

Domaća kuhna pa to
naslednja epizoda

**Recepte in opise običajev so zbrali
slovenski osnovnošolci v projektu
Tekmovanje v kuharskih veščinah
avtohtonih lokalnih ali regionalnih
posebnosti**

**Besedilo uredila: Anka Peljhan
Oblikovanje: Luka Seme
Fotografije – hrana: Ljubo Vukelič,
Tomi Lombar za Delo
Fotografije – reportaža: Igor Mali,
Marko Feist, Dejan Javornik, Oste
Bakal za Slovenske novice**

**Založba: Didakta, d.o.o.
Za založbo: Rudi Zaman
Spletna stran: www.didakta.si
E-pošta: zalozba@didakta.si**

**Tisk: Grafika Soča d.o.o.
Naklada: 1500 izvodov
Prva izdaja
Radovljica, 2013**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56(497.4)(083.12)

DOMAČA kuhna pa to ali Otroci obujajo
zgodovino slovenske kulinarike : naslednja
epizoda / [recepti in opisi] otroci slovenskih
osnovnih šol in [besedilo uredila] Anka Peljhan
; [fotografije] Ljubo Vukelič ... et al.]. - 1. izd. -
Radovljica : Didakta, 2013

ISBN 978-961-261-303-7
1. Peljhan, Anka
269717760

Domača Kuhna pa to

ali: otroci obujajo zgodovino
slovenske kulinarike
NASLEDNJA EPIZODA

Otroci slovenskih osnovnih šol in Anka Peljhan

KAZALO

14 Močnate jedi

15 Ljubljana z okolico

- 16 Pehtranovi štruklji
- 17 Ljubljanska jajčna jed
- 18 Ajdovi štruklji z orehi
- 19 Ajdovi štruklji s skuto
- 20 Vrhniški slivovi štruklji
- 21 Špinačni štruklji
- 22 Ušenat zelje
- 23 Ajdove palačinke z blitvo
- 24 Zdrob s skuto
- 25 Mlinček
- 26 Ješprenova rižota z gobami
- 27 Matevž
- 28 Pečena kaša s slanino

29 Dolenjska, Kozjansko, Bizeljsko, Bela krajina

- 30 Belokranjska pogača
- 31 Puhla
- 32 Žli(n)krofi
- 33 Drobnjakovi štruklji
- 34 Krompirjevi štruklji z drobnjakom
- 35 Jajčni štruklji
- 36 Pira ali ajdova kaša z zelenjavo
- 37 Tovorna potica
- 38 Koruzni žganci
- 39 Mošnjički z ajdovo kašo
- 40 Zaroštan močnik

41 Zasavje

- 42 Funšterc
- 43 Mlečni močnik
- 44 Grededirmarš
- 45 Prežmuht ali prečmuh
- 46 Krumpantoč
- 47 Ajdov fosen
- 48 Štruklji »aušus«

49 Prekmurje, Prlekija

- 50 Postržača
- 51 Oljeva solata
- 52 Ajdov krapec
- 53 Perci
- 54 Narastek iz ajdove kaše
- 55 Kvasenica
- 56 Zdrobov puding

57 Dravsko in Ptujsko polje, Slovenske Gorice

- 58 Koruzni žganiki z ajdovo kašo
- 59 Krompirjevi svaljki
- 60 Zeljne krpice

61 Spodnja in Zgornja Savinjska dolina, Dravska dolina

- 62 Prosenka kaša s suhimi slivami
- 63 Ohrovt s krompirjem
- 64 Kartuzijanska rižota

- 65 Gorenjska**
- 66** Ajdovi krapi
67 Budl ali gorenjska prata
68 Govnač
69 Ajdova kaša z jurčki
70 Tenstan krompir
71 Kolerabčnik
72 Masovnik
73 Narastek iz prosene kaše z zelenjavo
- 75 Notranjska**
- 76** Trganci ali žličniki
77 Kruhovi cmoki
78 Krompirjevi žganci
- 79 Goriška Brda, Vipavska dolina, Zgornje Posočje, Kras**
- 80** Repki
81 Bleki
82 Pocvrkan močnik
83 Krompirjovka
84 Krompirjeva štruca z mesom
85 Poštoklja
86 Bulja
- 87 Ribje jedi**
- 92** Z raki nadevan piščanec v hrenovi omaki
93 Štokviž v solati
94 Šavor po kraško
95 Ocvrte srdelce
- 96** Riba v bučnem olju
97 Smuč na zaseki
98 Ribji zavitek po planšarsko
99 Ščukini zvitki s črno trobento
- 100** Ocvrte rolice
101 Začinjen krapov file v foliji
102 Krapovi polpeti s hrenovo omako
103 Ocvrti žabji kraki
104 Postrvji zvitki po domače
105 Krap v zeliščni skorjici
106 Trnovski ribji zavitki
107 Razigrana ribja rižota
108 Pisan ragu
109 Nabodalce
110 Testeno presenečenje
111 Štokviž na belo
112 Štokviž na golaž
113 Vrhniška ribja obara
114 Soški brodet
115 Škocjanski krapov paprikaš
116 Orehova juha
117 Savinjski ribji golaž
118 Kremna koromačeva simfonija
119 Murina slastna obara
120 Krap v zelenjavni družbi
121 Ribja juha z mošnjički
122 Krap v špinači
123 Paradižnikova omaka s krapom
124 Savska mrena v koruznem šrotu na špehovem regratu
125 Zlatovčica z odejo
126 Postrv v plaščku
127 Dušena postrv
128 Pretaknjena riba

- 129** Postrv s kruhovim nadevom
130 Postrv v timijanovi omaki
131 Kartuzijanska postrv
132 Krap Matkurja
133 Pršutova riba
134 Lipan v korenčkovi omaki z rezijanskimi ribjimi žepki
135 Hrustljava ribica: som, smuč, postrv, soška postrv, sulec, krap, lipan
136 Postrv v mandljevi obleki ali mešanici semen
137 Postrv v smetanovi omaki
138 Pijani krap
139 Postrv v ajdovi skorjici ali koruzni srajčki
140 Riba na okusni posteljici
- 141** **Prigrizki**
- 142** Polnjen krompir
143 Žitne ploščice
144 Mali fosen
145 Namaz iz črnih redkev
146 Namaz iz kuhane ribe
147 Polnjena kumara z dimljeno postrvjo
148 Pita z dimljeno postrvjo
149 Zeliščni vafli
150 Žmahtni pajsji »Tomerli z namazom vojene ribe«
151 Trničeve mušnice
152 Čemaževi grižljajčki
153 Pozdrav z Gorenjske
154 Krompirjevi krožnički
155 Medena simfonija
156 Pita s koprivami
157 Mali Prleki
158 Vipavske kepice
159 Ribje oči
160 Sireki

Zahvala

Zahvala gre preko 600 osnovnošolcem iz najrazličnejših slovenskih regij in njihovim mentorjem, ki se niso ustrašili zahtevne naloge druge faze projekta in so med nas ponovno prinesli izjemno število starih receptov, iztrganih z drvečega vlaka pozabe. Z izjemnim raziskovalnim delom, ročnimi spretnostmi vrhunskih kuharjev in poučno ter simpatično interpretacijo povezanosti med jedmi in postopki njihove priprave z narodnimi običaji so pomembno vplivali na ohranjanje slovenske kulinarčne dediščine in hkrati navdušili celotno slovensko javnost.

V spodbudo vsem mladim upom!

Ideja o projektu, ki pomaga obujati slovensko kulinarčno dediščino, in to s pomočjo najmlajših, ki so že sposobni poprijeti za kuhalnice, me je takoj navdušila, potem ko me je z njo seznanila avtorica, ki je prišla pred dvema letoma k meni po nasvete.

Projekt me je pritegnil, saj sem se prav v tistem času pričel intenzivno ukvarjati s snovanjem lokalno značilnih jedi, povezanih s slovensko zgodovino, ki bi bile prikazane na nov, sodobnejši način. Tudi v poklicni kuhinji ugotavljamo, da Slovenija skriva izreden kulinarčni potencial, ki pa žal odhaja v pozabo, pri roki imamo sestavine, ki jih nudi narava glede na letni čas, in podlago za inovativne kreacije po zahtevah najsodobnejših trendov.

Naslednji vidik, ki ga pri projektu ocenjujem kot pomembnega, je dejstvo, da se tako že mladi, v času, ko v njih vznikne želja ali ideja o njihovi bodoči življenjski poti, spoprimejo s prakso, ali navdušijo za poklic, ki nudi veliko kreativnih možnosti, nadgradnje in osebnega zadovoljstva.

S seznanjanjem mladih s slovensko kulinarčno dediščino dosežemo najpomembnejši vidik, katerega podlago nudi pričujoči projekt, da s primerno motivacijo vzgajamo mlade in posredno tudi njihove starše o zdravem načinu življenja, kjer je na prvem mestu lokalno pogojena prehrana.

Spremljajoč mlade kuharske navdušence, ki s seboj nosijo kup pozitivne energije, sem se navdušil vsakič posebej in zato z veseljem pričakujem novih dogodivščin. Ugotavljam, da ima mlada Slovenija kuharski potencial, kar se tiče ročnih spretnosti in želje po nadgradnji znanja, kar me veseli in daje upanje po razvoju kuharskega poklica v nadalje. K temu nedvomno pripomore tudi tekmovalni duh osnovnošolcev, ki jih spodbuja k odličnosti.

Čestitam organizatorju projekta za čudovito in inovativno idejo ter vsem tekmovalcem – mladim upom in njihovim mentorjem za ambiciozno zastavljeno nalogo in dobro opravljeno delo v celoti.

Janez Bratovž
JB Restavracija

Uvod

Osnovnošolci Slovenije so ponovno zavihali rokave, pripravili lonce in sklede ter se spopadli z ambiciozno zastavljeno nalogo: od lokalnih ribičev ali ribogojcev pridobiti informacije o značilnih ribah ali vodnem življu njihove regije ali ožje lokacije, se jih naučiti pripraviti po receptu, značilnem za njihov kraj ali regijo, po možnosti v povezavi z zgodovino kulinarike kraja, skuhati končni izdelek po predpisih najzahtevnejših gurmanov in kulinaričnih estotov. In ne le to! Potrebno se je bilo naučiti tudi ustreznega rokovanja z ribo: jo oluskati, očistiti in v večini primerov tudi filirati.

Ribištvo in ribogojstvo je že od nekdaj pomemben vir prehrane najrazličnejših skupin ljudi, ne glede na lokalno pripadnost, prepričanje, status ipd. Živelj slovenskih sladkih voda je zaznamoval prenekatero jedilnike in bil osnova za izvrstne gurmanske kreacije meščanskih družin, bolj preproste jedilnike delavskih družin ali še bolj preproste jedilnike, ki jih najdemo v različnih samostanih.

V zadnjem obdobju smo sladkovodne ribe postavili na stran, s tem pa zanemarili sestavino, pomembno za nemoten razvoj organizma. Temu smo se v tokratnem projektu odločno uprli. Menimo, da gre za skoraj nujni sestavni del tedenskega jedilnika. S tem dejstvom je potrebno seznaniti mlade ljudi, še preden se postavijo na svoje noge. V projektu težimo k procesu in pogojem za ohranjanje zdravja, dobrega počutja, navajanje na raznolikost jedilnika in na črpanje sestavin, ki nam jih nudi narava okoli nas ob določenem letnem času v okolju, v katerem bivamo.

94 skupin osnovnošolcev, domala iz vse Slovenije, je v drugem poglavju projekta obujanja slovenske kulinarične dediščine ali Tekmovanja v kuharskih veščinah avtohtonih lokalnih ali regionalnih posebnosti nadgradilo svoje znanje in sposobnosti ter poglobilo navdušenje in želje po raziskovanju in ustvarjanju v svetu kulinarike. Ponovno so dokazali, da se njihove ročne spretnosti lahko kosajo z »velikimi« kuharji in dovršenostjo jedi, serviranih na krožnike priznanih restavracij, njihovo znanje in interpretacija običajev, povezanih z ribištvom, ribogojstvom, zgodovino jedi in z njimi povezanih običajev ter simpatičnost, iznajdljivost in zrelost, pomešana s sončno otroško energijo, pa tako ali tako nima prave konkurence.

Naše kuharsko popotovanje skozi čas smo dopolnili z močnatimi jedmi, značilnimi za regije, iz katerih prihajajo posamezne tekmovalne skupine, in tako naredili še

en velik korak k spoznavanju in zavedanju o pomenu slovenskega kulinaričnega zemljevida ter se pri tem naučili spodbuditi željo po vnovičnem odkrivanju vsega, kar je povezano z zgodovino kulinarike posameznega kraja ali mojstrovin naših babic in dedkov.

Piko na »i« so otroci naredili z inovacijami in kreacijami v obliki različnih prigrizkov, kjer so upoštevali zakonitosti narave in letnega časa ter visoka estetska merila zahtevnih jedcev.

Sveža hrana iz vaše bližine

Doseganje čim višje osnovne prehranske varnosti je vodilo predvsem kmetijske in prehranske politike in prav lokalna trajnostna oskrba s hrano je njun skupni imenovalec. Eden izmed strateških ciljev razvoja slovenskega kmetijstva in proizvodnje hrane je zagotavljanje prehranske varnosti s stabilno pridelavo varne, kakovostne in potrošniku dostopne hrane.

V tem smislu je pomembno vzpodbujati lokalno okolje, da se samo-oskrbuje in s tem poveča kvaliteto življenja vseh vključenih v ta proces. S stališča trajnosti pa je smiselno vzpodbujati integriran in ekološki način pridelave zelenjave ter uvajanje teh pridelkov ali izdelkov v naš vsakdan.

Ste vedeli, da vam slovenski tržni pridelovalci zelenjave ponujajo prav to? Zelenjavo, pridelano na integriran in ekološki način.

Povezani smo z dobrotami naše dežele

Z aktivnostmi, ki jih izvajamo na Ministrstvu za kmetijstvo in okolje, želimo vzbuditi občutek pripadnosti tej povezanosti, občutek, da je vsak od nas tudi del te povezave in posledično povečati zaupanje v slovensko proizvodnjo hrane in v izdelke oz. kmetijstvo in živilsko predelovalno industrijo.

Ste se že kdaj vprašali, kakšna je hranilna vrednost sadja in zelenjave, ki ga zaužijete? Običajno podajamo oceno kakovosti zelenjave na osnovi senzoričnih lastnosti, ki so povezane z okusom, vonjem, aromo, barvo in teksturo, manj pa smo pozorni na njeno hranilno vrednost. Najvišjo hranilno vrednost ima običajno sveža zelenjava.

Sodobnemu človeku ne sme biti vseeno, kakšno hrano uživa. Zdravstvena stroka priporoča uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, saj sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo biološko (hranilno) vrednost. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se zmanjša vsebnost C-vitamina v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E.

Možno je torej, da bo hrana, za katero je jasno, da bo podvržena dolgemu transportu in skladiščenju, manj kakovostna. Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bli-

žine pridelave ni treba uporabljati konzervansov, zato sta sicer lahko manj obstojna, vendar pa prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu.

Zakaj torej izbrati lokalno

Hrana, pridelana v naši bližini, je obrana dan ali dva pred tem, ko konča na našem krožniku, kar je pomemben dejavnik pri našem zdravju.

Lokalna hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa, na katerega smo navajeni iz svojega otroštva. Prvotni okus se razvije skozi socialno in kulinarčno rabo hrane, ki jo pridobimo v družini, vrtcu in šoli. Svoje prehranske navade kasneje razvijamo v različne smeri, vendar pri svojem odločanju vedno izhajamo iz prvotno razvitih okusov, ki nas spremljajo skozi celotno življenje in nam nudijo veliko mero užitka.

Hrana lokalnega izvora ohranja genetsko pestrost. Lokalni proizvajalci hrane vzgajajo več različnih vrst sadja in zelenjave in s tem zagotovijo daljšo žetveno sezono, boljši videz in boljši okus pridelka.

Ni zanemarljivo niti dejstvo, da z dolgimi transportnimi potmi tudi zelo onesnažujemo okolje. Lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg kakovostnejših živil še širši družbeni pomen, saj se z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov ustvarjajo nova delovna mesta in se tako omogoča preživetje vsem v agroživilski verigi. Poleg tega lokalna trajnostna oskrba pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalen razvoj. Z nakupovanjem lokalnih pridelkov in podpiranjem lokalnih kmetovalcev podpiramo lokalno kmetijstvo, samooskrbo in okolje ter skrbimo za to, da bodo kmetije v naši skupnosti obstajale tudi v prihodnje.

minister za kmetijstvo in okolje
mag. Dejan Židan



Hrana od daleč ni tako sveža.

BODITE POZORNI NA **LOKALNO** kakovost

www.lokalna-kakovost.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO IN OKOLJE

Močnate jedi



Ljubljana z okolico



Pehtranovi štruklji

OŠ Vižmarje Brod, skupina: Mlade kuharice

Med 651 recepti iz kuharskih bukev cesarja Ferdinanda I. iz leta 1589, izdanih v takratnem nemškem, danes pa avstrijskem Gradcu, se nahajata tudi dva slovenska recepta. Eden od njiju opisuje pripravo pehtranovega štruklja, o katerem kasneje piše tudi Valvazor.



Testo:

- 0,5 kg bele moke
- 2,5 dl tople vode
- 1 jajce
- 1 rezina surovega masla
- limonin sok ali kis
- olje
- sol

Nadev:

- 3 dl goste kisle smetane
- 2 jajci
- 3 žlice v maslu popraženih krušnih drobtin
- sol
- 2 šopka pehtrana

Priprava:

1. Zamesi srednje mehko testo, ga dobro pregneti in pusti počivati vsaj pol ure.
2. Razvaljaj ga na prt, premaži z oljem in z rokami raztegni, kolikor se le da – pri tem pa moraš paziti, da se ne strga.
3. Odreži debele robove.
4. Iz beljakov naredi sneg, ostale sestavine pa zmešaj v skledi.
5. Sneg počasi vmešaj v maso in z njo namaži testo.
6. Testo previdno zvij v lanenem prt, ga poveži in v slani vodi kuhaj 25 minut. Voda naj zavitek v celoti prekriva.
7. Štruklje lahko ponudiš slane ali sladke.

Ljubljanska jajčna jed

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana, skupina: Tomačevke, OŠ Polje, skupina: Miha in prijatelji

Gre za prvi primer geografsko opredeljene jedi, ki jo navaja Magdalena Pleiweis v svoji kuharici iz leta 1868. Knjiga je z dopolnitvami in posodobitvami do danes doživela že 28 izdaj.



- 5 trdo kuhanih jajc
- 3 surova jajca
- 15 dag gob
- pol žemlje
- pol lončka mleka
- mešane dišave
- 2 žlički kisle smetane
- limonina lupina
- 2 žlici drobtin
- 2 dag masti
- peteršilj
- sol

Priprava:

1. Nasekljaj gobice in jih popraži s peteršiljem ter posoli.
2. Kuhana jajca prereži, odstrani rumenjake in jih pretlači.
3. Beljake nareži na rezance.
4. V trdo kuhane dodaj surove rumenjake, iz beljakov pa stepi sneg ter vse skupaj premešaj.
5. Keramične posodice premaži z mastjo ali jih zaščiti s papirjem za peko.
6. Naloži sestavine po plasteh: rumenjaki, gobice, rezanci kuhanega beljaka, rumenjaki.
7. Peci v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.

Ajdovi štruklji z orehi

OŠ Vižmarje-Brod, skupina: Super punce

Štruklji, kot so opisani v poglavju o jedeh iz dolenske regije, so se zasedrali v vseh ostalih slovenskih regijah, v skladu z lokalno dostopnimi sestavinami in tradicionalnimi običaji prehranjevanja. Za razliko od kmečke kuhinje, kjer so jih jedli kot prilogo, so štruklji v meščanski kuhinji postali nepogrešljiva sladica ali poobedek, zato so bila polnila sladka. Prav ajdovi štruklji sodijo med najbolj tradicionalne jedi meščanskih družin sprva dolenske, kasneje pa tudi ostalih regij.



Priprava:

1. Ajdovo moko popari s kropom, premešaj in pusti, da se ohladi.
2. Potresi z malo bele moke, pregneti in testo razvaljaj na debelino mezinca.
3. V posodi zmešaj sestavine za nadev, namaži ga na testo in posuj z drobtinami.
4. Zavij štrukelj v moker prt, ga preveži in kuhaj v slani vodi 30 minut.
5. Kuhane štruklje zabeli z drobtinami.
6. Lahko jih sladkaš, ali pa pustiš nezačinjene in jih kot prilogo ponudiš slanim jedem (enolončnice, mesne omake ...).

Ajdovi štruklji s skuto

OŠ Polje, skupina: Babičina kuhinja



Testo:

- 0,5 kg ajdove moke
- 0,5 l vode
- 1 jajce
- ajdova ali pšenična moka za posipanje
- sol

Nadev:

- 0,5 kg polnomastne skute
- 4 žlice kisle smetane
- 1 jajce
- sol

Priprava:

1. Iz ajdove moke naredi poparjeno testo in ga razvaljaj.
2. Zmešaj sestavine za nadev in z njim namaži testo.
3. Štrukelj zavij v prt, preveži in kuhaj 30 minut v slanem kropu.
4. Zabeliš lahko z drobtinami ali kako drugače.

Vrhniški slivovi štruklji

OŠ A. M. Slomška Vrhnika, skupina: Barjanci

Ne glede na poreklo štrukljev imamo tukaj opravka s tipično vrhniško jedjo. V receptu opisan nadev je značilen za čas od jeseni do zgodnje pomladi. V poznih spomladanskih in poletnih mesecih so slivov nadev pogosto zamenjali s svežimi češnjami.



Testo:

- 50 dag moke
- 2 dl slane mlačne vode
- 3 žlice olja
- 1 jajce

Nadev:

- 25 dag suhих razkoščičenih sliv
- 2 dl sladke smetane
- 1 beljak

Zabela:

- maslo
- pest drobtin

Priprava:

1. Zamesi testo in ga pusti počivati 30 minut.
2. Suhe slive kuhaj v vreli vodi 15 minut, jih odcedi in zmelji s paličnim mešalnikom.
3. Dodaj smetano in sneg beljaka.
4. Nadev namaži na razvlečeno testo, štrukelj zvij in ga preveži.
5. Kuhaj 25–30 minut.
6. Zabeli z maslenimi drobtinami.

Špinačni štruklji

OŠ Polje, skupina: Krapci

Štruklji so se uveljavili tudi v osrednji Sloveniji, kjer so meščanske gospodinje z zelenjavo, ki so jo kupovale na tržnici, in s pomočjo tujih kuharskih knjig nadgrajevale tradicionalne slovenske jedi.



Testo:

- 30 dag moke
- 1 jajce
- olje
- malo kisa
- mlačna voda
- moka posip
- sol

Nadev:

- 0,5 kg sveže špinače
- 1 jajce
- 25 dag skute
- 5 žlic kisle smetane
- muškadni orešček
- sol

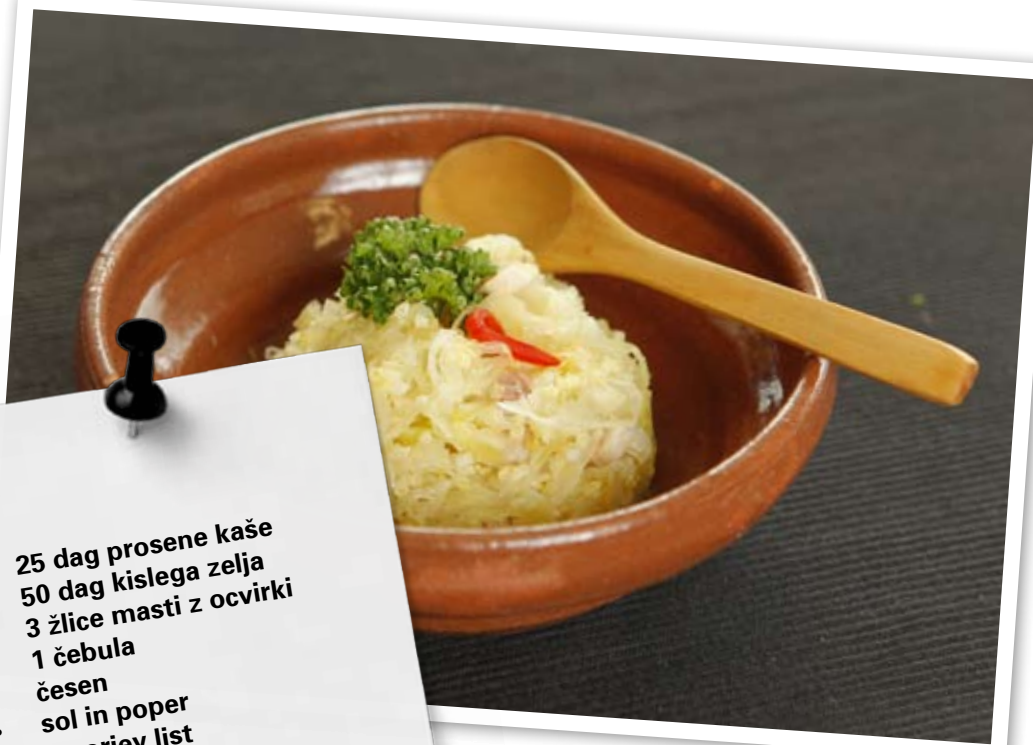
Priprava:

1. Pripravi dobro pregneteno testo in ga pusti počivati pol ure.
2. Medtem skuhaj špinačo in jo nasekljaj.
3. Dodaj ostale sestavine in premešaj.
4. Na razvlečeno testo namaži nadev, ga zavij v prt in preveži.
5. V slani vodi kuhaj 20–25 minut.

