



**IZOBRAŽEVALNI CENTER PIRAMIDA MARIBOR**  
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA  
MEDPODJETNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER  
Park mladih 3, 2000 MARIBOR  
[www.icp-mb.si](http://www.icp-mb.si)  
[visjastrokovna.ic-piramida@guest.arnes.si](mailto:visjastrokovna.ic-piramida@guest.arnes.si)  
Tel. 02 3313 432, 02 320 86 11, 040 97 25 98

**ZA SRCE**

**DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN  
OŽILJA ZA MARIBOR IN  
PODRAVJE, Pobreška cesta 8,  
2000 MARIBOR**



**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](mailto:mlinarstvo.rangus@siol.net)



# TATARSKA AJDA - ALI JO POZNATE?

Maribor, 25.-27. april 2014 (Ledna dvorana)

**2. festival za tretje življenjsko obdobje**  
**»Vsi smo ena generacija«**

## NAVADNA AJDA (Siva, Črna, Darja, Petra, Darina, Siva dolenjska, ...)



Zrnje navadne ajde



Beli cvetovi navadne ajde



Pisan kruh z navadno in tatarsko ajdo

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

## TATARSKA AJDA (GRENKA ali COJZLA)



Zrnje tatarske ajde



Zelenkasto cvetje



Medeni ajdovi srčki

Pred več kot 30 leti so tatarsko ajdo sejali tudi v Sloveniji na Dolenjskem (Radohova vas), Gorenjskem (dolina Krme) in Koroškem (Tolsti vrh).

**Področja rasti danes:** Kitajska, v Butan, Koreja, Himalaja, Tibet, S Pakistan. Tudi na drugih območjih Azije. Kitajska prideluje tatarsko ajdo kar na 1-1,5 milj. ha.

V letu 2010 in 2011 se tatarska ajda ponovno prideluje na Dolenjskem (v okolici Šentjerneja).

**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 aminokisljine v ugodnem razmerju.

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

**Ajda vsebuje različne antioksidante:**

- 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:

- antioksidativno,
- antimikrobno,
- antivirusno,
- antivnetno,
- antialergijsko,
- antikancerogeno.

**Ugodno vplivajo na krvni tlak ter nivo holesterola in glukoze v krvi.**

**FLAVONOIDI IN RUTIN -  
primerjava med navadno in tatarsko ajdo**

Tatarska ajda vsebuje:  
0,70-4,47 % flavonoidov/SS;  
do 1,75 % rutina/SS

Navadna ajda vsebuje:  
0,02-0,05 % flavonoidov/SS  
0,0026 % rutina/SS.

**Tatarska ajda vsebuje mnogo več antioksidantov kot navadna ajda.**

Izdelki iz tatarske ajde imajo posebno grenčino.

AJDOVI MEDENI SRČKI	PISAN AJDOV KRUH
<p><b>TESTO:</b>            700 g tatarske ajdove moke            300 g pšenične bele gladke moke tip 500            250 g masla ali margarine            250 g sladkorja v prahu            300 g medu            0,3 dL vode            150 g jajc (3kom)            limonino lupino (bio)            15 g sode bikarbone            4 g začimb za medenjake</p> <p><b>IZDELAVA:</b>            Med, sladkor in vodo segrejemo do 40 °C, dodamo jajca, maščobo in zmes dobro premešamo. Dodamo še presejano ajdovo moko s sodo bikarbono in dišavami. Razvaljamo v debelino 1cm in izrezujemo srčke. Pečemo pri 180-190 °C. Po peki namažemo z beljakovo ali čokoladno glazuro.</p> <p>Namesto tatarske ajdove moke lahko uporabimo navadno ajdovo moko.</p>	<p><b>TESTO Z NAVADNO AJDO</b>            0,30 kg navadne ajdove moke (termično obdelati z 0,4 l vrele vode - ohladiti)            0,7 kg pšenične bele moke tip 850            30 g kvasa            18 g soli            10 g sladkorja            0,3 L vode</p> <p><b>PŠENIČNO TESTO</b>            1 kg pšenične bele gladke moke tip 500            20 g kvasa            18 g soli            10 g sladkorja            10 g margarine            0,65-0,7 L vode</p> <p><b>TESTO S TATARSKO AJDO</b>            0,3 kg tatarske ajdove moke            0,7 kg pšenične moke T850            30 g kvasa            18 g sol            10 g margarine            0,65-0,7 L vode</p> <p>Pripravimo 3 testa, položimo drug na drugega in zvijemo ter damo v model. Spečemo.</p>

Posladkajte se z recepti IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA PIRAMIDA MARIBOR in obiščite nas v naši prodajalni v Parku mladih 3 v Mariboru (vhod iz Ljubljanske ulice).



**IZOBRAŽEVALNI CENTER PIRAMIDA MARIBOR**

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA MEDPODJETNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER  
 Park mladih 3, 2000 MARIBOR  
[www.icp-mb.si](http://www.icp-mb.si)  
[visjastrokovna.ic-piramida@guest.arnes.si](mailto:visjastrokovna.ic-piramida@guest.arnes.si)  
 Tel. 02 3313 432, fax 02 3313 048

*Zloženko so pripravili: dr. Blanka Vombergar, Marija Horvat in Stanko Vorih, Izobraževalni center Piramida Maribor  
 Izdajatelj: IC Piramida Maribor  
 Naklada: 500 izvodov*