

# Srednja škola Stjepana Sulimanca

## PITOMAČA



## KOPRIVA

**Projekt:**

Ministarstva turizma

Promocija zanimanja - promocija i jačanje kompetencija strukovnih  
zanimanja za turizam u 2019./2020. godini.

## Škola obrazuje učenike u sljedećim programima i zanimanjima:

- agroturistički tehničar,
- upravni referent,
- poslovni tajnik,
  - kuhar,
  - konobar,
- poljoprivredni gospodarstvenik,
  - prodavač,
- mehaničar poljoprivredne mehanizacije.



### **Kontakt:**

Dravska 41, 33 405 Pitomača

Mobitel: 098/566-360

Adresa e-pošte: [ured@ss-stjepana-sulimanca.skole.hr](mailto:ured@ss-stjepana-sulimanca.skole.hr)

<http://www.ss-stjepana-sulimanca.skole.hr>



#### Članovi tima:

Josip Ivoš, ravnatelj

Ivana Kralj

Branka Pavoković

Darko Baričević

Mirna Sudec

#### Učenici:

- |                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1. Valentino Čajkulić | 3.c poljoprivredni gospodarstvenik |
| 2. Luka Komar         | 3.c poljoprivredni gospodarstvenik |
| 3. Erik Kovačić       | 3.b agroturistički tehničar        |
| 4. Mateo Matuzalem    | 3.b agroturistički tehničar        |
| 5. Tea Trezić         | 4.b agroturistički tehničar        |
| 6. Spomenka Cetin     | 4.b agroturistički tehničar        |
| 7. Sven Gundić        | 3.d konobar                        |
| 8. Mateo Bereknjaj    | 3.d konobar                        |
| 9. Valentina Kovač    | 3.d kuhar                          |
| 10. Ivana Dujman      | 3.d kuhar                          |



## KOPRIVA

### Opis:

Dugogodišnja biljka iz porodice Urticaceae visoka oko 0,5-1,5 m. Stabljika je četverokutna, listovi i stabljika prekriveni sitnim žrnim dlačicama, cvjetovi sitni i zelene boje. Biljka raste svugdje gdje je zemlja bogata dušikom, osobito uz kuće.

### Korišteni dijelovi biljke:

Sakupljamo cijelu biljku, od ranog proljeća do kasne jeseni te sušimo naglo. Kopriva 12 sati nakon što smo je ubrali, gubi žarni efekt u dlačicama i dobiva baršunasti izgled. Izbjegavati berbu kopriva koja raste uz prometnice i industrijska postrojenja, zbog kontaminacije štetnim tvarima.

### Djelotvornost:

Zeleni listovi koprive sadrže mnogo klorofila, njegova kemijska struktura slična je hemoglobinu; bogati su mineralima, pogotovo željezom, fosforom, magnezijem, kalcijem, silicijem, supstance koje čine ovu biljku dobrim diuretikom.

Biljka sadrži i vitamine A, C i K, tanine, brojne aminokiseline i šećere.

### Prehrambene vrijednosti koprive:

Koprivu zbog njezine dostupnosti, izuzetne prehrambene i vitaminske vrijednosti ubrajamo u najkorisnije i najzdravije lisnato povrće.

Mladi listovi koprive u proljeće sadržavaju obilje C vitamina, karotina ( A vitamin), kalcija, vitamina K, B2 i pantenonske kiseline.

U biljci ima i bjelančevina, ugljikohidrata, masti, fosfora, željeza.



## PRIMJENA

- Djelotvorno olakšava reumatične tegobe .Bitno se umanjuje bol, kako pri kretanju tako i u mirovanju.
- Zbog željeza primjenjuje se kod slabokrvnih osoba jer utječe na stvaranje većeg broja crvenih krvnih zrnaca.
- Zaustavlja i krvarenja pa se primjenjuje kod prejakog menstrualnog krvarenja, povraćanja krvi i krvavog kašlja.
- Djeluje protiv proljeva i pomaže kod hemeroida.
- Korijen koprive pomaže kod otežanog mokrenja zbog povećane prostate. Lektini i polisaharidi iz korijena utječu na metabolizam hormona testosterona.
- Znanstveno je dokazano da može sniziti sadržaj šećera u krvi pa se često upotrebljava u čajnim mješavinama kod povišenog šećera.
- Velike količine vitamina A, mineralnih soli, biljnih hormona i enzima sekretina čini koprivu sjajnom za proljetne i jesenske kure čišćenja.
- Čaj pročišćuje krv pa je koristan kod kožnih bolesti, bubuljica i akni.
- Veliku primjenu ima i u kozmetičke svrhe, te se ekstrakt korijena nalazi u proizvodima protiv otpadanja kose,
- Protiv infekcija u ustima, afta, upale desni.



## ŠTRUKLI S KOPRIVAMA

### ŠTRUKLI S KOPRIVAMA

#### Tijesto:

Gotove kore za savijaču

#### Nadjev:

kopriva, maslac, krušne mrvice, svježi sir, sol, papar, mušklatni oraščić, vrhnje.

#### Priprema:

Koprivu kratko blanširati i nakosati. U posudi spojiti mrvice, jaja, sir, mušklatni oraščić, sol. Tijesto za savijače nadjenuti pripremljenim nadjevom, te zarolati. Posložiti u tavu za pečenje, preliti vrhnjem i peći dok ne poprimi zlatno žutu boju.



## ŠAVITAK OD KOPRIVE I SVJEŽEG SIRA



### Sastojci za biskvit:

6 dag maslaca, 3 jaja, 10 dag  
blanširane koprive, 12 dag brašna, 1  
del mlijeka, prašak za pecivo, sol

### Sastojci za nadjev:

15 dag svježeg sira, 5 dag poprženih  
bučinih sjemenki, 1 češanj bijelog  
luka, 5 dag svježe crvene paprike, 1  
del kiselog vrhnja, sol, papar

### Priprema:

Odvojiti žumance od bjelanjaka, a bjelanjke istući u čvrsti snijeg. Od žumanjaka, maslaca, brašna, mlijeka zamijesiti tijesto, dodati kosanu koprivu i tučeni snijeg od bjelanjaka. Smjesu izliti u posudu za pečenje te peći u zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva cca 10 minuta. Pečeni biskvit staviti na vlažnu krpu i zarolati, te ostaviti da se ohladi. U zdjeli pomiješati svježi sir, vrhnje, sjemenke suncokreta, češnjak, začine i izraditi u kompaktnu smjesu. Ovom smjesom nadjenuti biskvit od koprive, ponovo zarolati, omotati prijanjajućom folijom i ostaviti u hladnjaku da se ohladi. Savitak narezati na odgovarajuće odreske.



## PILEĆA PRSA NADJEVENA KOPRIVOM

### Sastojci:

20 dag koprive, 60 dag pilećih prsa, 2 jaja, 10 dag luka, 1 dcl ulja, 20 dag kašice kestena, 10 dag šampinjona, 2 dcl vrhnja za kuhanje, 5 dag brašna

### Priprema:

Koprivu kratko blanširati i sitno nakosati. Na masnoći popržiti luk, narezane šampinjone, češnjak, skinuti s vatre, dodati koprivu i jaja te nadjev izmiješati. Pileća prsa narezati na odreske, poravnati batićem za meso, nadjenuti nadjevom od koprive, zarolati, posoliti, pobrašniti i popržiti na zagrijanoj masnoći. Pileća prsa zaliti vrhnjem za kuhanje, dodati kašicu od kestena, kratko pirjati i začiniti.





## NAMAZ OD KOPRIVE

### Sastojci:

15 dag blanširane koprive, 10 dag kuhanih pilećih prsa, 2 češnja češnjaka, 5 dag bućinih sjemenki, sol, papar, maslinovo ulje

### Priprema:

Koprivu blanširati i sitno nakosati. Sjemenke suncokreta kratko popržiti. Pileća prsa skuhati u temeljcu, narezati na sitno. Navedene namirnice spojiti u zdjelu, te štapnim mikserom miksati uz dodavanje maslinovog ulja i temeljca od koprive. Gotov namaz začiniti i ostaviti u hladnjaku da se ohladi. Šnite kruha kratko tostirati, preliti maslinovim uljem i namazati namazom.



NAMAZ OD  
KOPRIVE



## KRUMPIR S KOPRIVOM

### Sastojci:

1 kg krumpira, maslinovo ulje, ocat, 100 g kopriva blanširanih, sol, peršin



KRUMPIR  
KOPRIVOM



### Priprema:

Krumpir nagulit, nasjeckati na kockice i staviti kuhati u kipuću vodu. Na masnoći sotirati kuhani krumpir, blanširanu koprivu i začiniti.



## KAJGANA S KOPRIVOM

### Sastojci:

15 dag mlade koprive, 10 jaja, 2 dcl vrhnja za kuhanje, 2 dcl ulja, sol, papar

### Priprema:

Koprivu kratko blanširati i krupno narezati. U zdjelici pjenasto izmiješati jaja, kosanu koprivu, vrhnje za kuhanje, začine te tekućinu izliti na zagrijanu masnoću. Kajganu pržiti uz neprestano miješanje dok se jaja ne zgrušaju.



KAJGANA S  
KOPRIVOM

## TJESTENINA OD KOPRIVE

### Sastojci:

50 dag oštrog brašna, 5 jaja, 20 dag  
blanširane koprive, sol

### Priprema:

Koprivu blanširati, ohladiti, ocijediti i sitno nakosati. U posudi pomiješati brašno, jaja, sol, kosanu koprivu i zamijesiti glatko tijesto. Tijesto odmoriti, strojem ili ručno razvaljati, narezati na rezance i tjesteninu skuhati na uobičajen način.





PALENTA  
KOPRIVOM



## PALENTA S KOPRIVOM

### Sastojci:

1 kg kukuruznog brašna, 15 dag  
listova koprive, voda, sol, ribani  
sir po želji

### Priprema:

Palentu skuhati u slanoj vodi s dodatkom lišća od koprive. Kuhati oko 9  
min. Prigotovljenu palentu staviti u četvrtasti kalup, ohladiti te narezati  
na željene oblike.





## RIŽOTO OD KOPRIVE

### Sastojci:

25 dag riže, 15 dag svježe  
koprive, 10 dag luka, 5 dag češnjaka, ulje, sol, papar

### Priprema:

Na masnoći popržiti kosani luk, češnjak i svježiu koprivu, dodati rižu i zaliti vodom u omjeru 1/2,5. Rižoto pirjati dok riža ne omekša, začiniti.



## KRUH S KOPRIVOM

### Sastojci:

50 dag raženog brašna, 50 dag crnog brašna, 4 dag svježeg kvasca, 15 dag svježe mlade koprive, 2 žličice maslinovog ulja, 5 dag suncokretovih sjemenki, šećer, sol

### Priprema:

Koprivu kratko blanširati i sitno nakosati. U posudi zamijesiti tijesto za kruh, dodati koprivu, kratko premijesiti i ostaviti da se diže cca 30 minuta. Tijesto premijesiti, staviti u odgovarajuću tepsiju, kratko ostaviti da se diže, premazati maslinovim uljem i staviti peći u zagrijanu pećnicu na temperaturi 180-200 stupnjeva, cca 40 minuta.



## KREM JUHA S KOPRIVAMA

### Sastojci:

20 dag svježe koprive, 5 dag luka, 2 dag bijelog luka, 10 dag krumpira, maslinovo ulje, vrhnje za kuhanje, sol, papar

### Priprema:

Popržite 2-3 glavice luka na ulju, te nakon što luk omekša i porumeni dodati krumpir narezan na kockice i doliti vodu da prekrije krumpir, te kuhati. Kad je krumpir skoro kuhan, dodati listove koprive, i neka se kuha još 5-10 minuta.

Gotovu juhu začiniti, usitniti štapnim mikserom, dodati vrhnje za kuhanje te kratko prokuhati.





## POPEČCI OD KOPRIVE

### Sastojci:

40 dag krumpira, 15 dag koprive, 5 dag mladog luka, kopar, sol, papar, krušne mrvice, jaje, ulje

### Priprema:

Krumpir skuhati i protisnuti. Koprivu blanširati i sitno nakosati. U posudi spojiti kašičicu od krumpira, kosanu koprivu, kosani mladi luk, začine i mirodije, dodati jaje i izraditi kompaktnu smjesu. Od smjese oblikovati popečke, uvaljati u krušne mrvice i pržiti na zagrijanoj masnoći.







## SIRUP OD KOPRIVE

### Sastojci:

svježa mlada kopriva, voda, limunska kiselina, šećer

### Priprema:

Koristimo svježu mladu zelenu koprivu.

U jednoj litri vode 24 sata namaćemo oko 10 komada svježe ubranih nadzemnih dijelova mlade koprive.

Nakon što je prošlo 24 sata, namočenu masu procijedimo.

Procijeđenom soku zatim dodajemo limunsku kiselinu (oko 50 grama) i šećer (oko 750 grama) te promiješamo.

Tako pripremljen sok konzumiramo 2 dcl ujutro i 2 dcl u podne.

## ČAJ OD KOPRIVE

### Sastojci:

1 l kipuće vode, 50 g suhih listova koprive

### Priprema:

Za pripremu čaja od koprive koristimo osušene listove koprive i kipuću vodu.

Da bi smo dobili čaj, listove osušene koprive je potrebno preliti kipućom vodom. Tako pripremljen čaj konzumiramo dok je još topao.