Ušenat zelje

OŠ Polje, skupina: Lačne ptice; OŠ Jurija Vege Moravče, skupina: Mucki

Ušen ali prosena kaša je bila, v kombinaciji s kislim zeljem, značilna jed za Ljubljano in njeno okolico. Jedli so jo predvsem ob košnji ali žetvi, čeprav je sestavni del kisle zelje, ki se je večinoma uživalo pozimi. Zelje – tudi kisló – je bilo priznано predvsem, če je izhajalo iz Trnovskih vrtov, sicer pa je bilo kmečkemu prebivalstvu znano že od 17. stoletja.



- 25 dag prosene kaše
- 50 dag kislega zelja
- 3 žlice masti z ocvirki
- 1 čebula
- česen
- sol in poper
- lovorjev list

Priprava:

1. Zelje in proseno kašo daj v lonec in prelij s toliko vode, da kvečjemu prekrije sestavine, lahko pa je vode celo nekoliko manj.
2. Začini in kuhaj, dokler kaša ne postane mehka.
3. Zabeli z ocvirki.

Ajdove palačinke z blitvo

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana, skupina: Enpima

Oblika in osnovne sestavine palačink izvirajo še iz časov antične Grčije in Rima. Jed se pojavlja v različnih oblikah povsod po svetu vendar z najrazličnejšimi, lokalno značilnimi polnili. K nam so palačinke zašle iz Avstrije in Madžarske ter se lokalno prilagodile v izvedbi testa in polnila. Najznačilnejše za ljubljansko področje so polnjene s skuto, na krožnikih meščanskih družin pa so se znašle predvsem ob petkih skupaj s fižolovo juho.



Testo:

- 15 dag bele pšenične moke
- 10 dag ajdove moke
- pol litra mleka
- 2 jajci
- 4 žlice olja
- ščepec soli

Nadev:

- 40 dag blitve
- česen
- 1 jajce
- 1 čebula
- 1 mala kisla smetana
- malo srednje trdega sira
- sol in poper

Priprava:

1. Speci palačinke.
2. Blitvo nareži na pol cm široke trakove, nasekljaj čebulo in česen.
3. Prepraži čebulo in ji dodaj blitvo ter ju pusti dušiti nekaj minut, nato dodaj česen.
4. Na koncu dodaj še sir in vse skupaj začini.
5. Z maso napolni palačinke, jih zavij in zloži v pekač.
6. Prelj z mešanico jajca in smetane ter peci na 200 stopinj 20 minut.

Zdrob s skuto

OŠ Sostro, skupina: Kokoške z Jurčkom

Pisci kuharskih knjig iz 19. stoletja so priznavali, da so narastki ali kipniki v meščanski kuhinji že od nekdaj spoštovana jed. Morda se je zamisel o narastkih ali kipnikih kot o predjedi ali odlični prilogi k mesnim ali zelenjavnim jedem razširila iz samostanskih kuhinj. Kasneje najdemo podobne narastke ali celo že pudinge kot sladice, prelite z domačim sadnim sirupom.



- 0,5 kg skute
- 2 jajci
- 0,3 kg zdroba
- 5 dl vode
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici masla
- sol

Priprava:

1. Sestavine zmešaj v gladko maso.
2. Zakuhaj jo v vreli slani vodi ter jo kuhaj toliko časa, da se zgosti.
3. Nato maso vlij na pekač in pusti, da se ohladi ter jo pusti stati preko noči, da se dokončno strdi.

Mlinček

OŠ Jurija Vege Moravče, skupina: Lilije

Moravska dolina je znana kot dolina mlinov. Na potokih Rača in Drtjščica je bilo v najboljših časih 38 mlinov na vodni pogon. Večji so imeli tri vodna kolesa za vrtenje »belega«, »krušnega« in »svinjskega« kamna ter četrto vodno kolo, ki ga je gnala »taponucana voda« in je s posebnim vretenom dvigovalo stope. V stopah se je oluščilo proso, ajda ali ječmen. Ostanke mlinov in zgodbe, ki jih še lahko slišimo od najstarejših prebivalcev moravske doline, nam govorijo o težkih časih, ko je za lačna usta v mlinu ostalo le za pest žita.



- 12 dag ješprenove kaše
- 12 dag pire
- kos gomolja zelene
- 2 korenčka
- 1 manjši por
- 1 rdeča paprika
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 3 dag tršega sira
- 2 žlici masla
- peteršilj
- 0,5 dl oljčnega olja
- 2,5 dl ribje osnove
- sol, poper
- čili

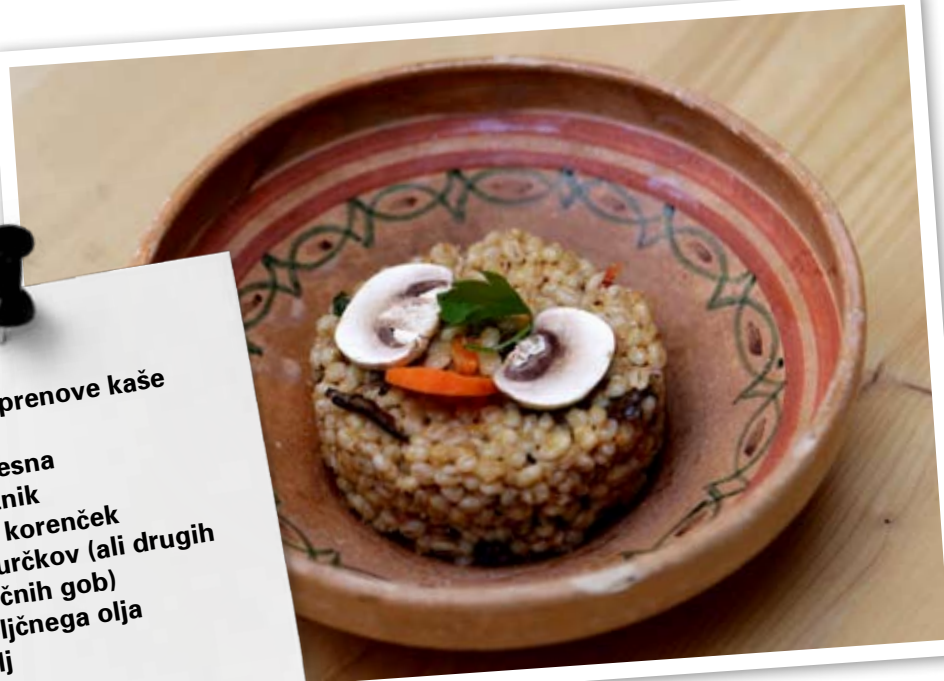
Priprava:

1. Ješprenovo kašo in piro skuhaj v slani vodi vsako posebej, vendar naj ostane trši oz. kuhani »na zob«.
2. Zelenjavo nareži na palčke, lunice ipd., da bo krožnik očesu prijazen.
3. Prepraži zelenjavo na oljčnem olju, zalij z ribjo osnovo in pusti dušiti 3 minute, nato dodaj žita.
4. Začini, dodaj nariban sir in dobro premešaj.
5. Na koncu jed posuj še z nasekljanim peteršiljem ali kakšnimi podobnimi zelišči.

Ješprenova rižota z gobami

OŠ Polje, skupina: J.U.V.A.

Ješpren ali ječmenovo kašo kot eno izmed najstarejših žit na našem ozemlju poznamo predvsem kot glavno sestavino jedi z imenom ričet. Tudi ta, kot še mnoge druge, ima svoj izvor v sosednji Avstriji ali Nemčiji. V zadnjem času se ješpren pojavlja tudi v sodobnih različicah, ki pa so odvisne predvsem od sezonskih zakonitosti oziroma naravnih danosti. Tako mešanico z gobami v novejšem času imenujejo »ričota«, kar naj bi bila sestavljenka iz besed ričet in rižota.



- 30 dag ješprenove kaše
- 1 čebula
- 4 stroki česna
- 1 paradižnik
- 1 manjši korenček
- 20 dag jurčkov (ali drugih aromatičnih gob)
- 2 žlici oljčnega olja
- peteršilj
- šetraj
- sol, poper

Priprava:

1. Ješprenovo kašo skuham v slani vodi.
2. Posebej skuham na koščke narezano korenje.
3. Nasekljano čebulo prepraži in ji dodaj gobice.
4. Čez nekaj minut dodaj še narezan paradižnik, začini in praži še nekaj minut.
5. Če se ti zdi jed pregosta, ji lahko dodaš malo vode.

Matevž

OŠ Polje, skupina: Najboljši kuharji

Jed je značilna predvsem za Dolenjsko, kasneje Zasavje, a je s preseljevanjem prebivalstva osvojila tudi osrednjo Slovenijo. Priljubljena jed je bila na krožnikih predvsem pozimi, ko so bili sodi repe ali zelja še polni. Če je bilo pri hiši dovolj fižola, so matevža jedli tudi večkrat na teden, sicer pa je veljalo pravilo, da se fižol v obliki matevža je le v petek, v soboto fižolova juha, v nedeljo pa solata. Kvaliteta jedi se je merila predvsem v količini zabele.



- 50 dag krompirja
- 50 dag fižola
- 1 velika čebula
- olje ali mast
- domači ocvirki
- sol, poper

Priprava:

1. V slani vodi skuhaj na kose narezan krompir.
2. Kuhanemu krompirju dodaj prav tako kuhan fižol in oboje skupaj pretlači.
3. Vmešaj prepraženo čebulo in vse skupaj na koncu zabeli z ocvirki.

Pečena kaša s slanino

OŠ Polje, skupina: Kuharski mojstri

Tej jedi je težko določiti ozko poreklo, saj na različne načine pripravljeno proseno kašo najdemo v kuhinjah različnih slovenskih regij. Pečena pogača s slanino je dopolnila predvsem kakšno meščansko kuhinjo, sicer pa je bila v preprostejši različici na mizi tudi v kmečkih kuhinjah.



- 25 dag prosene kaše
- 0,5 l vode
- 20 dag prekajene slanine
- 1 žlica masla za pekač

Jajčni preliv:

- 1 jajce
- 1,3 dl sladke smetane
- 2 žlici kisle smetane
- sol, poper

Priprava:

1. Proseno kašo skuhaj v slani vodi.
2. Na majhne koščke nareži slanino in vmešaj v polovico kaše.
3. Pripravi jajčni preliv in pekač, ki mora biti namaščen.
4. V pekač najprej deni kašo s slanino, jo prekrij s polovico preostale kaše in prelij s prelivom.
5. Peci 25 minut na približno 180 stopinj.



Dolenjska, Kozjansko, Bizeljsko, Bela krajina



Belokranjska pogača

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Nore postrvi

Domnevni izvor te jedi so tuji kulturni vplivi oziroma prihod različnih narodov in kultur na področje Slovenije. Belokranjska pogača sodi med uradno zaščitene jedi s tradicionalnim poreklom. Od marca 2010 je belokranjska pogača zaščitena tudi v Evropski uniji.



- 75 dag mehke moke
- 3 dl vode
- malo olja
- 4 dag kvasa
- 3 ščepci soli
- groba morska sol za posip
- kumina
- jajce za premaz

Priprava:

1. Iz moke, vode, olja, kvasa in soli zamesi testo.
2. Pokritega pusti vzhajati 30 minut.
3. Nato ga razvaljaj na 2 cm debelo plast in ga premaži s stepenim jajcem.
4. Z nožem v površino testa na rahlo zareži značilno mrežo.
5. Testo posuj z grobo soljo in kumino.
6. Peci v prej ogreti pečici 30 minut na 180 stopinj.

Puhla

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Kuharske mojstrice in skupina: Puhlokrapci

Na Dolenjskem ji rečejo tudi prešljača. Nekdaj so jo pripravljali iz ostankov testa za kruh, ki ga je bilo treba z malo domišljije porabiti za lačna usta. V bolj bogato obloženi različici jo najdemo v Savinjski dolini, sicer pa gre za tradicionalno jed, izpeljanko iz belokranjske pogače, ki se je uveljavila na širšem dolenjskem področju. Pekli so jo za praznike in ob večjih delih, v zadnjem času pa je priljubljena kot prigrizek.



Testo:

- 0,5 kg moke
- 2 dag svežega kvasa
- 1 dag sladkorja
- 1 dag soli
- žlička olivnega ali rastlinskega olja
- 1 jajce za premaz

Namaz:

- skuta ali
- suhi ocvirki ali
- zaseka

Priprava:

1. Iz zgoraj naštetih sestavin zamesi testo ali pa del testa odvzemi masi za kruh po prvem vzhajanju.
2. Razvaljaj ga 3 cm na debelo.
3. Testo posaj s priljubljenimi dodatki in premaži z jajcem.
4. Vrtna zelišča lahko dodaš tudi, ko je puhla že pečena.
5. Pred pečenjem jo pusti vzhajati 10 minut, nato jo peči 15 do 20 minut na 220 stopinj.

Žli(n)krofi

OŠ Grm Novo mesto, skupina: Podgurski pobci

Polnjeni testeni žepki z imenom idrijski žlikrofi so značilne oblike in s tipičnim polnilom ter so postali že kar nekakšen zaščitni znak idrijske kulinarike. Pojavili naj bi se v 18. ali v začetku 19. stoletja sočasno s priseljevanjem rudarjev v naše kraje predvsem na področju Idrije. Izvorno naj bi bila jed iz Nemčije, kar nakazuje že njeno ime, ki prihaja iz nemške besede spolzek krapec. Ustno izročilo pravi, da so gospodinje včasih skuhale tudi do 700 žlikrofov. Idrijski žlikrofi so danes uradno zaščitena jed.

Tudi ta jed se je kasneje razširila po različnih regijah, pri tem pa je prišlo do njene preobrazbe predvsem pri polnilu. Najdemo jih še na področju Dolenjske, Koroške, v okolici Cerknice in v Savinjski dolini.



Priprava:

1. Iz sestavin za testo zamesi voljno maso in jo pusti počivati pol ure.
2. Nasekljaj meso in mu primešaj ostale sestavine.
3. Testo razvaljaj zelo na tanko in ga nareži na kvadrate velikosti 5 x 5 cm.
4. Na polovico kvadrata položi meso, testo prepogni ter ga zlepi.
5. Robove oblikuj z vilicami.
6. Na koncu na vrhu v sredini naredi jamico, da dobi značilno obliko.
7. Žlikrofe kuhaj v slani vodi približno 10 minut.
8. Prelj jih s pregreto smetano in posuj z drobnjakom.

Drobnjakovi štruklji

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Pohane ribe

Pisatelj Trdina je zapisal, da če bi morali določiti najznačilnejšo tradicionalno dolensko jed, bi bili to zagotovo štruklji, ki so na krožnikih tamkajšnjih prebivalcev vsaj od leta 1589, ko je bil zanje zapisan prvi recept kuharja na dvoru v Gradcu. Skoraj nujno jih najdemo na mizah ob vseh praznikih, predvsem pa za vaška proščenja ali ob žetvi. Še danes so ena najznačilnejših slovenskih jedi, ki so v takšni ali drugačni različici prisotni domala v vseh slovenskih regijah. Kot mnoge druge slovenske jedi imajo tudi štruklji izvor v sosednjih deželah: Avstriji in Nemčiji. Najverjetneje so se tudi štruklji prilagajali sezonskim zakonitostim ali pa prazničnim potrebam in navadam. Nastalo je veliko različic, ki se ločijo po sestavi testa: krompirjevi, kvašeni, ajdovi in podobno; po načinu priprave: kuhani ali pečeni; in pa predvsem v polnilih, ki so lahko slana ali sladka. Še danes pogosto v goste vabimo z besedami »Pridite v nedeljo na štruklje!«, kar kaže na gostiteljevo željo, da bi se še posebej izkazal kot gostoljubna oseba.



- Testo:**
- 500 g moke
 - 2 dl mleka ali toliko, da je testo voljno
 - 2 dag kvasa
 - sol
 - šop drobnjaka
 - 10–15 dag skute
 - 1 jajce
 - sol
- Preliv:**
- 1–2 žlici krušnih drobtin
 - 2 žlici masla
 - drobnjak
- Nadev:**
- 1 žlica masla

Priprava:

1. Na enak način, kot zamesiš testo za kruh, ga pripraviš tudi za štruklje iz zgoraj naštetih sestavin.
2. Testo pusti vzhajati 15 minut.
3. Medtem pripravi nadev.
4. Nato testo razvaljaj na debelino prsta in nanj naloži nadev.
5. Testo previdno zvij v štrukelj in ga pusti vzhajati še kakšnih 15 do 20 minut.
6. V slani vodi štrukelj kuhaj pol ure, zavitega v prtič ali folijo.
7. Kuhanega razreži na kolobarje, posuj z drobtinami in drobnjakom.

Krompirjevi štruklji z drobnjakom

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Ustvarjalne mojstrice



Testo:

- 75 dag kuhanega krompirja
- 40 dag moke
- 8 dag masla
- 1 jajce
- 1 dag kvasa

Nadev:

- 20 dag srednje trdega sira
- drobnjak
- peteršilj

Preliv:

- 1 žlica drobtin
- 2 žlici masla

Priprava:

1. Iz zgornjih sestavin zamesi mehko testo in ga razvaljaj na debelino prsta.
2. Za nadev naribaj sir, nasekljaj drobnjak in peteršilj ter vse skupaj zmešaj.
3. Testo potresi z nadevom in ga previdno zvij v štrukelj.
4. Pusti ga počivati 10 minut, nato ga zavij v prtič in ga v slani vodi kuhaj 25 minut.
5. Kuhanega posuj z na maslu prepraženimi drobtinami.

Jajčni štruklji

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Kvartet kuharskih deklet



Testo:

- 30 dag moke
- 1 žlica olja
- sol
- mlačna voda

Nadev:

- 4 jajca
- kruhove drobtine
- 30 dag skute
- mast

Priprava:

1. Zamesi testo, ki naj počiva vsaj pol ure.
2. Nato ga zelo na tanko razvaljaj.
3. Razžvrkljana jajčka speci na vroči masti.
4. Cvrtje posuj po testu, dodaj skuto in posuj z drobtinami.
5. Štrukelj zavij v prt in ga kuhaj vsaj pol ure v slani vodi.

Pira ali ajdova kaša z zelenjavo

OŠ Grm Novo mesto, skupina: Grmske ribice, OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Navihani sulci

O piri ni veliko zapisanega, vendar drži, da gre za eno najstarejših žit in predhodnico obdelane pšenice, ki je polnila krožnike v kombinaciji z najrazličnejšimi sezonskimi dodatki, mlečnimi izdelki ali mesom v različnih slovenskih pokrajinah. Jed z zelenjavo, kjer piro lahko nadomesti tudi ajdova ali ječmenova kaša, se je uveljavila kot okusna priloga k ribjim ali mesnim jedem.



- 100 g pire
- 2 pora
- 2 korenčka
- 1 bučka
- sol, poper
- peteršilj
- ostala domača zelišča

Priprava:

1. V slani vodi skuhaj piro, pri čemer pa moraš paziti, da se ne razkuha.
2. Por nareži na kolobarje, ostalo zelenjavo pa na palčke.
3. Por in korenček praži na olju 10 min, nato dodaj bučke in praži še do 5 minut.
4. Začini in dodaj kuhano piro ter na ognju mešaj še 3 minute.
5. Na koncu posuj s peteršiljem ali drugimi domačimi zelišči.

Tovorna potica

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Jagodke

Jed je neke vrste izpeljanka štruklja ali zavitka in je značilna za zimski čas. Že ime nakazuje na prenašanje tovora in po ljudskem pripovedovanju je bila tovorna potica primerna hrana ob težjih delih. Jed je nosačem lahko nudila energijo za opravljanje težkega dela.



Testo:

- 25 dag bele moke
- 25 g olja
- 150 g mlačne vode
- kis
- sol

Nadev:

- 50 dag kislega zelja
- 8 dag čebule
- 50 dag svinjskega mesa ali šunke ali slanine
- česen
- 5 dag olja

Priprava:

1. Zamesi testo in ga pusti počivati pol ure.
2. Nato ga razvaljaj in dodatno razvleci.
3. Na masti prepraži nasekljano čebulo, dodaj zraven meso, šunko ali slanino ter prepeci.
4. Vmešaj kisló zelje in duši 15 minut.
5. Nadev začini ter ga posuj po testu.
6. Previdno zavij in peči pol ure na 180 stopinj.

Koruzni žganci

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Škocjanski krapi

Žganci v preteklosti niso bili posebej povezani z določenim dnevnim obrokom. Vseeno pa so jih običajno jedli zjutraj, za dopoldansko malico ali za kosilo. Zvečer žganci običajno niso prišli na mizo. Njihov izvor težko lokalno opredelimo, saj so se že zelo kmalu razširili v mesta in domala po vseh slovenskih pokrajinah. Gre za eno izmed najbolj priljubljenih družinskih jedi, ki jo je mogoče postreči skupaj z različnimi zabelami, največkrat gre pri tem za ocvirke. Žgance v obliki priloge k različnimi enolončnicam štejemo med najznačilnejše jedi Slovenije. Na Dolenjskem so bili bolj znani ajdovi žganci, ki imajo tudi daljšo tradicijo predvsem zaradi prisotnosti ajde v teh krajih. Pisatelj Trdina je zapisal, da so žganci kraljevska jed.



- 70 dag koruzne moke
- 1,5 l vode
- sol
- žlica masti ali ocvirkov za zabelo

Priprava:

1. V osoljeni krop stresi koruzno moko.
2. Ko zavre na sredini naredi luknjo z leseno žlico ali kuhlenco.
3. Na rahlo naj vre 20 minut.
4. Nato odlij večino vode (žgančevke) in jo pusti na toplem za kasnejše dolivanje.
5. S kuhlenco dobro mešaj vsaj pol ure ali toliko časa, da masa postane voljna in mehka ter se loči od posode.
6. Če je masa pretrda, dolij vodo – žgančevko.
7. Kuhane žgance razdrobi s kuhlenco in vilicami.
8. Zabeli jih z razgretimi ocvirki.
9. Žganci so okusnejši, če jih pustiš malce stati, prelite z maščobo in pokrite.

Mošnjički z ajdovo kašo

OŠ Koprivnica, skupina: Koprivničani

»Kaj bi Dolenjci brez ajde?« piše B. Kuhar. Stara slovenska pripoved o Kurentu pravi, da je rešil človeka iz vesoljnega potopa, ko mu je le-ta obljubil, da bo za vedno ljubil dve rastlini. To sta ajda in vinska trta. Rešeni človek je nasadil trto in posejal ajdo, kar še do današnjih dni predstavlja velik delež zaužitih sestavin. Sicer pa se je za evropske razmere v Sloveniji pojavila zelo zgodaj. Prvič je omenjena v gornjegrajskem urbariju leta 1426 z imenom pogana, kar pomeni žito ali hrana poganov.

- testo za palačinke (lahko uporabiš ajdovo moko)
- 20 dag ajdove kaše
- 50 dag jurčkov
- 1 srednje velika čebula
- 2 dl sladke smetane
- 2 žlici masla
- česen
- timijan
- peteršilj
- sol, poper



Priprava:

1. Speci od 4 do 6 palačink.
2. V slani vodi skuhaj ajdovo kašo in jo odcedi.
3. Nasekljaj gobe in jih prepraži na maslu.
4. Posebej prepraži nasekljano čebulo in jo zmešaj z gobami ter začini.
5. Tik preden zaviješ maso v palačinko, dodaj malo smetane.
6. Končni izdelek lahko gratiniraš s smetano in jajcem v pečici.

