



*Da nam ne bi kaj  
ostalo!*

Slovenski osnovnošolci raziskujejo  
prehransko dediščino

*Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2019 / 2020*

# *Da nam ne bi kaj ostalo!*

**Slovenski osnovnošolci raziskujejo  
prehransko dediščino**

*Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2019 / 2020*

**Da nam ne bi kaj ostalo!**

Slovenski osnovnošolci raziskujejo prehransko dediščino  
Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2019 / 2020

Založnik: **Društvo Vesela Kuhinja**

Urednica: **Anka Peljhan**

Oblikovanje in prelom: **Neža Tomori Kontrec**

Fotografije: **Anka Peljhan in Helena Kermelj**

Tisk: Tisk Žnidarič d.o.o.

Ljubljana, 2020

# *Kazalo*

## *5 Predgovor*

### *7 Jedi na žlico*

- 8 Polentina prežganka z mladim grahom
- 10 Šara
- 11 Koromačeva mineštra s krompirjevim čipsom
- 12 Jabolčna juha (z vinom)
- 13 Sladka kavra
- 14 Zdrobova juha - prežganka
- 15 Pesina juha z meto
- 16 Štruklji v juhi
- 18 Bučna juha z ješprenom in kostanji
- 20 Fižolovka s suhimi hruškami

### *23 Kosila*

- 24 Regratova juha s cmoki
- 26 Pašta s prekajeno postrvjo in hrenom
- 28 Krompirjeve murke
- 29 Mlečno zelje
- 30 Ajnpren zelje s štukanim krompirjem
- 31 Piščančja obara z drobnjakovimi štrukeljci
- 32 Riž s krodegini, porom in rožmarinom
- 34 Cvetačna juha in krap v bučnem olju
- 36 Pršutov toč z belo polento
- 37 Cmoki iz surovega krompirja ali kostelske hrge
- 38 Porova juha z ajdovimi žganci
- 40 Fižolovi štruklji s kolerabčnikom
- 42 Ajdov lonec
- 43 Bujta repa
- 44 Ješpren s timijanom in bučo
- 46 Martinovo kosilo
- 48 Repa z mešan'co
- 50 Ocvirkovca ali špehovka s kmečko repo

### *53 Prigrizki*

- 54 Frtalja z jogurtovim prelivom
- 56 Ribji žličniki z malinovo svežino
- 58 Pisana solata
- 59 Pečeni bleki z oljčnim namazom

- 60 Vrzotne kroglice
- 61 Rožmarinovi piškoti
- 62 Belokranjski nadev ali fuline
- 63 Slani polži
- 64 Bučna krema v paljenem testu
- 66 Sonček
- 67 Grenadirmarš
- 68 Špehovi cmoki na zelju
- 69 Koruzna zljevanka z zeljem
- 70 Fižolovi polpeti

## **71 *Sladice***

- 72 Jabolčna potica
- 74 Dolenjski flancati
- 75 Fritule (z jabolki)
- 76 Pohanje
- 78 Koščičev močnik
- 80 Prosene kroglice
- 81 Koruzna pita z borovnicami
- 82 Prleška gibanica z grozdem
- 84 Narastek iz blekov
- 85 Proseni narastek z jabolčno kremo
- 86 Jabolčne rože
- 87 Makaroni z jabolki
- 88 Polenta s karameliziranimi orehi in jabolki
- 90 Reciklirana ajdova pogača
- 91 Kašnata tortica z medovo redukcijo in jabolki
- 92 Cesarski praženec
- 93 Češpljevi cmoki
- 94 Kocovi krapi
- 96 Ajdov kolač s pehtranom
- 98 Zloženska iz starega kruha
- 99 Ajdovo pecivo
- 100 Ajdovi štruklji s skuto
- 102 Buhteljni
- 103 Parkeljni in miklavži
- 104 Božično kruhovo pecivo

## **106 *Z nami so kuhali***

Projekt Kuhnapato s slovenskimi osnovnošolci že deveto leto nagovarja tematike, ki sodijo med glavne svetovne, tudi politične debate in tendence razvoja v Evropi in svetu. Med te sodijo vsekakor uporaba sezonske hrane iz okolice, tudi avtohtonih sort in divjih rastlin, trajnosten način življenja, zdravje, krepitev socialnih vezi in samopodobe otrok-razumevanja drugačnosti.

Ob tem že ves čas dokazujemo, da nikomur ni treba biti lačen, da je hrane dovolj za vse, le ozreti se je treba po okolici, prisluhniti naravi in spustiti na plano domišljijo. Znati vzeti iz vrta, sosednje kmetije, iz narave, to kar nam ponuja prav zdaj, saj to telo potrebuje prav zdaj, je domala postala umetnost ali zavidljiva večina tudi osnovnošolcev Slovenije! To je nenazadnje eden glavnih dejavnikov za ustvarjanje boljših podnebnih sprememb, spoznavanje zgodovine kulture in vzrokov prehranjevanja, sledenje svetovnim trendom razvoja kulinarike in še mnogo tega zaradi česar je konec leta 2018 Evropska komisija projekt uvrstila med 10 najboljših praks za zagotavljanje zdravega in trajnostnega načina življenja v Evropi.

Vsako leto poskrbimo za atraktivnost projekta po smernicah razvoja zahtevnega kulinaričnega področja, da navduši in pritegne glavne akterje – slovenske osnovnošolce, ki vzgajajo vrstnike ter ostalo javnost in jo spodbujajo k uporabi lokalno značilne sezonske hrane ter učenju kuhanja doma po postopkih, ki zagotavljajo dolgoročno zdravje. Naše poslanstvo je v prvi vrsti dvigniti nivo kulture prehranjevanja otrok in posledično vseh nas. Med to štejemo znanje o pridelavi hrane, pravilnem načinu uporabe sestavin, sezonskih zakonitostih, vsebnostih, koristnih za telo, vizualnem efektu končnih izdelkov in zdravem načinu prehranjevanja v celoti. Posledično si prizadevamo spodbuditi mladostnike k povezovanju znanj, krepitevi ročnih spretnosti, vzgoji veselja do dela in sodelovanja, veččinam organizacije, komunikacije in dvigovanja nivoja empatije, nenazadnje kompetenc in kasnejše zaposljivosti.

Z malimi napori in redkimi sestavinami si lahko vsakodnevno pričramo slastne obroke, ki bi nam jih zavidali zapriseženi jedci ali najboljši kuharski mojstri. V upanju, da bomo z naslednjimi recepti pritegnili tudi vas, vam želimo dober tek.

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje, delujemo v okviru nacionalnega programa Dober tek Slovenija, pokrovitelj projekta je Spar Slovenija.

*Anka Peljhan, vodja projekta*



*Kuham v šolski kuhinji ...*



*... ali pa kar v gospodinjski učilnici.*

# *Fedi na žlico*



# Polentina prežganka z mladim grahom

Polenta si tudi na slovenskem zasluži poseben prostor. Ob tem je treba poudariti njeno vsakodnevno prisotnost ne glede na dnevni ali letni čas, pomembnost ki v zgodovini izpodriva ali nadomešča krompir, testenine ali kruh. Tokrat z otroško domišljijo s pomočjo priznanega kuharja in v odnosu do prvih spomladanskih poganjkov.

## *Prežganka:*

*100 g koruznega zdroba*

*3 žlice oljčnega olja*

*1,5 l bistre rahle zelenjavne*

*juhe – osnove ali vode*

*100 g mladega graha*

*1 manjša čebula*

*2 žlici oljčnega olja*

*2 – 3 poganjki mladega graha*

*2 – 3 vejice divjega koromača*

*sol*

1. V večjem loncu na oljčnem olju prepražimo koruzni zдроб.
2. Ko zadiši, zalijemo z jušno osnovo ali vodo, solimo po potrebi in kuhamo, da se zдроб zmehča.
3. Ko nastane gladka gostljata juha, jo odstavimo.
4. V ponvi na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo, dodamo grah in nasekljan koromač ter dušimo 10 minut.
5. Za pesto pretlačimo mehkejše dele divjega koromača z ostalimi sestavinami.
6. Grah vsujemo na prežganko in okrasimo z grahovimi poganjki ter pokapljamo s pestom.

---

## *Pesto:*

*4 vejice divjega koromača*

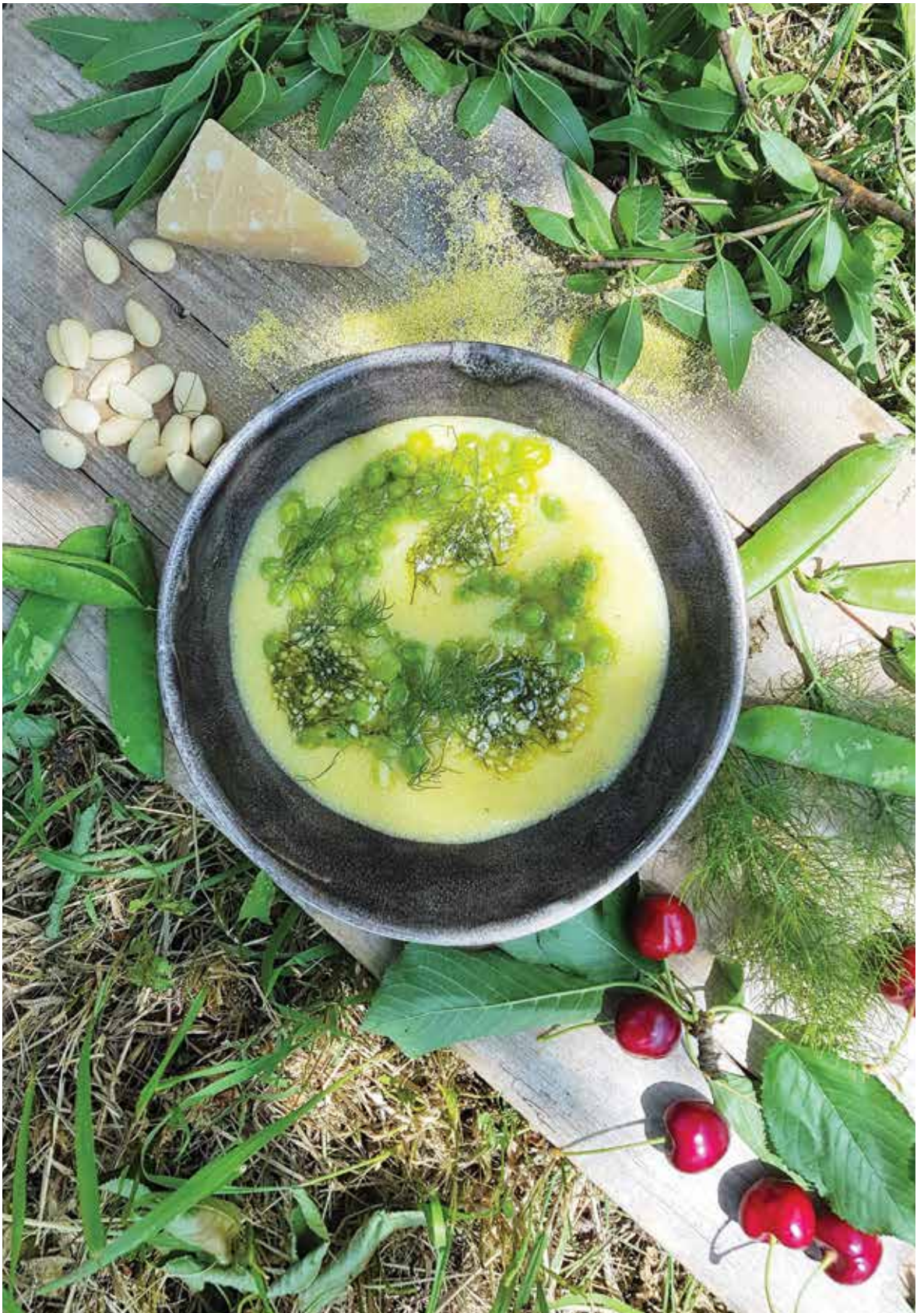
*2 žlici oljčnega olja*

*pest mletih mandljev*

*1 žlica naribanega staranega*

*sira*

*NAMIG: višek polentine juhe zlijem v pekač in ustvarim sladico: recept na str.: 88, ali pa malce nadgradim: recept na str.: 69.*



Šara je ena izmed tradicionalnih enolončnih Gorenjske. Najdemo jo tudi v nekaterih drugih regijah, kjer so jo velikokrat »kuhali« kar v krušni peči ali na ognjišču. Na prvi pogled gre za klasično zelenjavno juho, a značilen okus ji da repa, prav v jesenskem času.

## Juha:

2 rumena korenja  
1 repa  
1 večji rdeč korenček  
1 koleraba  
1 strok česna  
timijan, šetraj, peteršilj

## Žličniki:

4-5 zvrhanih žlic ajdove  
moke  
nekaj žlic tople vode  
žlička lanenega olja  
ščepec soli

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na majhne koščke.
2. Damo v lonec, zalijemo s 500 ml vode in začini.
3. Kuhamo, dokler zelenjava ni mehka.
4. 10 minut pred koncem lahko vkuhamo žličnike.
5. Le-te naredimo tako, da moko zmešamo z zelo toplo vodo, solimo in dodamo olje.
6. Mešamo nekaj minut, da masa nastane kompaktna.
7. Iz nje oblikujemo manjše kroglice ali pa si pomagamo z žlico ter jih zakuhamo v juhi.

**NAMIG:** če mi ostane juha, izvzamem žličnike in meso, spsiram in po možnosti vrnem izvzeto.



# *Koromačeva mineštra s krompirjevim čipsom*

## *Juha:*

*400 g koromača – janeža*

*200 g pora – svetli del*

*100 g korenčka*

*100 g krompirja*

*200 g jabolk*

*oljčno olje*

*2 stroka česna, lovorjev*

*list, rožmarin, sol, ščepec*

*paprike v prahu*

## *Dodatek 1:*

*polovica gomolja koromača*

*1 korenček*

*1 jabolko*

*zeleni del pora*

## *Dodatek 2:*

*pest orehov*

*krompirjevi olupki*

*žlica janeževih semen*

*oljčno olje*

1. Za juho olupimo in narežemo zelenjavo.
2. Na vroče oljčno olje damo strte stroke česna, rožmarin in lovor.
3. Ko zadiši, odstranimo zelišča in stresemo v lonec zelenjavo.
4. Solimo in zalijemo z vodo ali jušnim fondom.
5. Kuhamo, dokler se zelenjava ne zmehča, dodamo papriko in pretlačimo.
6. Za prvi dodatek narežemo sestavine zelo na drobno in jih poparimo.
7. Odcedimo in damo žlico blanširane zmesi na sredino krožnika.
8. Za dodatek dva nasekljamo orehe, jih zmešamo z janeževimi cimami in semeni ter pokapljamo z oljčnim oljem.
9. Zvrnemo na peki papir in opečemo v pečici, da zadiši.
10. Krompirjeve olupke ocvremo v oljčnem olju in jih odcedimo na papirju.
11. Preko blanširane zelenjave na sredini krožnika nalijemo spisirano juho in posujemo s sestavinami dodatka 2 ter na koncu na sredino dodamo krompirjev čips.



# Jabolčna juha (z vinom)

Jabolka lahko opišemo kot temeljni slovenski sadež, ki se je v zgodovini znašel na jedilniku vsaj enkrat na dan in to seveda v najrazličnejših oblikah. Pred nami je juha, ki jo danes lahko štejejo med atrakcije, včeraj pa je bila nuja po spremembi jedilnika.

750 g jabolk

1 žlica sladkorja (ali več po okusu)

košček cimetove skorje

pol litra belega vina, ki

ga lahko zamenjamo z 2

žlicama limoninega soka in

2 žlicama jabolčnega kisa

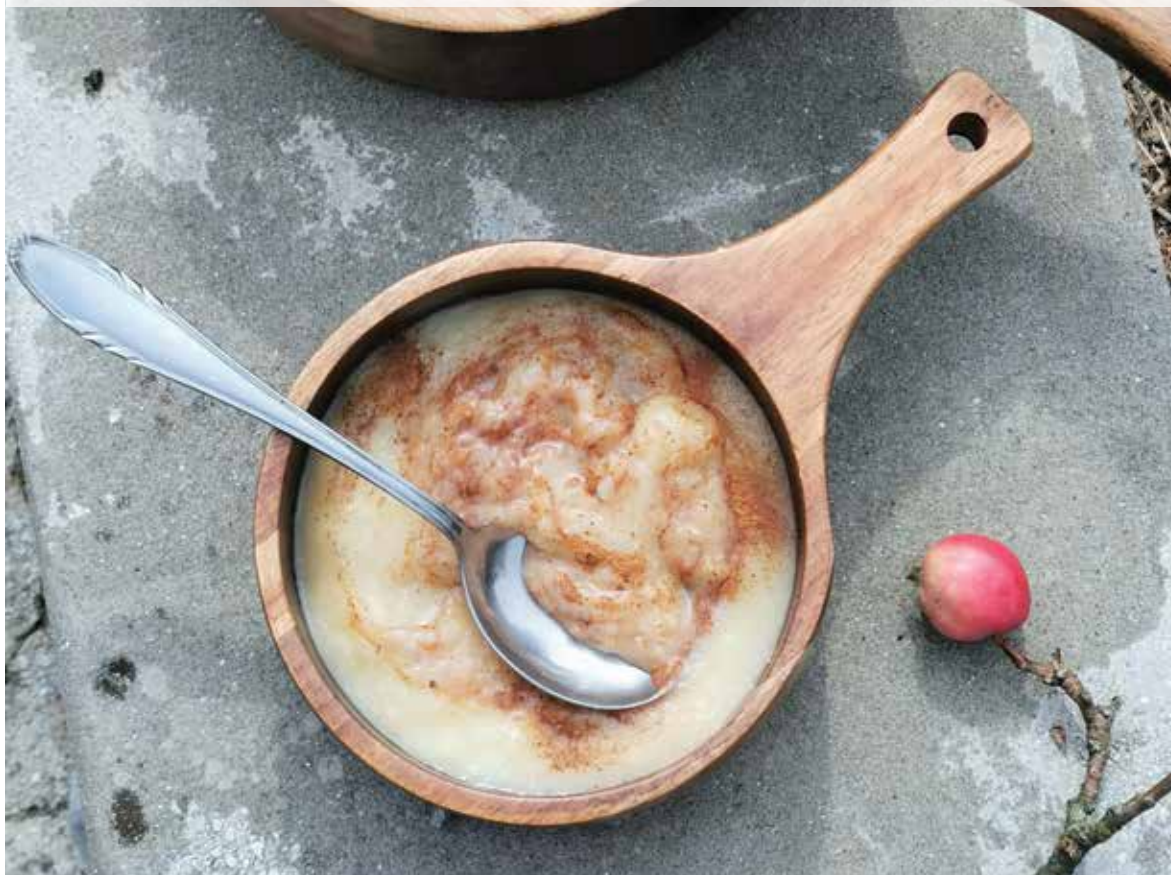
100 g rozin, namočenih v rumu

50 g nasekljanih mandljev

ali/in orehov

1. Očiščena in olupljena jabolka narežemo na drobne kocke, jih stresemo v lonec, dodamo sladkor, cimet in 500 ml vode ter kuhamo do mehkega.
2. Jabolka nato pretlačimo (cimetovo palčko vzamemo iz čežane), v jabolčni pire.
3. Dodamo vino, da dobimo gosto juho. Če le-to kuhamo še nekaj minut, alkohol izpari.
4. Juho razdelimo na krožnike, jo potresemo z namočenimi rozinami in mandlji ter ponudimo.

