



**IZOBRAŽEVALNI CENTER PIRAMIDA
MARIBOR**

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA
MEDPODJETNIŠKI IZOBRAŽEVALNI
CENTER

Park mladih 3, 2000 MARIBOR

www.icp-mb.si

visjastrokovna.ic-piramida@guest.arnes.si

Tel. 02 3313 432, 02 320 86 11, 040 97 25 98



**ČEBELARSKA ZVEZA
SLOVENIJE**

Brdo 8, 1225 LUKOVICA

www.czs.si

tel. 01 729 61



RANGUS

Mlinarstvo in trgovina

Dol. Vrhpolje d.o.o.

Dolenje Vrhpolje 15, 8310 Šentjernej SLO

Tel.: 07/30 71 617, Fax: 07/30 71 611

<http://www.mlinrangus.si>

e-mail: mlinarstvo.rangus@siol.net



AJDA IN MED

– med tradicijo in sodobnimi trendi



Ljubljana, 14. november 2014

Projekt ČZD »OD SETVE DO ŽETVE - KAR SEJEMO TO ŽANJEMO«

NAVADNA AJDA



Kaša iz navadne ajde

TATARSKA AJDA (GRENKA ali COJZLA)



Kaša iz tatarske ajde

Področja rasti navadne ajde: Srednja in V Evropa (tudi Slovenija), Azija (Japonska, Kitajska, Koreja, Indija, itd.), J Afrika, Kanada, ZDA, Brazilija, itd. Kitajska 1,5-2 milj. ha

Področja rasti tatarske ajde: Kitajska, v Butan, Koreja, Himalaja, Tibet, S Pakistan. Tudi na drugih območjih Azije. Kitajska prideluje tatarsko ajdo kar na 1-1,5 milj. ha. Pred okoli 40 leti so tatarsko ajdo sejali tudi v Sloveniji na Dolenjskem (Radohova vas), Gorenjskem (dolina Krme) in Koroškem (Tolsti vrh). Od leta 2010 dalje se tatarska ajda ponovno prideluje na Dolenjskem (v okolici Šentjerneja).



Levo – tatarska ajdova moka (zelenkaste barve, z rumenim odtenkom)
Desno – navadna ajdova moka (sivkaste barve)

SESTAVA IN PREHRANSKA VREDNOST AJDE

9 - 15 % beljakovin
1,6 – 3,3 % maščob
65 – 75 % škroba
4,3 – 5% vlaknin (topne in netopne)
1,8 – 2,2 % mineralnih snovi
(Ca, K, P, Na, Mg, Fe, B, I, Cr, Cu, Zn, Mn,
Se)

NEKAJ ZANIMIVIH ZNAČILNOSTI

Ajda ima **visoko biološko vrednost** (93).

Beljakovine ajde vsebujejo vse esencialne aminokisliline v ugodnem razmerju.

V ajdi so rezistentni (počasi razgradljivi ogljikovi hidrati). Ima **nizek glikemični indeks** (54).

Ajda vsebuje **FENOLNE SPOJINE**:

- flavonoide (rutin, kvercetin),
- različne polifenole in
- tanine.

Med vrstami in sortami ajd so razlike v vsebnosti fenolnih spojin.

Polifenolnim spojinam se zadnje čase posveča posebna pozornost zaradi njihovega potencialnega zdravilnega delovanja:

- **antiooksidativno,**
- **antimikrobno,**
- **antivirusno,**
- **antivnetno,**
- **antialergijsko,**
- **antikancerogeno.**

Uravnava:
krvni tlak, holesterol in glukozo v krvi.

FLAVONOIDI IN RUTIN – primerjava med navadno in tatarsko ajdo

Tatarska ajda vsebuje mного več (tudi do 100x več) flavonoidov (rutina) kot navadna ajda.

Izdelki iz tatarske ajde imajo prav zaradi visoke vsebnosti fenolnih snovi posebno grenčino.



TATARSKI MEDENI SRČKI	MEDENJAKI IN NAVADNE AJDE
<p>Sestavine: 500 g tatarske ajdove moke (ali poljubno mešamo z belo pšenično moko) 125 g surovega masla 125 g sladkorja v prahu 150 g ajdovega ali gozdnega medu 20 ml vode 2 jajci (100 g) limonina lupina (bio) 8 g sode bikarbone (presejano med moko) 1 zavitek pecilnega praška ali vinskega kamna (12 g) 10 g začimb za medenjake (cimet, mleti klinčki, ingver, muškadni orešček)</p> <p>Priprava: Med, sladkor in vodo segrejemo do 40 °C, dodamo maslo ali margarino ter jajca in zmes dobro premešamo. Maso ohladimo. Dodamo še presejano ajdovo moko s sodo bikarbono, pecilnim praškom in z dišavami. Testo razvaljamo v debelino 0,5 do 1 cm in izrezujemo srčke. Pečemo pri 160 do 180 °C. Pečene medenjake takoj vzamemo iz vročega pekača in damo v posodo, da se ne izsušijo. Tatarski medenjaki imajo, če jih pravilno pečemo, značilno temno rjavo barvo z zelenim odtenkom zaradi tatarske ajde. Zelenkast odtenek izgine, če pečemo predolgo. Medenjaki imajo značilen grenak okus zaradi tatarske ajde in medu.</p>	<p>Sestavine: 250 g navadne ajdove moke 100 g mletih mandeljnov 65 g tekočega surovega masla 1 jajce (50 g) 125 g sladkorja 75 g ajdovega, kostanjevega ali gozdnega medu 50 g sesekljanih arancinov žlička pecilnega praška (6 g) žlička sode bikarbone (6 g) čokolada za preliv (po želji) olupljeni mandlji</p> <p>Priprava: Maslo z jajcem in s sladkorjem penasto stepemo. Vmešamo med in arancine. Moko zmešamo s pecilnim praškom, jo presejemo na stepeno jajčno zmes in zamesimo gladko testo. Iz testa oblikujemo majhne kroglice in jih postavimo na pomaščen pekač. Pečemo 15 minut na 180 °C, nato jih pustimo 60 minut, da se ohladijo. Pečene medenjake lahko prelijemo s čokolado ter nanje položimo mandeljne.</p>

Vir receptov: Vombergar, B., Kreft, I., Horvat, M. in Vorih, S. 2014. Ajda. Ljubljana: Založba Kmečki glas.



IZOBRAŽEVALNI CENTER PIRAMIDA MARIBOR
SREDNJA ŠOLA ZA PREHARNO IN ŽIVILSTVO
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA
MEDPODJETNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER
 Park mladih 3, 2000 MARIBOR
www.icp-mb.si: [visjastrokovna](http://visjastrokovna.icpiramida@guest.arnes.si)
icpiramida@guest.arnes.si
 Tel. 02 3313 432, fax 02 3313 048

Posladkajte se z medenjaki **IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA PIRAMIDA MARIBOR**.
 Obiščite nas v naši prodajalni in slaščičarni.



Zloženko sta pripravili: dr. Blanka Vombergar in Marija Horvat. Izobraževalni center Piramida Maribor
 Izdajatelj: IC Piramida Maribor
 Naklada: 300 izvodov