Zaroštan močnik

OŠ Krmelj, skupina: Knapec; OŠ Trnovo, skupina: Trnovčki

Za močnik obstaja kar nekaj imen, med drugim tudi sukanc ali sukan močnik, in je še danes ena bolj priljubljenih jedi za večerjo. Nekoč je družina jedla močnik iz skupne skledе, od koder je z žlic kapljalo in se je tako delala sled od skledе do jedca. Ker so odrasli stali za otroci, ki so se posedli tik ob mizi, je močnik kapljal otrokom po glavah. Vendar pa je bila takrat edina skrb najesti se do sitega, saj če nisi bil dovolj hiter, so močnik pojedli ostali.



Usukanci:

- 2–4 žlice moke
- 1 jajce

Omaka:

- 1 l vode
- 1 majhna čebula
- 1 žlička masla
- peteršilj
- drobnjak
- majaron
- timijan
- sol
- po želji dodaj 2 žlici paradižnikove mezge

Priprava:

1. Zmešaj moko in jajce v gladko trdo maso. Pomagaj si z rokami.
2. Naredi usukance – majhne trgance in le manjše koščke skuhaj v slani vodi.
3. Večje kose popraži na maslu in jih kasneje dodaj močniku.
4. Vse skupaj kuhaj do 15 minut in dodaj sezonske začimbe (drobnjak, peteršilj in podobno).
5. Okus lahko močniku izboljšaš s paradižnikovo omako.



Zasavje



Funšterc

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Power chefs; OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci; OŠ Toneta Čufarja Jesenice, skupina: Šefla

Gre za staro tradicionalno knapovsko jed, ki je veljala za boljšo ali nevsakdanjo jed. Med obema vojnama so bili prav ljudje v Zasavju deležni največjega pomanjkanja. Jajca so bila priboljšek, ki si ga niso mogli privoščiti prav pogosto. »Knapovsko sonce« je drugo ime za rahel, okrogel, od jajc rumen in masten prigrizek, ki so ga rudarji za malico nosili s seboj v rudnik. Pravijo, da je teknil tudi jamskim podganam, ki so jih nekateri rudarji zaradi utrujenosti radi zamenjali za Perkmandeljca. Včasih je bil funšterc na mizi za kosilo, narezan na kose in jedli so ga z ene deske ali krožnika. Takrat je bilo potrebno pohiteti, če je bilo ob mizi veliko lačnih ust. Jed je preživela vsa obdobja in ostala na mizah vse do današnjih dni.

- 250 g moke
- 4 jajca
- 0,5 dl vode ali mleka
- 50 g masti z ocvirki
- spomladanska zelišča
- sol, poper



Priprava:

1. Iz jajc, moke in vode ali mleka ter spomladanskih zelišč umešaj gosto testo in ga pusti nekaj časa počivati.
2. V ponvi segrej mast z ocvirki in nanjo vlij testo.
3. Dobro prepeci in ponudi še toplo.

Mlečni močnik

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina Knapi

Mlečni močnik ali usukan mlečni močnik se je jedel za večerjo. Veljal je prej za priboljšek kot za vsakdanjo jed, saj je v tistih časih velika količina mleka, ki ga potrebujemo za njegovo pripravo, pomenila pravo bogastvo. Jed je kmalu »ponarodela«, o njej pa se je razširilo nekaj pripovedi in otroških pesmi.



Usukanci:

- 30 dag moke
- 3 jajca

Omaka:

- 1,5 l mleka
- sol

Priprava:

1. Jajca vmešaj v moko in zamesi testo.
2. Iz svaljkov oblikuj usukance in jih sukaj tako dolgo, da se znebijo večine moke.
3. Približno 15 minut jih kuhaj v mleku, ki si mu dodal malo soli.

Gredirmarš

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci; OŠ Toneta Čufarja Jesenice, skupina: Šefla

Začetki jedi segajo v čas pred prvo svetovno vojno in odražajo raznolikost kulinarčne kulture priseljencev. Izdatna hrana je bila ena glavnih jedi vojakov med prvo vojno, kasneje se pojavlja kot samostojna kalorična jed rudarjev, v današnjem času pa se znajde na krožnikih kot okusna priloga mesnim ali zelenjavnim jedem.

- 30 dag krompirja
- 8 dag testenin
- 8 dag čebule
- 4 dag masti z ocvirki
- 1 strok česna
- peteršilj
- sol, poper



Priprava:

1. Na masti z ocvirki prepraži nasekljano čebulo.
2. Dodaj kuhan in na rezine narezan krompir ter nasekljan česen.
3. Prepraži in dodaj kuhane testenine.
4. Dobro premešaj, začini in posuj z nasekljanim peteršiljem.

Prežmuht ali prečmuh

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

Gre za pravo zasavsko posebnost, mešanico, ki kaže na tedanjo revščino delavskega prebivalstva, predvsem proti koncu meseca, ko so denarnice postale tanke, v shrambah pa je zmanjkalo izdatnejše hrane. Kar so ljudje zamenjali, morda celo narabufali, so pojedli, ostankov pa nikakor niso zavrgli. Kot kulinarčno posebnost bi jed lahko označili tudi še danes, saj gre za okusno in izdatno mešanico sestavin, ki jo velja poskusiti.



- 1 večja čebula
- 10 dag kuhanega rjavega fižola
- 2 jabolki
- 2 žlici moke
- 4 kolerabe
- olje za dušenje
- sol, poper

Priprava:

1. Na maščobi prepraži čebulo in ji dodaj na kocke narezano kolerabo.
2. Začini in zalij z vodo ter kuhaj, da se vse skupaj zmechča.
3. Dodaj kuhan fižol in na kocke narezana jabolka ter kuhaj še nekaj minut.
4. Zgostiš lahko s podmetom, ni pa nujno.

Krumpantoč

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Matkurja

Krumpantoč je stara samostojna jed hrastniških steklarjev, ki je bila na krožnikih predvsem za kosilo ali večerjo. Z ustanovitvijo steklarne se je v Hrastnik stekala delovna sila iz Nemčije in Češke, ki je s seboj prinašala različne recepte na bazi krompirja oziroma krompirjevega testa, ki so se skozi čas prilagodili regijskim zahtevam in danostim. Jed se je v Zasavju ohranila še dandanes, najdemo pa jo pod različnimi imeni, kot je na primer »fanikohn«.



- 3–4 krompirji
- 3 jajca
- sol, poper
- muškatni orešček
- olje
- maslo

Priprava:

1. Skuhane krompirje olupi, nekaj jih naribaj, iz ostalih pa izreži krogce.
2. Začimbe in jajca zmešaj z naribanim krompirjem.
3. V očem prijazno obliko (lahko si pomagaš z modelčkom) izmenično nalagaj jajčno maso in krompirjeve kolobarje.
4. Speci jih v ponvi na obeh straneh.
5. Potem jih položi na pekač in peči v pečici 30 minut na 200 stopinj.

Ajdov fosen

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Fosen

Zasavski jedilnik ni bil sestavljen iz predjedi, juhe, priloge ali prikuhe in glavne jedi. Na mizi je bilo to, kar so gospodinje lahko dobile ali pridelale in kar je dopuščala finančna zmožnost ali možnost menjave. V času med prvo in drugo svetovno vojno prevladujejo »varčne« in kalorične jedi, ki so morale nasititi rudarje in njihove družine. Ostanki jedi so se z minimalnimi dodatki ali popravki čarobno prelevili v nove jedi in veljalo je načelo, da se prav nič ne zavrže. Ajdov fosen ni bila med bolj pogostimi jedmi, saj ajda ni bil prav poceni. Recept izvira iz kmečkega področja v okolici Kleka. Gre za ostanek testa ajdovega kruha, ki so ga oblikovali v kroglo ali klobaso ter skuhal. Jedli so ga »na sladko ali slano« in tako je še danes: s sladkorjem ali ocvirki ter ostalimi sestavinami, ki jih je nudila tedanja kuhinja. Ime »križbož« pa izvira iz navade, da so se vsakič prekrižali (v Zasavju molitev pred hrano ni bila v praksi), preden so jed načeli.



- 13 dag ajdove moke
- 13 dag bele moke
- 2 kocki kvasa
- 2 dl mlačne vode
- sol

Priprava:

1. Kvas zmešaj z vodo in mešanico postopoma prilivaj moki.
2. Zamesi testo in ga pusti vzhajati.
3. Oblikuj štruco, zavij jo v folijo in kuhaj v slani vodi 25 minut.
4. Kuhano razreži na kolobarje in postreži z eno od prilog:
 - kislá smetana, sol, nasekljan drobnjak
 - mleti orehi, poparjeni s sladko smetano
 - ocvirki
 - drobtine na maslu
 - rjavi sladkor

Štruklji »aušus«

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Aušus

Podlaga izvora zasavskih receptov odraža način življenja in ekonomsko situacijo knapovskih družin ter kulturnega mešanja prebivalstva. Obenem je na način prehranjevanja vplivala tudi naglo rastoča industrializacija zasavskega območja. Odvisnost zgolj od lastne mezde in iznajdljivosti sta privedli do raznolikosti in preprostosti receptov, ki še danes veljajo za zasavske posebnosti.



Testo:

- 20 dag moke
- 0,5 dl mlačnega mleka
- 0,5 dl mlačne vode
- 1 rumenjaka
- 2 žlici masla
- žlica olja
- sol

Nadev:

- 20 dag kuhane govedine
- 1 čebula
- česen
- majaron
- muškadni orešek
- sol, poper

Priprava:

1. Zamesi testo in ga pusti počivati 15 minut.
2. Razvlečeno testo pokaplaj s stopljenim maslom.
3. Kuhano govedino nadrobi na trakove in nareži čebulo.
4. Vse skupaj raztresi po testu in začini.
5. Štrukelj zavij v folijo in kuhaj v slanem kropu 20 minut.
6. Jed zabeli z ocvirki.



Prekmurje, Prlekija



Postržča

OŠ Križevci, skupina: Prleške postrve

Take vrste pogača je bila pripravna kot nadomestek kruha ali kot malica za na pot, saj je imela dolg rok trajanja. Pekli so jih kar v lončenih pekačih. Brez njih ni minil skoraj noben praznik, saj so bile okusen prigrizek ali dodatek k mesnim ali zelenjavnim jedem.



Testo:

- 600 g moke
- 3 dl tople vode
- 2 dag svežega kvasa
- sol

Premaz:

- zaseka
- ocvirki

Priprava:

1. Pripravi kvasec in ga vmešaj v testo.
2. Zamesi testo in ga pusti vzhajati.
3. Razvaljaj ga na debelino mezinca in ga položi na namaščen pekač.
4. Testo premaži z zaseko in posuj z ocvirki ter peci v krušni peči približno 30 minut.

Oljeva solata

OŠ Središče ob Dravi, skupina: Srjanske tikve

V bistvu gre za solato, čeprav zaradi prisotnosti krompirja še danes velja za samostojno jed. Predvsem so jo uživali v poletnem času, ko se prileže nekaj hladnega, kar so s pridom izkoristili ob sezonskem delu na polju. V zimskem času pa je krompirjeva ali oljeva solata zamenjala zeleno solato ali zelenjavo. Poleg živalske maščobe je bučno olje najpomembnejša in za te kraje značilna zabela predvsem za solate in priloge. Stiskanje bučnega olja je bil v starih časih obred, pri katerem so se zbrali vsi vaščani na nekajdnevnem opravilu luščenja in sušenja koščic, ki so jih kasneje stiskali na kamnu. Dobljeno maso so ob dolgotrajnem mešanju na toploti cedili in tako pridobivali olje in »sir«, kakor so poimenovali ostanke lupin, s katerimi so krmili živino.



- 15 srednje debelih krompirjev
- 1 kg čebule
- kis
- bučno olje
- sol, poper

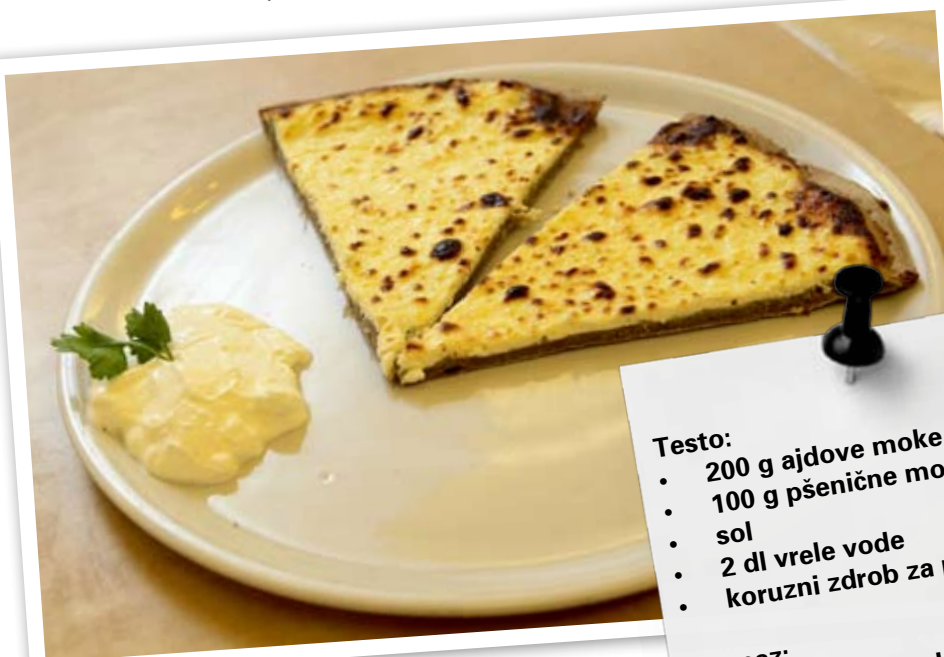
Priprava:

1. Skuhaj cele krompirje in pusti, da se ohladijo.
2. Ohlajene krompirje olupí in jih nareži na rezine.
3. Čebulo nareži na kolesca in jo vmešaj v krompir.
4. Začini jed še z ostalimi sestavinami.

Ajdov krapec

OŠ Križevci, skupina: Sirčeke

Ob delu v vročem poletnem času je bila ajdov krapec neizogibna jed, ki ji na Goričkem pravijo tudi hajdinjača, v dolini pa ji rečejo krapec. Večinoma je jed posuta s kisilakom, kot tam še danes rečejo domači skutli, če pa so testo obložili z repo, je zadišalo po repnjači. Skuti so včasih primešali tudi proseno kašo. Če pa skute ni bilo, so ajdovo testo obogatili le s kašo, ki so ji primešali jajca.



Testo:

- 200 g ajdove moke
- 100 g pšenične moke
- sol
- 2 dl vrele vode
- koruzni zdrob za pekač

Premaz:

- 500 g domače skute
- 2 dl kisle smetane
- 1 jajce
- 1 dl kisle smetane za premaz
- sol, po želji sladkor

Priprava:

1. Z vročo slano vodo popari ajdovo moko, premešaj in pusti ohladiti.
2. Primešaj pšenično moko in sol ter zamesi testo.
3. Razvaljaj testo in ga položi na okrogel pekač, ki si ga posul s koruznim zdrobom.
4. Zmešaj vse sestavine za namaz.
5. Testo premaži z namazom in peci 45 minut, najbolje v krušni peči.
6. Krapec ponudi narezan na trikotnike.

Pereci

OŠ Križevci, skupina: Perecke

Ostanke testa za kruh ali podobne pogače so z malce domišljije in nuje »uporabiti vse – tudi ostanke«, gospodinje zvijale v simpatične oblike in jih imele za kakšne posebne priložnosti ali za otroke. Ime prihaja iz Madžarske in jed so v severovzhodni Sloveniji vzeli za svojo.



- 1kg gladke moke
- 2 dl olja
- 4 dag kvasa
- 1 žlička sladkorja
- sol
- mleko po potrebi
- zaseka

Priprava:

1. Iz sestavin naredi kvašeno testo, ki mu namesto vode priliješ toplo mleko.
2. Testo dobro pregneti in pokrij ter pusti počivati, da naraste za dvakrat.
3. Iz testa oblikuj večje svaljke, ki jih razvaljaš v tanke, kot svinčnik debele palčke, dolge 40 do 50 cm.
4. Ta tanek kos testa prepogni na pol in ga zvij, da nastane nekakšna pletenica.
5. Perece položi v pekač in jih ponovno pusti vzhajati.
6. Premaži jih s stepenim jajcem in peci v ne preveč vroči pečici, na 160 stopinj do zlato-rumene barve, da se ne izsušijo.

Narastek iz ajdove kaše

OŠ Kuzma, skupina: Čarni ribiči

Ajda, od nekdaj pomemben del prehrane Prekmurcev, je najboljša, če jo sejejo pred godom 12 apostolov, 15. julija. Če piha na binkoštno nedeljo severni veter dopoldan, bo zgodnja ajda bolj rodna. Pšeno so pripravili tako, da so ajdo skuhalo v kotlu toliko, da so se zrna napela in je luska ali lupinica počila. Da ne bi pordečila, so jo umili z vodo in posušili ter suho z bosimi nogami oluskali.



- 70 g margarine
- 70 g moke
- 2,5 dl mleka
- 4 rumenjaki
- 4 beljaki
- 120 g ajdove kaše
- košček pikantnega sira
- sol, poper
- majaron
- muškadni orešček

Priprava:

1. Iz margarine, moke in mleka pripravi podmet.
2. Rumenjake vmešaj, beljake pa stepi v sneg.
3. Začini in dodaj sneg beljakov.
4. Skuhaj ajdovo kašo in jo zmešaj s sirom.
5. Za kratek čas vse skupaj postavi v hladilnik, da se malce ohladi, nato vmešaj v jajčno maso.
6. Maso vlij v pomokane modelčke za puding ali kaj podobnega in v pečici peci na 170 stopinj.

Kvasenica

OŠ Križevci, skupina: Krampere

»Pogačo« se je v preteklosti jedlo le tam, kjer so se razprostirala široka polja pšenice. Izraz »pogača« je bil nekakšno skupno ime za pečene močnate jedi. Družila jih je precej enaka oblika, pogače pa so se razlikovale v izbiri moke in nadeva, ki je bil ponekod obilen, drugod pa le omembe vreden.



Testo:

- 350 g moke (pol gladke in pol ostre)
- 2 dag kvasa
- pol žličke soli
- 1 jedilna žlica sladkorja
- 3 jedilne žlice olja
- približno 2 dl toplega mleka

Nadev:

- 250 g skute
- 6 žlic kisle smetane
- 1 jajce
- ščepec soli

Priprava:

1. Zamesi srednje mehko kvašeno testo in ga pusti počivati.
2. Razvaljaj ga v krog in ga položi v namaščen pekač.
3. Testo preluknjaj z vilicami, da ne nastanejo izbokline.
4. Ponovno ga pusti vzhajati, medtem pripravi nadev ter ga nato namaži na testo.
5. Kvasenico peci približno 35 minut na 200 stopinj.

Zdrobov puding

OŠ Križevci, skupina: Cecotjak

Zdrob je relativno pozno prišel v slovensko kuhinjo, sprva v obliki belih žgancev, ki so namesto iz bele koruze bili narejeni iz zdroba. Hrana siromašnejših slojev prebivalstva je v meščanski kuhinji dobila bogatejše ali prefinjene različice zaradi vpliva tujih kuharskih knjig, samostanske kuhinje in kuharskih šol, ki so jih obiskovale meščanske gospodinje.



- 10 dag pšeničnega zdroba
- 1,5 lončka mleka
- 1 žlica sladkorja
- ščepec soli
- nekaj rozin
- ščepec cimeta
- suho sadje po okusu
- 1 žlica medu
- 1 žlica masla

Priprava:

1. Pogrej mleko in zakuhaj zdrob.
2. Med kuhanjem dodaj ostale sestavine.
3. Kuhan zdrob vlij v stožčaste modele in počakaj, da se strdi.
4. Strjenke zvrni na krožnik in jih prelij s stopljenim maslom, ki si mu vmešal med.



Dravsko in Ptujsko polje, Slovenske Gorice



Koruzni žganiki z ajdovo kašo

OŠ Pesnica, skupina: Hrustljavi tomerli

V tem delu Slovenije so koruznim žgancem rekli »žganiki«. Tokrat nastopata obe tradicionalni sestavini v okusno inovativni modernejši različici. Ustno izročilo ve povedati, da so v starih časih na pusta kmetje posadili v lonček seme koruze zjutraj, opoldan in zvečer. Tisto, ki je najprej vzknila, so posadili na Jurijevo, drugo na Vuzem in tretjo sredi maja.

- 2,5 dl vode
- pol žličke soli
- 1 žlica masti
- 4 žlice ajdove kaše
- 5 žlic koruznega zdroba



Priprava:

1. Slani vreli vodi dodaj malo masti in zakuhaj ajdovo kašo.
2. Po 5 minutah kuhanja dodaj še koruzni zдроб.
3. Vse skupaj kuhaj še 10 do 15 minut.
4. Ko se masa malce ohladi, oblikuj žganike z veliko jedilno žlico.

Krompirjevi svaljki

OŠ Podlehnik, skupina: Veseli kuharji

Krompirjevi svaljki ali »mačeki«, kot so jim včasih rekli na področju severovzhodne Slovenije, so lahko servirani kot samostojna jed, ki so jo nekoč zabelili z mastjo, drobtinami ali redkeje z makom. V večini primerov gre za prilogo k mesnim jedem ali enolončnicam, redkeje pa za samostojno jed, ki je nastala kot plod medkulturnega mešanja prebivalstva in prepleta trgovskih poti, ki so vodile preko našega ozemlja.



Svaljki:

- 1 kg krompirja
- 2 jajci
- 1 žlica masla
- 30 dag moke
- sol

Zabela:

- 2 žlici masti
- drobtine

Priprava:

1. Skuhaj krompir.
2. Kuhanega olup in pretlači.
3. Dodaj jajci, moko, maslo in sol ter zamesi testo.
4. Oblikuj svaljke in jih kuhaj v slani vodi, dokler ne priplavajo na površje.
5. Zabeli z drobtinami.
6. Svaljke lahko posuješ tudi s sladkorjem.

Zeljne krpice

OŠ Podlehnik, skupina: Haloški smuči

Gre za zelo priljubljeno ljudsko jed, ki je dobila svoje mesto tudi v ljudskem verovanju, kar dokazuje, da gre verjetno za resnično staro jed oziroma za eno najstarejših oblik testenin v teh krajih. Ljudsko izročilo pripoveduje: »Kdor se umije v vodi, kjer so se kuhale krpice, ga ne bo ugriznila kača.« Ali pa: »Na pusta so vodo, kjer so kuhali testenine, pred sončnim vzhodom polili po polju, kjer so posejali pšenico, zavoljo boljšega pridelka.« Po ljudskem pripovedovanju je zelje treba sejati na Gregorjevo, da ne postane črvivo.

Zelje je ena najpogostejših prikuh severovzhodne Slovenije, še posebej v ubožnejših družinah. Jedli so ga ob vsakem letnem času. Poleti in jeseni sladkega, pozimi in spomladi pa okisanega ali nakvašenega. Običajno so bile zeljne krpice na mizi ob težjih delih od zgodnjega poletja do pozne jeseni, ko je bilo sveže zelje še uporabno.

Testene krpice:

- 1 kg moke
- 4–5 jajc
- voda
- sol

Omaka:

- 1 manjša glava sladkega zelja
- 2 čebuli
- 10 dag slanine
- sol, poper
- kumina



Priprava:

1. Iz moke in jajc zamesi testo in ga na tanko razvaljaj.
2. Izreži kvadrate – krpice in jih posuši.
3. Nareži zelje, čebulo in slanino.
4. Na olju prepraži najprej čebulo, dodaj slanino in nato zelje.
5. Krpice skuhaj v slani vodi in zmešaj z omako.
6. Začini.



Spodnja in Zgornja Savinjska dolina, Dravska dolina



Prosenka kaša s suhimi slivami

OŠ Vojnik, skupina: Vojčki

Kašnata jed je bila nekdanj na slovenskih mizah skoraj ob vsakem dnevnem obroku, sprva kot samostojna jed ali priloga, kasneje pa tudi kot sladica. Prosenka kaša glede tega ni nikakršna izjema. Zasedrala se je domala v vseh slovenskih pokrajinah, a povsod na nek svojstven način, bodisi kuhana ali pečena in s sezonsko pogojenimi dodatki. Kadar je šlo za sladico ali poobede, so kaši večinoma delale družbo suhe slive.



Priprava:

1. V slani vodi skuha proseno kašo.
2. Suhe slive namoči v malo vode in jih pusti, da se omeščajo.
3. V skoraj kuhano kašo vlij vodo od sliv in vmešaj nasekljane slive.
4. Vse skupaj kuha še 10 minut.

Ohrovt s krompirjem

OŠ Pod goro Slovenske Konjice, skupina: Konjiški mentolčki

Količina pridelane zelenjave in s tem pogojena velikost zelenjavnih gred na samostanskih vrtovih sicer ni bila konkurenčna velikosti sadovnjakov, vinogradov in polj, kjer so pridelovali žita, vendar pa je bila raznolika zelenjava nujen in pomemben dodatek k jedem. Vrtovi so večinoma ležali zunaj samostanskega poslopja. V srednjem veku je v omenjenih kulturah prednjačila Francija in od tam so menihi nosili sadike po vsej Evropi. Ohrovt so jedli kuhan ali v solati, večinoma za večerjo. Na samostanskem jedilniku je smel biti od julija do decembra ali celo do marca, vendar v vsej sezoni skupaj do tridesetkrat.



- 2,5 kg krompirja
- 1 glava ohrovta
- sol, poper
- česen
- limonin sok
- maslo ali oljčno olje

Priprava:

1. Krompir olupi, nareži na manjše kocke in ga skuhaj v slanem kropu.
2. Na polovici kuhanja mu dodaj narezan ohrovt.
3. Ko je vse skupaj kuhano, odcedi.
4. V ponvi prepraži česen na malo maščobe (ali na maslu ali oljčnemu olju) in vmešaj ohrovt s krompirjem.
5. Soli in po želji dodaj nekaj kapljic limoninega soka.

Kartuzijanska rižota

OŠ Pod goro Slovenske Konjice, skupina: Smrketi

Izjemno veliko dela in domišljije so imeli menihi, ko so iz starih receptov snovali nove jedi, ki so še danes prisotne v raznih svetovnih kuhinjah. Nadvse globoko in temeljito so razmišljali, kako bi zaobšli pravilo Sv. Benedikta iz leta 534, po katerem se je bilo potrebno odpovedati mesu štirinožcev. Pravilo samostanske kuhinje je bilo skromnost, vendar so to pravilo v večini samostanov nadgrajevali s količino in raznolikostjo. Samostanska hrana je dosegla odličnost in se prilagodila visokim standardom življenja menihov predvsem s prihodom začimb iz Novega sveta. Žafran je bil kmalu ena od glavnih samostanskih začimb. Recepte so prinašali frančiškani, jezuiti in dominikanci, ki so sodelovali na osvajalskih pohodih. V srednjem veku so bili samostani vsekakor nosilci razvoja kulinarike. Hvaležni smo jim lahko za številne dobrote, ki še danes predstavljajo slast in razvado vsem gurmanom: od potice, tort, štrukljev do šampanjca, kar je kasneje s pridom prevzela meščanska kuhinja. Sprva je bil riž kot hrana bogatašev v samostanu strogo prepovedan, vendar je mnogo menihov to pravilo rado kršilo.

- 0,5 kg riža
- 1 por
- 3 stroki česna
- 1 čajna žlička žafrana
- oljčno olje
- 100 g masla
- sol, poper
- limonin sok



Priprava:

1. V kozici z olivnim oljem prepraži nasekljan por, česen in primešaj riž.
2. Zalij z vodo in začini z žafranom.
3. Ko je riž kuhan, vmešaj maslo in limonin sok.
4. Na koncu lahko jed posuješ s sirom.



Gorenjska



Ajdovi krapji

OŠ A. T. Linhartaradovljica, skupina: Škrte čebelice

Krapji sodijo med najznačilnejše in največkrat omenjene slovenske jedi severne in vzhodne Slovenije. Kuhani in polnjeni so bili obvezno na mizi za pusta, sicer pa jih na splošno poznamo kot praznično jed.

Pripravljali so jih iz treh vrst moke, vendar večinoma iz ajdove. Ajda se je pojavila šele konec srednjega veka in kmalu, predvsem v obliki moke, zasedla večji del ljudske prehrane. Velikokrat so popili celo vodo, v kateri so se kuhali ajdovi krapji, in tako dobili še dodaten zalogaj energije. Ob težjih delih, kot je košnja, so gospodinje kmetom pripravile krape in kosci so se radi pošalili, da gredo najraje h gospodinji z največjimi koleno, ker lahko zvalja največje krape.

Testo:

- 34 dag ajdove moke
- 10 dag masla
- pest drobtin
- 3,5 dl slane-ga kropa
- pšenična moka za posip
- 350 g skute
- 1 jajce
- 130 ml sladke smetane
- 1 pest zdrobljenih piškotov
- ščepec soli

Nadev:

Preliv:

- zdrobljeni piškoti in maslo



Priprava:

1. Popari ajdovo moko ter dodaj maslo in drobtine.
2. Zamesi testo, ki naj nekaj časa počiva.
3. Ko se ohladi, ga razvaljaj in posipaj s pšenično moko, ki testo veže, ter ga ponovno zamesi in pusti počivati 20 minut.
4. Sestavine za nadev zmešaj v gladko maso.
5. Nadev bo boljši, če boš beljak stepel v sneg.
6. Spočito testo razvaljaj in oblikuj kroge, v katere naneseš nadev ter jih prepogneš na pol.
7. Dobro jih zalepi po celi dolžini.
8. Krape kuhaj v slanem kropu 10 minut.
9. Zabeli jih z maslom in zdrobljenimi piškoti.

Budl ali gorenjska prata

OŠ Šenčur, skupina: Godlarke

Ena izmed pomembnejših velikonočnih posebnosti, ki je gospodinjam burila domišljijo in bila predmet tekmovanja pri žegnanju velikonočnih košar, je bila budl ali gorenjska prata. Lično urejena košara, prt in butara so bili simbol urejenega in premožnega gospodinjstva. Predvsem pa je družbeni status določalo vse, kar je lepega kukalo in omamnega dišalo iz košare. Budl se je pripravljval tudi med letom, ob posameznih praznikih, vendar je bil takrat osiromašen za določene sestavine. Namesto smetane so uporabili mleko, pa tudi jajc in mesa je bilo manj. Črevo, ki so ga kasneje nadevali z maso, so namočili v kisu in česnu, da je zgubilo vonj, ga posušili, pred uporabo pa so ga ponovno namočili.



- 0,5 kg 2 dni starega belega kruha
- 50 dag suhe vratovine
- 8–10 jajc
- 2 dl sladke smetane
- česen
- peteršilj
- majaron
- poper, sol
- črevo

Priprava:

1. Kruh in vratovino nareži na majhne kocke ter ju zmešaj z začimbami.
2. Smetano zmešaj z rumenjaki in maso prelij čez kruh ter premešaj.
3. Iz beljakov stepi sneg, ga vmešaj v maso in pusti stati 10 minut, da se masa prepoji.
4. Natlači jo v črevo in peci v pečici na 180 stopinj približno 60 minut.

Govnač

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Jabčki; OŠ Polje, skupina: En frajer s tremi frajlami

Po imenu značilna jed za gorenjsko področje, vendar gre za mešanico krompirja in zelja, ki se je uveljavila v domala vsej Sloveniji. V krompir so včasih radi primešali različno domačo zelenjavo, kot je repa, fižol, ohrovt, vendar se je v loncu največkrat znašlo prav zelje. Različica jedi je bila v naših krajih poznana tudi, preden je krompir priromal v Evropo. Namesto krompirja je bila kaša ali kakšna močnata priloga. Ime jedi je izpeljanka iz besede glava ali glavnjač, ki se je v gorenjskem narečju preoblikovala v današnji izraz.



- 4 veliki krompirji
- pol glave zelja
- 1 čebula
- 2 žlici olja
- 2 stroka česna
- 1 žlica moke

Priprava:

1. Krompir olupi in nareži na koščke ter ga kuhaj v slani vodi.
2. Po 5 minutah kuhanja dodaj narezano zelje in vse skupaj kuhaj 20 minut.
3. V ponvi prepraži narezano čebulo, malo česna in žlico moke ter vse skupaj vmešaj v kuhano zelje s krompirjem.
4. Vse skupaj zmešaj in pretlači.
5. Jed lahko zgostiš s podmetom in ji dodaš tudi ščepec sladke mlete paprike.

Ajdova kaša z jurčki

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Krompirčki; OŠ Mozirje, skupina: Mozirski kuharji; OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Ludviki

Ajda kot ena najznačilnejših sestavin slovenske kuhinje skozi zgodovino je v novejšem času dobila svoje lokalno značilne različice jedi, ki jih določajo naravne danosti posamezne regije. Gorenjska pokrajina pod skalnatim gorovjem je bogata z gobami in tako je nastala okusna mešanica ajdove kaše z jurčki v obliki samostojne jedi ali kot priloga.



- 20 dag ajdove kaše
- 30 dag svežih jurčkov
- 1 srednje velika čebula
- 5 žlic sladke smetane
- 3 stroki česna
- 2 žlici masla
- peteršilj
- timijan
- sol, poper

Priprava:

1. V slani vodi skuhaj ajdovo kašo.
2. Dodaj nasekljan peteršilj.
3. Na čebuli prepraži gobe, dodaj česen in timijan, posoli ter zalij s smetano.
4. Maso zmešaj s kašo.

Tenstan krompir

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Zapečenci

Čeprav je krompir v naše kraje prišel precej pozno, danes v mnogih regijah predstavlja steber ljudske prehrane. Tenstan ali pražen krompir, nekdanja glavna nedeljska jed ob goveji juhi in pečenki, je ena izmed tradicionalnih jedi na Slovenskem, ki v zadnjem času združuje skupine ljudi – krompirjevcev, ki v velikih količinah pripravljajo in jedo to okusno jed ob praznikih ali različnih prireditvah. V večini je pražena na čebuli, ob posebnih priložnostih zabeljena z ocvirki ali zaseko, ko je servirana poleg pečenke, pa je krompir na veselje vseh jedcev zabeljen z omako, ki steče iz mesa.



- 80 dag krompirja
- 4 žlice masti ali masti z ocvirki
- 2 čebuli
- malo juhe
- sol

Priprava:

1. Skuhaj krompir in ga še toplega olupi.
2. Nareži ga na tanke rezine.
3. Na masti prepraži na drobno nasekljano čebulo.
4. Dodaj krompir, ga prepeci in zalij z mesno juho, da jed ni presuha.

Kolerabčnik

OŠ Toneta Čufarja Jesenice, skupina: Šefla

Kolerabo so v različicah kavle ali kavre razširili Notranjci. Okusni gostljati jedi družbo dela krompir, lahko pa še fižol in druga zelenjava. Običajno je bila imenitna priloga mesnim jedem, lahko pa se je zabeljena z ocvirki uživala samostojno. Na mizah je jed bila predvsem pozimi, ko ni bilo solate ali sveže zelenjave. Koleraba je primerno pospravljena v kletih namreč zdržala še dolgo v zimski čas.

- 
- 2 kolerabi
 - 1 krompir
 - 1 žlica moke
 - 1 dl sladke smetane
 - mast za pečenje
 - sol, poper

Priprava:

1. Kolerabo olupi in nareži na kocke, perje pa na rezine.
2. Tudi krompir nareži na enako velike kocke.
3. Vse skupaj prepraži na vroči maščobi in prilij malo vode ali jušne osnove, da se sestavine dušijo do mehkega.
4. Na koncu dodaj sladko smetano in začini.

Masovnik

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Veronike

Jed nešteti narečnih izrazov, značilno za gorenjsko regijo, so uživali kot dodatek k žgancem za močen zajtrk pred delom na polju ali v gozdu. Le redko so ga v planinah pripravili tudi za kosilo. Različico masovnika omenja celo Ivan Tavčar v knjigi Cvetje v jeseni.



- 3 žlice kisle smetane
- 1 žlica sladke smetane
- 1 žlička masla
- 2 žlici koruzne moke
- sol

Priprava:

1. Segrej maslo ter ji dodaj sladko in kisko smetano.
2. Ko masa zavre, jo še nekaj minut kuhaj na rahlem ognju.
3. Nato dodaj koruzno moko in dobro mešaj, dokler snov iz sebe ne izpusti masla.
4. Oblikuj majhne koščke in pusti, da se ohladijo.

Narastek iz prosene kaše z zelenjavo

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Veronike

Proso sodi med najstarejša žita, iz katerega so v stopah izdelovali kašo. Že Valvazor omenja peko kruha iz prosa. Ljudska govorica pravi, da se med sejanjem prosa ni smelo govoriti, da bi ptiči ne pozobali semen. In še preden so ga posejali, so ga morali trikrat presipati skozi moške hlače, da ne bi bilo snetljivo. Predhodnica uporabe prosa je bila ponekod pira. Proso so uporabljali v masi za klobase, v juhah ali skupaj z zelenjavo. Narastek pa je sodobna različica prosene jedi.



- 1 skodelica prosene kaše
- 2 skodelici vode
- 1 žlica masla
- 2 korenčka
- 1 manjši brokoli
- 1 bučka
- 3 žlice skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 jajci
- sol
- peteršilj
- muškadni orešček

Priprava:

1. Proseno kašo kuhaj 10 minut v slanem kropu in jo pusti nekaj časa počivati.
2. Dodaj ji žlico masla in maso pusti ohladiti.
3. Nasekljaj zelenjavo in jo duši, da se malce zmežča.
4. Dodaj smetano, skuto in začimbe.
5. Namaščen pekač posuj z drobtinami in vanj vlij polovico kaše.
6. Gor naloži zelenjavo in jo prekrij z ostalo polovico prosene kaše.
7. Peci do 25 minut na 180 stopinj.



Notranjska



Trganci ali žličniki

OŠ Jožeta Krajsca Rakek, skupina: @ (Afne)

Jed sodi v skupino testenin, ki so se na naših tleh oziroma krožnikih sprva pojavile prav v takšni obliki. Kjer je bilo dovolj moke, so bile testenine večkrat na mizi. Pri izvoru trgancev gre tudi za vpliv trgovskih poti in bližine sosednje Italije, kar se kaže predvsem pri različnih dodatkih.



Trganci:

- 2 jajci
- 2 dl mleka
- 20 dag moke
- sol

Omaka:

- 1 žlička masti
- 2 zrela paradižnika
- mast
- sol

Priprava:

1. Stepi jajca, dodaj mleko, moko in sol.
2. Zamesi testo, ki naj počiva 10 minut.
3. S kavno žličko v vrelo slano vodo podajaj žličnike, ki naj se kuhajo 10 minut.
4. Ko so kuhani, jih zabeli z na masti popečenim paradižnikom.

Kruhovi cmoki

OŠ Jožeta Krajsca Rakek, skupina: Cejgu

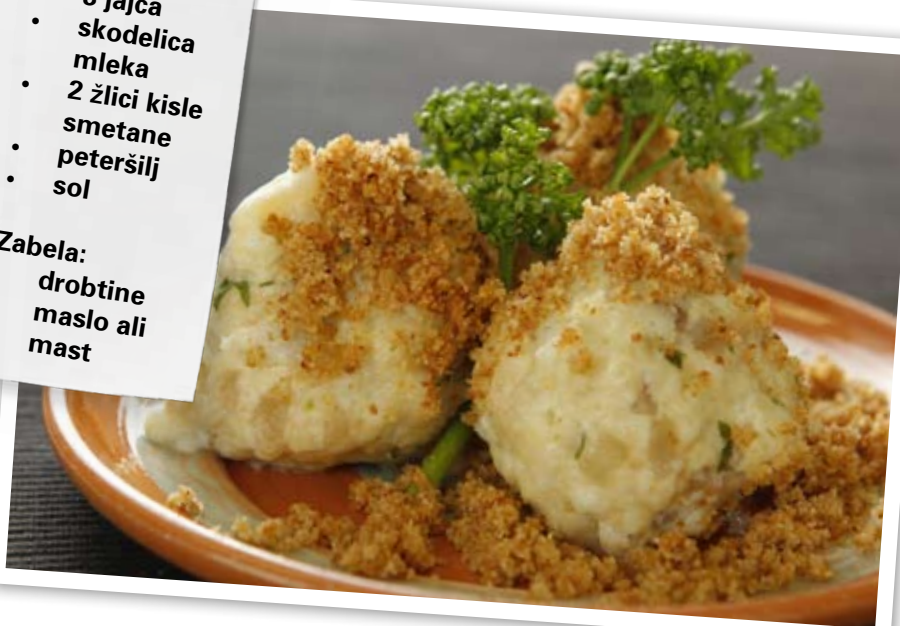
Slovenske meščanske gospodinje so kuharsko znanje sprva črpale iz nemških in italijanskih kuharskih knjig iz 19. stoletja. Obenem so trgovske poti, ki so vodile preko slovenskega ozemlja, pustile pečat kulinarične kulture trgovcev in popotnikov, ki so bili večinoma iz Italije, Nemčije ali Češke. Marsikatera jed je kasneje ponarodela, potem ko se je prilagodila ekonomskemu statusu družin in lokalnim danostim.

Cmoki:

- 8 starejših žemelj ali enaka količina starega kruha
- 10 dag čebule
- 10 dag prekajene slanine
- 2–3 žlice moke
- 2 žlici masti
- 3 jajca
- skodelica mleka
- 2 žlici kisle smetane
- peteršilj
- sol

Zabela:

- drobtine
- maslo ali mast



Priprava:

1. Na maščobi prepraži nasekljano čebulo in slanino.
2. Dodaj na kocke narezan kruh in vse skupaj nekaj minut peci.
3. Pusti, da se ohladi, in prelij z mlekom, v katerem si razžvrkljal jajca in smetano.
4. Primešaj začimbe in pusti stati, da se kruh napije tekočine ter se okusi sprimejo.
5. Oblikuj kroglice in jih kuhaj do 10 minut v slani vodi.
6. Zabeli z drobtinami.

Krompirjevi žganci

OŠ Jožeta Krajca Rakek, skupina: Rakci, OŠ Srečka Kosovela Sežana, skupina: Pašta'n' fižo,

Med značilno jedjo Zgornjega Posočja – krompirjevko na enem koncu in na drugem koncu za Pomurje značilnimi dodolami, je nekje vmes jed dobila še eno različico. Moka, ena od glavnih sestavin v slovenski kuhinji, in krompir, ki je kot sestavina malce kasneje zavzel prav tako pomembno vlogo, sta skupaj sestavila prilogo ali pa zelo kalorično samostojno jed, ki ni smela manjkati na jedilniku delavcev ob težjih kmečkih opravilih.

- 70 dag krompirja
- 40 dag moka
- 1 žlička soli
- 1,5 litra vode
- ocvirki za zabelo



Priprava:

1. Na kocke narezan krompir napol skuhaj v slani vodi.
2. Odvzemi nekaj vode in dodaj moko.
3. Moko s kuhalnico na sredini prebodi in kuhaj do 20 minut.
4. Dodaj odvzeti krop po potrebi in vse skupaj dobro pretlači.
5. Na koncu jed še ustrezno zabeli.



Goriška Brda, Vipavska dolina, Zgornje Posočje, Kras



Repki

OŠ Dobrovo, skupina: Cvetoče Brike

Briška močnata jed, značilna za prav poseben običaj, povezan z moškim pogumom. Takrat, ko si je bilo treba izbrati nevesto ali pa oditi k vojakom, so repki zaradi dodatka vina, ki se je obenem prileglo tudi za poplaknit, saj je jed zelo slana, dajali pogum 'nemočnim' Bricem.

Testo:

- 1 kg pšenične moke
- kvasec: 4 dag kvasa, 1 žlička sladkorja 1 dl mleka
- voda
- 2 dl belega vina

Polnilo:

- 20 rezin pršuta

Premaz:

- belo vino
- sol, poper



Priprava:

1. Pripravi kvasec in zamesi testo za kruh, le da vodi dodaš še vino.
2. Testo naj najprej vzhaja.
3. Potem ga razvaljaj na pravokotnike, na katere položiš koščke pršuta.
4. Vsak pravokotnik zavij v ozko štručko in jo stisni ob straneh.
5. Štručke ponovno pusti vzhajati in še preden jih daš peči, v vsako naredi tri zareze.
6. Pečene repke premaži z vinom, potresi s poprom in soljo.

Bleki

OŠ Šturje Ajdovščina, skupina: Šturke

Na briških krožnikih so bile do prve svetovne vojne testenine prava redkost. Doma so izdelovali le široke rezance in kvadratke ali pravokotnike po imenu bleki. Gre za krpice, ki so jih takrat izdelovali iz črne moke, zabelili pa so jih na najrazličnejše načine. Pač glede na to, v kakšni vlogi so bleki nastopali na jedilniku: ob katerem dnevnem obroku so jih uživali in ali so bili mišljeni kot priloga oziroma kot samostojna jed. Tako so bili lahko zabeljeni s pocvrto čebulo, golažem, maslom ali skufo, kuhali pa so jih tudi na mleku. Testenine so bile tudi po prvi svetovni vojni bolj fina jed in so jih na jedilnik vključili le ob nedeljah ali praznikih. Poleti so bile jed koscev, skoraj vedno pa nagrada za dobro kupčijo z vinom. Bleke, zabeljene z orehi, so jedli ob postu, za villije ali ohcet.



Bleki:

- 4 jajca
- 30 dag moke

Zabela:

- 3 žlice masla
- 4 žlice drobtin
- 2 žlici mletih orehov
- 1 žlica sladkorja

Priprava:

1. Iz moke in jajc zamesi testo.
2. Ko se spočije, ga razvaljaj na tanko in razreži na 2 do 3 cm široke rezine.
3. Te pusti, da se malce posušijo, in jih nato razreži na kvadrate.
4. V slani vodi jih kuhaj 5 minut.
5. Zabeli jih z drobtinami in maslom ter posuj z orehi.
6. Če si sladkosned, jih posuj še s sladkorjem.

Pocvrkan močnik

OŠ Dobrovo, skupina: Briške srdelce

Močnik je bil nekdanj na briških mizah vsaj nekajkrat na teden, če že ne vsak dan. Primeren za vsak dnevni obrok je določal predvsem otroško prehrano ali pa je bil na mizi kot priloga, servirali pa so ga z različnimi dodatki. Običajno so ga pripravljali iz koruzne moke, vendar je na Goriškem to pomenilo, da je močnik narejen iz moke bele koruze! Močnik se je kuhal v kotlu za polento, kjer je na koncu ostala skorjica, ki je bila prava poslastica za otroke. Tudi če so ga kuhali na mleku, so slednjega razredčili. Sicer pa je bil pocvrkan močnik lahko skuhan tudi na kislem mleku ali vodi. Tak na vodi je bil na vrsti za kosilo. Pocvrkan močnik je bil za razliko od ostalih močnikov iz pšenične moke, v katero so vlivali vodo, da so nastali svaljki.



- 40 dag pšenične moke
- 4 dl vrele slane vode
- 10 dag slanine
- 1 žlica masla

Priprava:

1. Na moko vlivaj vrelo slano vodo in mešaj, da nastanejo svaljki.
2. Svaljke skuhaj v vreli vodi.
3. Zabeli jih z na maslu popečeno slanino.

Krompirjovka

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Ježki

Polento omenja Mužnik kot gosto kašo, ki spominja na najstarejše jedi Rimljanov. Gre za eno glavnih jedi na širšem Primorskem, ki je pogosto nadomeščala kruh in preganjala lakoto družin različnih slojev. Klasični rumeni polenti, ki je bila včasih najmanj priljubljena, so družbo delale še bela polenta, narejena iz bele koruzne moke, ajdova in krompirjeva polenta. Ko se je po dobre pol ure polenta 'ločila' od polentarja, kotla, kjer se je kuhala, so jo zvrnili na lesen pokrov in jo razrezali z vrstico na dva načina: na kvadrig ali na mrežo. Ostanki polente v ohlajenem kotlu so bili predmet otroškega veselja; skorjico so pojedli za priboljšek ali pa so jo namakali v mleku. »Dekle, ki ni bilo poročeno, ni smelo luščiti kotla, da na dan poroke ne bi deževalo,« pravi staro ljudsko izročilo. Polenta je bila na mizi vsak dan. Če je kaj ostalo, so jo popečeno ali pocvrto pojedli naslednji dan. Pri hiši so jo vedno skuhali malo več, za primer, če bi jo sosedom morda zmanjkalo.

- 
- 50 dag krompirja
 - 30 dag koruzne moke
 - voda
 - sol

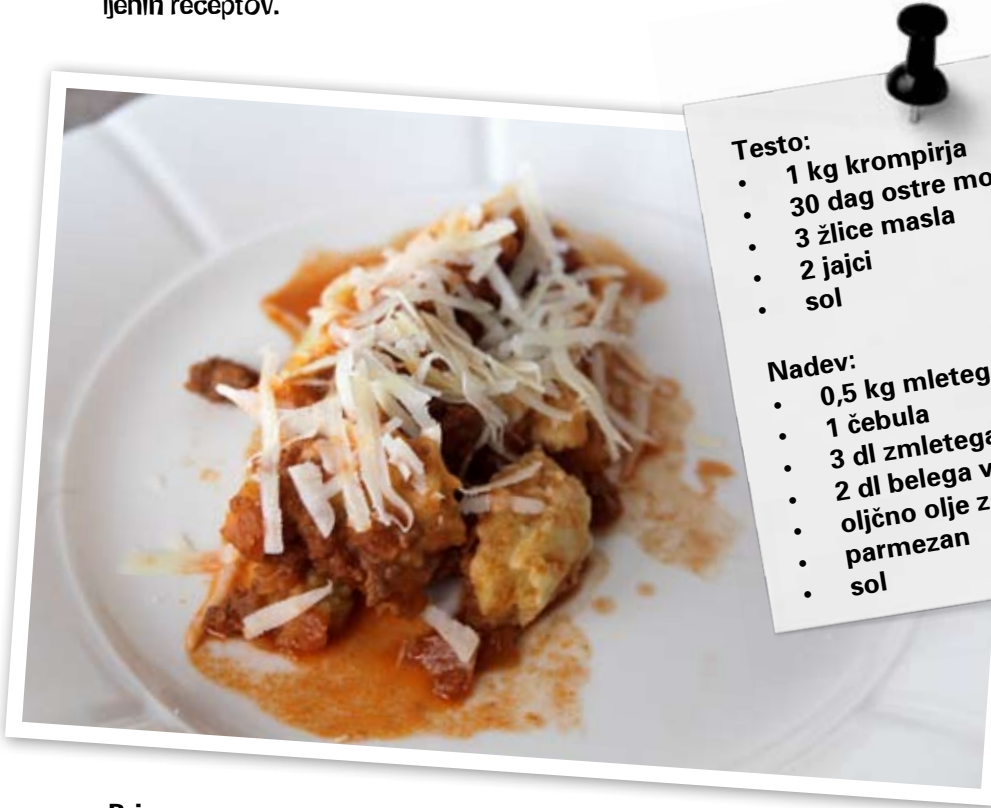
Priprava:

1. Skuhaj krompir v kosih, ga pretlači in dodaj koruzno moko.
2. Vse skupaj kuhaj še 20 minut ob stalnem mešanju in dolivanju vode, ki si jo prej odvzel od kuhanega krompirja.
3. Kuhano maso vlij v okroglo posodo in pusti stati vsaj 1 uro, da se strdi.
4. Polento ponudi zvrnjeno na leseno desko, kjer jo razrežeš na trikotnike.

Krompirjeva štruca z mesom

OŠ Dobrovo, skupina: Lesnik

Jed sodi v družino štrukljev, vendar gre za briško posebnost: za krompirjevo različico testa z mesnim nadevom. Za gospodinje, ki so imele sicer glavno besedo v kuhinji, je veljalo, da ne potrebujejo dodatne kuharske izobrazbe in naj ostanejo doma. Vseeno so po l. 1920 v Tomaju ustanovili gospodinjstvo šolo, v katero je zahajalo večino gospodinj iz bližnjih vasi in krajev ter domov prinašalo recepte za nove jedi ali pa izpeljanke že ustaljenih receptov.



Testo:

- 1 kg krompirja
- 30 dag ostre moke
- 3 žlice masla
- 2 jajci
- sol

Nadev:

- 0,5 kg mletega mesa
- 1 čebula
- 3 dl zmletega paradižnika
- 2 dl belega vina
- oljčno olje za peko
- parmezan
- sol

Priprava:

1. Skuhaj krompir, ga olup in pretlači s stiskalnico.
2. Dodaj maslo in ostale sestavine ter zamesi testo.
3. Prepraži čebulo, meso in dodaj paradižnik.
4. Zalij z vinom in pusti, da se počasi duši vsaj eno uro.
5. Meso precedi in prihrani omako.
6. Naribaj parmezan.
7. Razvaljaj testo, ga posuj z mesnim nadevom, potresi s parmezanom in zavij.
8. Štruco kuhaj zavito v prt 30 minut.
9. Kuhano nareži na kose, prelij s preostankom omake in posuj s parmezanom.

Poštoklja

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Poštokljarce

Jed ni smela manjkati na mizi ob božiču, kot priloga najrazličnejšim ostalim jedem. Ime jedi ponazarja preprosto dejstvo, da je bilo potrebno osnovo jedi, ki je bila vedno iz krompirja, in dodatek, ki je bil lahko zelje, ohrovt, fižol, radič, regrat ali repni listi, »poštokati« z leseno kuhalnico.

- pol glave zelja
- 2 velika krompirja
- ocvirki za zabelo
- sol, poper



Priprava:

1. Narezano zelje kuhaj v slani vodi 10 minut.
2. Dodaj krompir in kuhaj dokler se ne zmešča.
3. Vmešaj še ocvirke in ponudi s koščkom sira ali slanine.

Bulja

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Soški kuharji

Že sama lega Kobarida, ki je umaknjen pred najrazličnejšimi kulturnimi vplivi iz okolice, daje slutiti prisotnost različnih kulinarčnih posebnosti, ki jih v drugih regijah ni moč najti in ki s svojo prefinjenostjo kažejo na tamkajšnjo kulinarčno ponudbo. Ena izmed takšnih kulinarčnih posebnosti je bulja. Na mizi se je znašla predvsem ob praznikih, sestava koruznega testa pa je bila odvisna od letnega časa in še nekaterih drugih okoliščin.



- 30 dag koruznega zdroba
- 30 dag koruzne moke
- 15 dag pšenične moke
- 10 dag pšeničnega zdroba
- 6 žlic masla ali olja
- 5 žlic rozin
- sladkor
- sol
- cimet
- voda

Priprava:

1. V posodi zmešaj moko in koruzni zdrob ter ju začini.
2. Dodaj rozine in vse skupaj dobro premešaj.
3. Zmes prelij s segretim oljem in nato dodaj vrelo vodo.
4. S pomokanimi rokami oblikuj hlebčke oz. bulje jajčaste oblike.
5. V slani vodi jih počasi kuhaj 20 minut.



Ribje jedi



Meščanska kuhinja

Sladkovodni živež, med katerega se uvrščajo ribe, raki in žabe, je že v času starih Grkov in Rimljanov bogatil meščansko kuhinjo in povzročal obilo kulinaričnih užitkov. Pravica do ribolova je poznana iz časa posvetne gospode in meščanstva, graščakov in menihov. Znano je, da so se za nadzor in pravico do ribolova v nemali pravcati spopadi, tako pravni kakor tudi vojaški.

V 18. stoletju so za najimenoitnejšo ribjo jed meščanske in samostanske kuhinje veljali krapji, pripravljene na najrazličnejše načine. Izjemno število receptov za pripravo te ribe izvira iz starih nemških kuharskih knjig, ki so jih povzeli pisci slovenskih kuharskih bukev. Med prvimi je obilo receptov za sladkovodni živež v Kuharskih bukvah objavil že Valentin Vodnik. V Novih kuharskih bukvah Andreja Zamejca najdemo preko 60 receptov za pripravo jedi iz rib, a le v štirih od teh receptov gre za morske ribe, običajno za polenovko.

Prva, ki je v Slovensko kuharico med ribje recepte vključila več morskega živilja, je bila Magdalena Pleiweis. Mestne gospodinje so pripravljale predvsem ščuke, jegulje, menke, sulce, some, krape in lipane. Zlatovčice ter potočne postrvi so bile prav tako velikokrat na mizah, nikakor pa ni manjkalo obilo rakov in školjk iz bližnjih jezer ali potokov. Vsekakor ne smemo zanemariti celotnega spektra vodnega živilja, ki se je pojavljal na jedilnikih nekdanjih meščanskih družin ali v samostanih in ki je vključeval tudi želve, polže ipd.

Koncem 19. stoletja so bile reke in potoki še čisti in meščani so na podlagi zakupa dovoljenj za ribolov izčrpavali slovenske vode. Ljubljanske gospodinje so vodni živelj kupovale na ljubljanski tržnici, običajno ob petkih. V tistih časih je bila tržnica še pred mestno hišo, ribji del pa na Cankarjevem nabrežju, na kar nas še danes spominja Ribji trg.

Na podlagi omenjenih kuharskih knjig in kuharskih delavnic, ki so jih obiskovale gospodinje premožnejših družin, ter medkulturnih vplivov sosednjih držav, posredno z uveljavljanjem francoske, italijanske, madžarske, češke, predvsem pa dunajske kuhinje, je nastala

jalo ogromno receptov, povezanih s sladkovodnim življem, ki jih še danes velja ohraniti vsaj v spominu, če že ne v uporabi pri pripravi različnih jedi.

Samostanska kuhinja

Ribogojstvo predstavlja eno izmed najstarejših samostanskih panog. Za ribnike je skrbel menih, ki se je imenoval magister piscium. Znan je podatek, da so imeli leta 1749 v Žički kartuziji okoli 40 ribnikov. Velike količine rib so zadostovale za obilne pojedine, vodni živelj iz ribogojnic pa so menihi prodajali tudi na tržnicah. Nekaj tedanjih ribnikov se je ohranilo do danes: Špitalič, Dramelj, Šentjur in Loče. Za samostansko kuhinjo je veljalo pravilo sv. Benedikta iz leta 534, po katerem so se morali menihi odpovedati prehranjenju z mesom štirinožnih živali. Prav zato so dobile ribe na samostanskem jedilniku prav posebno vlogo in bile podlaga za različne samostanske kulinarične inovacije. Posebna samostanska določila o prehranjevanju z ribami so se glasila takole: ob nedeljah, torkih in četrtnih naj se jedo sveže ribe, ob ostalih dneh pa prekajene, kot so na primer polenovke, ščuke in podobno; ob nedeljah pa naj se med številne jedi, ki so jih vsakodnevno uživali menihi, vključi tudi belugo, ki je bila na ta dan edina ribja jed.

Kmečka in delavska kuhinja

Tudi pri kmečkem prebivalstvu je bil sladkovodni živelj – predvsem je šlo za ribe – sestavni del prehranjevanja, le da v manjši meri in v skromnejših različicah jedilnika. Vrste rib in količino na krožnikih so v veliki meri pogojevale naravne danosti, kot so bližina reke, potoka, ribnikov ali jezer, ter vrsta rib, ki se je nahajala na posameznem geografskem področju. Ribe se je lovilo predvsem ob povodnji, ki jih takrat ni bilo malo, saj v takšnih primerih niso potrebovali dovoljenja za ribolov. Krap je bil v zgodovini tudi za kmete in delavce prava poslastica, sicer pa so se zadovoljili s tem, kar so ujeli. Najpogostejši način priprave je bil v koruzni obleki, v pivskem ali vinskem testu ali smetanovi omaki. Posamezne ribe so, tako kot ostale jedi ali sestavine, jedli v času, odrejenem za ribolov, saj so bile takrat najokusnejše.

Severno primorsko pokrajino zaznamuje skromno vodno bogastvo, kjer v Zgornjem Posočju sicer izstopa avtohtona soška postrv. V Brdih in Vipavski dolini pa je ribolov predstavljal kar nekakšno otroško zabavo, ker so klene, jegulje ali postrvi lovili kar z golimi rokami. Ob postu, za pepelnico, na veliki petek ali dan pred božičem se je jedlo polenovko ali bakala oziroma po domače štokviž. Riba sicer prihaja iz severnih morij, vendar so z njo naše kraje izdatno zalagali tržaški trgovci in jed se je zasidrala kot domača, avtohtona jed. Pripravljali so jo na tri načine: na belo, na golaž in v solati – kar je bilo in je še vedno značilno za kraško pokrajino. V teh krajih so postrvi najraje pripravljali s slanino ali pršutom. Pršutovo ribo so napolnili s sezonskimi zelišči in jo v večini primerov spekli.

Ribolov je v obmorskih krajih predstavljal predvsem zaslužek. Večje ribe so romale na tržaško tržnico, manjše pa na domače krožnike. Ženske so na Krasu prodajale ribe kar v jerbasih in od takrat je še danes poznan klic: »Riba, frišna riiiiiba(aaa) ...!«

Na Dolenjskem reka Krka povezuje skoraj vso pokrajino in je tako v zgodovini še danes raj za ribiče somov, sulcev ali avtohtone krške postrvi, predvsem pa rajsko priložnost za vse tiste, ki uživajo v ribjih jedeh.

Pokrajina ob Muri in Dravi je omogočala bogato ribjo kuhinjo, saj je v teh dveh rekah prebival raznoliki vodni živelj, ki so ga s pridom izkoriščali vsi tamkajšnji prebivalci. Kar tretjina hiš se je prehranjevala z ribami, ki so jih ne nazadnje lovili tudi v bližnjih potokih in ribnikih. Za ribolov so imeli vse vrste priprav ali orodja, primerne za posamezno velikost rib, način lovljenja, vrsto vode in podobno. Iz takratnega časa so znani predvsem: križak, stava, vodica, vrša, sak, vlak, bardun, puntar, boben. Najraje so lovili v mirni stari strugi, kjer so ribe polovili v leseno košaro ali boben in jih vlekli v bregu.



Z raki nadevan piščanec v hrenovi omaki

OŠ Vižmarje-Brod, skupina: Super punce



Osnova:

- 7 tankih rezin piščančjega fileja

Polnilo:

- 40 dag potočnih rakov
- 3 rezine belega kruha
- mleko

- 2 jajci
- 3 žlice masla
- sol

Omaka:

- sveže nariban hren
- moka
- 5 žlic sladke smetane
- sol, poper

Priprava:

1. Iz repov kuhanih rakov izlušči meso.
2. Ostale dele zdrobi v možnarju in jim dodaj maslo.
3. Med mešanjem naj se maslo raztopi, nato ga precedi, da dobiš rakovo maslo.
4. Na kocke narezan kruh prelij z mlekom.
5. Dodaj sol, poper, jajce in nasekljano meso rakovih repkov.
6. Piščančje fileje nareži na zelo tanke rezine, jih napolni z rakovo maso in zavij.
7. Zavitke peci v pečici in jih med pečenjem zalivaj z rakovim maslom.
8. Pripravi omako iz raztopljenega rakovega masla, nastrganega hrena, ščepca moke in soli ter malo smetane.

Štokviž v solati

OŠ Srečka Kosovela Sežana, skupina: Pašta 'n' fižo

- 30 dag suhe polenovke
- 2 stroka česna
- oljčno olje
- peteršilj
- sol, poper



Priprava:

1. Ribo 3 dni namakaj v slani vodi, ki jo moraš vsak dan zamenjati.
2. Nato ribo skuhaj.
3. Ko voda zavre, naj se riba kuha le še 15 minut, da ne razpade.
4. Ribi odstrani kosti in kožo.
5. Meso razdrobi in pusti, da se ohladi, nato meso začini s česnom, peteršiljem in oljem.

Šavor po kraško

OŠ Srečka Kosovela Sežana, skupina: Krompir v kozici

- 1 kg sardel
- 2 dl kisa
- 1 kozarec belega vina
- 3 čebule
- 3 stroki česna
- 1 žlica moka
- 3 žlice oljčnega olja
- 4 lovorovi listi
- limona
- vejica rožmarina
- sol, poper
- moka
- olje za cvrtje



Priprava:

1. Sardele posoli, povaljaj v moki in jih na hitro opeči.
2. V isti skledi prepeci na tanke rezine narezano čebulo in dodaj ostale začimbe.
3. Dodaj še žlico moka in počakaj, da malce porumeni.
4. Zalij z vinom in pokuhaj, na koncu dodaj peteršilj in kis.
5. Ribice polagaj v posodo po plasteh in vsako zalij z omako.
6. Vse skupaj je še boljšega okusa, če stoji vsaj en dan.
7. Jed ponudi ohlajeno.

Ocvrte sardelce

OŠ Dobrovo, skupina: Briške sardelce

- 0,5 kg sardel
- pšenična moka
- 2 jajci
- sveže naribane kruhove drobtine
- sol
- limona



Priprava:

1. Ribice po dolžini prereži na polovico, jim odstrani kost oz. hrbtenico in jih posoli.
2. Sardelice paniraj in jih ocvri v vročem olju.
3. Ponudi z limono ali svežo zeliščno omako.

Riba v bučnem olju

OŠ Križevci, skupina: Krampere; OŠ Podlehnik, skupina: Haloški smuč



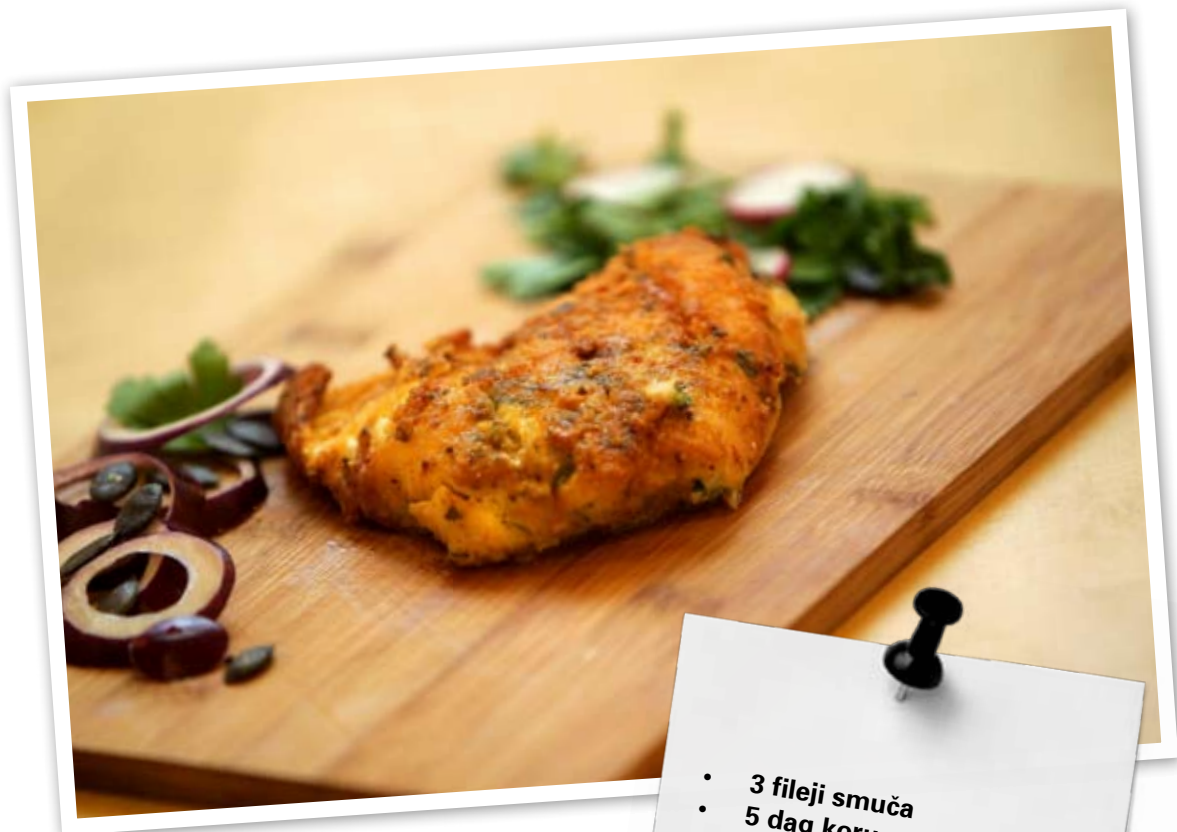
- file smuča ali krapa
- 0,5 l bučnega olja
- koruzni zdrob za obleko
- bučnice
- sol, poper

Priprava:

1. File ribe posoli, popraj in povaljaj v koruznem zdrobu.
2. Speci ga v bučnem olju.
3. Zatem na isti osnovi prepraži bučna semena in z njimi posuj ribo.

Smuč na zaseki

OŠ Središče ob Dravi, skupina: Srjanske tikve



- 3 fileji smuča
- 5 dag koruzne moke
- 6 žlic svinjske masti
- 2 žlici zaseke
- bučno olje
- česen
- sol, poper

Priprava:

1. Fileje ribe nareži na trakove ali kose in jih začini.
2. Povaljaj jih v koruzni moki.
3. V ponvi segrej zaseko in mast ter v njuni mešanici speci ribe.
4. Na krožniku jih pokapljaj z bučnim oljem.

Ribji zavitek po planšarsko

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Veronike; OŠ Polje, skupina: J.U.V.A.

Riba:

- 7 filejev postrvi
- 1 dl oljčnega olja
- 1 limona
- česen
- timijan
- listi blitve

Polnilo:

- 2 jajci
- 150 g skute
- trnič
- peteršilj
- sol, poper



Piprava:

1. Ribje fileje namoči v olje, limonin sok in začimbe ter jih v marinadi pusti stati 45 minut.
2. Zmešaj nadev iz skute, rumenjakov, peteršilja, trniča in snega beljakov.
3. Ribje fileje zavij z listom blitve, ki si ga pred tem blanširal, namaži z nadevom in zvitke postavi v pekač z odprtini za mafine.
4. V pečici jih peči 20 minut na 180 stopinj.

Ščukini zvitki s črno trobento

OŠ Sveti Jurij pri Rogašovcih, skupina: Jurjevski šefi



Zvitki:

- 6 kosov ščukinih filejev
- 200 g aromatičnega mehkega sira
- drobnjak

Omaka:

- strok česna
- pest črne trobente
- sol, poper
- moka
- 2 dl sladke smetane

Priprava:

1. Skuhaj na kose narezan krompir.
2. Ribje fileje začini, obloži s sirom in drobnjakom, zvij in spni z zobotrebci.
3. Povaljaj jih v moki in na hitro opeci.
4. V isti posodi praži gobe, ki jim dodaš malo česna, zaliješ z vodo in dušiš še 5 minut.
5. Omaki dodaj smetano in začini ter jo pripravljeno prelij čez zmečkan kuhan krompir.
6. Služi naj kot priloga k ribjim zavitkom.

Ocvrte rolice

OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Ludviki



Rolice:

- 1 kg fileja potočne postrvi
- 10 dag ajdove moke
- 2 jajci
- 10 dag drobtin
- maščoba za cvrtje

Omaka:

- 2 žlici belega vina
- 3 žlice jušne osnove
- ščepec žafrana
- 1 žlička moke
- 1 žlička masla
- sol

Priprava:

1. Pripravi tanke ribje fileje, ki jih lahko narežeš na še tanjše rezine.
2. Ribjo dobro očisti koščic, začini in zavij v rolice ter spni z zobotrebci.
3. Rolice spaniraj in jih ocvri na masti.
4. Na maslu prepeci moko, dodaj vino in jušno osnovo ter žafran.
5. Omako kuhaj 3 do 5 minut in z njo prelij rolice.

Začinjen krapov file v foliji

OŠ Podlehnik, skupina: Veseli kuharji; OŠ Drska, skupina: Kuharski norčki



Priprava:

1. Na tanke trakove narezano zelenjavo blanširaj in oplakni z mrzlo vodo.
2. Ribje fileje posoli.
3. Folijo premaži z maslom, posoli in popraj ter po njej porazdeli zelenjavo, na katero položiš ribji file.
4. Potresi z zelišči, pokaplaj z belim vinom in obloži z malo masla.
5. Folijo zavij v paketek in čvrsto zapri ter za 15 minut peči v pečici na 180 stopinj.
6. Potem vzami iz pečice in ribo še 5 minut pusti v foliji.

Krapovi polpeti s hrenovo omako

OŠ Polje, skupina: Krapi; OŠ Podlehnik, skupina: Zlate ribice



Priprava:

1. Ribjim filejem odstrani kožo in meso nasekljaj ali na drobno natrgaj.
2. Z ostalimi sestavinami ribje meso zmešaj v sprijeto maso.
3. Oblikuj polpete in jih posute z drobtinami speci v vročem olju.
4. V skodelici zmešaj nariban hren in smetano, kar je izvrstna priloga.

Ocvrti žabji kraki

OŠ Vižmarje-Brod, skupina: Mlade kuharice



- Kraki:**
- 36 očiščenih žabjih krakov
 - 2 jajci
 - 2 žlici bele moke
 - drobtine
 - sol, poper
 - olje
- Marinada:**
- 3 dl suhega belega vina
 - 1 čebula
 - 1 žlica nasekljanega peteršilja
- Omaka:**
- 1 žlica masla
 - 1 žlica krušnih drobtin
 - 1 žlica nstrganega hrena
 - 1 žlica nasekljanega drobnjaka
 - 1 dl kisle smetane

Priprava:

1. Žabje krake posoli, popraj in za 2 uri namoči v marinado.
2. Potem jih na rahlo otresi, da na njih ne ostane preveč marinade in paniraj.
3. Ocvri jih v vročem olju.
4. Omako pripravi iz opečenih drobtin na maslu, ostalih sestavin in ostankov marinade.

Postrvji zvitki po domače

OŠ Jurija Vege Moravče, skupina: Lilije



Zvitki:

- 4 fileji postrvi

Nadev:

- 2 rezini prekajene slanine
- 40 g mehkejšega sira
- česen
- sok polovice limone
- sol, poper

Priprava:

1. Pripravi tanke ribje fileje in jih nasoli.
2. Namaži jih s česnom in nanje položi rezino slanine in sira.
3. Zavij, spni z zobotrebcji in speci v ponvi.

Krap v zeliščni skorjici

OŠ Jurija Vege Moravče, skupina: Mucki



- 2 krapa
- 0,5 kg drobtin
- 2 beljaka
- 2 stroka česna
- 0,5 dl oljčnega olja
- majaron
- šetraj
- timijan
- peteršilj
- rožmarin
- 1 limona
- sol, poper

Priprava:

1. Očiščenega krapa nareži na kotlete.
2. Namочи jih v mešanico olja, soli, popra in česna ter jih pusti stati do 20 minut.
3. Medtem nasekljaj zelišča in jih zmešaj z drobtinami in beljakom.
4. V masi povaljaj krapove kotlete.
5. Položi jih na pekač in jih peci 15 minut na 200 stopinj.

Trnovski ribji zavitki

OŠ Trnovo, skupina: Trnovčki

Riba:

- 4 ribji fileji

Nadev:

- 2 bučki
- oljčno olje
- sol
- 1 limona
- vrvica



Priprava:

1. Ribje fileje pokaplaj z limoninim sokom in začini.
2. Na tanko nareži rezine bučk in jih blansiraj, da se omeščajo.
3. Bučke položi na fileje, zavij in pokončno stoječe peči v pečici 35 minut na 180 stopinj.

Razigrana ribja rižota

OŠ Polje, skupina: Ljubljanske mlade kuharice



- 4 fileji postrvi
- 30 dag riža
- 1 šalotka
- 1 por
- 2 paradižnika
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- pol žličke mlete paprike
- peteršilj
- 2 stroka česna
- 1 žlica paradižnikove omake
- 1 žlica kisa
- sol, poper

Priprava:

1. Ribje fileje nareži na koščke, popeci in poberi iz ponve.
2. V isti ponvi prepraži čebulo in por, dodaj papriko in premešaj.
3. Vmešaj riž in ga praži, dokler ne postekleni.
4. Zalij z malo kisa, dodaj mleto papriko in na koščke narezan paradižnik.
5. Začini in zalij z vodo ali jušno osnovo.
6. Po 10 minutah dodaj ribje koščke in kuhaj še nekaj minut, dokler riž ni kuhan.
7. Potresi s peteršiljem.

Pisan ragu

OŠ Jožeta Krajca Rakek, skupina: @



- 80 dag različnih vrst rib
- 5 dag slanine
- 2 čebuli
- 4 korenčki
- 2 paradižnika
- 2 žlici olja
- 30 dag graha
- 1 žlička sladke rdeče paprike v prahu
- limonin sok
- sol

Priprava:

1. Na kocke narezane ribje fileje pokaplaj z limoninim sokom in posoli ter pusti stati.
2. Vse ostale sestavine drobno nasekljaj.
3. Slanino praži toliko časa, da spusti glavnino maščobe, nato dodaj čebulo ter mešaj, da porumeni.
4. Dodaj ostalo zelenjavo in ribe, zalij z vodo in kuhaj še 20 minut.

Nabodalce

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Knapi

- 1 file postrvi ali druge ribe
- 1 limona
- 1 paprika
- 1 mlada čebulica
- 5 šampinjonov
- 1 bučka (ostala sezonska zelenjava po želji)
- kislá smetana
- peteršilj
- sol, poper



Priprava:

1. Pripravi koščke izkoščičene ribe in jih pokapljaj z limoninim sokom.
2. Na kose nareži zelenjavo, ki je pripravljena za nabadanje.
3. Ustvari pisano nabodalce in sestavine začini.
4. Peci v ponvi na zmerni temperaturi in ponudi s kisló smetano.

Testeno presenečenje

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Fosen



- 1 file krapa
- olje
- jabolčni kis
- 10 dag šampinjonov
- 1 jajčevc
- 1 strok česna

Priprava:

1. Soljen ribji file premaži z oljčnim oljem in jabolčnim kisom.
2. Nasekljaj gobe in jajčevc ter začini maso tudi s česnom.
3. Z maso napolni telo ribe.
4. Pripravi listnato testo in vanj zavij celo ribo, premaži s stepenim jajcem ter dobro stisni robove.
5. Oblikuj testeno podobo ribe in jo peci v pečici 20 minut na 220 stopinj, nato še 15 minut na 160 stopinj.

Štokviž na belo

OŠ Dobrovo, skupina: Cvetoče Brike



Priprava:

1. Polenovko čez noč namoči v vodi in jo naslednji dan očisti, razkošiči in meso razdrobi na majhne koščke.
2. Koščke kuhaj približno 1 uro, nato vodo odlij.
3. Drugo vodo, v kateri si nadaljeval s kuhanjem polenovke, ohrani.
4. Pripravi podmet iz oljčnega olja in moke ter dodaj česen in košček masla ter vse skupaj dodaj ribi.
5. Pokrito kuhaj toliko časa, da se zgosti, nato zalij z mlekom in začini.
6. Dodaj parmezan, kuhaj še nekaj minut, na koncu dodaj lovor in ga kmalu spet odstrani, da okus ni premočan.
7. Ponudi z belo polento in parmezanom.

Štokviž na golaž

OŠ Šturje Ajdovščina, skupina: Šturke

- 1 manjša polenovka
- 1 dl oljčnega olja
- 3 stroki česna
- 1 mala čebula
- lovorov list
- peteršilj
- paradižnikova omaka (šalša)
- sol, poper
- polenta



Priprava:

1. Polenovko namakaj dan ali dva ter vodo med namakanjem večkrat zamenjaj.
2. Potem jo v slani vodi kuhaj vsaj 2 uri, nato ji odstrani kosti in kožo.
3. Razreži jo na manjše kose in meso potolči, da se zdrobi.
4. Prepraži strt česen in nasekljano čebulo ter dodaj ribje meso.
5. Prilij vodo (lahko je kar tista, v kateri si kuhal ribo) ter vmešaj paradižnikovo omako.
6. Začini in vse skupaj ob stalnem mešanju kuhaj še pol ure.
7. Ponudi s polento.

Vrhniška ribja obara

OŠ A. M. Slomška, skupina: Barjanci



- glava krapa
- glava mrene
- 1 ploščič
- 1 rdečeperka
- 1 postrv
- 4 žličke krapovih iker
- 1 por
- 3 korenčki
- 1 gomolj zelene
- 1 koren peteršilja
- 1 koleraba
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- 3 krompirji
- 1 glava česna
- grobo mlet paradiznik
- 2 dl belega vina
- peteršilj
- lovorjev list
- rožmarin
- sol, poper

Priprava:

1. Ribe kuhaj v slani vodi 8 minut.
2. Vzemi jih iz vode, v katero nato streseš zelo na drobno nasekljano zelenjavo.
3. Ribam odstrani kožo, kosti, meso pa s prsti razdrobi in ga vrni nazaj v juho.
4. Začini in dodaj krapove ikre.
5. V juho naribaj olupljen krompir, da se juha malce zgosti, in kuhaj še približno pol ure.

Soški brodet

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Ježki



- 1 šarenka
- 1 lipan
- 2 čebuli
- 4 paradižniki
- 2 korenčka
- 3 stroki česna
- pol gomolja zelene
- ribja osnova
- moka
- sol
- limona
- peteršilj
- sveže sezonske začimbe

Priprava:

1. Prepraži čebulo in nasekljano zeleno.
2. Ribo nasoli in pokapljaj z limono.
3. Povaljaj jo v moki in specij na masti ali olju.
4. Čebulni osnovi dodaj narezan paradižnik, jušno zelenjavo, sezonske začimbe ter zalij z vodo in malce vina.
5. Proti koncu kuhanja dodaj kose ribe in kuhaj še 20 minut.
6. Postreži s krompirjevko.

Škocjanski krapov paprikaš

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Škocjanski krapi



- 1 kg krapa
- 10 dag olja
- 25 dag čebule
- 2 dag moke
- 3 stroke česna
- 2 dl cvička
- 2 zrela paradižnika
- rožmarin
- lovorjev list
- peteršilj
- limona
- sol, nekaj poprovih zrn

Priprava:

1. Ribo razreži na kose, jo pomokaj in na hitro opeči.
2. Ko je pečena, jo vzemi iz ponve in na isti osnovi prepraži čebulo.
3. Dodaj ostalo zelenjavo in začimbe ter zalij z vodo ali ribjo jušno osnovo.
4. Pusti, da malce prevre, nato dodaj ribje kose.
5. Okus izboljšaj s cvičkom in morda dodaš še malo kisle smetane.

Orehova juha

OŠ Drska, skupina: Pohane ribe



- 1 kg postrvi
- 1 korenček
- 1 peteršilj
- 1 žlica moke
- 1 rumenjак
- 8 dag orehovitih jedrc
- strok česna
- pehtran
- sol ali sladkor, poper

Priprava:

1. Na kose narezano ribo kuhaj z nasekljano zelenjavo na rahlem ognju 20 minut.
2. Nato ribje kose poberi iz posode in juho precedi.
3. Z malo juhe zmešaj rumenjак, mlete orehe, moko in česen.
4. Mešanico vmešaj v vreli preostanek juhe, da jo zgostiš.
5. Posoliš ali sladkaš.
6. Juhi dodaj ribo in pusti kuhati še nekaj minut, da se okusi sprimejo.
7. Postrežeš lahko toplo ali hladno.

Savinjski ribji golaž

OŠ Vojnik, skupina: Vojčki



- 1 krap
- 10 dag dimljene slanine
- 3 čebule
- 3 paradižniki
- 3 korenčki
- 1 zelena paprika
- pol rdeče paprike
- 6 dl ribje osnove ali vode
- 1 žlica paradižnikove omake
- 7 strokov česna
- 1 dl oljčnega olja
- 30 g ostre moke
- 0,5 dl belega vina
- peteršilj
- lovorjev list
- majaron
- timijan
- kumina
- rožmarin
- sol, poper

Priprava:

1. Pripravi marinado iz 5 strokov česna, peteršilja, kumine in majarona ter vanjo položi na kose narezano ribo.
2. Zalij z oljčnim oljem ter pusti stati čez noč.
3. Naslednji dan koščke krapa posoli, povaljaj v moki in na hitro opeči.
4. Ribo vzemi iz posode in jo shrani na toplem, v isti skledi pa prepraži slanino, čebulo in česen.
5. Dodaj na grobo naribano korenje in nasekljano papriko.
6. Vmešaj še na kose narezan olupljen paradižnik in malo mezge.
7. Zalij z ribjo jušno osnovo ali vodo in pusti vreti na rahlem ognju.
8. Omako pretlači, dodaj začimbe in zalij z vinom.
9. V zmes položi kose ribe in na blagem ognju kuhaj še 15 minut.

Kremna koromačeva simfonija

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Power chefs



- 4 postrvi
- 5 mladih čebulic
- 4 žlice masla
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 gomolj koromača
- 4 krompirji
- 4 dl suhega belega vina
- 1 l ribje osnove
- 1 lovorov list
- 4 dl sladke smetane
- jušna zelenjava
- limonin sok
- sol, poper v zrnu

Priprava:

1. V slani vodi kuhaj jušno zelenjavo in dodaj limonin sok.
2. Po nekaj minutah dodaj postrvi in kuhaj do 12 minut na blagem ognju.
3. Medtem nasekljaj olupljen krompir, koromač in čebulo.
4. Čebulo prepraži na oljčnem olju z malo masla, toliko, da ne porjavi.
5. Dodaj krompir in koromač in praži še 5 minut.
6. Ribo vzemi iz vode, meso loči od kosti in juho precedi.
7. V posodo s koromačem vlij precejeno juho in vino ter dodaj lovor.
8. Kuhaj, dokler se krompir in koromač ne zmechata, odstrani lovor in zmelji s paličnim mešalnikom.
9. Dodaj smetano in koščke ribe. Lahko postrežeš s kruhovimi kockami.

Murina slastna obara

OŠ Kuzma, skupina: Čarni ribiči



- 40 dag različnih filiranih rib
- 5 žlic ribje osnove
- 5 žlic suhega belega vina
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 por
- pol gomolja zelene
- 2 krompirja
- 2 korenčka
- 4 stroki česna
- 4 paradižniki
- peteršilj
- bazilika
- poper, sol

Priprava:

1. Zelenjavo nareži na rezance in jo prepraži v ponvi.
2. Dodaj česen, paradižnik in na kose narezane ribe.
3. Zalij z vinom in ribjo osnovo ter kuhaj toliko časa, da se zelenjava zmechča.
4. Začini s peteršiljem in baziliko ter juho po želji pretlači.

Krap v zelenjavni družbi

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Jagodke; OŠ Polje, skupina: Kuharčki



- 0,5 kg krapa
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 1 žlička moke
- 2 dag nasekljane prekajene slanine
- 1 čebula
- 1 korenček
- 1 palčka zelene
- 1 zelena paprika
- peteršilj
- muškatni orešček
- česen
- sol, poper

Priprava:

1. Krapu odstrani kožo in ga duši skupaj z nasekljano zelenjavo, a še brez paprike, ter dodaj paradižnikovo mezgo.
2. Nato prilij 1 l vode.
3. V ponvi prepeči nasekljano slanino, vmešaj žlico moke in vse to primešaj zelenjavi.
4. Začini in dodaj na kose narezano papriko.
5. Čez nekaj minut ribo vzemi iz juhe, namaži s česnom in vrni v juho.
6. Ko riba odstopi od kosti, jo razkoščiči in na koncu dodaj nasekljan peteršilj ter morebitne manjkajoče začimbe.

Ribja juha z mošnjički

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Aušus



- 50 dag ribjih ostankov
 - 2 dl belega vina
 - 1 rumen korenček
 - 1 rdeč korenček
 - pol pora
 - 1 čebula
 - 1 šampinjon
 - 1 žlica masla
 - 1 rumena koleraba
 - četrt gomolja zelene
 - peteršilj
 - timijan
 - lovorov list
 - sol, poper
- Testo za mošnjičke:**
- 0,5 kg gladke moke
 - 0,5 kg ostre moke
 - 4 jajca
- Nadev:**
- 1 krompir
 - 1 file ribe
 - 2 žlici sladke smetane
 - 1 žlica masla
 - sol

Priprava:

1. Pripravi testo za mošnjičke in ga pusti počivati vsaj pol ure.
2. Medtem nasekljaj zelenjavo za juho ali jo nareži na trakove.
3. Najprej prepraži čebulo, ki ji dodaš ribje ostanke in zelenjavo ter začini.
4. Zalij z vinom in vodo.
5. Kuha naj se 20 minut, nato juho precedi.
6. Dodaj nasekljano korenje, por in kolerabo in kuhaj še 5 minut.
7. Iz kuhanega krompirja in ostalih sestavin zmešaj polnilo za mošnjičke.
8. Oblikuj kroglice, jih položi na testo in zapri v mošnjičke.
9. Mošnjičke položi v juho in kuhaj še 15 minut.

Krap v špinači

OŠ Polje, skupina: Lačne ptice



- 4 fileji krapa
- 50 dag sveže špinače
- limonina lupinica
- 2 žlici masla
- 2 stroka česna
- 0,5 dl sladke smetane
- mušklatni orešek
- olje za peko
- sol

Priprava:

1. Špinačo skuhaj v slani vodi in jo nato zmelji.
2. V lončku na maslu prepraži česen, mu dodaj špinačo in jed začini.
3. Kuhaj še 10 minut, nato dodaj smetano in malo mleka, da juha ni pregosta.
4. Kose krapa namaži z limonino lupinico in jih pusti nekaj časa stati.
5. Nato jih povaljaj v ajdovi moki in jih na hitro popeci na maslu.
6. Kose krapa daj v špinačno juho, kuhaj še do 10 minut na zelo zmernem ognju in po koncu kuhanja pusti stati še 5 minut.

Paradižnikova omaka s krapom

OŠ Polje, skupina: Babičina kuhinja



- 4 večji krapovi fileji
- 6 dl paradižnikove omake
- ribja osnova po potrebi
- ostra bela moka (lahko uporabimo tudi koruzno ali ajdovo)
- 1 šalotka
- pol pora
- 4 stroki česna
- 3 paradižniki
- peteršilj
- sol, poper

Priprava:

1. Popraži nasekljano čebulo, ji dodaj česen in por ter premešaj.
2. Vse skupaj zalij s paradižnikovo omako, začini in kuhaj 10 minut.
3. V moki povaljane kose krapa prepeci in jih zalij z omako.
4. Pusti dušiti še 10 minut.

Savska mrena v koruznem šrotu na špehovem regratu

OŠ narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

Špehov regrat, ki je več kot samo preprosta solata, sodi med najbolj priljubljene zasavske jedi. Zaradi koščkov slanine špehov regrat diši po mesu in je bil zato včasih ena bolj priljubljenih prilog, predvsem k pečenim ribam. Regrat, ki je izrazito sezonska rastlina, je včasih zamenjala cikorija ali pa kakšna podobna zelenjava, ki je bila dosegljiva tudi še pozno v jesen.

Riba:

- 5 filejev mrene ali podusta
- 6 dag grobega koruznega zdroba (šrota)
- 5 dag koruzne moke

Regrat:

- 15 dag regrata
- 8 dag slanine
- 2-3 krompirji
- jabolčni kis
- sol, poper




Priprava:

1. Fileju mrene odstrani vse koščice, ga povaljaj v mešanici koruznega »šrota« in moke ter na vročem olju opeči na obeh straneh.
2. Pripravi regrat in skuhaj krompir v olupku ter ga kuhanega z vilicami zmečkaj.
3. Nasekljaj slanino in jo na masti prepeci.
4. Dodaj krompir, zalij s kisom in malo vode ter soli in popraj.
5. Vse skupaj kuhaj še kakšno minuto in nato prelij preko regrata.
6. Na regratovo mešanico položi kose ribe in jed serviraj.

Zlatovčica z odejo

OŠ A. T. Linharta Radovljica, skupina: Škrte čebelice

- 
- 4 fileji zlatovčice
 - 6 dag polnomastne domače skute
 - 1 jajce
 - 5 dag mesnate slanine v tankih rezinah
 - 1 por
 - 1 žlica koruzne moke
 - sok 1 limone
 - rožmarin
 - sol



Priprava:

1. Fileje ribe posoli in stran s kožo namoči v koruzno moko.
2. Na tej strani jo na hitro popeci na oljčnem olju.
3. Fileje naloži v naoljen pekač s stranjo kože navzdol.
4. Pokapaj jih z limono.
5. Pripravi nadev iz skute, jajca, pora in začimb ter ga namaži čez ribe.
6. Preko namaza položi rezine slanine in vse skupaj prekrij s folijo.
7. Peci v pečici 35 minut na 180 stopinj, zadnjih nekaj minut odstrani folijo in temperaturo povišaj na 220.

Postrv v plaščku

OŠ Šenčur, skupina: Godlarke

- 2 fileja postrvi
- 2 rezini starega kruha brez skorje
- pol stebela zelene
- pol čebule
- 2 žlici masla
- 8 trakov slanine
- timijan
- sol, poper



Priprava:

1. Nasekljaj čebulo in zeleno ter ju prepraži na maslu.
2. Kruh nareži na kocke, ga dodaj zelenjavi in začini.
3. Nadev natlači v očiščeno trebušno votlino rib in jo zapri s pomočjo zobotrebcev.
4. Ribi ovij v slanino in ju peci do 30 minut v pečici na 180 stopinj.

Dušena postrv

OŠ Polje, skupina: En frajer s tremi frajlami



- 4 fileji šarenke
- 3 korenčki
- 3 krompirji
- 5 strokov česna
- 1 šalotka
- 3 paradižniki
- maslo
- sol, poper

Priprava:

1. Korenček in krompir nareži na koščke in skuhaj le na polovico.
2. V pekač naloži napol kuhano zelenjavo in ostalo nasekljano surovo zelenjavo.
3. Na vse to naloži kose ribe, začini in obloži z maslom.
4. Peci v pečici 25 minut na 220 stopinj.

Pretaknjena riba

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Enpima

- 1 postrv
- 15 dag slanine
- pol čebule
- 6 žlic masla
- sol, poper

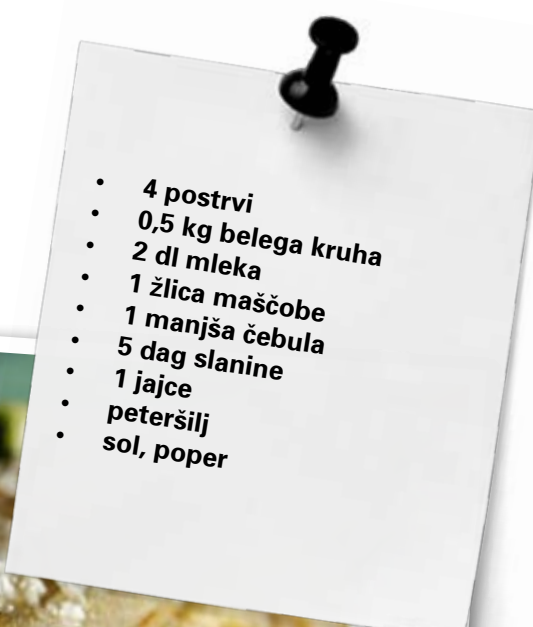


Priprava:

1. Ribi na eni strani snemi kožo.
2. Nadomesti jo s trakovi slanine, s katerimi pretakneš polovico ribe.
3. Na maslo v ponvi položi na kolobarje narezano čebulo.
4. Nanjo takoj položi ribo sprva s kožo navzdol, kasneje jo za kratek čas obrni.
5. Ves čas pečenja jo polivaj z maslom.
6. Ribo postreži s pretaknjeno stranjo obrnjeno navzgor.

Postrv s kruhovim nadevom

OŠ Polje, skupina: Miha in prijatelji

- 
- 4 postrvi
 - 0,5 kg belega kruha
 - 2 dl mleka
 - 1 žlica maščobe
 - 1 manjša čebula
 - 5 dag slanine
 - 1 jajce
 - peteršilj
 - sol, poper



Priprava:

1. Kruh nareži na manjše kocke in ga prelij s toplim mlekom.
2. Na maščobi prepraži nasekljano slanino in čebulo.
3. Ohladi in stresi h kruhu ter dodaj jajca, sol, poper in na drobno nasekljan peteršilj.
4. Ribe posoli, pokaplajaj z oljčnim oljem in napolni s kruhovim nadevom.
5. Peci jih v pečici na 180 stopinj 30 minut.
6. Pečeni ribi previdno odstrani kosti ter jo serviraj skupaj z nadevom.