*NAMIG: višek jabolčne čežane uporabim za kremni preliv: recept na str.: 85 in seveda kje drugje.*



# Sladka kavra

Čeprav gre za dobro poznan plod – kolerabo, imamo opravka z ne poznano jedjo, ki pa ima svoje »sorodnike« po več slovenskih regijah.

2 čebuli

3 nadzemne kolerabe z zelenjem

3 krompirji

1 žlička sladkorja

1 žlica sladke smetane ali smetane za kuhanje

1 žlička masti, sol

1. Na maščobi prepražimo nasekljano čebulo.

2. Po nekaj minutah dodamo na koščke narezan krompir in kolerabo.

3. Zalijemo z vodo in solimo. Kuhamo 20 minut.

4. Dodamo nasekljano zelenje kolerabe, sladkor, smetano in kuhamo še 5 minut. Pretlačimo.

5. Ponudimo lahko s popečenimi kockami starega kruha.

**NAMIG:** uporabim tudi zelenje!



# Zdrobova juha - prežganka

Kočevarska kuhinja je bila posebna, preprosta in na nek način je imela popolnoma svoj značaj. Zanimivo je, da se je nekaj jedi ohranilo še do danes in se iz Črmošnjiške doline v različnih oblikah preneslo po Sloveniji.

3 jedilne žlice zdroba

1 koleraba

sveži peteršilj

1 žlica masti

sol, ščepec mlete kumine

jušna osnova ali voda

1. Na maščobi prepražimo zdrob.

2. Kolerabo olupimo in narežemo na drobne koščke.

3. Dodamo k zdrobu in zalijemo z vodo.

4. Začinimo in kuhamo 15 minut.



## *Pesina juha z meto*

4 večji gomolji rdeče pese  
šopek jušne zelenjave  
2 vejici mete  
sol, muškatni orešček,  
kumina v prahu, žlička kisle  
smetane po želji

1. Pese skuhamo v celem, približno do polovice.
2. Odcedimo, olupimo in narežemo na koščke.
3. Zalijemo z vodo (poljubne količine – več vode pomeni, da bo juha redkejša), dodamo nasekljano jušno zelenjavo, solimo in kuhamo do mehkega.
4. Začinimo, dodamo nekaj listkov mete in spasiramo.
5. Postrežemo z meto in po želji z žličko smetane.

*NAMIG: natje pese uporabim danes ali jutri z rižem ali testenami.*





# Štruklji v juhi

Skutne štruklje so običajno kuhali le v slani vodi in ko so opazili, da del skute pobegne ven in vodi doda zanimiv okus, so omenjeno vodo uporabili za »dodatno napolniti želodec« ali ustvariti kar celo kosilo na en mah. Seveda gre za izjemno pomanjkanje ali revščino ter po drugi strani visoko stopnjo iznajdljivosti. Kot že omenjeno, je jed najbolj znana na območju Haloz in Slovenskih Goric, na Štajerskem, seveda pa se je zaradi praktičnosti usidrala še marsikje. Najprej ob nekdanjih trgovskih poteh čez Slovenijo, med katere sodijo tudi kraji na Notranjskem.

## Štruklji:

300 g moke

1 jajce

150 ml mlačne vode

1 žlička soli

150 g skute

1. Iz moke, vode in jajca zamesimo testo ter ga pustimo počivati vsaj 30 minut.
2. Potem ga razvaljamo, enakomerno potresemo s skuto, posolimo in zavijemo.
3. Razrežemo jih na 3 – 5 mm debele kolobarje, ki jih skušamo malce zlepiti.
4. Zelo počasi jih kuhamo v juhi – vodi.

---

## Juha:

voda

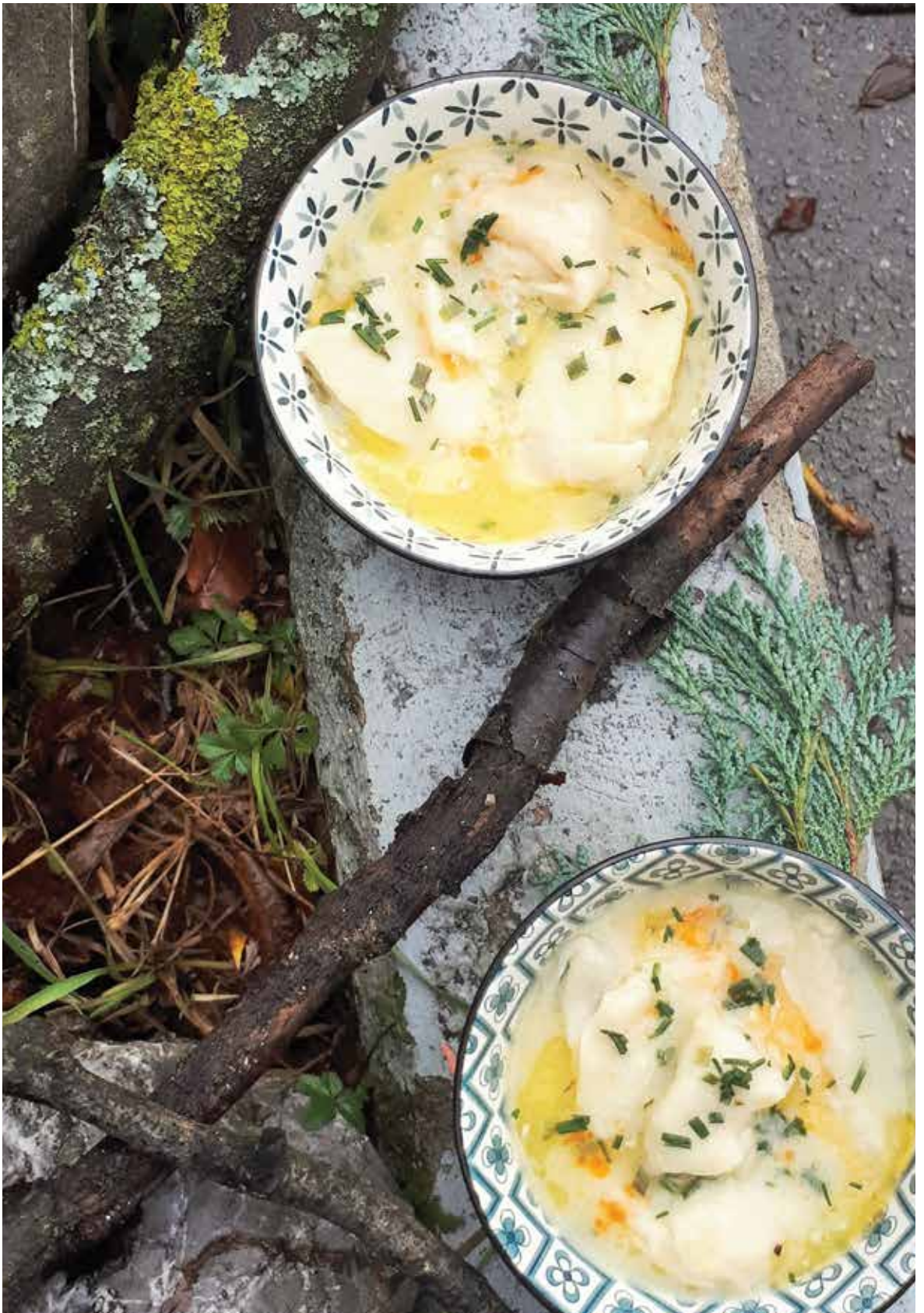
sveži peteršilj, šetraj, ščepec

mlete kumine, sol

1 žlica ocvirkov

1. Štruklje brez da bi jih zavili v kuhinjsko krpo ali prt, položimo v vrelo slano vodo.
2. Dodamo zelišča in začинimo.
3. Kuhamo zelo počasi, da komaj vre približno 20 minut.
4. Ponudimo skupaj z vodo in nadevom, ki se je izmuznil v juho.

*NAMIG: štruklje lahko tudi spečem in jih dodam v obaro: recept na str.: 31.*



# Bučna juha z ješprenom in kostanji

Domače, sezonsko in – malo drugače. Otroška domišljija v kombinaciji s priznanim kuharjem, ne pozna meja. Lep dokaz, kako za nekoga puste jedi, lahko v kombinaciji ena z drugo, očarajo tudi najzahtevnejše jedce.

## *Juha:*

1 buča hokaido  
2 manjša krompirja  
1 čebula  
1 korenček  
muškatni orešek  
sol

1. Na oljčnem olju popražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo koščke buče, ki smo ji izdolbli koščice, olupljen in na kocke narezan krompir.
3. Začinimo in skuhamo.
4. Nato spasiramo s paličnim mešalnikom.

---

## *Priloga:*

100 g ješprena  
1 manjša čebula  
pest koščkov buče  
pest kostanjev  
peteršilj  
1 žlica masla, sol

1. V kozici popražimo na pol kuhan ješpren brez maščobe, da zadiši.
2. Dodamo ga na oljčnem olju popraženi čebuli.
3. Vmešamo še na lepe, enakomerno majhne koščke narezano bučo.
4. Začinimo in dušimo dokler se ješpren dobro ne zmehta.
5. Dodamo koščke kuhanega ali pečenega kostanja, vmešamo še maslo in nasekljani peteršilj.
6. Postrežemo tako, da na sredino krožnika položimo žlico ješprena, okrog pa nalijemo bučno juho. Potresemo s kostanji.

*NAMIG: presežek buče (meso) uporabim v zanimivem prigrizku: recept na str.: 64, olupke z malo mesa pa za kosilo: recept na str.: 44 ali obratno.*



# Fižolovka s suhimi hruškami

Fižolovka se je zaradi hranljivosti in dejstva, da se jo je jedlo lahko več dni, razpasla domala po vsej Sloveniji. Gospodinje so ji na podlagi domišljije dajale lokalno značilen pečat ali povsem sezonski, iz česar danes nastaja skup tradicionalnih posebnosti. Večinoma najdemo kombinacijo fižola in jabolk, a hruške jedcem nudijo poseben užitek.

500 g oluščene fižola  
400 g krehljev suhih hrušk  
(priporočamo mešane sorte hrušk)  
1 par domače klobase -  
opcijsko  
rezina prekajene slanine  
1 čebula  
1 peteršilj zelenje s korenino  
3 stroki česna  
ščepec kumine v prahu,  
ščepec šetraja, lovorjev list,  
3 klinčki, ščepec muškarnega  
oreščka, poper, sol  
2 žlici svinjske masti

1. Fižol čez noč namočimo. Naslednji dan ga odcedimo in splahnemo.
2. Čebulo in slanino na drobno nasekljamo.
3. V večji posodi pogrejemo mast in na njej prepražimo čebulo, ko porumeni, dodamo slanino.
4. Česen narežemo na večje kose in ga dodamo.
5. Ko zadiši po česnu, vsujemo v posodo fižol in zalijemo z vodo toliko, da ga prekrije. Kasneje jo po potrebi dodamo.
6. Dodamo tudi korenino peteršilja (zelenje prihranimo za na konec).
7. Krehlje na grobo narežemo in jih dodamo juhi, ko zavre.
8. Začinimo in kuhamo, dokler se fižol dodobra ne omehča. Fižol naj bo kuhan malce bolj, da se juha zgosti.
9. Korenino peteršilja kasneje lahko pretlačimo in vrnemo v juho.
10. Klobaso po želji skuhamo posebej. Vodo lahko kasneje dodamo juhi.
11. Ponudimo z dodanim krehljem in po želji koščki klobase.

*NAMIG: ostanek juhe osušim in naslednji dan naredim kosilo: recept na str.: 70 , višek suhih hrušk pa zavijem in imam sladico: recept na str.: 94.*





*Zabavam se pri učenju malčkov ...*



*... in s sestro za domačim štedilnikom.*

*Kosila*



# Regratova juha s cmoki

Znati vzeti iz svoje okolice, vrta, sosednje kmetije, iz narave, to kar nam ponuja prav zdaj, saj to telo potrebuje prav zdaj, je domala postala umetnost ali zavidljiva veščina tudi osnovnošolcev Slovenije! Med leti smo se naučili skrbeti za zdravje nas in narave okoli nas, kar se odraža v osnovnošolskih kuhinjah, še posebej, ko otroci določijo jedilnik. Tokrat so si zamislili juho z dodatkom, ki skupaj lahko tvorita zdravo - lahko kosilo.

## Juha:

200 g regrata

3 krompirji

1 dl mleka

2 šalotki

2 stroka česna

3 žlice oljčnega olja

muškatni orešček, sol, poper

1 žlica sladke smetane po želji

1. Regrat očistimo, narežemo in poparimo z vodo, ki smo ji vmešali mleko. Pustimo stati 1 – 2 minuti. (Vodo kasneje uporabimo za zalivanje lončnic)
2. Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga skuhamo v slanem kropu.
3. Na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo, po nekaj minutah dodamo nasekljan česen in odcejen regrat.
4. Premešamo, dodamo krompir, zalijemo s krompirjevko in po potrebi dodamo še malo vode, začinimo in spsiramo.
5. Na koncu lahko dodamo malo sladke smetane ali masla.

## Cmočki:

pol štruce starega kruha

100 ml mleka

1 jajce

šopek peteršilja

šopek regrata

1 čebula

100 g pancete ali pršuta

sol, poper, oljčno olje

1. Kruh nadrobimo in popražimo v ponvi na malo oljčnega olja.
2. Prelijemo z mlekom in dodamo jajce.
3. Zmešamo in dodamo nasekljana zelišča.
4. Čebulo in panceto nasekljamo popražimo v posebni ponvi na olju in vmešamo v maso.
5. Začinimo in pregnetemo ter oblikujemo cmočke.
6. Kuhamo jih v slanem kropu počasi približno 10 minut.
7. Postrežemo v juhi.

*NAMIG: prevelika količina cmočkov ni ovira. Jutri jih malce predručajim in imam novo kosilo: recept na str.: 68.*



# Pašta s prekajeno postrvojo in hrenom

V Vipavski dolini, kjer je nastala jed, ko so staknili glave: mentorica, otroci in eden najboljših slovenskih kuharjev iz bližine, je v preteklosti ribolov predstavljal kar nekakšno otroško zabavo, saj so redke potočne ribe lovili kar z rokami. Tokrat je zabava v kuhinji dobila obliko in okus na najvišjem nivoju, vredno poklona.

## Testo:

250 g moke

3 jajca

oljčno olje

1. Moko presejemo in vanjo vmešamo jajca in malo olja.
2. Zgnetemo gladko testo, malce trše testo, ki naj počiva vsaj 30 minut.
3. Nato ga razvaljamo na daljše, približno 5 cm široke in 2 mm debele, trakove.
4. Nanje kasneje postavimo kupčke nadeva, pokrijemo z drugo polovico in dobro zalepimo s prsti. Razrežemo in damo kuhat.
5. Lahko pa oblikujemo testenine posebej, po želji, tudi poljubno velikost in prilagodimo čas kuhanja.

## Nadev:

2 rahlo prekajeni postrvi

2 žlici mladega kozjega sira

sol, poper, timijan, sivka

1. Ribo pripravimo na zgoraj opisan način. Lahko jo le malce bolj prekadimo.
2. Sir nadrobimo in vmešamo v razdrobljeno ribje meso.
3. Začinimo, dodamo nasekljana zelišča ter vse skupaj spasiramo s paličnim mešalnikom.
4. Kepice mase polagamo na zgoraj omenjeno testo.
5. Pašto kuhamo v slanem kropu zelo počasi približno 5 minut.
6. Kuhane pokapljamo z oljčnim oljem in potresemo z zelišči.

## Hrenova omaka:

100 ml kisle smetane

100 ml sladke smetane

pol korena hrena ali

odgovarjajočo količino že

naribanega

sol

1. Hren naribamo, le pogrejemo v sladki smetani (ne do vretja).
2. Vmešamo kislo smetano, po okusu solimo in ponudimo k pašti.

