



## Festival koprivne kulinarike in lokalnih pridelkov

1. **3. 4. 2024 ob 17:00 h**  
Predavanje o zdravilnih učinkih koprive z naslovom "Spomladansko čiščenje organizma"
2. **10. 4. 2024 ob 17:00 h**  
Delavnica "Priprava zdravilnih pripravkov iz koprive"
3. **13. 4. 2024, Celodnevni dogodek "Festival koprivne kulinarike in lokalnih pridelkov"**  
10:00 - 13:00: Kulinarične delavnice: priprava jedi iz/s koprivo  
13:00 - 16:00: Odprtje festivala s pozdravnim govorom organizatorjev.  
Tržnica lokalnih pridelkov  
Predstavitve lokalnih pridelovalcev/predelovalcev  
Kulinarične degustacije jedi in pijač iz koprive, katere so udeleženci dopoldan pripravili na delavnici ter drugih jedi iz lokalnih pridelkov

Prijava na 3. delavnico je obvezna, saj je število mest omejeno. Prijave sprejemamo do 10. 4. 2024 na e-mail [tdgornjilakos@gmail.com](mailto:tdgornjilakos@gmail.com)

## Csalán a konyhában és helyi termékek fesztiválja

1. **2024.4.3., 17:00 h**  
"A szervezet tavaszi salaktalanítása" előadás a csalán gyógyító hatásairól
2. **2024.4.10., 17:00 h**  
"Gyógyszerkészítmények készítése csalánból" műhelymunka
3. **2024.4.13. "Csalán a konyhában és helyi termékek fesztiválja" egésznapos rendezvény**  
10:00 - 13:00: Gasztronómiai műhelymunka: csalánból és csalánnal készült ételek  
13:00 - 16:00: A fesztivál megnyitója a szervezők köszöntőjével  
Helyi termékek piaca  
Helyi termelők/feldolgozók bemutatása  
Csalánból készült ételek és italok kulináris kóstolói, amelyeket a résztvevők délelőtt a workshopon készítettek, valamint egyéb helyi alapanyagokból készült ételek kóstolói

**A 3. műhelymunkára a bejelentkezés kötelező, hiszen a résztvevők száma korlátozott. A jelentkezéseket 2024.4.10-ig várjuk a [tdgornjilakos@gmail.com](mailto:tdgornjilakos@gmail.com) email címre.**

Projekt financira:

A projektet finanszírozza:





## RECEPTI IZ KOPRIVE / CSALÁNOS RECEPTEK

### Koprive v kremni omaki

Za ta recept naberite le vršičke, recimo zgornjih šest listov s stebelcem vred. Najboljše so mlade, lahko pa jih trgate vse do cvetenja.

Sestavine za dva:

150 g vršičkov kopriv, 50 g moke, sol in poper, 2 stroka česna, muškatni orešček (ni nujno), 3 žlice olja

Priprava:

Poparite jih s slano vodo in pustite tako par minut. Tekočino prihranite, koprive pa gladko zmiksajte s česnom. V ponvi na olju razpustite moko, preden začne rumeneti, zalijte s hladno vodo in z metlico hitro mešajte, da nastane zelo gosta krema.

Znižajte temperaturo in kuhajte minuto ali dve ob stalnem mešanju, solite, poprajte in naribajte malo muškata oreščka, ne preveč. Nato dodajte koprive in prilijte toliko tekočine, v kateri so se kuhale, da bo omaka še vedno precej gosta. Mešajte in pokuhajte, da omaka izgubi okus po moki. To je trik dobrega bešamela.

Namig: Klasika za zraven je pire krompir, zanimiva je kombinacija s širokimi rezanci, njoki ali kot nadev za lazanjo.

### Csalános palacsinta

Hozzávalók:

6 dkg csalán, csipet só, evőkanál cukor, 250 ml tej, 2 tojás 2 ek étolaj, 200 g liszt, 1,5 dl szénsavas víz (szóda), 1 tasak vaníliás cukor

Elkészítés:

A csalánt forró vízben kb. 5 percig főzzük. Érdemes legalább 1x átszűrni és újra forró vízbe főzni további 5 percig. Ezzel is tisztítva. Az így kapott átfőzött csalánleveleket apróra vágjuk, majd egy turmix gépbe összeturmixoljuk a tejjel. Majd egy tálba kiöntjük, és hozzáadjuk a maradék hozzávalót (cukor, só, liszt - kavarással, hogy ne csomósodjon meg, étolaj, tojás, valamint a szódavíz). Az első palacsinta sütésnél egy kevés olajat öntünk a serpenyőre, és egyenletesen merőkanállal (kicsit döntve) ráöntjük egy nagy kanál palacsintatésztát (érdemes megvárni, míg kicsit felforrósodik a serpenyő, így nem ragad le.) Egyszerű, és semmi különösebb íze nincs a csalántól, viszont sokkal jótékonyabb, mint ha sima palacsintát csinálnánk. Nem, hogy a színe, még a benne lévő tápanyagtartalommal is dúsul a palacsintánk. Vashiányosoknak tökéletes!

Projekt financira:

A projektet finanszírozza:

