

LJUBLJANSKI MAKRONI

VEČ ZNANJA ZA VEČ TURIZMA

MOJ KRAJ MOJ CHEF

Ljubljana, marec 2021

KAZALO VSEBINE

1. Uvod	2
2. Namen in cilj naloge.....	3
3. Predstavitev sladice.....	3
3.1. Sestavine	3
3.2. Priprava sladice	4
3.3. Energetske vrednosti	6
4. Načini trženja turističnega izdelka	6
5. Finančni načrt	7
6. Predvideni stroški za pripravo sladice (za približno 20 makronov)	7
7. Sklep.....	7

1. Uvod

Veliko mest ima svojo tipično jed, naj bo to sladica (Salzburg in Mozartove kroglice, Bled in blejska rezina, Dunaj in sacher torta), glavna jed (dunajski zrezek, pariški zrezki), ali pijačo (pivo v Münchnu).

Pred leti je tudi Ljubljana dobila svojo torto s preprostim imenom Torta Ljubljana. Torta nima neke dolge tradicije, javnosti je bila predstavljena leta 2012, pri njenem nastanku pa je med drugim sodeloval tudi etnolog. A vseeno so snovalci prepričani, da predstavlja ne samo Ljubljano, ampak tudi Slovenijo. Sladico sestavljajo fige, ajdova moka in bučna semena.



Slika 1: Torta Ljubljana

Vendar trenutno časi niso naklonjeni obiskom kavarn, kjer bi si lahko privoščili torto Ljubljana. Zato smo se dijaki Strokovno izobraževalnega centra Ljubljana (SIC Ljubljana) odločili, da koncept torte, ki predstavlja slovensko kuhinjo, nadgradimo in ponudimo sladico iz tipično slovenskih sestavin v novi obliki, makronu. Tako si lahko obiskovalec našega glavnega mesta že na ulici ali na klopi v parku brez pripomočkov (vilice, žlička, krožnik) privošči slasten in zdrav prigrizek.

Dijaki Strokovnega izobraževalnega centra Ljubljana (SIC Ljubljana) smo v času korona krize v Torti Ljubljana prepoznali produkt, ki je za turiste privlačen in se ga hkrati prilagoditi potrebam in omejitvam današnjega časa (zaprti lokali, to-go obroki in pijača).

Povezali smo se z lokalno mojstrico sladkih razvajanj in pripravili zdrav recept za makrone.

2. Namen in cilj naloge

V letošnjem šolskem letu smo pripravili recept za ljubljanske makrone. Namen naše sladice je predstaviti zdrav sladek prigrizek, pripravljen iz slovenskih sestavin, ki ga lahko pojemo na ulici, kar je zelo prikladno v času korone in vzdrževanja medosebne razdalje.

Povezovalna nit med torto Ljubljana in Ljubljanskim makronom so slovenske sestavine.

3. Predstavitev sladice

3.1. Sestavine

Sestavine za makrone: (količina 25 - 30 makronov):

- 100 g beljaka (4 beljaki)
- 50 g kristalnega sladkorja (lahko namesto tega tudi vanilin sladkor ali aroma vanilije)
- 200 g sladkorja v prahu
- 110 g mandljev (ali praženih ajdovih hrustavčkov ali orehov ali mletih rožičev)

Sestavine za kremo:

- smetana ali mascarpone
- pretlačen pečen ali kuhan kostanj ali mleti orehi ali mak
- sladkor v prahu

Pripomočki:

- posoda za mešanje, mešalnik, peki papir
- pladenj
- vrečka za brizganje

3. 2. Priprava sladice

Za pripravo makronov uporabimo starane beljake. Beljake stepamo z mešalnikom, sprva same, nato pa ko se začne tvoriti bela pena, počasi dodamo kristalni sladkor. Stepemo do trdega snega, ki pa ne sme biti suh.

Zmeljemo mandlje ali praženih ajdovih hrustavčkov ali orehov ali mletih rožičev. Nato mešanico presejemo, da odstranimo vse morebitne trdne delce.

Mešanico oreščkov in sladkorja dodamo snegu in jo najprej nežno premešamo, nato pa močno premešamo, da iz mase stepemo odvečni zrak. Ko mešanica postane kompaktna, enotna, na peki papir nabrizgamo približno 3 cm velike kupčke. Pazljivi moramo biti na razmik, saj se makroni malce razlezejo. Nabrizgane makrone nato pustimo vsaj eno uro na zraku, da se sušijo. Preden jih damo v pečico preverimo, če so dovolj suhi (nežno jih potipamo, ne smejo spremeniti oblike).

Pečemo jih na 150 stopinjah med 13 in 15 minut. Ko so pečeni, jih je potrebno popolnoma ohladiti in jih šele nato PREVIDNO odstraniti papirja (papir nežno potegnemo z makrona in ne makron s papirja).

Priprava kreme:

V kozico nalijemo smetano, vanjo zamešamo pečen pretlačen pečen kostanj ali orehe ali mak in na nizki temperaturi grejemo do vrelišča. Odmaknemo iz ognja, dodamo še jedilno žlico masla in maso popolnoma ohladimo. Ohlajeno maso nabrizgamo na makrone in jih stisnemo v sendvič.

Jajce je sestavljeno iz beljaka in rumenjaka. Pri pripravi makronov potrebujemo samo jajčne beljake. Jajčni beljak je sestavljen iz vode, beljakovin (približno 10 %) in ogljikovih hidratov (približno 1 %). Sestavljajo ga pomembne aminokisljine, vitamini in rudnine.

Makovo seme, celo ali mleto, se uporablja v kulinariki, pa tudi za pridobivanje opija. Makova semena vsebujejo veliko vitaminov (C in E), kalij, magnezij, fosfor, cink, baker in železo.

Mak je živilo, ki vsebuje največ kalija na svetu, po vsebnosti vitamina C in E je daleč pred chia semeni.

Mak deluje pomirjevalno in ima blagodejne učinke na dihala. Nekatere vrste maka uporabljajo pri lažšanju bolečin, proti nespečnosti in kot sredstvo za sproščanje. V medicini mak uporabljajo za pridobivanje morfina in kodeina, ki blažita bolečine.

Po starem prepričanju velja, da se bo tisti otrok, ki na prvi šolski dan poje nekaj z makom, vse leto dobro učil.

Rožiči, nekoč hrana siromakov, je še eno od superživil. Moka iz mletih rožičev je brez glutena. Nabirajo se septembra, v Sloveniji pa jih najdemo predvsem na Primorskem. Drevo je zimzeleno in rodi dokaj pozno (še le po dvajsetih letih ali več), plodovi pa so le na ženskem drevesu. Gojili so jih že Mezopotamci, omenjeni so tudi v Bibliji kot Janezov kruhovec (jedel jih je Janez Krstnik), danes so razširjeni predvsem v Sredozemlju. Zaradi izjemne hranilne vrednosti, so jih cenili že pred več tisoč leti. Namenjeni so bili za hrano veslačem galej, v Jugoslaviji pa so nasade v Dalmaciji ohranjali kot strateški pridelek v primeru vojne in pomanjkanja. Tradicionalno se rožiče podarja otrokom za Miklavža, iz njih pa je možno skuhati tudi žganje ali marmelado.

Poimenovanje ajda izhaja iz nemškega jezika in pomeni ajd, pogan. Na Slovenskem jo omenja že Valvasor in sicer, kot poljščino iz katere lahko pripravimo dve značilni slovenski jedi: kruh in kašo. Ajda je nezahtevna za gojenje, ne potrebuje mineralnih gnojil in škropiv, zato je primerna za ekološko kmetijstvo. Ker ne vsebuje glutena, je primerna za bolnike s celiakijo. V prehrani se uporablja kot kaša ali kot moka, v zdravilstvu pa se uporabljajo cvetovi. Z ajdovimi luščinami lahko polnimo vzglavnike.

Mandlji so bogati z beljakovinami, vsebujejo nenasičene maščobe, minerale in vitamin E in B, magnezij, fosfor, kalij. Ščitijo pred srčno-žilnimi boleznimi, Alzheimerjevo boleznijo in uravnavajo sladkor v krvi. Mandljevo mleko je odličen nadomestek za kravje mleko, saj ne

vsebuje laktoze. V srednjem veku je bilo mandljevo mleko priljubljeno pri plemstvu. Nekoč so mandlje gojili na Primorskem, a so gojenje po drugi svetovni vojni opustili, saj ni bilo dobičkonosno.

Orehi vsebujejo čreslovine, eterična olja, vsebujejo veliko beljakovin, nezreli pa so bogati z vitaminom C. Uporabljamo jih lahko v prehrani (jedrca, olja) ali v zdravilstvu (proti driskam, čistijo kri, delujejo proti rakavo, blago odvajajo vodo).

3.3. Energetske vrednosti

SESTAVINE	KOLIČINA (vir1)	enote	Energijska vrednost kCal		1 kos (=1/25)
			na 100g oz. ml (vir2)		
beljak	100	g	52	52,00	2,08
sladkor v prahu	250	g	388	970,00	38,8
maskarpone	100	g	403	403,00	16,12
kostanj	150	g	131	196,50	7,86
mandlji	110	g	692	761,20	30,448
sladkor	50	g	386	193,00	7,72
Skupaj				2575,70	103,028

VIR 1. Energijske vrednosti živil: <http://ihv.si/sestavine/> (28. 3. 2021)

VIR 2. Merske enote žlic: <https://www.blazkuha.si/2013/04/1-zlica-je-koliko-gramov.html> (28. 3. 2021)

4. Načini trženja turističnega izdelka

Prireditev bi tržili:

- z objavo na družbenih omrežjih (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat itd.)
- z reklamo na lokalnem radiu in televiziji,
- z javno objavo recepta v medijih.

5. Finančni načrt

Pridobivanje finančnih sredstev bi potekalo preko:

- javnih razpisov (občinskih, državnih, evropskih),
- sponzorstev in donatorstva,
- od prodaje izdelka.

6. Predvideni stroški za pripravo sladice (za približno 20 makronov)

- 4 jajca → 0,8€
- 50 g kristalnega sladkorja → 0,05€
- 200 g mletega sladkorja → 0,4€
- 110 g mandljev → 1,25€
- 200 g rožičev → 0,9€
- pečen kostanj → 2€
- sladka smetana 0,25l → 1€
- 500 g mascarpone → 3,29€
- 200 g orehov → 2,09 €
- 125 g masla → 1,44€

SKUPAJ: 13,22 €

7. Sklep

Naša sladica je zaradi velikosti in oblike primerna za aktualni koronski čas, saj lahko sladico vzamemo za »s seboj«. Hkrati pa predstavlja zdrav posladek, saj je (lahko) sestavljena iz brezglutenskih in brezlaktoznih sestavin.

Upamo, da se bomo lahko kdaj v prihodnosti med posedanjem ob Ljubljani, sladkali z Ljubljanskim makronom.