*NAMIG: polnila je hitro preveč in razveselim se novega prigrizka: recept na str.: 56.*

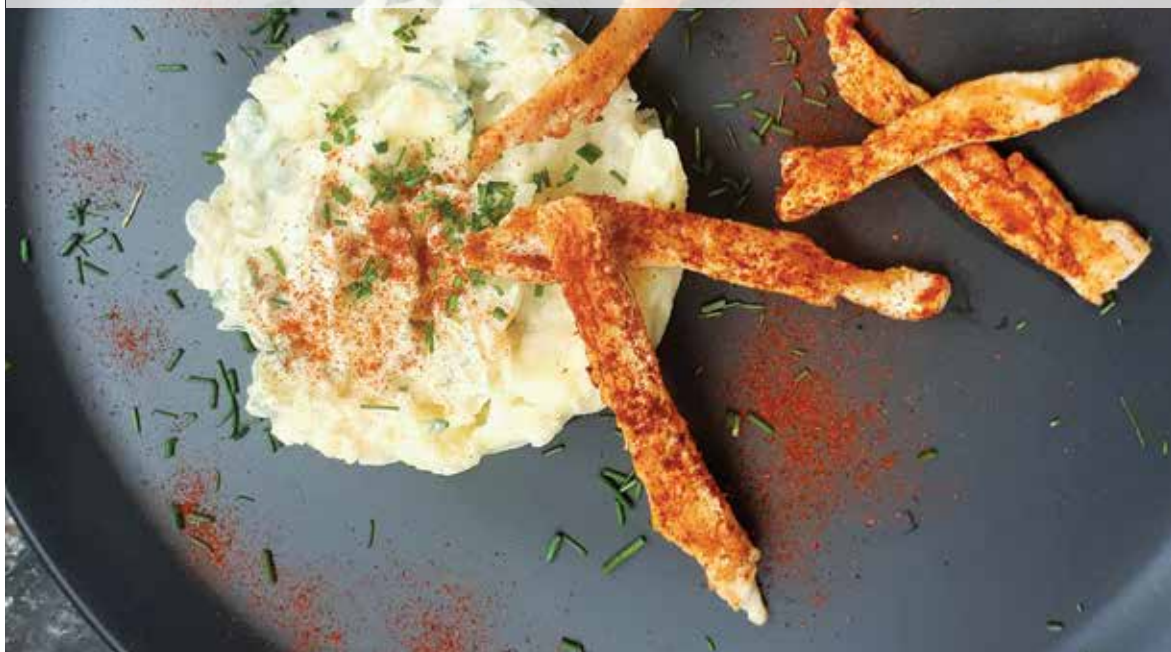


# Krompirjeve murke

Zanimivost, ki bi jo na površen način takoj postavili v Pomurje (in samo tja). Da temu ni tako, ponovno dokazujejo otroci iz kraja Dobje, tako rekoč na meji Štajerske in Posavja, ki so z medgeneracijsko komunikacijo nakazali poti receptov in njihove regijske prilagoditve.

2 srednje veliki kumari  
4 krompirji  
pol čebule  
1 žlica kisle smetane  
sol, poper, sladkor  
mast

1. V primeru, da je kumara že velika in preraščena, jo olupimo in izdobljemo koščice, sicer uporabimo v celoti.
2. Naribamo kumari, ju stresemo v skledo in posolimo.
3. Posebej skuhamo 4 olupljene in na šnite narezane krompirje.
4. Nato v kozici pogrejemo žlico masti, prepražimo nasekljano čebulo in ščep sladkorja.
5. Ko nekoliko porumeni, dodamo rahlo ožete kumare, jih dobro premešamo in dušimo 2 minuti.
6. Zalijemo jih s krompirjevko, krompir pa dobro pretlačimo in ga dodamo kumaram.
7. Ko vse še nekaj minut vre, popramo po občutku, dodamo žlico kisa. Okus lahko zboljšamo, če dodamo žlico kisle smetane.
8. Postrežemo s koščki piščančjega mesa ali kuhano govedino.



# Mlečno zelje

Igra v kuhinji ali igra preprostosti ter ob enem izjemne domišljije, spajanja sestavin, za katere je v bližnji zgodovini veljalo, da niso za skupaj. Nasprotno dokazujejo slovenski osnovnošolci ob brskanju po pozabljeni kulinarčni dediščini svojih prednikov.

1 glava svežega zelja  
voda za kuhanje  
200 ml mleka, sol  
voda  
1 žlica moke, 1 žlica masti  
za podmet

1. Zeljno glavo narežemo na večje kocke in jih v vodi skuhamo do mehkega.
2. Pretlačimo.
3. Prilijemo mleko in posolimo. Kuhamo še 15 minut.
4. Na vroči masti popražimo moko in podmet vmešamo v juho.
5. Postrežemo s krompirjem v oblicah ali pirejem.



# Ajnpren zelje s štukanim krompirjem

»V tem je čar«, bi lahko rekli. Prav v preprostosti slovenske tradicionalne kuhinje, ki z majhnimi odkloni nakazuje kulturo bivanja in njene regijske razlike. Že od nekdaj je veljalo dejstvo, da se z redkimi sestavinami lahko pričara jed vsak dan na malce drugačen način. Bolj od načina priprave pa so se razlikovala imena.

1 glava svežega zelenega zelja  
3 večji krompirji  
1 čebula  
česen  
sol, poper, paprika v prahu  
kos kuhane govedine iz juhe  
podmet ali ajnpren: 1 žlica  
svinjske masti in 1,5 žlice  
moke

1. Zelje narežemo na zeljne krpice in ga blanširamo.
2. Krompir olupimo, ga narežemo na kose in ga damo kuhat v slano vodo v posebno posodo.
3. Ko je kuhan, odcedimo nekaj krompirjevke in jo shranimo za kasneje.
4. Krompir štukamo (zmečkamo) in prilijemo krompirjevko, ki smo jo prej odcedili. Dodamo sol, poper in blanširane zeljne krpice.
5. Dušimo še 10 minut, da se zelje zmehča.
6. Na masti popražimo čebulo in česen, dodamo moko in papriko v prahu ter vse to vmešamo v krompir.
7. Enolončnico postrežemo skupaj z na koščke narezano govedino in nasekljanim peteršiljem, drobnjakom ali čemažem.

*NAMIG: iz ostanka jedi jutri z majhno preobrazbo naredimo novo: recept na str.: 29.*



# *Piščančja obara z drobnjakovimi štrukeljci*

Piščančjo obaro poznamo morda tudi pod imenom »ajmoht« v SV delu Slovenije, v razširjeni Štajerski regiji proti Slovenskim goricam in Halozam. Zaradi njene priljubljenosti in dobrobiti telesu, pa se je razširila povsod. Lokalni značaj ji v tem primeru daje priloga, ki je odlična izpeljanka za Notranjsko bolj znane zeljševke – drobnjakove potičke. Kot že omenjeno pa je za štajersko bilo značilno vkuhanje štrukljev napoljenih s suto in smetano, brez dodatnih zelišč kar v vodo.

## *Štruklji:*

*300 g moke  
1 jajce  
1,5 dl mlačne vode  
1 žlička soli  
2 žlici masla  
šopek drobnjaka  
pest krušnih drobtin*

1. Iz moke, vode in jajca zamesimo testo ter ga pustimo počivati vsaj 30 minut.
2. Potem ga razvaljamo, premažemo z maslom, potresemo z drobtinami, nasekljanim drobnjakom in zavijemo.
3. Razrežemo jih na 3 – 5 mm debele kolobarje in zakuhamo v obari.
4. Ali pa jih pečemo v pečici na 180 stopinj približno 30 minut. Pečene dodamo obari.

## *Obara:*

*5 piščančjih perutničk  
4 rdeči korenčki, 1 rumen  
2 pora, 2 šalotki  
1 manjši gomolj zelene  
3 žlice oljčnega olja  
košček limonine lupinice  
sol, poper, sveži peteršilj, 1  
vejica sveže zelene, šetraj*

1. V velikem loncu na maščobi popečemo nasekljano čebulo in por.
2. Po nekaj minutah dodamo meso in ga opečemo.
3. Dodamo ostalo očiščeno in nasekljano zelenjavo, začинimo in zalijemo z vodo.
4. Kuhamo približno pol ure. Na koncu dodamo še sveže zelenje.





# *Riž s krodegini, porom in rožmarinom*

»Smo dežela klobas«, se smejejo mladi Brici, »a rečemo jim vse prej, kot to«. »Imamo tudi markandele (ki smo jih tukaj že pripravljali), pa šakanele in seveda krodegine, pa še kaj bi se našlo«. Vsaka je drugačne oblike in seveda okusa, skupno vsem pa je dejstvo, da je v njih zelo malo »pravega mesa«. Večinoma so narejene iz ostankov, kot so drobovina, glavina, kože, uhlji, tace, tudi kri ipd. »Naši predniki so bili izjemno izvirni pri skladiščenju mesa.« Za nas, obiskovalce pa so še bolj zanimive kombinacije, v katere vpletejo svoje mesne izdelke. Tokrat so si izbrali riž ter v istem stavku pojasnili, da seveda ni tipična slovenska sestavina, »a ker smo v neposredni bližini Italije, je že v zgodovini prestopil mejo in se pritihtopil v nekatere jedi«. »Naše none so ga zakuhale v mineštre, saj ga je bilo malo, bil je težko dostopen in so ga na nek način skrile v juho«.

*400 ml riža*

*2 para mehke domače klobase  
kožarice ali krodeginov*

*600 ml vode*

*150 ml belega suhega vina*

*200 ml oljčnega olja*

*3 stroki česna*

*1 por*

*2 vejici svežega rožmarina*

*1 žlica masla*

*50 g parmezana*

*sol, poper*

1. Klobaso olupimo in polnilo razdrobimo med prsti.
2. Por narežemo na kolobarje in jih prepražimo na nekaj žlicah oljčnega olja.
3. Po nekaj minutah dodamo nasekljani česen in riž ter začinimo.
4. Zalijemo z vinom in premešamo.
5. Nato dodamo vodo in ponovno premešamo.
6. Kuhamo na nizki temperaturi ob mešanju dokler se riž ne zmehča »na zob«.
7. Meso klobas popečemo v drugi, večji posodi na oljčnem olju.
8. Ko je riž skoraj do konca kuhan, vse skupaj stresemo med klobase in dodamo maslo.
9. Po potrebi dodamo še malce tekočine (vode ali vina).
10. Mešamo in dušimo še približno 10 minut.
11. Nato dodamo sveži rožmarin, na drobno nasekljan, ostalo prihranimo za dekoracijo.
12. Pokrijemo in pustimo stati še vsaj 5 minut.
13. Ponudimo z naribanim parmezanom in nekaj kapljicami pikantnega oljčnega olja.



# *Cvetačna juha in krap v bučnem olju*

V 18. stoletju so za najiminenitnejšo ribjo jed meščanske in samostanske kuhinje veljali krapji, pripravljani na najrazličnejše načine. Izjemno število receptov za pripravo te ribe izvira iz starih nemških kuharskih knjig, ki so jih povzeli pisci slovenskih kuharskih bukev. Lokalno prebivalstvo pa jim je dalo svoj domači pečat. Med prvimi je obilo receptov za sladkovodni živež v Kuharskih bukvah izdal že Valentin Vodnik.

## *Juha:*

*1 šalotka*

*1 večja glava cvetače*

*košček gomolja zelene*

*1 žlica masti*

*10 dag rahlo sušene skute*

*sol, zelenjavna jušna osnova*

*ali voda*

1. Čebulo nasekljamo na drobno in jo popečemo na vroči masti.
2. Cvetačo raztrgamo po cvetovih ali razrežemo na koščke in dodamo po nekaj minutah.
3. Zeleno olupimo in narežemo na drobno ter dodamo v lonec.
4. Solimo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo.
5. Kuhamo 15 minut na zmerni temperaturi, nato dodamo skuto.
6. Kuhamo še 5 – 7 minut.
7. Pretlačimo s paličnim mešalnikom.
8. Ajdovo kašo kuhamo v slanem kropu 5 minut.
9. Odcedimo jo in osušimo ter spečemo na vroči masti, da postane hrustljava.
10. Bučnice popečemo v isti ponvi.
11. Juho ponudimo s pečeno ajdovo kašo, bučnicami in pokapljamo z bučnim oljem.

## *Dodatek:*

*100 g ajdove kaše*

*2 žlici masti*

*50 ml bučnega olja*

*pest bučnic*

*sol*

*2 manjša ali 1 večji krap*

*1 šalotka*

*4 žlice grobe koruzne moke ali zdroba*

*vejica svežega šetraja ali drobnjaka*

*200 ml bučnega olja*

*pest bučnic*

1. Ribo očistimo, umijemo in osušimo.
2. Zelišča na drobno nasekljamo in zmešamo s koruzno moko ali zdrobom.
3. Po želji ribo razrežemo na kose, posolimo in pomočimo v koruzno mešanico.
4. Bučno olje segrejemo v ponvi in na njem spečemo ribe.
5. Po tem, ko so pečene, v isti ponvi opečemo polovice čebule in bučnice, da zadiši.
6. Ponudimo z ribo.



# Pršutov toč z belo polento

Ime »toč« izvira iz vsem jedcem najbolj priljubljenega opravila: namakati ali »točati« kruh ali kaj podobnega. Na severnem Primorskem je to bila – in je še danes v večini primerov polenta. Točev poznamo skoraj toliko, kot je v regiji gospodinj, vendar tak – pršutov izstopa po prepoznavnosti predvsem zaradi priljubljenosti, saj je v večini zelo slan, kar pogojuje vsaj kakšen kozarec vina za blažitev okusa.

8 rezin pršuta  
4 žlice vinskega kisa  
100 ml rdečega vina  
1 žlica masla  
voda po potrebi

Polenta:  
100 g belega koruznega  
zdroba  
voda  
sol

1. Koruzni zdrob skuhamo v slanem kropu (5:1) in polento pustimo malce ohladiti, da se lepše oblikuje.
2. V ponvi pocvremo pršut, dodamo kis in vino ter maslo.
3. Ker je masa običajno zelo slana, dodamo malo vode.
4. Prelijemo čez polento in takoj ponudimo.

NAMIG: ostanek polente uporabim v sladici: recept na str. 78.



# *Cmoki iz surovega krompirja ali kostelske hrge*

Jed so otroci poimenovali po načelu dobrega razumevanja, a ima v teh krajih pomembno mesto v gastronomski zgodbi. Tudi za večino Slovencev skrita ali zelo odročna regija, Kočevsko in del nje z imenom po večjem mestecu Kostel, je svoj del kulinarčne kulture razvila morebiti zaradi oddaljenosti, kot tudi s priseljevanjem tujcev na to območje v zgodovini. To kulinarčno dediščino še vedno neguje. Kombinacijo krompirja in moke sicer najdemo na več mestih po Sloveniji, vendar izdelek z imenom "hrge" spada samo v Kostel. Lahko bi rekli: le koristno zaužiti ostanki krompirja, a jed je pridobila vidnejše mesto v slovenski gastronomski strategiji. Predstavlja lokalno opredeljeno posebnost.

1 kg krompirja

2 jajci

250 g moke

sol

ocvirki, suho meso, sveža

zelišča

1. Krompir olupimo, naribamo in splahnemo pod vodo. Ožamemo in osušimo.
2. Dodamo ostale sestavine in oblikujemo polpete.
3. Pečemo jih v pečici 15 minut na 180 stopinj, ali kuhamo v malo slane vode.
4. Običajno so jih postregli z gobovo omako, lahko pa dodamo zelenjavno ali mesno omako ali pa kombinacijo teh.



# Porova juha z ajdovimi žganci

Na Prlekijo, kjer je nastala jed, nas bolj spominjajo ajdovi žganci. Predvsem način priprave določa njihov dom, konsistenco, ki očara jedca. Zdrav sezonski dodatek so si otroci zamislili zavoljo dobrobiti zdravju in počutju.

## *Juha:*

2 večja pora

3 krompirji

100 ml oljčnega olja

sol, poper, muškatni orešček,

kumina v prahu

po želji: 2 žlici smetane

(sladke ali kisle)

1. Por narežemo na kolobarje.
2. Krompir olupimo in narežemo na koščke.
3. Olje pogrejemo v večjem loncu in na vročem opečemo por.
4. Po nekaj minutah dodamo krompir in zalijemo z vodo.
5. Začinimo, premešamo in kuhamo približno 20 minut.
6. Nato spasiramo in po želji dodamo smetano.

## *Žganci:*

300 g ajdove moke

1,5 l vode

1 žlica svinjske masti

1 žlička soli

1. Vodo v velikem loncu solimo in zavremo.
2. V vročo vsujemo moko v kepo in kuhamo pokrito na zelo nizki temperaturi. Ne mešamo!
3. Po približno 15 minutah odlijemo približno polovico vode in jo prihranimo.
4. Ostalo mešamo s kuhlenco ali lesenim tolkačem, da nastane gosta zmes.
5. Na zelo nizki temperaturi mešamo in tlačimo še vsaj 10 – 15 minut.
6. Če je masa pregosta, dolivamo vodo, ki smo jo prihranili.
7. Žganci so lahko bolj ali manj gosti.

## *Preliv:*

2 žlici zaseke

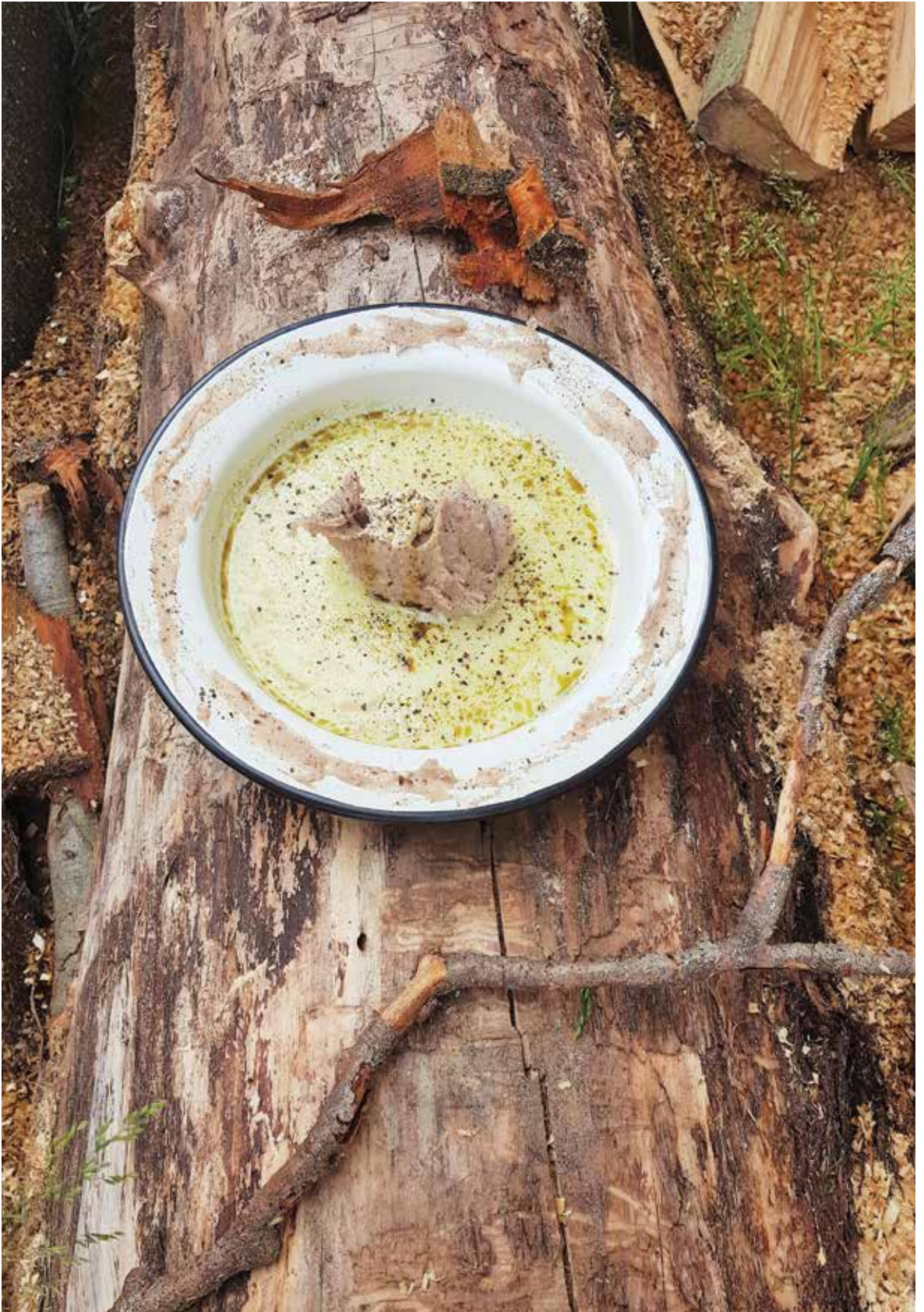
2 žlici kisle smetane

ščepec soli in sladke paprike

v prahu

1. V ponvi segrejemo zaseko, da porumeni in zadiši.
2. Odstavimo, vmešamo smetano in začimbe.
3. Vroče prelijemo čez žgance.
4. Oboje ponudimo k juhi.

*NAMIG: ajdovi žganci so okusna jed tudi dan potem.*





# *Fižolovi štruklji s kolerabčnikom*

Tokrat povezujemo fižol in kolerabo v dveh tradicionalnih jedeh, ki na prvi pogled ne sodita v isto regijo. Za Dolenjsko najbolj priljubljena jed - štruklji, je v zgodovini dobivala raznolika polnila (tudi z namenom uporabiti ostanke) in še vedno obdržala svojo značilno obliko. Kavla, kavra, tudi karavada ali kolerada, ki se je nato znašla v kolerabčniku, ki bi ga prav tako lahko nekajkrat preimenovali, rečejo kolerabi, oz. enolončnici na širšem območju Krasa in Notranjske. Seveda pa kot veliko ostalih sestavin ali jedi, je svoje poti našla tudi v ostale slovenske regije.

## *Testo za štruklje:*

*350 g moke*

*1 jajce*

*1 žlica kisle smetane*

*1,5 dl mlačne vode*

*50 ml kisa*

*sol*

---

## *Fižolov nadev:*

*250 g kuhanega fižola*

*1 čebula*

*2 stroka česna*

*šetraj, sol, poper*

*2 žlici lanenega olja*

1. Moko vsujemo v veliko skledo, naredimo jamico in vanjo dodamo jajci ter smetano.
2. Vodo zmešamo s kisom in soljo ter dodamo moki.
3. Premešamo in zamesimo testo, ki mora biti prožno.
4. Pokrijemo ga in ga pustimo počivati vsaj 1 uro.
5. Medtem narežemo čebulo na drobne koščke in nasekljamo česen ter popražimo na olju v ponvi.
6. Primešamo fižolovo maso ali kuhan fižol, ki mu lahko dodamo malo krompirja. Začinimo in spasiramo.
7. Razvlečemo testo na pomokanem prtu 1-2 mm na debelo.
8. Premažemo ga z nadevom na debelo in zavijemo.
9. Pečemo ga v pečici približno 50 minut na 180 stopinj ali kuhamo v slanem kropu približno 50 minut.

---

## *Kolerabčnik:*

*2 rumeni kolerabi*

*1 rdeč korenček*

*pol gomolja zelene*

*sveži peteršilj*

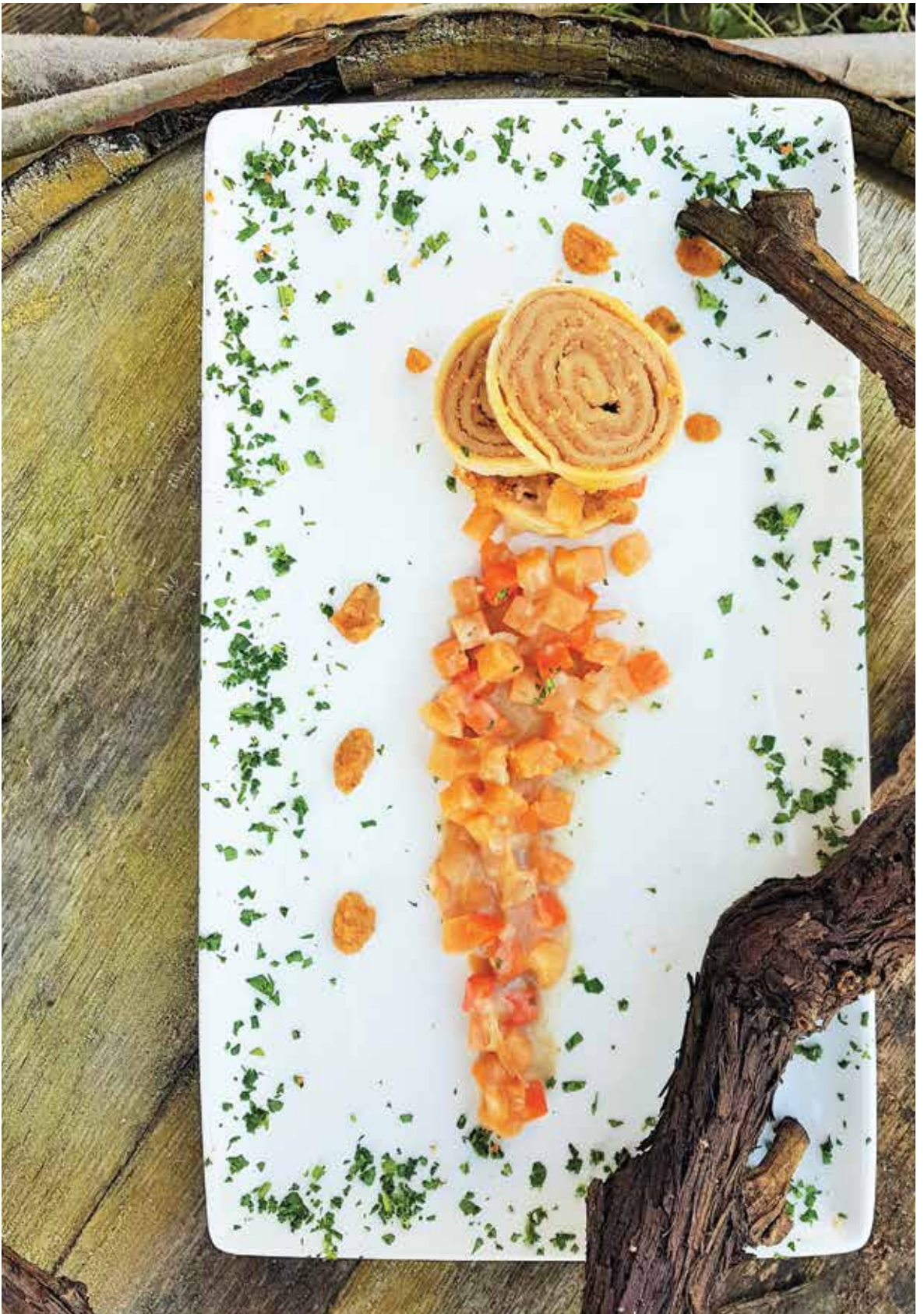
*sol, mleta kumina, muškadni*

*orešček*

*2 žlici oljčnega olja*

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na drobne koščke.
2. V višji ponvi segrejemo oljčno olje in na njem opečemo zelenjavo.
3. Začinimo in dodamo nekaj kapljic vode ter na nizki temperaturi dušimo 20 minut, oz. dokler se malce bolj ne zmehča, da dobimo omako.
4. Na koncu dodamo sveži peteršilj.
5. Ponudimo kot omako k štrukljem.

*NAMIG: lahko, da sem štrukljev skuhal/a dovolj še za sosede ali pa morda za jutrišnje kosilo. V tem primeru jih dodam segedinu ali kislemu zelju in ustvarim ponovno okusno zdravo kosilo.*



# Ajdov lonec

Ajda je sestavina, ki je izjemno značilna za slovensko kuhinjo, bolj kot v ostalih delih Evrope. Predvsem jo najdemo na severnem in vzhodnem delu, vključno z Dolenjsko. Zaradi zdravilnih učinkov in množične pridelave ima glavno vlogo pri številnih gastronomskih predstavnikih naše regije. V obliki kaše jo najdemo v različnih kombinacijah, pretežno z razlogom uporabe sezonskih ostankov kot sladkih ali slanih dodatkov.

300 g krompirja

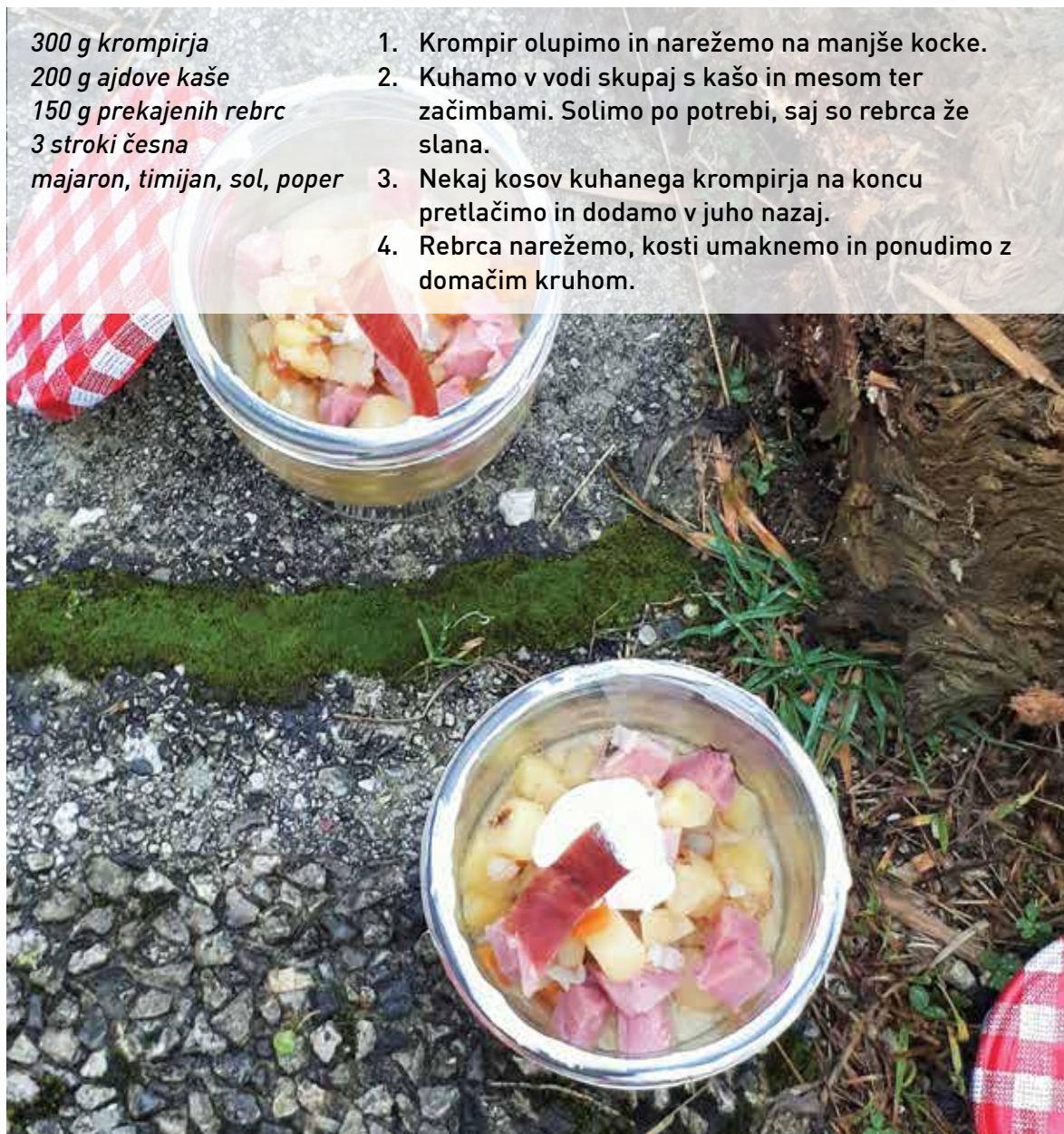
200 g ajdove kaše

150 g prekajenih rebrc

3 stroki česna

majaron, timijan, sol, poper

1. Krompir olupimo in narežemo na manjše kocke.
2. Kuhamo v vodi skupaj s kašo in mesom ter začimbami. Solimo po potrebi, saj so rebrca že slana.
3. Nekaj kosov kuhanega krompirja na koncu pretlačimo in dodamo v juho nazaj.
4. Rebrca narežemo, kosti umaknemo in ponudimo z domačim kruhom.



## Bujta repa

Omenjena jed sodi med najbolj znane ali tipične gastronomske posebnosti regije, ki se ohranja vse do danes. Repo, ki sodi med bolj uporabljane sestavine severovzhodne Slovenije, so običajno pripravljali v zimskem času, kisano. Omenjena jed je značilna za čas kolin, saj je bilo potrebno vanjo zakuhati kos svinjskega mesa, najraje kos iz svinjske glave. Kvaliteta jedi se je včasih merila po stopnji maščobe.

1 kg kisle repe  
1 kg svinjskega mesa  
200 g prosene kaše  
1 žlica moke  
1 večja čebula  
2 stroka česna  
mast  
popper v zrnju, lovor, sladka  
paprika, sol

1. Meso narežemo na manjše kocke in ga v osoljeni in začinjeni vodi kuhamo skupaj z repo.
2. Med tem na masti prepražimo čebulo in česen, dodamo moko in zalijemo z malo vode.
3. Po 40 minutah kuhanja mesa in repe, vmešamo prežganje, proso in mleto papriko.
4. Kuhamo dokler se zrna prosene kaše ne razpočijo.



## *Ješpren s timijanom in bučo*

Kot je razvidno iz veliko receptov, je bil predvsem v zgodovini ješpren eden glavnih sestavnih delov slovenskih jedi. Zdrav in nasiten je dajal podlago številnim sezonskim sestavinam ali njihovim ostankom. Buče niso očitno zaznamovale slovenske prehranske tradicije, a v zadnjem času najdemo vedno več inovativnih jesenskih izdelkov, v povezavi z domačimi sezonskimi sestavinami.

*200 g ješprena  
lupina z ostanki mesa buče (iz  
recepta na str....)  
100 g pancete  
100 g nasekljanih orehov  
šopek svežega timijana  
2 mali šalotki  
1 strok česna  
100 ml oljčnega olja  
50 g parmezana  
pest bučnic  
sol, poper*

1. Ješprenj skuhamo v slanem kropu »na zob« in odcedimo.
2. V večjo ponev damo nekaj kapljic oljčnega olja ter popečemo na drobne koščke nasekljano panceto. Ko dosežemo hrustljivo stanje, jo odstranimo in ponve.
3. V to isto ponev nalijemo ostalo oljčno olje in na njem prepražimo nasekljano čebulo. Ko porumeni, dodamo panceto.
4. Že pečene bučne lupine z ostanki mesa na njih narežemo na kose in dodamo v ponev k čebuli.
5. Dušimo ob stalnem mešanju še 5 – 10 minut.
6. Timijan osmukamo in dodamo k masi.
7. Na zmernem ognju dušimo še 5 minut, na grobo pretlačimo in primešamo ješpren.
8. Orehe in bučnice nasekljamo in jih popečemo v ponvi brez olja ter jih na koncu potresemo preko jedi.
9. Parmezan na grobo naribamo in ga prav tako potresemo preko jedi (po okusu lahko žlico parmezana k jedi dodamo že prej ter ga na grobo vmešamo v jed, da se stopi) ter dodamo še ostanek svežega timijana.



# Martinovo kosilo

Martinovo je praznik, ki sega daleč v čas pred našim štetjem, čeprav je danes videti krščanski. Danes nam je znan predvsem iz razloga, da na ta dan mošt postane vino. V jesenskih praznovanjih so se naši poganski predniki zahvaljevali bogovom za dobro letino in jih hkrati prosili za ponovitev obilja v prihodnjem letu. Zaradi splošne priljubljenosti, cerkev med pokristjanjevanjem praznika ni odpravila, ampak ga je zaznamovala z znanim in med ljudmi čaščenim svetnikom, svetim Martinom, krščanskim škofom, rojenim v začetku četrtega stoletja na ozemlju današnje Madžarske.

## *Piščanec:*

*1 piščanec v celem (ali  
prerezan na polovico)  
2 korenčka  
1 čebula  
pest kostanjev  
1 čajna žlička gorčice  
sol, poper, oljčno olje*

1. Piščanca natremo z začimbami in pustimo stati vsaj pol ure.
2. Zelenjavo olupimo, narežemo na grobo, vmešamo olupljene kostanje.
3. Vse skupaj pokapljamo z oljčnim oljem in vodo.
4. Zmešamo, vsujemo v pekač in pečemo približno 1 uro.
5. Med peko meso zalivamo z vodo.

## *Zelje:*

*pol glave rdečega zelja  
1 jabolko  
1 strok česna  
1 manjša čebula  
1 žlička sladkorja  
100 ml rdečega vina  
klinčki, lovor, mleta kumina,  
sol, poper*

1. Zelje narežemo na zelo tanke rezine.
2. Jabolko olupimo in narežemo na koščke.
3. V ponvi karameliziramo sladkor.
4. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na malo maščobe v ponvi na sladkorju.
5. Začinimo in dušimo vsaj pol ure.
6. Po potrebi dodajamo vodo v malih količinah.

## *200 g mlincev*

*1 žlica ocvirkove masti – po  
želji  
sol, voda*

1. Vsaj 2 litra slane vode zavremo in v njo nadrobimo mlince.
2. Počakamo 2 – 3 minute (odvisno od velikosti mlincev), da se napijejo in jih odcedimo.
3. Zabelimo z vročo ocvirkovo mastjo, oz. jih povaljamo v omaki od pečenega mesa.

*NAMIG: iz sestavin, ki ostanejo, naredim zloženko, zalijem s smetano in imam jutri odlično kosilo.*





# Repa z mešan'co

Kisla repa se je v zadnjih letih le otresla nadležnega slovesa revne kmečke jedi in si nekaj ugleda pridobila zaradi vitaminov in mineralov, predvsem pa dietnih in čistilnih lastnosti, ki jih ima za naše telo. Repa je bila v Evropi najpopularnejša še pred krompirjem, saj je veljala za neproblematično poljščino, ki jo je s kisanjem mogoče konzervirati in shraniti tudi za zimsko polovico leta. Še pozneje so jo jedli predvsem revni sloji prebivalstva, bogatejši pa so si kakopak lahko privoščili »boljšo hrano«, ki so jo sestavljale danes tako osovražene sestavine. Tako ni presenetljivo, da so reveži včasih kljub pomanjkanju jedli bolj zdravo in vitaminov polno hrano, to pa se jim je poznalo še na lepi vitki postavi.

1 kg kisle repe  
500 g fižola  
800 g krompirja  
6 strokov česna  
1 čebula  
2 žlici svinjske masti  
2 žlici ocvirkov  
100 g slanine  
sol, paprika v prahu, lovor,  
šetrjaj

1. Fižol čez noč namočimo, nato vodo odlijemo, ga splahnemo in kuhamo v slani vodi z lovorjem, šetrjajem in enim strokom česna, do mehkega.
2. Krompir olupimo in narežemo na kocke. V posebnem loncu ga skuhamo do mehkega.
3. V večji globlji ponvi na masti popražimo 3 cele stroke česna.
4. Dodamo repo in zalijemo z malo vode. Dušimo 25 minut. Nato dodamo tretjino kuhanega krompirja z malo krompirjeve vode.
5. Isti masi dodamo še nekaj žlic fižola s fižolovo vodo.
6. Kuhamo še približno 15 minut.
7. V večji ponvi na masti popražimo nasekljano čebulo in slanino. Po nekaj minutah dodamo nasekljan česen in ocvirke.
8. Dodamo odcejen krompir in fižol z malo fižolove vode.
9. Zmešamo in pretlačimo. Če je masa pregosta, dodamo še malo fižolove vode.
10. Postrežemo z repo.

*NAMIG: mešanici, kot ji rečejo v okolici Cerknice, se drugače reče matevž. Če mi ga danes kaj ostane, ga jutri lahko dodam kislemu zelju s pečenko ali pa dodam nekaj koščkov krvavice in dobim skoraj popolnoma novo jed.*



# Ocvirkovca ali špehovka s kmečko repo

Lahko bi ji rekli: ena izmed potic. A ocvirkova potica ima globljo podlago in več razlogov za nastanek. Le-ti izvirajo v prvi vrsti iz že tradicionalnega pomanjkanja in ekonomičnega vedenja gospodinj. Največ atraktivno uporabljenih »ostankov« ali drobnarij najdemo iz »sveta« testa za kruh. Najverjetneje je tudi ta plod težko odtrganega kosa testa, v času po kolinah – pred pustom, napolnjenega s stvarmi, ki so se le delno dale uskladiščiti in jih je v pustnem obdobju bilo treba porabiti. Danes sodi med skoraj nujne spremljevalce pustne pojedine. Za lažjo prebavo v dobro telesnih potreb, pa jo spremlja čistilec v obliki repe.

## Testo:

za kvasec:

kocka kvasa, 1 žlička

sladkorja, 1 dl toplega mleka

1 kg moke

600 ml vode

1 jajce

1 žlička soli

3 žlice stopljene svinjske

masti

## Nadev:

1 čebula

200 g suhih ocvirkov

100 g slanine

3 žlic masti z ocvirki

## Repa:

500 g kisle repe

300 g krompirja

3 stroki česna

2 lovorjeva lista

1 žlica ocvirkove masti

sol, poper, voda

1. Pripravimo kvasec v posebni šalici.
2. Moko vsujemo v veliko skledo, solimo, dodamo jajce in stopljeno mast.
3. Ko kvasec naraste, ga vlijemo v moko, dodamo toplo vodo in zamesimo testo.
4. Pokrijemo ga s sunjo in ga na toplem pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
5. Slanino narežemo na zelo tanke rezine, le-te pa na koščke.
6. Na masti z ocvirki popražimo nasekljano čebulo in na koncu dodamo slanino.
7. Testo razvaljamo pol cm na debelo, ga prelijemo z nadevom, čez potresemo suhe ocvirke.
8. Zavijemo in na pekaču pustimo vzhajati še vsaj 40 minut.
9. Pečemo v pečici na 200 stopinj približno 50 minut.

1. V posodi pogrejemo ocvirkovo mast in na njej na hitro opečemo stroke česna v celem.
2. Dodamo repo, začinimo in zalijemo z vodo.
3. Kuhamo približno pol ure.

*NAMIG: ostanek repe jutri obogatim: recept na str.: 48, ali pa iz nje skuham katero od slovenskih jedi.*





*Kuhinjo si ustvarim pred šolo ...*



*... ali pa pod češnjo našega kuharja*

*Prigrizki*

# Frtalja z jogurtovim prelivom

Jed, ki bi ji lahko rekli "reciklirana" ali pa zelo sezonska, saj vsebuje vse, kar je ostalo od prejšnjih dni ali se je nabralo okoli hiše. Severno primorski kuhinji so že od nekdaj dajale pestrost začimbe, oz. zelišča, ki divje poganjajo po travnikih in na robovih vrtov. Jajca pa so sicer najraje prihranili za praznike ali pomembnejše obrede, a na zahodu naše dežele jih je bilo dovolj, tudi za menjavo dobrin na tržnici v Trstu. Predvsem v poznem spomladanskem in zgodnjem poletnem času so bile frtalje, fritaje, frtajle, kakor jim rečejo po domače, večkrat na mizi z najrazličnejšimi dodatki, ki jih je ta dan ponudila narava okoli hiše ali domača zelenjava. Če so si jih zaželeli pa v zimskem času, se je v njej znašla kakšna klobasa ali kos mesa.

## *Frtalja:*

*8 jajc*

*150 ml toplega mleka*

*2 žlici moke*

*100 g pancete*

*50 g staranega sira*

*večji šop divjega koromača*

*nekaj vejic srčnega zelja ali melise*

*nekaj vejic divjega česna*

*ostala zelišča po želji*

*oljčno olje, sol, poper*

---

## *Preliv:*

*300 ml navadnega tekočega*

*jogurta*

*pol žličke soli*

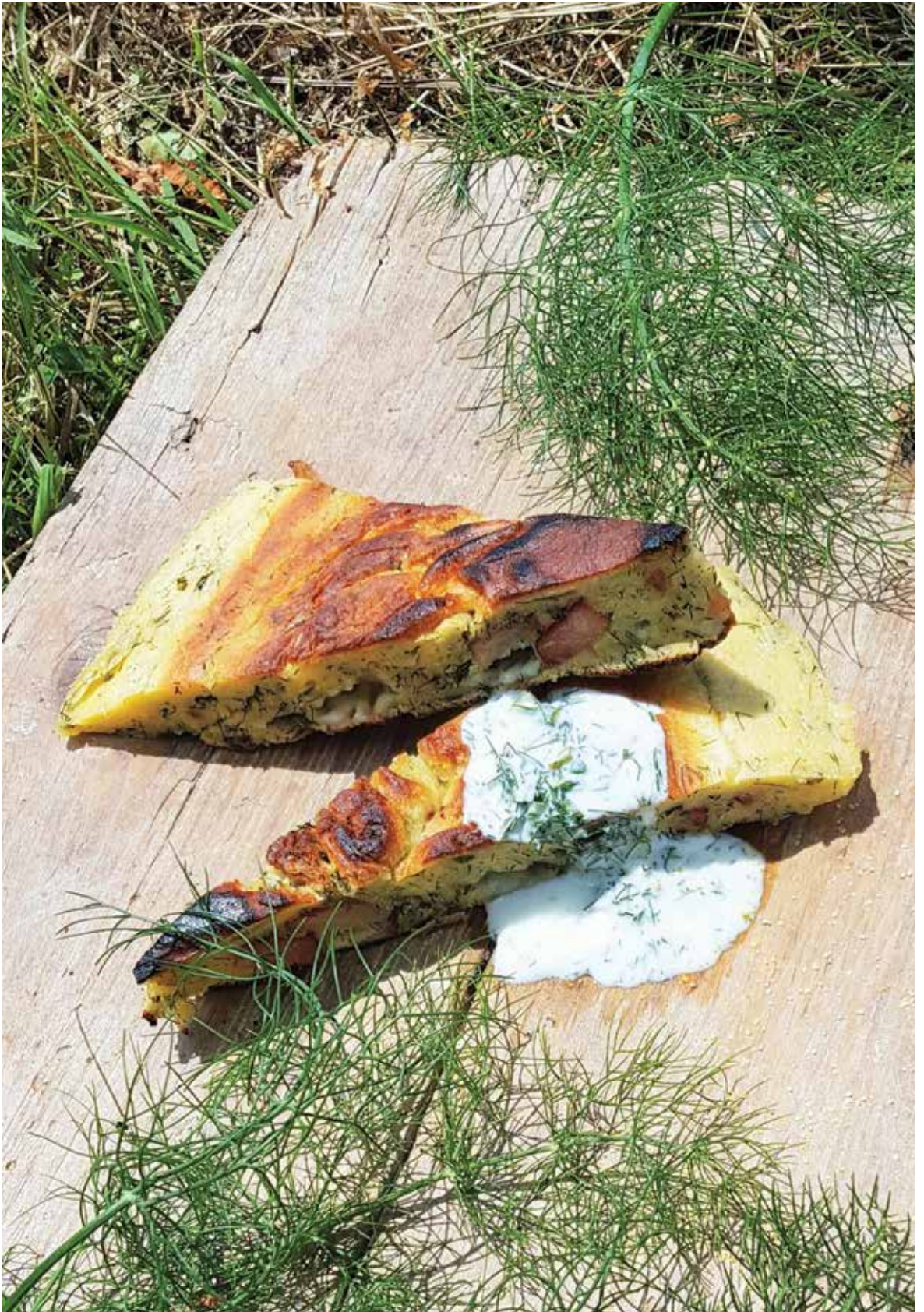
*100 ml oljčnega olja*

*1 pest nasekljanih popraženih mandljev*

*pest nasekljanega divjega*

*koromača in ostalih zelišč*

1. Razžvrkljamo jajca in začinimo.
2. Vmešamo mleko in moko ter zmešamo v gladko maso.
3. Sir naribamo, panceto nasekljamo na drobno.
4. Panceto popečemo v ponvi na nekaj kapljic oljčnega olja ali brez.
5. Zelišča nasekljamo in vmešamo v maso, dodamo sir in zmešamo.
6. V veliki ponvi segrejemo olje; na vroče vsujemo pečeno panceto, premešamo in takoj prelijemo z jajčno maso.
7. Pečemo na nizki temperaturi pokrito vsaj nekaj časa, da se prepeče v notranjosti. Večkrat obrnemo.
8. Medtem zmešamo jogurt z vsemi sestavinami.
9. Pečeno narežemo na trikotnike in ponudimo s hladnim jogurtovim prelivom.





# Ribji žličniki z malinovo svežino

V zgodovini so ribe pomenile preživetje v veliko primerih. Danes pa so lahko podlaga za izjemno inovativnost, ki se rojeva v otroških glavah ter udejanja z njihovo ročno spretnostjo. »Od preproste narave, ki je včeraj bila nuja za preživetje, do visoke kulinarike, ponosa slovenske tradicije«, bi lahko poimenovali jed pred nami.

500 g postrvi

150 ml oljčnega olja

1 – 2 žlici paradižnikove  
mezge

1 žlica soka limone

1 žlica malinovega kisa

(lahko se nadomesti z drugim  
sadnim)

100 ml sladke smetane

100 g svežih malin

sol, poper

---

Posip:

sveža zelišča: rožmarin,  
timijan, sivka, 1 strok česna

100 g krušnih drobtin

100 g masla

---

približno 1 kg starega kruha  
za podlago

1 žlica suhih malin (opcijsko)

1. Ribo očistimo in jo opečemo (na roštilju; če imamo možnost jo rahlo prekadimo), da ostane sočna.
2. Meso damo v večjo posodo ter dodamo oljčno olje, paradižnikovo mezgo, sok limone, kis ter sol in poper.
3. Vse to zmiksamo v multipraktiku ali s paličnim mešalnikom.
4. Dodamo sveže maline, ki jih pred tem malce razdrobimo.
5. Smetano stepemo posebej in jo vmešamo na koncu.
6. Kruh narežemo na rezine in ga opečemo na roštilju ali v pečici.
7. Drobtine popražimo na maslu ter zmešamo z na drobno nasekljanimi zelišči in česnom.
8. Tako pripravljeno ribjo maso pustimo nekaj časa v hladilniku.
9. Nato iz nje oblikujemo žličnike, ki jih povaljamo v zeliščnih drobtinah ali jih posujemo.
10. Posujemo jih tudi s suhimi in svežimi malinami, če jih imamo. Okrasimo z zelišči, ki žličnikom dajo dodaten okus.



# *Pisana solata*

2 gomolja rdeče pese  
1 srednje velik krompir  
1 manjši gomolj zelene  
1 žlica skute  
peteršilj, sol, 1 žlička kisa,  
pol žličke gorčice, 1 žlica  
oljčnega olja

1. Zelenjavo skuhamo vsako posebej, olupimo in narežemo.
2. Ohladimo in prelijemo.
3. Preliv zmešamo v posodici (kis, gorčici in olje) in z njim prelijemo solato.
4. Potresemo s skuto in nasekljanim peteršiljem ter pustimo stati vsaj pol ure, preden postrežemo.

*NAMIG: preveč skuhane pese in krompirja mi pomaga do: recept na str.: 15.*



# Pečeni bleki z oljčnim namazom

»Popestrimo si jedilnik«, pravijo otroci. In dokazujejo, kako malo je treba, da je miza obložena malce drugače, da sprejmemo goste na malce drugačen način ali ustvarimo okusno malico kar sebi.

## Testo:

300 g moke

4 jajca

malo olja

ščeplj soli

## Nadev:

100 g izkoščičenih zelenih oliv

50 ml ekstra deviškega

olivnega olja

2 stroka česna

po želji mlad ovčji sir

dekoracija: fileti inčunov,

koščki oliv, rožmarin

1. Sestavine za testo zmešamo in gnetemo, da postane gladko ter odstopi od posode.
2. Pustimo počivati vsaj 15 minut.
3. Nato ga zelo na tanko razvaljamo in zrežemo v krpe velikosti približno 5 x 5 cm, lahko tudi manj.
4. Krpe postavimo v modelčke za mafine zaradi skodelaste oblike in jih spečemo v pečici, da dobijo zlato rjavo barvo.
5. Tako pečene košarice ohladimo in nadevamo z namazom.
6. Sestavine za nadev nasekljamo, za bolj gladko maso si pomagamo s paličnim mešalnikom.
7. Nadevamo bleke in jih okrasimo s sestavinami za dekoracijo.

*NAMIG: preveč pečenih blekov ne zavržem. Lahko jih uporabim kot prilogo zelenjavni juhi.*



# Vrztne kroglice

Odlična ideja za porabiti kar ostane. Z malo domišljije in lokalnim pridihom do okusne jedi, ki se je ne bi sramovale tudi najboljše gostilne.

1 kg krompirja kuhanega v celem

500 g ohrovt

2 para pečenic

2 jajci

100 ml smetane

200 g sira Tolminca

krušne drobtine za obleko

sol, poper, šetraj

100 ml oljčnega olja

200 ml kefirja

1. Krompir olupimo in pretlačimo.
2. Ohrovt narežemo na grobo in skuhamo v slanem kropu ter nasekljamo na drobno.
3. Pečenice olupimo in maso popečemo v ponvi na malo oljčnega olja.
4. Vse to zmešamo in dodamo nariban sir, jajci, smetano in začinimo.
5. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v drobtinah.
6. Položimo jih na pekač in pokapljamo z oljčnim oljem.
7. Pečemo na 180 stopinj približno 15 minut, oz. dokler ne porjavijo.
8. Postrežemo s kefirjem, kamor smo vmešali nasekljan šetraj.



# Rožmarinovi piškoti

Ja, prav ste slišali. In zakaj ne?! Mladi Ajdovci pač radi raziskujejo naravo okoli svoje šole ter so se skozi leta naučili nabrati vse, kar ob danem trenutku ponuja narava, njihova domišljija pa vodi do – tudi malce nenavadnih, a izjemno okusnih rezultatov.

500 g polnozrnate moke

1 žlička pecilnega praška

ščeč soli

2 žlički oljčnega olja

1 jajce

strok vanilije

60 g sladkorja

100 g grobo nasekljane

70-odstotne temne čokolade

2 žlički nasekljanega

svežega rožmarina

solni cvet za posip

1. Moko zmešamo s pecilnim praškom.
2. Postrgamo vaniljino iz stroka in primešamo moki.
3. V ločeni posodi z mešalnikom stepemo jajce, sladkor in oljčno olje.
4. Dodamo ščeč soli, grobo nasekljano čokolado ter nasekljan rožmarin.
5. Primešamo moki in maso dobro zmešamo.
6. Z žličko oblikujemo majhne kupčke ter jih polagamo na s peki papirjem obložen pekač.
7. Po kupčkih posujemo še nekoliko solnega cveta.
8. Pečemo približno 10 min. na 180 stopinjah.
9. Pečene piškote pustimo na pekaču, da se ohladijo.



# Belokranjski nadev ali fuline

Belokranjski nadev (fuline) velja za značilno belokranjsko velikonočno jed. Fuline so pogosto pripravljali tudi kot prilogo k jedem ob večjih kmečkih opravilih na polju ali v vinogradu. Lahko jih postrežemo kot samostojno jed s svežo sezonsko solato ali jih uporabimo za nadev domače kokoši, svinjskih rebrc ali telečjega mesa. Tako, kot pri marsikateri jedi, pa lahko povlečemo vzporednico po namenu priprave in po imenu z npr. fujami ali fuljami iz Goriških Brd ali nakl'do iz Slovenske Istre, kot tudi z gorenjsko prato ali budlom ali tuhinjsko filo. Vse naštete so nastale z razlogom porabe velikonočnih dobrot v drugačni obliki in so bile ali pa so še vedno značilne po-velikonočne jedi.

1 kg suhega kruha  
8 jajc  
100 g prekajene šunke  
sveži peteršilj  
2 čebuli  
2 žlici svinjske masti

1. Kruh narežemo na kocke, šunko nasekljamo.
2. Nasekljano čebulo prepražimo na maščobi in jo dodamo narezanemu kruhu in šunki.
3. Razžvrkljamo jajca in z njimi dobro prepojimo kruh.
4. Dodamo nasekljan peteršilj.
5. Z rokami oblikujemo štruco premera 7–10 cm.
6. Nadev pečemo v pečici približno 25 minut na 180 stopinj.
7. Pečeno štruco razrežemo na rezine in ponudimo tople s svežo solato.



# Slani polži

700 g pšenične moke  
40 g kvasa  
500 ml mleka  
1 žlička soli  
1 žlica sladkorja

## Premaz:

1 žlica svinjske masti  
2 rumenjaka  
1 žlica grobe morske soli  
kumina po želji ali pa  
uporabite druga zelišča

1. Kvas razdrobimo v moko in zalijemo s toplim mlekom.
2. Dodamo sol in sladkor ter umesimo testo.
3. Pustimo ga počivati – vzhajati 40 minut.
4. Nato ga razvaljamo v tanke klobase, razrežemo in oblikujemo polžke.
5. V posodici zmešamo mast in rumenjaka ter s tem premažemo polžke.
6. Potresemo z grobo soljo in pečemo v pečici približno 15 minut na 180 stopinjah.

*NAMIG: ostanke testene dobrote z lahkoto uporabim v naslednji jedi: recept na str.: 62.*





# Bučna krema v paljenem testu

Na pogled jed spominja na svetovno znano sladico. A tokrat so otroci s svojo domišljijo uporabili domače pridelke in oblikovali zdravo jed, privlačno za svoje mlajše sošolce.

## Testo:

125 ml mleka

125 ml vode

100 g masla

145 g gladke pšenične moke

5 jajc

konica žličke soli

1. V posodo vlijemo mleko, vodo in dodamo maslo ter sol.
2. Na nizki temperaturi mešamo dokler se maslo ne raztopi.
3. Dodamo vso moko naenkrat, neprestano mešamo, da dobimo gladko, gosto zmes.
4. Na zelo nizki temperaturi mešamo še minuto, da se testo izsuši, se oblikuje v kepo in odlepi od posode.
5. Odstavimo z ognja in ohladimo ter vmešamo razžvrkljana jajca.
6. Zmes prestavimo v dresirno vrečko z okroglim nastavkom 1 cm ali vrečko pripravimo sami.
7. Na dva večja pekača obložena s papirjem za peko iztisnemo kupčke testa.
8. Velikost vsakega kupčka naj bo približno cm premera in dovolj narazen, saj se testo med peko podvoji.
9. Postavimo v prej ogreto pečico in pečemo 20 minut v pečici pri 200 stopinjah.
10. Nato odpremo vrata pečice za izpust pare. Zatem vrata pečice ponovno zapremo in pečemo še 10 minut v pečici pri 180 stopinjah.
11. Kupčke ohladimo in jih prerežemo.

## Bučna krema:

1 srednje velika buča hokaido

– uporabi le meso, lupine

prihrani za jed na str....

150 g čičerike

4 posušeni paradižniki

2 žlici limoninega soka

2 žlici oljčnega olja

1 majhen čili

1 žlica grobo mlete soli,

muškatni orešček

1. Bučo prerežemo na četrtine (koščice kar pustimo noter), pokapljamo jo z oljčnim oljem ter potresemo z grobo mleto soljo in muškatnim oreščkom.
2. Tako pripravljeno bučo damo v prej ogreto pečico na približno 200 stopinj.
3. Pečemo jo pol ure oz. dokler mehka.
4. Čičeriko čez noč namočimo in jo skuhamo v osoljeni vodi do mehkega ter ocedimo (vodo prihranimo).
5. Pečeni buči odstranimo koščice, meso na grobo odstranimo od lupine in narežemo. Dodamo vse ostale sestavine in zmeljemo.
6. Če je masa pregosta, dodamo vodo, kjer se je kuhala čičerika.

*NAMIG: za to jed uporabim le sredico buče, a vse ostalo konča v jedi: recept na str: 44, ali v juhi: recept na str: 18.*



Gre morda za malce manj znani krušni prigrizek, a jed ima na Kozjanskem tradicijo, saj so jo ponudili ob trgatvah ali drugih družinskih praznikih kot dobrodošlico.

za kvasec:

40 g kvasa, 2 žlici toplega mleka, 1 žlička sladkorja in moke

1 kg pšenične moke

1 žlica soli

3 žlice sladkorja

500 ml mleka

100 ml olja

125 g masla

1 jajce

1. Sestavine za kvasec zmešamo v lončku in počakamo, da narasejo do vrha.
2. V veliko skledo vsujemo moko, zmešamo ostale sestavine za testo in vlijemo vzhajani kvasec.
3. Zamesimo testo in ga pustimo vzhajati ponovno, vsaj 30 minut.
4. Ustvarimo 4 enake kepe, ki jih razvaljamo v okroglo obliko velikosti pekača.
5. Tri plasti potresemo z zelo hladnimi maslenimi kosmiči. Zadnja plast ostane suha.
6. V krog razrežemo tanke rezine v obliki tortnih (4 cm na skrajnem robu) in jih zvijemo v polžke.
7. Te postavljamo od sredine navzven v okrogel pekač tako, da so na sredini višji, ob robu pa nižji – manjši polži. Dobimo obliko sončnih žarkov.
8. Premažemo jih z jajcem in pečemo v prej ogreti pečici 10 minut na 220 stopinj in 15 minut na 200 stopinj.

*NAMIG: ostanki kruha so bili že v zgodovini največji izziv za preobrazbo.*



Zanimivo ime prihaja iz nemškega jezika, iz nekdanjih avstro-ogrskih časov. Takrat so jed uživali vojaki, tudi med pohodi v času prve svetovne vojne. Kasneje so jo v krajih okoli Zasavja pripravljali delavci, ki so iz sosednjih vzhodnih držav prihajali na delo v steklaro ali rudnike.

600 g krompirja  
400 g širokih rezancev  
1 čebula  
košček slanine  
mast z ocvirki  
sol, poper, majaron, timijan

1. Krompir skuhamo v celem.
2. Nasekljano čebulo prepražimo na masti in dodamo narezan krompir.
3. Dobro ga prepečemo in ga zmešamo s kuhanimi rezanci.
4. Zabelimo z ocvirki in začinimo.

*NAMIG: lahko rečem, da je jed narejena iz ostankov, če pa ostanejo testenine, jih uporabim: recept na str.: 84.*



# Špehovi cmoki na zelju

Zvrhan koš energije, kalorij ali izjemno okusna priloga kislemu zelju ali repi. Gre za obogateno različico nam bolj znanih kruhovih cmokov babičine kuhinje, po katerih se nam še vedno cedijo sline.

150 g pšeničnega zdroba  
1 žemlja ali nekaj rezin francoske štruce  
1 drobna čebula  
peteršilj  
2 jajci  
100 g drobtin  
kislo zelje za podlago  
sol  
2 žlici ocvirkov  
2 l goveje juhe

1. Kruh narežemo na kocke in vsujemo v večjo skledo.
2. Dodamo zdrob, prepražene ocvirke, nasekljan peteršilj in zalijemo z malo tople goveje juhe.
3. Dobro premešamo, solimo in dodamo jajci. Še enkrat premešamo.
4. Če je masa preredka, dodamo drobtine.
5. Z rokami oblikujemo cmoke.
6. Kuhamo jih v goveji juhi približno 10 minut, zelo počasi.
7. Ponudimo na hladnem kislem zelju ali pa le-tega skuhamo kot segedin.
8. Po želji potresemo z vročimi ocvirki ali na maslu popraženimi drobtinami.



# Koruzna zljevanka z zeljem

Koruzna zljevanka je bila nekoč dostopna, hitro pripravljena jed delavcem na polju, vinogradu, travniku. Danes poznamo veliko različic, ki se ločijo po grobo mleti koruzi ali moki.

600 g koruznega zdroba  
2 l mleka  
300 ml vode  
3 jajca  
100 g masla  
2 kg jabolka  
1 žlička soli, cimet  
pest na grobo mletih ali  
nasekljanih lešnikov

**Dodatek:**

150 g kislega zelja  
100 ml bučnega olja

1. Mleko zavremo, dodamo maslo, cimet in sol ter odstavimo.
2. Ko se malce ohladi, vmešamo razžvrkljana jajca.
3. Jabolka naribamo in zmešamo s koruznim zdrobom.
4. V namaščen pekač vsujemo jabolka in zdrob ter prelijemo s toplo mlečno maso.
5. Pečemo v pečici na 180 stopinjah, 20 minut.
6. Lešnike popražimo v ponvi brez maščobe.
7. Zljevanko ponudimo z žlico kislega zelja, ki smo ga zmešali z bučnim oljem in potresemo z lešniki.



# Fižolovi polpeti

Včasih nadomestek mesa, sestavina, ki jo je bilo težko spregledati ob vsakodnevni jedilnikih. Znašla se je domala v vseh kmečkih jedeh na žlico, danes pa z malce domišljije dobiva drugačno podobo.

300 g fižola

3 žlice drobtin

1 jajce

1 čebula

1 nariban korenček

2 stroka česna

mleta kumina, peteršilj, sol,  
popper

1. Kuhan fižol, drobtine in jajce pretlačimo.
2. Dodamo prepraženo čebulo in česen. Začinimo in vmešamo ostale sestavine.
3. Zmešamo in oblikujemo kroglice ali polpete.
4. Te spečemo v vročem olju ali maslu.



*Sladice*



# Jabolčna potica

Jed sodi na področje med Štajersko in del Posavja. Na tem območju je doma morda bolj znan kvašeni jabolčni zvitek. Je plod izjemne iznajdljivosti gospodinj in ob enem zdrava in nekdanj dostopnejša alternativa klasični potici, značilni za čas, ko si marsikdo ni mogel privoščiti zelo dragih orehov. Vendar pa so jabolka že od nekdanj bila v hiši in so sestavni del ogromnega števila slovenskih jedi.

## Testo:

za kvasec:

40 g kvasa, 1 čajna žlička  
sladkorja, 1 dl mleka

1 kg moke

500 ml mleka

100 g sladkorja

100 ml olja

1 vaniljev sladkor

rum

5 rumenjakov

sol

---

## Nadev:

2 kg kiselkastih jabolk

300 ml goste sladke smetane

cimet

1. Pripravimo kvasec: mleko segrejemo, dodamo kvas in sladkor ter pustimo, da vzhaja.
2. Segrejemo maslo in umešamo mleko, sladkor, rumenjake, sol in olje.
3. V večjo skledo vsujemo moko, dodamo vzhajani kvas in zmes iz masla.
4. Gladko testo gnetemo tako dolgo, da se loči od posode.
5. Pokrijemo in pustimo vzhajati 50 minut.
6. Testo razvaljamo in namažemo s smetano.
7. Jabolka naribamo in pustimo stati 15 minut, da se osočijo.
8. Nato odcedimo in vmešamo cimet ter ga potresemo po testu.
9. Testo razvaljamo, zavijemo in pustimo vzhajati še vsaj pol ure.
10. Pečemo ga v pečici na 180 stopinj približno 1 uro.

*NAMIG: ostanek jabolk uporabim: recept na str.: 87 ali 75, če mi ostane oboje, pa: recept na str.: 67 ali kje drugje.*



# Dolenjski flancati

Le kdo jih ne pozna, bi lahko rekli. Raziskovanje lastne dediščine, kjer ob receptih, okusih..pomembno vlogo igra tudi oblika, kaže na pestrost slovenske kuhinje, še posebej ob praznikih, ki so temelj tradicije na naših krožnikih. Tako nam vsem znani flancati iz kraja v kraj dobivajo svojo značilno podobo. In ne gre se zmotiti!

600 g pšenične moke  
5 rumenjakov  
5 žlic sladke smetane  
7 žlic vina (če je masa trda,  
lahko dodamo več vina)  
pol žličke soli  
sok pol limone  
naribana limonina lupinica  
olje za cvrtje  
sladkor v prahu za posip

1. Iz vseh sestavin zamesimo gladko testo, nato naj počiva vsaj pol ure.
2. Potem ga čim tanjše razvaljamo, s koleščkom narežemo pravokotnike, v vsak pravokotnik naredimo tri vzporedne zareze.
3. Zunanja trakova nekako zavežemo, da dobimo tradicionalno dolenjsko obliko.
4. Spustimo jih v vroče olje in spečemo na obeh straneh.
5. Pečene flancate posujemo s sladkorjem v prahu.



## *Fritule (z jabolki)*

Nekdaj so jih na Primorskem pekli na šargo. To je izgubljeni izraz za vaško veselico, kjer so fantje prirejali ples. Šarge so se dogajale po vaseh ob nedeljah ali praznikih od velikonočnega ponedeljka do sv. Martina in od sv. Štefana do pusta. Ob božičnih praznikih so jih napekli toliko, da so bile na voljo za vse obiskovalce do sv. treh kraljev. Danes miške ali fritule najdemo domala ob vsaki vaški veselici, otroci pa so se odločili narediti telesu prijaznejšo različico.

*2 jajci*  
*2 žlici sladkorja*  
*1 navaden jogurt*  
*2 jogurtova lončka moka*  
*pol pecilnega praška*  
*malo naribane limonine*  
*lupinice*  
*žlička ruma*  
*sol*  
*3 kislja jabolka*

1. Jabolka dobro umijemo in naribamo z lupino vred.
2. Pustimo jih malce stati, da se osočijo.
3. Moko vsujemo v skledo.
4. Dodamo ostale sestavine in vmešamo jabolka.
5. Pogrejemo olje in v vroče z žlico odlagamo kepice velikosti oreha.
6. Pečemo počasi, da se prepečejo in jih nato odcedimo na kuhinjskem papirju.
7. Po želji jih potresemo s sladkornim prahom.



Eden od najpomembnejših razlogov, da se ponovno dotaknemo slovenske kulinarčne pestrosti, ki jo narekujejo regije ali le posamezni kraji, je seveda pustno obdobje. Da je hrana zelo pomemben pokazatelj kulturnega življenja naših prednikov, še posebej drži ob praznikih, ko se mize med severom in jugom ali vzhodom in zahodom razlikujejo, kot da bi vmes bilo treba potovati vsaj z letalom. Kulinarčno bogastvo Slovenije in vsaj pred časom, relativno ne-poznavanje raznolikosti jedi naših prednikov, je bil eden glavnih povodov za nastanek projekta Kuhnapat.

Res, da so krofi nekakšna »pustna potica«, a velja se ozreti po regijskih značilnostih ali pokukati med starejše zapiske o dediščini pustnih jedi, ki nam nudijo možnost kreativnega, čeprav bolj mastnega, ustvarjanja, na veliko lažji način, kot to zapovedujeta dva velika cerkvena praznika. »Naj bo masten okoli ust« je včasih še bolj, kot danes pomenilo, da je bilo dovoljeno porabiti vse (ali vsaj čim več) mastne izdelke iz priročnih shramb. Pa vendar, tudi v kombinaciji z zimskimi čistilci, kot so repa, zelje in ostala še zimska zelenjava, v znak uravnovešene prehrane in z večdnevni rajanjem v zameno za športne aktivnosti, so tudi v času naših prednikov poskrbeli za odlično počutje.

20 g kvasa, žlica sladkorja in malo moke (kvasec)  
600 g moke  
300 ml toplega mleka  
4 rumenjaki  
50 g sladkorja  
naribana limonina lupinica  
žlica ruma, žlica soli  
50 g masla  
1 vanili sladkor  
olje za cvrenje

1. Moko vsujemo v skledo in prilijemo vzhajani kvasec.
2. Dodamo ostale sestavine in dobro pregnetemo.
3. Testo pustimo vzhajati 30 - 40 minut.
4. Oblikujemo flancate, krofe ter ostale ornamente in jih pustimo vzhajati še 20 minut.
5. Pečemo v vročem olju počasi, da se prepečejo in jih nato odcedimo na kuhinjskem papirju.
6. Po želji jih potresemo s sladkornim prahom.

*NAMIG: višek testa malce obogatim: recept na str: 75.*



# Koščičev močnik

O močniku ali bolje rečeno briških močnikih bi se ob nekajdnevnem bivanju v Brdih, dalo napisati knjigo. Ko je govora o tej, na nek način vse-slovenski jedi, se Brici razdelijo po vseh »kvartih«. »Mi na tej strani ceste, kuhamo sladkega iz zdroba na mleku in vanj vmešamo češnje. Mi na oni strani ceste naredimo trdo maso, ki jo zdrobimo in popečemo na oljčnem olju, zalijemo z juho ali mlekom in postrežemo s pečenim pršutom, rečemo mu »pocvrkan«. Mi pa ga kuhamo kar iz polente in vmešamo sezonska zelišča, včasih tudi breskve, ko so zrele.« In tako naprej, se je v nemala debata, vendar nas je prehitela ura kosila, od katerega tudi tokrat ni ostalo nič. Na hitro so nam pojasnili naziv, ki je upravičen le, če gre za sadje z manjšimi koščicami, kot so hruške, jabolka, češnje..

100 g pšeničnega zdroba

100 g bele polente

100 ml sladke smetane

2 žlici masla

voda, sol

3 hruške

3 jabolka

2 rebri temne čokolade

ščepec cimeta

1. Sadje olupimo in izdobljemo koščice ter narežemo na kose.
2. Damo v lonec in zalijemo z vodo toliko, da ga pokrije.
3. Kuhamo počasi 15 minut, nato sadje odcedimo.
4. Vodo (približno 1 l), kjer se je kuhalo solimo in počasi, že v toplo vmešamo belo polento.
5. Ob stalnem mešanju, čez 3 – 4 minute počasi vmešamo še pšenični zdrob.
6. Mešamo in počasi kuhamo dokler se oboje ne zmešča.
7. Proti koncu dodamo smetano, čisto na koncu pa maslo.
8. Maso lahko oblikujemo s pomočjo modelčkov ali izdelamo poljubne oblike.
9. Še vroče sadje pretlačimo, mu dodamo cimet in na majhne koščke nalomljeno čokolado, da se stopi.
10. Zmešamo in ponudimo ob močniku ali pa oboje na rahlo zmešamo v eno maso.





# Prosene kroglice

Prosena kaša uvrščamo med začetnike slovenske kulinarčne tradicije. Je nekakšna podlaga za številne domače jedi, ki pa smo jo v zadnjem času zanemarili. Naša naloga je, da pozabljene jedi in predvsem sestavine ponovno vrnemo na naše krožnike, pa če tudi v modernejših različicah, primernih za otroško oko in okus.

1 skodelica prosene kaše

2 skodelici mleka

3 skodelice vode

80 g rozin

200 g mletih lešnikov

2 žlici javorjevega sirupa ali medu

2,5 žlice kakava v prahu

sol

1. Na kuhalnik pristavimo kozico, v kateri zavremo mleko in vodo, solimo.
2. Nato dodamo proseno kašo.
3. Pustimo, da na zmernem ognju vre približno pol ure.
4. Kuhano odstavimo in pustimo, da se ohladi.
5. Dodamo rozine, javorjev sirup ali med in kakav.
6. Zmeljemo v mešalniku in dodamo polovico lešnikov.
7. Premešamo in oblikujemo kroglice.
8. Povaljamo jih v drugi polovici lešnikov.
9. Za nekaj časa jih postavimo v hladilnik in ponudimo z grozdno marmelado.



# Koruzna pita z borovnicami

Borovnice kot eden izmed slastnih gozdnih sadežev, ki jih nam vsako leto ponudi narava, so tudi v preteklosti krojile marsikateri sladki recept. Podlaga je povzeta po koruzni torti, ki so jo jedli na Goriškem med prvo svetovno vojno.

## Testo:

200 g koruzne moke  
3 žlice koruznega zdroba  
4 rumenjaki  
1 žlica rjavega sladkorja  
pol čajne žličke soli  
150 ml mleka  
1 žlica ruma  
limonina lupinica  
voda po potrebi

## Nadev:

200 g borovnic  
nekaj svežih sliv in / ali  
malin  
4 beljaki  
1 žlica sladkorja – opcijsko  
ščepec pimenta  
nekaj listkov melise

1. Rumenjake zmešamo s sladkorjem v penasto maso.
2. Koruzno moko in zdrob zmešamo v drugi skledi, solimo in prelijemo z vročim mlekom.
3. Pustimo, da nabrekne in zmešamo z rumom, limonino lupinico in po potrebi dodamo malo vode.
4. Ko se koruzna masa ohladi, vmešamo rumenjake.
5. Maso damo v namaščene manjše pekače in jo stisnemo s prsti ob rob.
6. Beljake stepemo v sneg in vmešamo borovnice ter malce nasekljano ostalo sadje.
7. Začinimo, zmešamo in posujemo preko testa.
8. Z vilicami vse skupaj malce prebodemo, da sadna masa pronica v testo in pečemo v pečici na 180 stopinj približno 20 minut.



# Prleška gibanica z grozdjem

Čeprav Prlekija leži ob boku kulinarično morda bolj »glasnega« Prekmurja, gre za pomemben del Slovenije, ki nudi bogato zgodovino tako v jedeh, kot v pripovedih o njih. Nekatera imena lahko spominjajo na sosednje regije, a postopek priprave zahteva izjemne spretnosti, natančnost in pravila, ki prleške jedi delajo posebne in unikatne. O gibanici je že bilo govora. Tukaj imamo opravka z »zhibanko«, ki so ji babice naših otrok rekle kar »pokrpana pogača«, saj so s testom zakrpali prostor oblit z nadevom. A pozor: testo mora biti tanko ne več, kot 1 mm, nikakor se ne sme strgati in na vsakem koncu ga mora biti ravno prav za 8 nanosov. Ne več in ne manj, da lahko govorimo o pravi prleški gibanici.

## Vlečeno testo:

500 g gladke moke

2 jajci

2 žlici olja

200 ml mlačne vode

1 žlička soli

1 žlica masti za pekač

3 žlice masti za prvi premaz

## Nadev 1:

200 ml kisle smetane

2 žlici sladkorja

2 žlici drobtin

1 čajna žlička soli

1 rumenjaki

400 g grozdja

## Nadev 2:

200 ml kisle ali sladke

smetane

1 jajce, beljak

1. V skledo vsujemo moko in v sredini naredimo jamico, kamor dodamo ostale sestavine za testo.
2. S prsti najprej na grobo premešamo in začnemo mesiti tako, da z gladkim jedrom počasi pobiramo moko naokoli.
3. Mesimo vsaj pol ure ali toliko časa, da dobimo mehko in voljno testo, ki se ne oprijema rok.
4. Oblikujemo ga v kepo, premažemo z oljem in pokrito pustimo počivati vsaj 2 uri. Dlje časa kot testo počiva, lepše se razvleče.
5. V drugi skledi pripravimo prvi nadev: zmešamo sestavine in grozdne jagode, ki smo jih prerezali na polovico.
6. V drugi skledi razžvrkljamo jajce in beljak, ki je ostal od testa in zmešamo s smetano za nadev 2.
7. Pekač (svetujemo keramičen – lončen) dobro namažemo z maščobo.
8. Testo na rahlo pomokanem prtju razvaljamo, nato ga razvlečemo še z rokami na 1 mm ali še tanjše (da se vidi skozenj).
9. Razgrnemo ga čez pekač tako, da ga prekrije in da večinski ostanek visi čez rob – leži na prtju. Prvo plast testa premažemo z raztopljeno maščobo in nanj položimo tanko drugo plast.
10. Nato premažemo testo z nadevom, kjer moramo paziti, da ga bo dovolj za vse plasti, kot smo jih namenili ustvariti.
11. Na koncu povrhu pokapljamo še smetanov drugi premaz in pokapljamo z mastjo.
12. Gibanico pečemo v krušni peči ali pečici, ki smo jo predhodno segreti na 200 stopinj, približno 45 – 50 minut.
13. Preden jo razrežemo, jo pustimo stati vsaj 20 minut, da se malce ohladi in sprimejo plasti.



# Narastek iz blekov

Jed sodi med manj znane, a je vsekakor del slovenske tradicije, kjer z raziskovanjem lastne dediščine prihajamo do raznolikih različic z redkimi sestavinami v preteklosti. Le te krasijo gastronomsko tradicijo na podlagi neizmerne domišljije gospodinj posameznih regij. Ob enem gre za smotrno uporabo sestavine (testenin), ki so morda ostale od prejšnjega obroka.

250 g blekov ali širokih rezancev (po zgornjem receptu)  
1 kg jabolk  
250 g masla  
1 vanili sladkor  
2 lončka kisle smetane  
3 jajca  
sok 1 limone in naribana lupinica  
pest krušnih drobtin  
cimet, sol

1. Jabolka olupimo in narežemo na kose. Dušimo jih na maslu brez vode.
2. Dodamo sladkor, limonino lupinico, cimet in sok limone. Pretlačimo.
3. V posebni posodi zmešamo smetano z razžvrkljanimi jajci.
4. Testenine skuhamo v slani vodi.
5. Na z maslom pomaščen pekač položimo testenine in pokapljamo z raztopljenim maslom.
6. Preko naložimo jabolčno čežano.
7. Na maslu popražimo drobtine in jih potresemo čez jabolka. Če je mase dovolj, to ponovimo.
8. Nato prekrijemo z rezanci in polijemo s smetano (lahko dvakrat ponovimo).
9. Na koncu prekrijemo s testeninami in pokapljamo s smetano in maslom.
10. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.



# Proseni narastek z jabolčno kremo

Na prvi pogled gre za enega najbolj klasičnih poobedkov, ki so jih uživali tudi ob večerih ali za zajtrk. Pa vendar, kot že mnogokrat, tudi tukaj kaže na iznajdljivost, v našem primeru otrok, da bi včasih morda puste jedi, danes naredili posebne ter z njimi navdušili sošolce in posledično vso javnost.

1 lonček prosene kaše  
4 lončki mleka  
ščepec soli  
1 vanili sladkor  
maslo za namastitev pekača  
2 žlici kisle smetane – po želji

1. Kašo stresemo v namaščen pekač.
2. Dodamo vanili sladkor, sol in zalijemo z mlekom.
3. Pečemo približno eno uro na 180 stopinj.
4. 15 minut pred koncem lahko premažemo s smetano in damo v pečico da se do konca zapeče.

Jabolčna krema:

4 jabolka  
2 rumenjaka  
2 žlici moka  
1 žlica sladkorja  
ščepec pimenta, sol

1. Jabolka olupimo in narežemo na krhleje ter dolijemo vodo, toliko, da jih prekrije.
2. Skuhamo, izvzamemo iz vode in spasiramo v čežano.
3. V lončku zmešamo rumenjaka, moko in sladkor.
4. V isto vodo zakuhamo omenjeno jajčno maso, dodamo piment in sol.
5. Ohlajeni masi dodamo jabolčno čežano ter vse skupaj dobro premešamo.
6. Postrežemo kos pečene prosene kaše, ki jo okrasimo z jabolčno kremo.

*NAMIG: preveč kuhanega prosa me spodbudi k drugi sladici: recept na str.: 80.*



# Jabolčne rože

Zavitek ali štrudelj po domače, kot izhodišče, je z razvojem kulinarčnih trendov postregel z oblikami, ki navdušujejo jedce. Pa vendar gre tukaj za jed, izvzeto iz pomurske kulinarčne dediščine, ki danes ponovno dobiva na veljavi.

## Testo:

300 g pirine moke

2 žlici masla

1 jajce

1 žlica belega vina

ščepec soli

## Nadev:

4 jabolka

1 žlička cimeta

200 g skute

150 ml kisle smetane

ščepec soli

sladkor po želji ali za posip

100 g stopljenega masla za preliv

1. V večji posodi zmešamo sestavine za testo.
2. Mesimo z rokami, da masa postane voljna, nato jo pustimo počivati (lahko tudi v hladilniku) vsaj pol ure.
3. Jabolka naribamo (ni jih treba lupiti) in malce odcedimo.
4. Zmešamo s cimetom in po želji s sladkorjem.
5. V drugi posodi zmešamo skuto, smetano in sol.
6. Testo razvaljamo 2 – 3 mm na tanko in premažemo s skutno maso.
7. Čez potresemo jabolka in zavijemo.
8. Zavitek razrežemo na približno 4 cm debele rezine in jih polagamo vodoravno na pekač.
9. Prelijemo jih s stopljenim maslom.
10. Pečemo na 180 stopinj približno pol ure.
11. Pečene lahko potresemo s sladkorjem v prahu.



# Makaroni z jabolki

Sprva so to izjemno preprosto in nenavadno jed pripravljali iz širokih rezancev ali trgancev, saj so se makaroni pojavili šele okrog leta 1950. Največ makaronov so imeli Ratečani, ki so živeli blizu meje in so jih tihotapili iz Italije. Zato se ta jed sprva pojavi v Zgornji Savski dolini. Vendar pa z globljim raziskovanjem kulinarčne dediščine, jed najdemo tudi na Notranjskem in na obronkih Polhograjskih Dolomitov.

*ostanki naribanih jabolk in  
jabolčne lupine*

*250 g drobnih testenin*

*200 ml kisle smetane*

*1 jajce*

*pest rozin namočenih v rum*

*pol masla*

*2 žlici drobtin*

*cimet, sol*

1. Testenine skuhamo v slanem kropu, na malce bolj mehko, jih odcedimo in dodamo maslo.
2. Pekač namažemo z maslom in pomokamo ter vanj vsujemo makarone.
3. V posodi zmešamo jajce, smetano in odcejene rozine.
4. Jabolčne lupine nasekljamo na drobno in zmešamo z ostanki naribanih jabolk.
5. Testenine zmešamo z ostalimi sestavinami in damo v namaščen pekač.
6. Pečemo na 200 stopinj približno 30 minut.
7. Na maslu popražimo drobtine in z njimi pokapljamo jed, ko je pečena.

**NAMIG:** V lupinah se skriva ogromno telesu prijaznih snovi, zato jih prihranim ob pripravi jabolčne potice na str.: 72 in dodam morebitni ostanek jabolk.





# Polenta s karameliziranimi orehi in jabolki

O polenti je bilo povedanega že ogromno, o njej krožijo zgodbe, predvsem na Primorskem, kjer še danes buri domišljijo – za vsak dnevni obrok, ob raznolikih priložnostih tudi kar tako, domala v vsaki kombinaciji.

*1 skodelica polente*

*4 skodelice mleka*

*ščepec soli*

*2 žlici medu*

*2 žlici masla*

---

*500 g jabolk*

*ščepec cimeta*

*2 žlici medu*

*50 ml limoninega soka*

*60 g masla*

---

*150 g praženih orehov*

*2 žlici medu*

1. Mleku dodamo 2 žlici medu, sol in zavremo.
2. V vrelo mleko na nizki temperaturi zakuhamo polento in neprestano mešamo, da se ne naredijo grudice.
3. Na koncu vmešamo maslo.
4. Kuhano polento prelijemo v pekač, ki smo ga predhodno pokrili s peki papirjem.
5. Z manjšo lopatko polento enakomerno poravnamo in pustimo, da se ohladi.
6. Pečico segrejemo na 200 stopinj.
7. 2 žlici medu in maslo segrejemo v ponvi in neprestano mešamo, da postane homogena zmes.
8. Dodamo narezane orehe, ki smo jih predhodno narahlo prepražili v ponvi. Mešamo še dobro minuto.
9. Takoj zatem orehe stresemo na ohlajeno polento.
10. Pekač s polento damo v pečico in pečemo približno 20 minut, v tem času se bo orehov preliv obarval zlato rjavo.
11. Vzamemo iz pečice in pustimo ohladiti.
12. Medtem olupimo in narežemo jabolka, ki jih na maslu dušimo do mehkega.
13. Vmešamo maslo in cimet ter sok limone in pretlačimo s paličnim mešalnikom.
14. Polento narežemo na manjše koščke in postrežemo s čežano in po želji s stepeno sladko smetano ali vaniljevim sladoledom.



# Reciklirana ajdova pogača

Po načelu: nič ne mečemo stran, kot je bilo samoumevno v času naših prednikov, so otroci iz krajev, kjer domuje večina slovenskih predstavnikov iz ajde (v mislih imamo Prekijo), ustvarili izjemno okusno jed, ki je lahko prigrizek, sladica ali celo priloga.

400 g starega ajdovega kruha

100 g kuhane ajdove kaše

300 ml mleka

100 ml kisle smetane

100 g skute

50 g namočenih rozin

3 jajca

sol, sladkor

1. Kruh narežemo ali natrgamo na drobno in zalijemo z mlekom.
2. Če je masa po nekaj minutah preredka, odcedimo.
3. Rozine namočimo v lonček z vodo, lahko pa tudi domače žganje ali slajše vino za vsaj 1 uro.
4. Vmešamo jih s tekočino vred.
5. Jajca razžvrkljamo in dodamo smetano in skuto ter vmešamo v maso in dodamo ostalo.
6. S sladkorjem ne pretiravamo, saj se po želji doda pečeni pogači ali se zamenja z medom.
7. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 30 minut (odvisno od velikosti in debeline).



# *Kašnata tortica z medovo redukcijo in jabolki*

Omenjena kašnata jed je ena najpogostejših preprostih tradicionalnih obrokov, ki so se na mizi znašli za zajtrk ali večerjo. Sprva kot samostojna jed ali priloga, kasneje pa tudi kot sladica. Prosenka kaša je nekakšen sinonim otroške hrane, o kateri govori tudi ljudska poezija in pripovedi. Zasidrala se je domala v vseh slovenskih pokrajinah, a povsod na nek svojstven – lokalno značilen način, bodisi kuhana ali pečena in s sezonsko pogojenimi dodatki. Kadar je šlo za sladico ali poobedek, se ji je dodalo sezonsko ali sušeno sadje.

100 g prosene kaše  
100 g mletih orehov  
4 večja jabolka  
pest rozin  
2 žlici medu  
1 žlica medove redukcije  
200 ml mleka  
1 jajce  
cimet, sol

1. Proseno kašo skuhamo v slanem kropu »na zob«.
2. Nato jo precedimo in dodamo mleko ter kuhamo do zelo mehkega.
3. Malce ohladimo in dodamo orehe, med in rozine, cimet.
4. Jabolka naribamo in jih vmešamo v maso ter dodamo jajce.
5. Maso vlijemo v pekač in pečemo v pečici na 180 stopinj približno 20 minut.
6. Ponudimo z medovo redukcijo.



# Cesarski praženec

Šmorn po domače ali ena izmed najbolj priljubljenih otroških jedi, ki smo jo povzeli iz sosednje Avstrije. Prav tam še danes razvijajo njegove različice, testo oplemenitijo s sezonskimi dodatki, ki so nekdam zadovoljevali tudi cesarja.

250 ml mleka  
3 jajca  
200 g pšenične moke  
ščep soli  
1 žlica sladkorja  
2 žlici masla  
2 žlici rozin  
1 žlica ruma  
olje za ponev

1. Rozine namočimo v rum.
2. V skledi z metlico zmešamo moko in jajca ter postopoma dolivamo mleko. Dodamo sol in mešamo dokler ne dobimo gladke mase.
3. Vmešamo rozine z rumom, kjer so se namakale.
4. Maso debeline prsta vlijemo na vroče olje.
5. Na srednji temperaturi pečemo približno 5 minut, da spodnji del postane zlato-rjav. Nato s kuhalnico maso razkosamo in obrnemo.
6. Ko postanejo zlato-rjavi tudi na drugi strani, jih natrgamo na še manjše koščke.
7. Koščke pomaknemo na rob ponve, da na sredini dobimo prostor, tako da lahko tja damo maslo in sladkor. Ko se sladkor začne topiti vse skupaj zmešamo. Maslena karamela mora prekriti vse koščke.
8. Šmorn postrežemo še topel skupaj s sadno omako ali z jabolčno čežano.

*NAMIG: prevelika količina mase mi da navdih za sezonsko jed: recept na str.: 54.*



# Češpljevi cmoki

Sadje je bilo v Brdih vedno na razpolago. Briška zemlja je poleg fig, grozdja, češenj, jabolk, hrušk, ponujala tudi češplje. Brda so bila znana po izdelavi »prunel« - olupljenih češpelj, kiselkasto sladkega okusa, oblikovanih v zlatorumene medaljone, velike kot večji kovanec. V Brdih je sezona izdelovanja prunel trajala od približno 15. avgusta do 10. oktobra, ko je bilo seno pospravljeno in se je približevala trgatev. Olupljene slive so potem žveplali in sušili na »piconih«. Odkupovali so jih v Gorici in Krminu.

*1 kg drobnega krompirja  
350 g ostre pšenične moke  
4 žlice kisle smetane  
2 večji jajci  
sol  
20 dag češpelj ali prunel  
(odvisno od letnega časa)  
Preliv: 100 g masla,  
drobtine, cimet*

1. Krompir z olupkom kuhamo 30 minut.
2. Vročega olupimo, takoj pretlačimo in še vročega zabelimo s smetano.
3. Na ohlajeno krompirjevo maso ubijemo jajci in dodamo moko.
4. Vse na hitro zamešamo v testo, oblikujemo svaljek in ga narežemo.
5. Kroge razširimo v debelo ploščico, na katero položimo slivo (za manjše cmoke polovičko).
6. Slivo zapremo s testom in oblikujemo cmok.
7. Cmoke kuhamo v slanem kropu 10 minut.
8. Zabelimo jih z na maslu popraženimi drobtinami, ki jim dodamo malo cimeta.



# Kocovi krapji

Ponosni sorodniki morda bolj znanih bovških krapov, kobariških štrukljev, rateških krapov in še kakšni bi se našli. A nič manj pomembni predstavniki dela Gorenjske kot opis kulinarčne tradicije ali popestritve zimskega jedilnika z razlogom porabe suhega sadja. Gre za zanimivo pozabljeno kombinacijo, ki je bila lahko plod zmote kuharice ali pomanjkanja sestavin. Danes si zasluži pozornost tudi v najboljših gostilnah. Ime je jed dobila po narečnem poimenovanju hrušk.

## Testo:

350 g krompirja

600 g moke

2 jajci

1 žlica kisle smetane

2 žlici masla

sol

---

## Nadev:

300 g hruškovih krljev

150 g koruznega zdroba

1 čebula

2 žlici gorenjske zaseke

1 žlica sladkorja

pol žličke cimeta

pol žlice masti

---

## Krema:

2 žlici moke

ostanek vode od krljev

100 ml sladke smetane

1 žlica masla

1. Krompir skuhamo v celem, ga olupimo in še vročega pretlačimo.
2. Dodamo moko, sol ter premešamo na grobo.
3. Ko se malce ohladi, dodamo maščobo in jajci ter zamesimo gladko testo. Pustimo ga počivati 30 minut.
4. Krlje skuhamo v malo vode s cimetom ali jih namočimo čez noč.
5. Izvzamemo jih iz vode in spasiramo. Vodo ohranimo.
6. V to maso vmešamo zdrob, zaseko in sladkor.
7. Na masti popražimo nasekljano čebulo ter jo vmešamo v maso.
8. V ponvi segrejemo maslo in prepražimo moko na njem.
9. Ko porumeni, dolivamo hruškovo vodo, da dobimo precej gosto zmes.
10. Ko se masa zgosti, dolijemo smetano in premešamo, da ne nastanejo grude.
11. Testo razvaljamo, oblikujemo kroge, jih napolnimo z maso, pravilno zapremo in skuhamo v slanem kropu.
12. Kuhamo jih približno 10 minut na nizki temperaturi.
13. Zabelimo jih s kremo iz hruškove vode.





# Ajdov kolač s pehtranom

Sorodnik morda bolj znanega bizeljskega ajdovega kolača. Vendar gre tokrat za obogateno različico, ki nam vnovič govori zanimivosti o prenašanju receptov iz regije v regijo ter lokalne nadgradnje, kot podlage za pestro kulinarčno tradicijo naše dežele.

## Testo:

300 g ajdove moke

600 g pšenične moke

500 ml mleka

90 g sladkorja

250 g masla

1 vanili sladkor

3 rumenjaki

40 g kvasa

1 žlička soli

*naribana limonina lupinica*

---

## Nadev:

500 g sveže skute

100 g kisle smetane

1 žlica sladkorja

*limonina lupinica*

*šop svežega nasekljanega ali*

*žlica suhega pehtrana*

1. Ajdovo moko poparimo z vrelim mlekom.
2. Dobro zmešamo in ohladimo, da je masa mlačna.
3. Medtem pripravimo kvasni nastavek - kvasec.
4. Sladkor, maslo in rumenjake penasto umešamo in dodamo ohlajenemu ajdovemu testu.
5. V testo dodamo pšenično moko, vzhajani kvas, limonino lupino, sol.
6. Z mešalnikom gnetemo toliko časa, da testo postane gladko.
7. Postavimo ga na toplo in pustimo dvakrat vzhajati. Ko prvič vzhaja, ga še enkrat premesimo ter pustimo, da ponovno vzhaja.
8. Medtem skuto, kisle smetano in sladkor dobro zmešamo.
9. Dodamo še limonino lupino in pehtran ter dobro zmešamo v gladko maso.
10. Vzhajano testo razvaljamo in namažemo s skutinim nadevom ter zvijemo.
11. Postavimo ga lahko v navaden ali pekač za šarkelj, ki smo ga prej namazali z maščobo.
12. Nato pustimo ponovno vzhajati, da se testo malo dvigne in ga pečemo v pečici pri 170 do 180 stopinj eno uro.



# Zloženska iz starega kruha

Morda se vprašate kaj je pa to? Nič posebnega, a jed najdemo v zgodovini in tudi danes skoraj v vseh slovenskih regijah, v vseh domovih in šolah, ko je treba porabiti viške kruha. Najbolj znana predstavnica je Kozjanska kruhova potica, a različic je toliko, kot je priprav. Posebnost jedi so dodatki, ki niso zapovedani in so plod ostankov ali domišljije.

600 g jabolk  
350 g starega mlečnega  
kruha ali pince  
5 žlic medu  
1 vaniljev sladkor  
3 žlice mletih orehov  
sok 1 limone  
250 ml sladke smetane  
2 jajci  
cimet

1. Jabolka olupimo in narežemo na tanke rezine.
2. Zmešamo jih z medom, cimetom in limoninim sokom.
3. Kruh narežemo na drobne kocke.
4. V posodici zmešamo smetano in jajci.
5. Pekač obložimo s peki papirjem.
6. Dno pekača obložimo s plastjo kruha, ki smo ga predhodno namočili z mešanico sladke smetane in jajc.
7. Nato dodamo plast jabolk in posujemo z mletimi orehi.
8. Nadaljujemo s kruhom, nato zopet z jabolki.
9. To delamo toliko časa, da porabimo vse sestavine.
10. Na koncu vse skupaj prelijemo s smetanovim prelivom in pokapamo z medom.
11. Pečemo 40 minut pri 180 stopinjah, oziroma do zlato rjave barve.



# Ajdovo pecivo

Prvi zapisi o ajdi na slovenskem segajo v 15. stoletje. Kot že omenjene sestavine, je tudi ajda bila podlaga za številne ljudske pripovedi in pesmice. Najbolj znana je: »po Koroškem po Kranjskem že ajda zori..«. Ajda se je najprej uveljavila v višje in severneje ležečih pokrajinah. Vendar se je zaradi velike količine pridelave, kar je zahtevalo velike kvadrature zemlje, razširila po večjem delu Slovenije. Vendar, kot je za južne in zahodne pokrajine značilna polenta ali koruza, je ajda prevzela primat severno in vzhodno.

200 g skodelica ajdove  
moke  
2 žlici pšenične moke  
150 g sladkorja  
200 g masla  
5 jajc  
ščepec pecilnega praška  
sol, limonina lupinica, sok  
limone  
4 žlice marmelade

1. Beljake stepemo v sneg in vmešamo 2 žlici sladkorja.
2. Posebej zmešamo maslo z ostankom sladkorja. Dodamo rumenjake in limonino lupinico.
3. Med mešanjem dodajamo moko s pecilnim praškom.
4. Na koncu vmešamo sneg in vlijemo v namaščen pekač.
5. Pečemo približno 30 minut na 170 stopinj.
6. Ponudimo z marmelado.



# Ajdovi štruklji s skuto

Za Slovenijo bi lahko rekli, da je dežela Štrukljev. Njihova prvotna »domovina« naj bi bila Dolenjska, a danes je znano, da jih je »izumil« kuhar slovenskega rodu na Dunajskem dvoru. Včasih so veljali, kot posebnost, ki so si jo lahko privoščili le izbranci. Gre seveda za nasitno jed, ki je že nekaj časa nepogrešljiva na gorskih kočah Gorenjske, kjer ima svojo tradicijo. Štruklji so na Gorenjskem morda danes celo bolj priljubljeni, kot drugje. Predvsem za ajdove bi lahko rekli, da so nekakšna posebnost teh krajev ali vezniki med klasičnimi dolenjskimi in gorenjskimi ajdovimi krapci. Zgodovina pa nam je ponudila izjemno zanimive izvedbe, v odnosu do narave, letnih časov in domišljije, ki je morala zagotavljati sitost ter zadovoljiti potrebe telesa.

## Testo:

250 g ajdove moke  
200 g gladke pšenične moke  
2,5 l slane kropa  
ščepec soli

---

## Nadev 1:

500 g puste skute  
2 jajci  
4 žlice kisle smetane  
ščepec soli

---

## Nadev 2:

500 g kuhanega in olupljenega  
kostanja  
2 jajci  
200 ml sladke smetane  
4 žlice kisle smetane  
3 žlice sladkorja  
1 vanilin sladkor  
ščepec cimeta  
pest rozin, namočenih v rumu

---

## Nadev 3:

20 g prosene kaše  
2 žlici kisle smetane  
1 dl sladke smetane  
sol  
30 g suhih hrušk

1. Ajdovo moko poparimo s slanim kropom in pustimo, da se ohladi.
2. Dodamo pšenično moko in po potrebi še malo soli.
3. Zamesimo testo in ga pustimo počivati vsaj pol ure. Razvaljamo ga 1 cm na debelo.
4. Za nadev 1 zmešamo sestavine in namažemo čez testo. Zavijemo v moker prt ali kuhinjsko krpo, posuto z drobtinami in kuhamo v slani vodi približno 45 minut.
5. Za nadev 2 skuhamo kostanj, izdolbemo vsebino in pretlačimo. V posebni posodi zmešamo ostale sestavine in dodamo kostanj. Namažemo čez testo. Ostali, kot zgoraj omenjeno.
6. Za nadev 3 skuhamo hruške in jih odcedimo. V isti vodi skuhamo proseno kašo do zelo mehkega. Ko voda povre in nastane gosta masa, dodamo narezane hruške in ostale sestavine. Zmešamo in namažemo čez testo.
7. Kuhane štruklje razrežemo na rezine in jih zabelimo z na maslu popečenimi drobtinami ali jih pokapljamo z medom ali pa si omislimo kaj drugega. Lahko jih pa pojemo tudi brez zabele.

**NAMIG:** običajna prevelika količina testa, me spodbudi h kreaciji različnih tradicionalnih polnil.



# Buhteljni

Marsikatera gospodinja »v letih« ali pa one redke, ki še negujejo slovensko tradicijo, bi se zgražale z naslednjo trditvijo, da je jed večinoma pozabljena ali pa se vsaj ne pripravlja več, ob dejstvu, da nas (hvala bogu) še večina ve, kaj so to buhteljni. Ko jih je pa treba narediti, pa marsikdo odpove ali vsaj opazi, da so njegove ročne spretnosti precenjene. Lahko bi jih poimenovali, kot eno najbolj značilnih slovenskih tradicionalnih sladici, ki je v bližnji preteklosti prekašala danes opevano potico, bila na mizi vsaj vsako nedeljo in ob pomembnejših dnevih, izdelava pa ni povzročala nikakršne zadrege. Veseli smo, da se naše ročne spretnosti ponovno obujajo, kot se obujajo slastne tradicionalne dobrote.

20 g kvasa, 1 žlička  
sladkorja in moke, 1 dl  
toplega mleka za kvasec  
600 g moke  
300 ml toplega mleka  
2 – 3 rumenjaki  
50 g sladkorja, 1 žlica ruma  
1 žlička soli  
2 zavitka vanilijevega  
sladkorja, naribana  
limonina lupinica  
4 žlice masla za pomakanje  
maslo za premaz buhteljnov  
domača slivova marmelada  
za nadev

1. V šalici pripravimo kvasec. V večjo posodo vsujemo moko in v jamico vlijemo vzhajani kvasec.
2. Dodamo ostale sestavine za testo brez masla in zamesimo.
3. Testo pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
4. Nato ga damo na pomokan prst in razvaljamo za prst na debelo.
5. Razrežemo ga na kvadrate in vsakega napolnimo z žličko marmelade. Zavijemo in zlepimo.
6. Zavitke pomakamo v raztopljenem maslu in jih zlagamo v namaščen pekač.
7. Ponovno jih pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
8. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 45 minut.



# Parkeljni in miklavži

Čeprav si danes skoraj ne znamo predstavljati Miklavževanja brez parkeljnov, so tudi ti v zgodovini plod koščkov, ki jih je gospodinja dobrega srca odtrgala od – za praznike zamešenega „boljšega“ kruha, ki je dobil na različnih koncih Slovenije različna imena. Z rahlimi odstopanji v receptih (po načelu: kaj in koliko nudi shramba) ga najdemo v obliki poprtnika, pletenic, pletenih src ipd. Parkeljni so danes nepogrešljiv element, ki povzroča navdušenje med najmlajšimi.

za kvasec :

25 g kvasa, žlička sladkorja,  
moke in 1 dl toplega mleka

800 g moke

1 kavna žlička soli

rumenjaka

80 g sladkorja

80 g masla

1 žlica ruma

1 vanilin sladkor

300 ml toplega mleka

1. Moko vsujemo v večjo skledo.
2. V šalici naredimo kvasec in ga vzhajanega dodamo moki.
3. Vmešamo ostale sestavine za testo in zamesimo.
4. Testo pustimo vzhajati vsaj 45 minut.
5. Nato ga raztrgamo na koščke in oblikujemo parkeljne.
6. Okrasimo jih in pustimo vzhajati še 15 minut.
7. Pečemo v pečici na 180 stopinj 20 minut.





# Božično kruhovo pecivo

Klasičen Božični kruh je posledica nekaj vzrokov ali dejstev iz zgodovine prehranjevanja naših prednikov. Najprej je treba omeniti, da je »bela« ali pšenična moka bila hrana za bogate, saj je bila kar 10 ali celo 20 krat dražja, kot ostale »črne«. Za najpomembnejše praznike so gospodinje napele vso svojo domišljijo in uporabile vse, kar se je dalo, da bi miza bila čim bolj pisana in obložena z različnimi dobrotami. Tako so v ostanke moke ali testa vtihotapile najrazličnejše ostanke sadja, v zimskem času seveda le suhega. Suho sadje je namreč v zgodovini bilo domala edina sestavina za izdelavo sladice, saj so orehi in ostali oreščki bili shranjeni le za večje praznike. Tukaj imamo opravka z različico sadnega kruha, ki bolj spominja na pecivo.

250 g pšenične moke  
200 g koruzne moke  
1 pecilni prašek  
1 vanili sladkor  
150 g rjavega sladkorja  
200 g masla  
6 jajc  
pol žličke cimeta, sol,  
naribana pomarančna lupinica  
2 žlici ruma  
100 ml pomarančnega soka  
1 žlica medu  
pest namočenih rozin  
200 g mešanega suhega sadja  
2 rebri temne čokolade

1. Zmešaj maslo in sladkor v penasto maso. Dodaj rumenjake in mešaj.
2. Vmešaj sladkor in sol ter dodaj naribano lupinico, sok pomaranče, nasekljano suho sadje, rozine in nadrobno čokolado.
3. Dodaj še cimet, med in rum.
4. Zmešaj moko v večji skledi in dodaj masi.
5. Zmešaj in dodaj sneg beljakov.
6. Peči v pečici na 180 stopinj približno 50 minut.



## *Z nami so kuhali:*

Z nami so kuhali:

OŠ Središče ob Dravi

OŠ Vide Pregac Ljubljana

OŠ Gornja Radgona

OŠ Grad - Goričko

OŠ Vižmarje Brod

OŠ Marjana Nemca Radeče

OŠ Šturje Ajdovščina

OŠ F. S. Finžgarja Lesce

OŠ Staneta Žagarja Lipnica

OŠ Danile Kumar – mednarodna

OŠ Danile Kumar

OŠ Drska Novo mesto

OŠ Vojnik

OŠ Dobje

OŠ Frana Metelka Škocjan

OŠ Alojza Gradnika Dobrovo

OŠ Jožeta Moškriča

OŠ Dornberk

OŠ Krmelj

In

CŠOD Rak

CŠOD Medved

CŠOD Lipa

CŠOD Trilobit

# Odlične sestavine dajo...

KAKOVOSTNA ZNAMKA

SPAR

SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Laskarjeva cesta 26, www.spar.si



Kdor veliko kuha in peče, ve, da so za odličen končni rezultat poleg dobrega recepta najpomembnejše kakovostne sestavine. Te uporabljajo tudi slovenski osnovnošolci, ki v sklopu projekta Kuhnapato, z izdelki znamke SPAR pripravljajo tradicionalne slovenske jedi.



Pridružite se jim še vi!

# ...odlično jed.



KUH NAPATO.SI

*Z malimi napori in redkimi sestavinami si lahko vsakodnevno pričaramo slastne obroke, ki bi nam jih zavidali zapriseženi jedci ali najboljši kuharski mojstri. Osvajamo veščine, kako ostanke »včerajšnjega« kosila, kar najokusneje uporabiti v »današnjem« in da bo to vsebovalo vse parametre zapovedane tradicije ter zdravja. Ob raznolikih smereh poslanstva ali ciljev, je od vsega začetka prisoten boj proti zavržkom hrane, ki je nekakšna samoumevna podlaga slovenske kulinarčne dediščine, saj v časih, »ko ni bilo«, je bilo na krožnikih vse, kar je ostalo od včeraj ali predvsem vse, kar danes ne znamo več uporabiti in zmečemo v smeti. Otroci zmorejo, le usmeriti jih in zaupati jim je treba. Vse to seveda z mentorji, učitelji, ki že vrsto let dokazujejo, da se s kombinacijo formalnega in neformalnega poučevanja pri otrocih dela čudeže.*

**KUHNAPATO.SI**

**DÖBER TE.K**  
Slovenija  
Zdravo uživaj & več gibaj.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

 **SLOVENIA**  
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY  
AWARDED 2021

**SPAR** 

**I FEEL  
SLOVENIA**