Postrv v timijanovi omaki

OŠ Mozirje, skupina: Mozirski kuharji

Riba:

- 3 fileji postrvi
- 4 žlice masla
- 5 žlic olja
- sok polovice limone
- sol, poper

Omaka:

- 2 žlici

- masla polovica
- čebule
- 1 rumenjaka
- limonin sok
- ribja osnova
- smetana za kuhanje
- sol, poper
- timijan

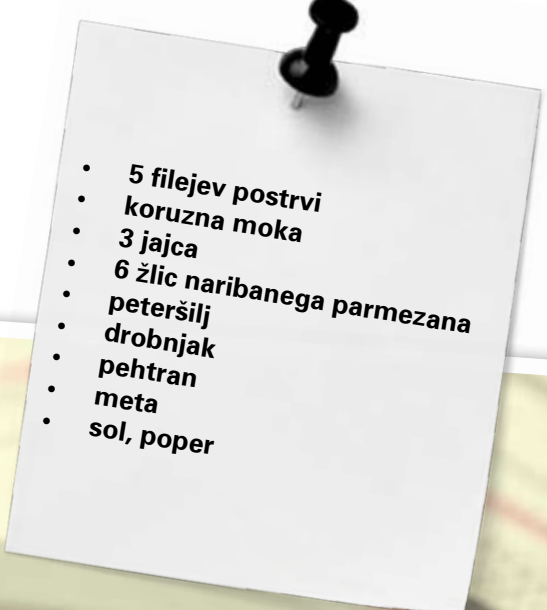


Priprava:

1. Ribje fileje natri s soljo in poprom.
2. Nato jih speci sprva s kožo navzdol.
3. V isti ponvi prepraži čebulo in jo pusti dušiti, dokler ne razpade.
4. Dodaj na grobo narezan česen, smetano, limonin sok, rumenjaka, malo ribje osnove in timijan.

Kartuzijanska postrv

OŠ Pod goro Slovenske Konjice, skupina: Smrkete

- 
- 5 filejev postrvi
 - koruzna moka
 - 3 jajca
 - 6 žlic naribanega parmezana
 - peteršilj
 - drobnjak
 - pehtran
 - meta
 - sol, poper



Priprava:

1. Ribje fileje natri s soljo in poprom.
2. Razžvrkljaj jajca, vmešaj parmezan in zelišča.
3. Masi lahko dodaš malo moke in mleka.
4. Ribe povaljaj v moki in nato v jajčni masi ter ocvri na vročem olju ali masti.

Krap Matkurja

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Matkurja

- 1 file krapa
 - jabolčni kis
 - cimet
 - janež
 - klinčki
 - lovor
 - limonina
 - lupinica
 - sol
- Ajdova postelji-
ca:
- 15 dag aj-
dove kaše
 - mleko in
- voda
sol
- Krompirjeva
podlaga:
- 1 krompir
 - 1 strok
česna
 - črna troben-
ta
 - 1 mlada
čebulica
 - 1 žlica masla
 - muškadni
orešček



Priprava:

1. Ribo posoli ter premaži z jabolčnim kisom in oljčnim oljem.
2. Olje za marinado predtem segrej skupaj z začimbami.
3. Pusti stati 1 uro, nato na tem olju speci ribo.
4. Ajdovo kašo skuhaj v polovici vode in mleka.
5. V oblicah kuhan krompir pretlači z blanširanim česnom, prepraženo čebulo, maslom in sladko smetano, da nastane pire.
6. Posuj ga z zdrobljeno črno trobento.

Pršutova riba

OŠ Dobrovo, skupina: Lesnik; OŠ Drska, skupina: Nore postrvi



Riba:

- 4 postrvi
- 6 rezin pršuta

Polnilo:

- 8 strokov česna
- oljčno olje
- peteršilj
- sol, poper

Preliv:

- belo vino

Priprava:

1. Pripravi polnilo iz nasekljanega peteršilja, česna, soli in popra ter oljčnega olja, s katerim namažeš trebušno votlino.
2. Ribe zloži na pekač in jih ovij v pršut ali slanino.
3. Zalij jih z vinom in jih peči v pečici 1 uro pokrite s folijo, ki jo proti koncu pečenja odstrani.
4. Ribe med pečenjem polivaj z lastnim sokom.

Lipan v korenčkovi omaki z rezijanskimi ribjimi žepki

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Soški kuharji

- 1 lipan
- sol
- oljčno olje

Omaka:

- 1 korenček
- ribja jušna osnova

Nadev:

- pol prekajene ribe
- peteršilj
- drobnjak
- 2 žlici skute
- sol

Testo:

- 2 krompirja
- 4 žlice moke
- 1 jajce



Priprava:

1. Rahlo pomokan file, pokapljan z limono na hitro opeči.
2. V jušni osnovi skuhaj korenček in ga pretlači ter omako ponudi z ribo.
3. Naredi krompirjevo testo in ga pusti počivati vsaj pol ure.
4. Iz sestavin za polnilo pripravi čvrsto maso, s katero napolniš testene kroge.
5. Oblika žepkov je značilna za Rezijo.

Hrustljava ribica: som, smuč, postrv, soška postrv, sulec, krap, lipan

OŠ Križevci, skupina: Mlode kuiharice; OŠ Grm, skupina: Podgurski pobci; OŠ Drska, skupina: Kuharski norčki; OŠ Drska, skupina: Ustvarjalne mojstrice; OŠ Koprivnica, skupina: Koprivničani; OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Poštokljjarce; OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Navihani sulci; OŠ Pesnica, skupina: Hrustljavi tomerli; OŠ Polje, skupina: Najboljši kuharji



- nekaj kosov ribe
- rožmarin ali druga zelišča
- česen ali pa tudi ne
- oljčno olje
- sol

Priprava:

1. Očiščeno ribo nasoli od zunaj in znotraj.
2. V trebuh položi vejico rožmarina ali kakšnega podobnega aromatičnega domačega zelišča, lahko pa uporabiš tudi večje število zelišč.
3. Speci jo v ponvi, v pečici ali na pari.
4. Svojo inovativnost pokaži z lokalno značilno in letnim časom pogojeno prilogo.

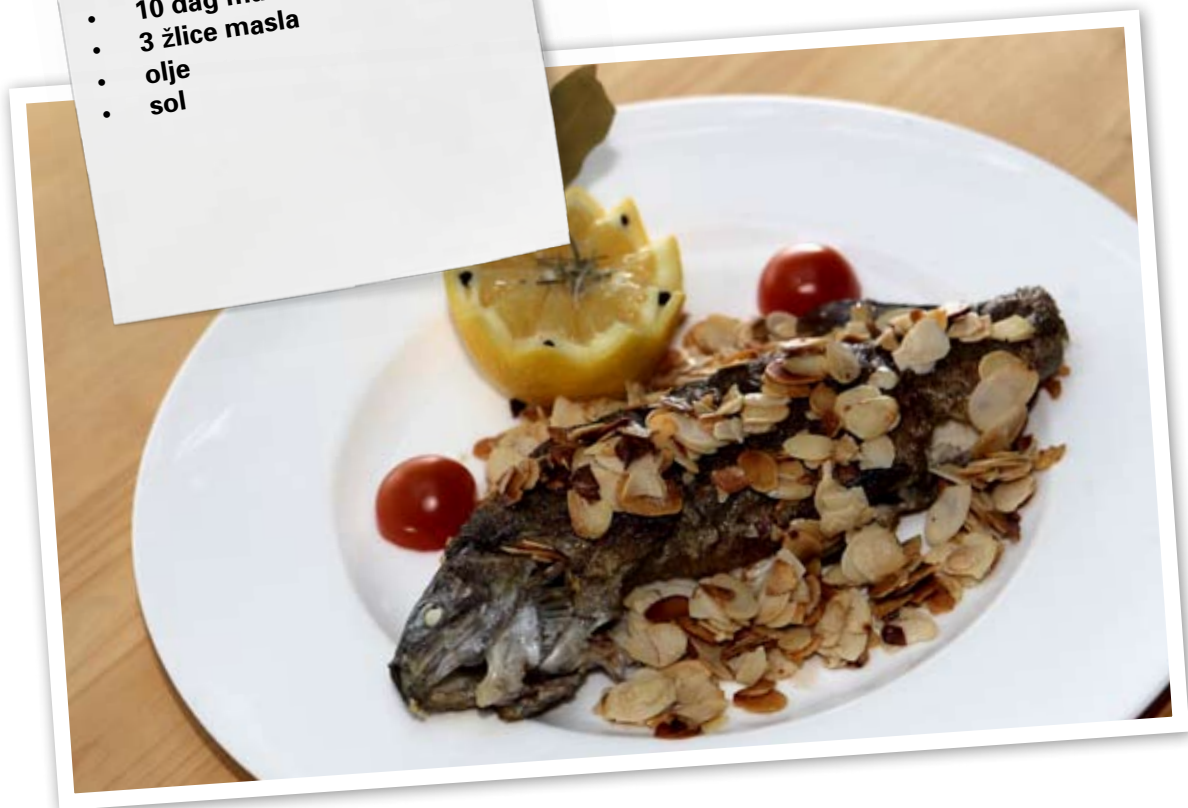
Različica:

1. Na trakove nareži pisano zelenjavo: bučke, mlado čebulo, rumeno in rdečo papriko, rdečo peso ... in jo na hitro prepeci ter ribo postreži na pečeni zelenjavi.
2. Skuhaj ajdovo kašo ali piro, zmešaj s popečeno zelenjavo in ponudi kot prilogo.

Postrv v mandljevi obleki ali mešanici semen

OŠ Sostro, skupina: Kokoške z jurčkom; OŠ Mozirje, skupina: Mozirski sulci

- 2 postrvi
- 10 dag mandljev v lističih
- 3 žlice masla
- olje
- sol

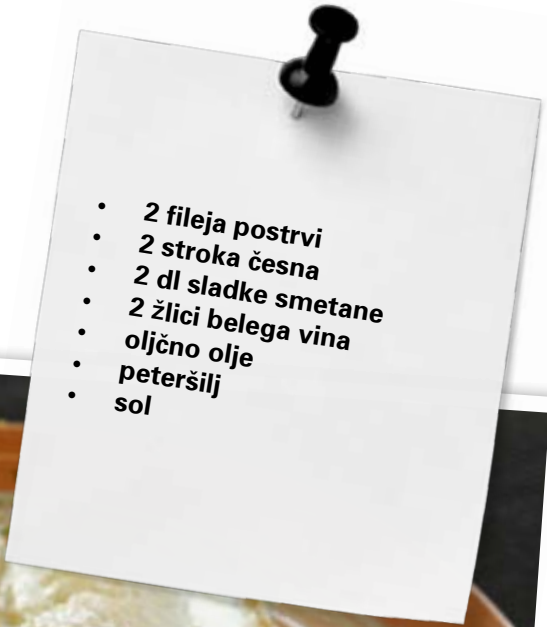


Priprava:

1. Ribo začini in jo na obeh straneh speci v vroči ponvi.
2. Semena ali mandlje prepraži na maslu.
3. Pečeno ribo povaljaj po mandljih ali semenih in jo ponudi skupaj s koščkom limone.

Postrv v smetanovi omaki

OŠ F. S. Finžgar Lesce, skupina: Jabčki; OŠ Polje, skupina: Kuharski mojstri; OŠ Jožeta Krajca Rakek, skupina: Rakci; OŠ Križevci, skupina: Cecotjak

- 
- 2 fileja postrvi
 - 2 stroka česna
 - 2 dl sladke smetane
 - 2 žlici belega vina
 - oljčno olje
 - peteršilj
 - sol



Priprava:

1. Fileja nasoli in ju speci v oljčnem olju.
2. Ko je riba pečena, dodaj sladko smetano, česen, peteršilj.
3. Zalij z vinom in še malo pokuhaj.

Pijani krap

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Puhlokrapci



Priprava:

1. Na rezance narezano čebulo prepraži na olju skupaj s poprom in lovorjevim listom.
2. Krapa pomokaj, na hitro opeči v ponvi in položi v globok pekač.
3. Prekrij ga s pečeno čebulo in prelij z vinom.
4. Peci v pečici do 40 minut na 175 stopinj.
5. Serviraj skupaj s čebulno omako, ki jo lahko pred uporabo pretlačiš.

Postrv v ajdovi skorjici ali koruzni srajčki

OŠ F. S. Finžgar Lesce, skupina: Krompirčki; OŠ F. S. Finžgar Lesce, skupina: Leški žganci; OŠ Toneta Čufarja Jesenice, skupina: Šefla; OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Andeški; OŠ Grm Novo mesto, skupina: Grmske ribice; OŠ Križevci, skupina: Veseli Prleki; OŠ Pod goro, skupina: Konjiški mentolčki; OŠ Krmelj, skupina: Knapec



- 1 postrv
- 5 žlic ajdove ali koruzne moke ali koruznega zdroba
- peteršilj in druga domača ali divja zelišča
- česen
- olje
- sol

Priprava:

1. Očiščeno postrv napolni s peteršiljem, ostalimi domačimi zelišči in malo česna.
2. Lahko pa ribo filiraš in v moko povaljaš fileje, ki jih spečeš v olju in posuješ z zelišči.
3. Povaljaj ribo v ajdovi ali koruzni moki, da dobi debelo skorjo.
4. Speci jo na majhni količini maščobe.

Različica I:

2 dl jušne osnove (lahko je tudi ribja), pol sladke smetane, 2 krompirja, ščepec kopra, popra in soli

1. Pripravi omako iz jušne ali ribje osnove, ki ji dodaš malo sladke smetane.
2. V oblicah skuhaj krompir, ga olupi in pretlači ter dodaj omaki.
3. Vmešaj sok pol limone ter začini s koprom, poprom in soljo.
4. Omako zmelji s paličnim mešalnikom in z njo prelij ribo.

Različica II:

30 dag blitve, 1 velik krompir, 1 dl sladke smetane, pol čebule, 2 stroka česna

1. V slani vodi skuhaj blitvo in posebej olupljen in na kocke narezan krompir.
2. Blitvo nareži, prepraži na nasekljani čebuli, zmešaj z malo česna in sladke smetane ter skupaj s krompirjem zmelji v pire, ki je dobra priloga k ribi.

Riba na okusni posteljici

OŠ F. S. Finžgar Lesce, skupina: Zapečenci

- 4 fileji ribe
- 20 dag blitve
- 2 paradižnika
- pol limone
- 1 žlica limoninega soka
- 5 dag orehov
- 10 dag masla
- 3 žlice repičnega olja
- muškadni orešček
- peteršilj
- sol, beli poper v zrnu



Priprava:

1. Fileje začini s soljo, z belim poprom, limoninim sokom in žlico repičnega olja.
2. Mariniraj jih 10 minut.
3. Večje liste blitve razreži na manjše dele.
4. Paradižnika očisti in nareži na koščke ter ju prepraži na repičnem olju.
5. Dodaj česen in skoraj takoj še blitvo, začini in pusti dušiti 10 minut ali dokler se blitva ne zmehta.
6. Marinirane ribje fileje peci v pečici 15 minut, da postanejo hrustljavi. Na koncu jim dodaj maslo in nasekljan peteršilj.
7. V ponvi na maslu prepraži orehe in jih posuj preko pečenih filejev.
8. Ribo ponudi skupaj z zelenjavno mešanico in koščkom limone.

Prigrizki

Polnjen krompir

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid, skupina: Poštokljarce

- 3 drobni krompirji
- 4 žlice skute
- peteršilj
- travniška zelišča
- 1 korenček
- sol



Priprava:

1. Skuhaj cele krompirje, nato vsakega prereži na pol.
2. Izdolbi sredico in vsako polovico popeci na plošči z obeh strani.
3. Skuto zmešaj z zelišči in naribanim korenčkom, posoli in napolni krompirje.

Žitne ploščice

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Aušus



Testo:

- 2 skodelici bele moke
- 1 skodelica ajdove moke
- pol skodelice sončničnih semen
- pol skodelice sezama
- pol skodelice lanenih semen
- pol skodelice bučnih semen
- pol žličke soli
- pol žličke pecilnega praška
- 1 skodelica vode
- pol skodelice oljčnega olja

Premaz:

- pest pinij
- pest bazilikinih listov
- 2 žlici naribanega parmezana
- 3 žlice oljčnega olja
- sol

Priprava:

1. Zmešaj vse sestavine in jih zamesi v testo.
2. Potem ko je testo nekaj časa počivalo, ga razvaljaj na 2 do 3 mm tanko plast in jo nareži na trakove zelene velikosti.
3. Ploščice peci 15 do 20 minut na 180 stopinj.
4. Iz nasekljanih pinij, bazilike, parmezana, oljčnega olja in soli zmešaj pesto in z njim premaži pečene žitne ploščice.

Mali fosen

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Fosen

- 1 maslo
- pest suhih hrušk
- 2 žlici mletih pistacij (neslanih)




Priprava:

1. Na foliji razvaljaj maslo v kvadrat.
2. Zmelji hruške, jih posuj ali namaži preko masla in vse skupaj zvij v rulado.
3. Zmelji pistacije in v njih povaljaj rulado.
4. Postavi jo v hladilnik ali skrinjo, da se maslo dobro strdi.
5. Potem nareži na kolobarje ali fosne.
6. Čez kolobarje nariši črte iz stopljenega masla.

Namaz iz črnih redkev

OŠ Pod goro Slovenske Konjice, skupina: Smrkete

- 
- 2 črni redkvi
 - bučno olje
 - 10 dag praženih bučnih semen

Priprava:

1. Umij in naribaj črno redkev ter jo posoli.
2. Po 10–15 minutah jo zmešaj z bučnim oljem.
3. Na plošči prepraži pest bučnih semen, ki jih lahko tudi na grobo zmelješ.
4. Vmešaj jih v namaz, nekaj pa jih posuj preko obloženih kruhkov.

Namaz iz kuhane ribe

OŠ Pod goro Slovenske Konjice, skupina: Konjiški mentolčki

- 1 postrv
- jušna zelenjava
- oljčno olje
- 1 košček pora
- 1 kislá kumarica
- 1 žlička gorčice
- mleta kumina
- česen
- peteršilj
- sol



Priprava:

1. V malo vode skuhaj jušno zelenjavo.
2. Dodaj postrv in kuhaj še 10 minut.
3. Nato ribi odstranižo in kosti ter jo z ostalimi sestavinami zmelji.
4. Iz namaza oblikuj žličnike ali kaj podobnega in jih posuj z zelišči.

Polnjena kumara z dimljeno postrvjo

OŠ Polje, skupina: J.U.V.A.



- 2 sveži kumari

Polnilo:

- 12 dag dimljene postrvi
- 2 žlici limoninega soka
- 1 šalotka
- 1 žlica kaper
- peteršilj
- pol žličke gorčice
- sol, poper

Priprava:

1. Kumari olupi in nareži na kose.
2. Vsak kos posebej izdolbi, da pripraviš prostor za polnilo.
3. Izdolbenim kosom kumare robove oblikuj na slikovit način in jih postavi za 10–15 minut v hladilnik.
4. Iz ostalih sestavin zamešaj polnilo.
5. Z njim napolni ohlajene kumarice.

Pita z dimljeno postrvjo

OŠ Polje, skupina: Kuharčki

Testo:

- 25 dag moke
- 13 dag masla
- 3 žlice mrzle vode
- 3 žlice suhega belega vina
- sol

Nadev:

- 20 dag trdega sira
- 1 sveža zelena bučka
- 10 dag dimljene postrvi
- sol



Priprava:

1. Zamesi gladko voljno testo in ga pusti počivati vsaj pol ure.
2. Naribaj sir in bučke.
3. Ribo olupi in odstrani koščice ter jo s prsti razdrobi.
4. Začini in zmešaj z ostalimi sestavinami.
5. Maso premaži čez razvaljano testo in peci na 180 stopinj 35 minut.

Zeliščni vafli

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Empima

Testo:

- 300 g polnozrnat
- 400 g moke
- 1/4 pecilnega praška
- 2 skodelici mleka
- 2 jajci
- 8 dag masla
- pest vrtn
- 1 kreše
- nekaj kapljic limoninega soka
- drobnjak
- peteršilj
- 1 česen
- 3 trdo kuhani rumenjaki
- sol

Namaz:

- 25 g masla




Priprava:

1. Zmešaj testo za vafle in jih speci.
2. K umešanemu maslu primešaj nasekljane sestavine za namaz in vse skupaj dobro premešaj.
3. Če je masa pregosta, ji dodaj malo oljčnega olja.
4. Pečene vafle premaži z namazom in jih okraši s sezonskimi dodatki.

Žmahtni pajsi ali »Tomerli z namazom vojene ribe«

OŠ Pesnica, skupina: Hrustljavi tomerli

- 
- 3 dl mleka
 - 3 jajca
 - 15 dag koruznega zdroba
 - sol
- Namaz 1:
- 15 dag domače pasirane skute
 - sezonska zelišča ali
- bučnice
 - sol
- Namaz 2:
- 10 dag dimljene ribe
 - 1 dl stepene sladke smetane
 - 1 žlička kaper
 - sol
 - 1 nasekljana šalotka

Priprava:

1. V mleku razžvrkljaj jajca in soli.
2. Dodaj zdrob in premešaj.
3. Maso vlij v pekač in jo peci do 15 minut na 160 stopinj.
4. Počakaj, da se ohladi, nato maso nareži na kose.
5. Premaži jih z namazom iz prekajene ribe ali domače skute z zelišči.

Trničeve mušnice

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Andeški

Omembe Mencingerja sežejo v čas, ko so na bohinjskih hribih dekleta izdelovala majhne hlebčke sira, »ožemčke«, ki so jih ob sobotah dajala fantom v zameno za kruh in moko. V trdno valjane bunke so vtisnila imena ali podobe. Kultura se je razširila in še danes obstajajo leseni modelčki za oblikovanje sira ali masla.



Priprava:

1. Trnič zmešaj s smetano, da bo masa primerna za oblikovanje.
2. Začini in oblikuj bete mušnic.
3. Nanje postavi polovice češnjevih paradižnikov in jim naredi pike iz trniča.

Čemaževi grižljajčki

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Leški žganci

- pest čemaža
- oljčno ali bučno olje
- 1 žlica orehov
- domači mladi sir
- črn kruh



Priprava:

1. Nasekljaj čemaž in ga vmešaj v domači mladi sir.
2. Dodaj oljčno ali bučno olje in premešaj.
3. Na grobo nasekljaj orehe in z njimi posuj kruhke, ki si jih premazal s čemažem.

Pozdrav z Gorenjske

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Krompirčki

- 1 črna štručka
- 1 žlica gorenjske zaseke
- pol kranjske klobase
- kislo zelje
- bučno olje



Priprava:

1. Pripravi koščke domačega črnega, malce kislega kruha.
2. Skuhaj kranjsko klobaso in jo nareži na kolobarje.
3. Kruhke premaži z zaseko, obloži s klobaso in dodaj kislo zelje.
4. Okrasi s kapljico bučnega olja.

Krompirjevi krožnički

OŠ Šenčur, skupina: Godlarke

Krožnički:

- 3 krompirji
- pol čebule
- 1 žlička moke
- 1 jajce
- timijan
- sol, poper

Namaz:

- 15 dag gladke skute
- 3 žlice čvrste

kisle smetane

- limonina lupinica
- 1 žlica limoninega soka
- koprce
- drobnjak
- peteršilj
- trakovi rdeče paprike
- sol, poper



Priprava:

1. Krompir olupi in naribaj ter ga za 2 minuti namoči v ledeno vodo.
2. Dobro ga osuši in mu primešaj ostale sestavine.
3. Oblikuj krožničke in jih ocvri na vroči masti.
4. Zmešaj sestavine za namaz in premaži krompirjeve krožničke.
5. Okrasi s trakovi rdeče paprike.

Medena simfonija

OŠ A. T. Linharta Radovljica, skupina: Škrte čebelice



Bučkina krema:

- 2 bučki
- pol mlade čebulice
- pol stroka česna
- 1 žlička rjavega sladkorja
- 1 žlica oljčnega olja
- rožmarin
- sol, poper

Sirna krema:

- 100 g naribanega parmezana
- 2 dl sladke smetane
- poper

Dodatek:

- suho sadje
- orehi
- črni kruh
- maslo
- med



Priprava:

1. Bučkam odstrani koščice v notranjosti.
2. Blanširaj jih v vodi z rožmarinom in pusti, da se ohladijo.
3. Dodaj ostale sestavine, zmelji s paličnim mešalnikom in postavi za nekaj časa v hladilnik.
4. Parmezan in smetano zmešaj v kremo.
5. Bučkino maso daj na majhne žličke, pokaplaj s kremo in prelij z medom.
6. Zraven ponudi sestavljen prigrizek na črnem kruhu.

Pita s koprivami

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Andeški

Testo:

- 15 dag pšenične moke
- 15 dag polnozrnatne moke
- 3 žlice masla
- 1 jajce
- sol

Nadev:

- 200 g kopriv
- 200 g skute
- 250 g kisle smetane
- žlica oljčnega olja
- 2 šalotki
- sol, poper
- maslo za pekač



Priprava:

1. Zamesi testo in ga za pol ure postavi v hladilnik.
2. Koprive blanširaj in nasekljaj.
3. Prepraži čebulo in dodaj koprive ter duši 10 minut.
4. Maso pusti ohladiti in nato vmešaj ostale sestavine.
5. Z maso premaži razvaljano testo in peči 30 minut na 200 stopinj.

Mali Prleki

OŠ Središče ob Dravi, skupina: Srjanske tikve

Evropska komisija je prleško tünko uvrstila na seznam proizvodov z zaščitenim geografskim poreklom. Tünka je tako peti slovenski proizvod, ki je zaščiten na evropski ravni. S to označbo se zaščitijo kmetijski pridelki in živila, ki so pridelani ali predelani na določenem geografskem območju in imajo prav posebno kakovost, sloves in druge značilnosti, ki izvirajo iz tega geografskega območja.



Priprava:

1. Čebulo in redkvice nareži na tanke rezine in jih pokaplajaj z bučnim oljem.
2. Vmešaj še skuto in posoli.
3. Počakaj, da se bučno olje malo vpije, da bo zelenjava mehkejša in okusnejša.
4. Izreži rezine kruha in jih obloži ter dodaj inovativno izrezano meso iz tünke.
5. Ponudi hladno.

Vipavske kepice

OŠ Šturje Ajdovščina, skupina: Šturke

- polenta
- skuta
- oljčno olje
- maslo
- 2–3 divji šparglji
- sol
- polenovka



Priprava:

1. Polenovko namoči in skuhaj, kot je zapisano v receptu Štokviž na belo ali na golaž.
2. Tolči jo z oljčnim oljem, da ustvariš grobi namaz – bakala na belo.
3. Šparglje nareži na drobno in jih na maslu poduši.
4. Nanje vsuj polento z malo oljčnega olja, skute in soli in kuhaj do mehkega, toliko, da bo masa gosta.
5. Oblikuj kepice in jim na vrhu izdolbi luknjico.
6. Vanjo položi namaz polenovke.
7. Ponudi toplo ali hladno.

Ribje oči

OŠ Vojnik, skupina: Vojčki



Priprava:

1. Listnato testo nareži na manj kot cm široke trakove.
2. Z njimi ovij olive.
3. Peci v pečici na 220 stopinj, približno 15 minut.
4. Medtem zmešaj ribo, maslo in smetano v namaz.
5. Z njim napolni pečene olive.

Sireki

OŠ Križevci, skupina: Sirčki

V preteklosti so imeli pogosto tudi v revnih družinah kravo, ki jim je dajala mleko. Tako so bile mlečne jedi pomemben element prehranjevanja naših prednikov. Izhajajoč iz pridelave skute ali kisilaka, kot so skuti pravili v Prekmurju, so s pomočjo nadaljnjega postopka dodatnega sušenja sira prišli do sirovih pogačic oziroma sirekov prav posebne stožčaste oblike. Več dni so jih sušili na soncu in po tem hranili v lesi. Običajno so sireke začinili še s papriko v prahu, da so dobili malce rdečkasto barvo. S takšnimi izdelki so se oskrbeli z »mlečno ozimnico«, saj so bili sireki uporabni dalj časa.



Priprava:

1. Uporabi domačo, dobro precejeno skuto.
2. Zmešaj jo z začimbami, premešaj in oblikuj v stožce.
3. Posuši jih ob krušni peči ali na močnejši toploti.

Tekmovali so:

OŠ Grm Novo mesto

Mentorica: Valentina Žefran

Skupina Podgurski pobci: Domen Bukovac,
Miha Bele, Vid Kukec, Alen Lucić

Skupina Grmske ribice: Matic Kastelic, Kaja
Lipej, Tinkara Šušтариč, Tea Zamida

OŠ Drska Novo mesto

Mentorica: Jožica Muhič

Skupina Kvartet kuharskih deklet: Lucija Lau-
bry, Patricija Rauh, Anja Bučić, Žana Bašelj

Skupina Pohane ribe: Veronika Horvat, Tea
Žura, Claudia Beg, Valldi Karažija

Skupina Kuharski norčki: Nika Strašek, Neža
Koprivnik, Liza Skube, Špela Muhič

Skupina Kuharske mojstrice: Leja Filipović,
Tinkara Pavlin, Brina Recelj, Iman Hussein

Skupina Jagodke: Karla Červ, Nika Muren,
Tjaša Recelj, Diana Škof

Skupina Ustvarjalne mojstrice: Sara Blatnik,
Lorella Rozman, Maša Cvetko, Sara Božič

Skupina Puhlokrapci: Mirko Stojčević, Katarina
Ferkolj, Aleksandra Teinovič, Alja Džananović

Skupina Nore postrvi: Lea Badovinac, Zala
Maznik, Adriana Golovrški, Mateja Šašek

OŠ Frana Metelka Škocjan

Mentorja: Sabina Klemenčič, Janez Turk

Skupina Škocjanski krapi: Maja Tramte, Kaja
Jerman, Sebastjan Vene, Gašper Mlakar

Skupina Navihani sulci: Matej Korene, Dejan
Oberč, Peter Vene, Žiga Vene

OŠ Koprivnica

Mentorica: Metka Srebotnik

Skupina Koprivničani: Anže Božičnik, Katarina
Kadivnik, Kristjan Klavžar, Nastja Pečnik

OŠ Krmelj

Mentorica: Tatjana Selak

Skupina Knapec: Tjaša Kovačič, Blaž Gruden,
Marcel Polanc, Jan Gole

OŠ Križevci pri Ljutomeru

Mentorici: Slavica Kolbl, Kristina Kocuvan

Skupina Prleške postrvi: Alen Kosi, Tadej Pre-
log, Blaž Pustinek, Melanija Tušek

Skupina Perecke: Kaja Zupančič, Vita Jana
Bohanec, Manujela Cafuta, Kaja Antolin

Skupina Mlade kuharice: Tara Habjanič, Val-
entina Koroša, Nuša Pučko, Klara Dragović

Skupina Krampere: Nadine Lesničar, Jasmina
Vogrinc, Ines Vičar, Sinem Novak

Skupina Cecotjak: Nina Filipič, Sara Vaupotič,
Sara Kurbus, Nika Belec

Skupina Sirčeki: Matic Veberič, Medeja Ku-
hanec, Melita Černjavič, Patrik Gomilšek

Skupina Veseli Prleki: Tilen Heric, Kristjan
Jureš, Blaž Klobasa, Tilen Cartl

Skupina Happy kuharice: Tina Sovič, Veronika
Djačkaj, Glorija Osterc, Ana Dolamič

OŠ Kuzma

Mentor: Jožica Fuekaš

Skupina Čorni ribiči: Manuel Časar, Saša
Šarkanj, Maja Hajdinjak, Melisa Gaberšek

OŠ Središče ob Dravi

Mentorja: Ivanka Jurgec, Vojka Havlas

Skupina Srjanske tikve: Niko Borko, Maja
Filipič, Žan Kocuvan, Janja Žinko

OŠ Sveti Jurij

Mentorici: Rozvita Škodnik, Lea Kuzmič

Skupina Jurjevski šefi: Žiga Mekiš Recek, Lea
Giden, Maja Flisar, Karina Flisar

OŠ Ludvika Pliberška Maribor
Mentorica: Brigita Godec Kopčič
Skupina Ludviki: Domen Šuman, Rene
Drevenšek, Nastja Novak, Pija Pinterič

OŠ Pesnica pri Mariboru
Mentorja: Jasna Bačani, Marjan Tajhman
Skupina Hrustljavi tomerli: Anja Lipar, Lana
Bašl, Nina Godec, Natalija Tjaša Auguštin

OŠ Podlehnik
Mentorici: Mojca Pajek, Marjana Protner
Skupina Veseli kuharji: Nika Merc, Danijela
Vinko, Mateja Smolič, Klemen Zajšek
Skupina Zlate ribice: Daša Šeruga, Teja
Širovnik, Katarina Horvat, Katja Kojc
Skupina Haloški smuč: Edi Drevenšek, Maša
Furman, Tadej Zajšek, Eva Zajšek

OŠ Vižmarje Brod
Mentorica: Helena Videnič Sterle
Skupina Mlade kuharice: Eva Medvešek, Špela
Jakoš, Nina Stojčič, Eleja Kralj
Skupina Super punce: Anja Mihevc, Maruša
Štrukelj Smolnikar, Glorija Jarc, Ana Šumec

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana
Mentorica: Andreja Zrimšek Vrečar
Skupina Enpima: Ela Vindiš, Maruša Renko,
Neža Lajevec, Pia Brcko
Skupina Tomačevke: Karin, Sara, Nika, Laura

OŠ A. M. Slomška Vrhnika
Mentorica: Ranka Keser
Skupina Barjanci: Lara Gabrovšek, Meta Kralj,
Tinkara Mele, Tijan Štimec

OŠ Sostro
Mentorica: Tina Čadež

Skupina Tetkice: Urša Kozlevčar, Nika Rejec,
Maja Kržin, Jure Ulčar

OŠ Polje
Mentorica: Vanja Mramor
Skupina Najboljši kuharji: Tina Pate, Lea
Petek, Tarik Kenjar, Blaž Varga
Skupina En frajer s tremi frajlami: Anja Siter,
Eva Štajner, Marija Slepčević, Blaž Dimnik
Skupina Babičina kuhinja: Valentina Sodec,
Ela Verdnik, Aldin Hadžič, Dejan Jović
Skupina Kuharčki: Antonio Spasov, Adis Fatić,
Blaž Ocepek, Matej Klobasa
Skupina Kuharski mojstri: Jan Zečević, Jurij
Jurgec Valentinčič, Lorena Kavazović, Tara
Drča Završnik
Skupina Ljubljanske mlade kuharice: Ema
Jelenc, Dušica Knežević, Neža Lunar, Neža
Krajnc
Skupina Miha in prijatelji: Alan Marinič, Aljaž
Varga, Valentin Jović, Miha Mulh
Skupina Lačne ptice: Blaž Varga, Katja Povirk,
Matic Terglav, Valentina Urbanc
Skupina J.U.V.A.: Jure Klešnik, Urša Klešnik,
Valentina Prešeren, Aina Radovan
Skupina Krapi: Neža Krajnc, Blaž Dimnik, Lona
Zadravec, Zoja Mramor

OŠ Trnovo
Mentorici: Vida Rupert, Pika Fugina
Skupina Trnovčki: Tilen Horvat, Ana Čepon,
Anže Vrabc, Lana Plavčak
OŠ Jurija Vege Moravče
Mentorja: Sonja Jančar Žvanut, Peter Miklič
Skupina Lilije: Ajda Vesel, Tanja Brate, Danijel
Mal, Tadej Gabršek
Skupina Mucki: Miha Klopčič, Monika
Stjepanovič, Laura Brodar, Kristina Gabrijel

OŠ Jožeta Krajca Rakek

Mentorica: Marija Opeka

Skupina Cejgu: Tine Žnidaršič, Matija Ileršič,
Anže Opeka, Ana Bajt

Skupina Rakci: Andraž Mišič, Ambrož Ileršič,
Matej Meden, Kristjan Žorž

Skupina @: Esmā Hajdarpašič, Jana Janeš,
Mateja Urbas, Mark Zupančič

OŠ Vojnik

Mentorica: Polona Bastič

Skupina Vojčki: Hana Muzelj, Lara Črešnar
Premrl, Lara Kolar, Lan Kolar

OŠ Mozirje

Mentorici: Marjeta Menih, Urška Finkšt

Skupina Mozirski sulci: Hubert Žmavc, Urh
Trbovšek Finkš, Jon Kanjir, Nejc Sedovšek

Skupina Mozirski kuharji: Jakob Bastelj,
Katja Brezovnik, Mateja Korenjak, Gregor
Zavolovšek

OŠ Pod goro Slovenske Konjice

Mentorica: Mojca Tomažič Capello

Skupina Smrkete: Ana Škorjanc, Lara
Zidanšek, Katarina Banovič, Špela Rebernak
Skupina Konjiški mentolčki: Jasna Hren,
barbara Kubot, Nika Rihtarič Balažič, David
Kokljč

OŠ Ivana Skvarče Zagorje ob Savi

Mentorica: Nada Brezovar

Skupina Matkurja iz Zagurja: Nina Naprudnik,
Leja Novak, Klara Razboršek, Žan Pižmoht

Skupina Fosen: Sinan Čajič, Matej Čebin,
Matej Kastelic, Žan Kos

Skupina Aušus: Anja Drnovšek, Ajlana
Smajlovič, David Leben, Tine Senica

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje

Mentorica: Sabina Potrbin

Skupina Power Chefs: Nina Štrovs, Sara Jukič,
Žiga Kos, Primož Božjak

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik

Mentor: Branko Podmenik

Skupina Perkmandeljci: Gaja Kolenc, Nives
Mešiček, Špela Plevnik, Luka Kramžar

OŠ A. T. Linhartarā Radovljica

Mentorica: Ana Krivec Pristov

Skupina Škrte čebelice: Brina Skaza, Aja Ber-
toncelj Čadež, Maja Čajič, Petra Pisek

OŠ Šenčur

Mentorica: Andreja Režek

Skupina Godlarke: Tara Gantar, Moja Fekonja,
Ema Balkovec, Neli Mrkun

OŠ F. S. Finžagra Lesce

Mentorica: Andreja Šimnovec

Skupina Jabčki: Ana Valant, Zala Černič

Bagari, Jovana Lazarevič, Tilen Bastarada

Skupina Krompirčki: Jaka Verdnik, Ema Kle-
menc, Tinkara Toplak

Skupina Leški žganci: Ajda Čop Jurman, Maša
Grošelj, Maša Tutič, Blaž Dežman

Skupina Zapečenci: Tanaia Mavsar, Andreja
Prešeren, Manca Debeljak, Rok Ribnikar

OŠ Toneta Čufarja Jesenice

Mentorica: Mateja Ramuš

Skupina Šefla: Maja Grah, Matic Brešan, Ben-
jamin Karagič, Milan Vranič

OŠ Toma Brejca Kamnik

Mentorica: Urška Dolgan

Skupina Andeški 004: Maja Toni, Lea Kos,

Irena Hribar, Lan Spruk
Skupina Veronike: Katja Erdani, Liza Plahutnik,
Kaja Poličnik, Peter Šarc

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid
Mentorica: Marica Benko
Skupina Ježki: Nika Sabotič, Nika Čebokli,
Katarina Cencič, Meta Stergar
Skupina Poštokljarce: Lara Matea Ivančič, Tin-
kara Uršič Fratina, Sara Leban, Tajda Sovdat
Skupina Soški kuharji: Luka Hrast, Nika Koren,
Tami Kenda, Ana Marcola

OŠ Šturje Ajdovščina
Mentorici: Petra Usaj, Irena Knafelj
Skupina Šturke: Ana Fabjan, Lea Kobal, Rut
Koren, Nika Krašna

OŠ Sečka Kosovela Sežana
Mentorica: Soraja Žerjal
Skupina Krompir v kozici: Selma Nuhanović,
Tjaša Pegan, Aleks Skok, Marko Fabjan
Skupina Pašta in fž-u: Alesia Mevlja, Eleonora
Di Corato, Sara Tešič, Rok Figeč

OŠ Dobrovo
Mentorici: Vojka Gregorič Mozetič, Cirila
Klemenčič Božič
Skupina Briške srdelce: Nina Bučinel, Tajrin
Maraž, Luka Skubin, Urša Kumar
Skupina Cvetoče Brike: Petra Sirk, Maja Zul-
jan, Zala Majhenič, Monika Jakin
Skupina Lesnik: Lea Markočič, Suzana
Šimunović, Nika Lap, Kristin Ambroželj Rebek

Literatura

- Benko Marija in Božica Špolad Žuber. Jedi
na kobariškem: kar je bujš, je pa bujš.
Ljubljana: Kmečki glas, 2008.
- Bogataj, Janez in Lea Kužnik. Na Goren-
jskem je fletno in okusno. Ljubljana:
Kmečki glas, 2005.
- Bogataj, Janez. Okusiti Slovenijo. Ljubljana:
Rokus Klett, 2012.
- Brezovšek, Marija in Edi Mavrič. Od sirnice
do ajdneka. Gornji grad: samozaložba,
2006.
- Godina Golija, Maja. Prehrana v Mariboru v
dvajsetih in tridesetih letih 20. stoletja.
Maribor: Obzorja, 1996.
- Goljat, Andrej in Cveto Sonc. Ribe in morski
čudeži. Ljubljana: Kmečki glas, 2005.
- Grum, Andreja in Pepika Levstek. Kuharst-
vo. Ljubljana: DZS, 1999.
- Grum, Andreja. Slovenske narodne jedi.
Ljubljana: Centralni zavod za napredek
gospodinjstva, 1965.
- Guštin Grilanc, Vesna. Je več dnevou ku
klobas: nekdanje prehrabene navade
in recepti tržaškega podeželja. Trst: ZIT
EST, 2007.
- Hafner, Pavle. Ta dobra stara kuha. Ljublja-
na: Cankarjeva založba, 1982.
- Hernja Masten, Marija et al. Središče ob
Dravi: Kronika 1910–2010. Središče ob
Dravi: Občina Središče ob Dravi, 2011.
- Ilc, Vendelina Marija in Edvina Novak.
Zmeraj sestra Vendelina: osnove dobre
domače kuhinje. Ljubljana: Vale-Novak,
2003.
- Kadivnik, Mojca et al. Mirnopeški štruklji.
Mirna Peč: Društvo podeželskih žena
Mirna Peč, 2004.

- Kalinšek, Felicita S. M. in Izabela Gosak. Slovenska kuharica. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1953.
- Kalinšek, S. M. Felicita in Bernarda Gostečnik. Slovenske postne jedi. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2005.
- Kalinšek, S. M. Felicita in Vendelina Ilc. Velika slovenska kuharica. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2011.
- Khalil, Ksenija. Nerajska hrana. Črnomelj: Zveza kuturnih društev, 1999.
- Kintrup, Martin in Katja Dingel. Ribe in morski sadeži. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2008.
- Kodele, Marija. Gospodinjstvo za 8. razred. Ljubljana: Domus, 1995.
- Kreft, Ivan. Ajda. Ljubljana: Kmečki glas, 1995.
- Kuhar Boris in Jože Mlinarič. Samostanska kuhinja: prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja. Ljubljana: Kmečki glas, 2002.
- Kuhar, Boris. Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2007.
- Kuhar, Boris. Dolenjska in belokranjska kuhinja. Ljubljana: Kmečki glas, 2002.
- Kuhar, Boris. Štajerska kuhinja. Ljubljana: Kmečki glas, 2003.
- Lavrič, Leon. Odsev blišča moravških gradov. Moravče: samozaložba, 2004.
- Lipar, Jernej in Jana Mlakar Adamič. Okusno iz zasavske kuhinje. Zagorje ob Savi: Regionalni center za razvoj, 2011.
- Metz, Reinhold in Hermann Gruner, Thomas Kessler. ABC kuharstva, strežbe in hotelirstva, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2006.
- Mlakar Adamič, Jana. Teknilo nam je! Trbovlje: Zasavski muzej, 2004.
- Novak, Vilko. Ljudska prehrana v Prekmurju, etnografska študija. Ljubljana: Slovenski knjižni zavod, 1947.
- Omerzu, Stane. Športni ribolov in ribje jedi, Ljubljana: Kmečki glas, 2012.
- Partljič, Tone. Slišal sem, kako trava raste. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1990.
- Pleiweis, Magdalena. Slovenska kuharica ali Navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila. Ljubljana: Ara, 1994.
- Reja, Magda in Tatjana Sirk. Briška kuhinja, kuhinja in kulinarčna kultura v Goriških Brdih. Ljubljana: Viharnik, 1997.
- Renčelj, Stanislav in Vojko Franetič, Jože Požrl. Želodec in jedi Zgornjesavinjske doline. Rečica ob Savinji: Združenje pridelovalcev Zgornjesavinjskega želodca, 2007.
- Renčelj, Stanislav. Knjiga o notranjski kuhinji in drugih rečeh. Koper: Libris, 2003.
- Renčelj, Stanislav. Kraška kuhinja. Ljubljana: Kmečki glas, 1999.
- Renčelj, Stanislav. Okusi krasa. Ljubljana: Kmečki glas, 2009.
- Scheiger, Katharina Edle von. Srednjeevropska kuhinja za začetnice in praktične kuharice. Ljubljana: Umetniška propaganda, 1936.
- Stražar, Stane. Moravska dolina: življenje pod Limbarsko goro. Moravče: Odbor za izdajo knjige pri krajevnih skupnostih Moravče, Peče, Velika vas in Vrhpolje-Zalog; Ljubljana: Mladinska knjiga, 1979.
- Strohsack, Bogomir. Ribje jedi. Ljubljana: Domus, 1998.
- Sukič, Cilka. Od bujte repe do gibanice.

Murska sobota: Podjetje za informiranje, 1993.

Šubelj Kramar, Iva in Danijel Budnar, Majda Fister, Stanislav Mrvič. Tako so živeli in kuhali. Kamnik: Dednina, 2007.

Trafela, Bernarda in Andrej Brence, Monika Simonič Roškar, Boris Farič. Domače jedi in šege v občini Podlehnik. Podlehnik: Društvo podeželskih žena občine Podlehnik, 2008.

Trdina, Janez. Podobe prednikov: zapiski Janeza Trdine iz obdobja 1870-1879: 27 zvezkov rokopisa v 3 knjigah (... pohujšljive za vsakega ...). Ljubljana: Univerzitetna konferenca ZSMS, Knjižnica revolucionarne teorije, 1987.

Vodnik, Valentin. Kuharske bukve: faksimile s prevodom in sodobno slovenščino in barvno prilogo. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2011.

Werderdus, Katharina. Kuharica v Prešernovem času. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2005.

Internetni viri

Teren 12: Brkini, 1. 8.–31. 8. 1995. Dostopno na <http://www.etno-muzej.si/sl/teren-12?page=3>, 23. oktobra 2013.

Cevc, Anton. Velika Planina. Dostopno na <http://odmev.zrc-sazu.si/planina/index.htm>, 23. oktober 2013.

Zasavski muzej Trbovlje, Trbovlje. Slovenski etnografski muzej, Ljubljana. <http://lu-kocevje.madd.si/portal/images/stories/doc/gradiva%20za%20izvedbo-UZUIP/NEKAJ%20DOBRIH%20NASVETOV%20NA%C5%A0IH%20BABIC.pdf>

Ustni viri

I. Repina, Pekel, 2013

I. Borovnik, Pekel, 2013

H. Plancutič, Spodnje Dobrepolje, 2013

I. Heric, Križevci, 2013

N. Gomezel, Sežana, 2013

V. Cerksenik, Sežana, 2013

D. Sirk, Dobrovo, Goriška Brda, 2013

M. Markelj, Hrastnik, 2013

F. Lukati, Moravče, 2013

F. Miklič, Moravče, 2013

Turistična kmetija: Na koncu vasi, Ljutomer, 2013

Oljarna FRAM, Fram, 2013

O. Samec, Turistična kmetija Soržev mlin, Polže, 2013

Kuhati so nam pomagali:

Gorenje GSI d.o.o.
Žito d.d.
Pivovarna Union d.d.
Kotanyi d.o.o.
Zvijezda d.o.o.
Avto Triglav d.o.o.
Spirit Slovenija, javna agencija
Ribogojnica Fonda
Ribogojnica Žalec
Ribogojnica Soča
Hotel Hvala Restavracija Topli val
Ribogojnica Pavlič
Racoon d.o.o.
Gostilna pri Lojzetu – Dvorec Zemono
Restavracija JB
Biotehnični center Grm Novo mesto
Domačija Novak
Gostilna Lectar
Gostilna Anderlič
Terme Banovci
Gostilna Martin
Gostilna Pečarič
Pomurski sejem d.d.
Prosub d.o.o.
Domačija Butul

Medijski pokrovitelj:

Delo d.d.: *Odprta kuhinja*, priloga **Nedela**

Slovenske novice

portal: www.RadJemRibe.si

Projekt sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

Sola[®]



**Sadna osvežitev med
kuharskimi podvigi**