

A close-up photograph of a traditional Slovenian soup served in a decorative terracotta bowl. The soup is a light, creamy broth topped with dried rose petals in shades of purple and pink, and golden-brown fried onions. The bowl features a white zigzag pattern around its rim. In the background, another similar bowl is partially visible, also containing the soup and garnishes.

Jedi naših babic

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

*Tradicionalne zdrave jedi smo tudi v šolskem letu 2017 / 2018
kuhali svojim sošolcem*

Jedi naših babic

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

*Tradicionalne zdrave jedi smo tudi v šolskem letu 2017 / 2018
kuhali svojim sošolcem*

Kazalo

- 7 Nagovor ministrice za zdravje RS
9 Predgovor
11 *Prekmurje, Prlekija*
12 Porova juha s hruško
13 Bučno - jabolčna juha
14 Kremna zelenjavna juha s fižolom
15 Oženjena kaša
16 Bučna pita in napitek
18 Ocvirkove pogače ali "cvirkače"
20 Polnjene repice z godlo
21 Ajdova kaša s hruškovo kremo
22 Prleška gibanica ali "pokrpana pogača"
25 *Dravsko in Ptujsko polje, Dravska dolina, Pohorje*
26 Fižolov pisker
27 Rižota z bučnim oljem
28 Pohorski lonec
30 Koruzni žganiki z ajdovo kašo
31 Kipnik krvavice
32 "Grijasovi knedli" v rožičevi obleki
34 Borovničev narastek iz prosene kaše
35 Žemeljšak
36 Knedli s suhimi slivami
37 Mlinci v mleku
39 *Posavje, Zasavje, Koroška*
40 Knapovski zajčji ajmoht
41 Šara iz peči
42 Pisana enolončnica - ječmenka
43 Trbouski žlinkrofi
44 Zaroštan močnik
45 Zeljne krpice ali krautfleki
46 Ješprenova solata
47 Jabolčnik s fižolom
48 Koruzne prge z borovnicami
49 Kvočevi ali kločevi nudli
51 *Dolenjska*
52 Aleluja
53 Kruhovci na župci

- 54 Kurji ajmoht z ajdovimi žličniki
- 55 Krompirjeve hrge
- 56 Belokranjska pogača
- 57 Pastirski sir
- 59 *Osrednja Slovenija z Ljubljano, Notranjska***
- 60 Razstavljen pečenic z žiti in rdečim zeljem
- 62 Prisiljeno zelje
- 63 Saveljski lonec
- 64 Gobov golaž
- 65 Vahči
- 66 Koprivni kolački
- 67 Fižolove kroglice z medeno pomako
- 68 Janeževi upognjenci s suhim sadjem
- 69 Gratinirane ajdove palačinke
- 70 Jabolčne rože
- 71 Fernandinke
- 73 *Gorenjska***
- 74 Zeliščna juha
- 75 Govnač
- 76 Kroparska žonta
- 77 Segedin golaž s kruhvim cmokom
- 78 Kislo meso z jajcem
- 79 Jurjeva kapa
- 80 Gorenjski štruklji
- 81 Češplonc
- 83 *Kras z Brkini, Vipavska dolina, Goriška Brda, Spodnje in Zgornje Posočje***
- 84 Juha iz rumenih karavad s kruhvim cmokom
- 86 Tagičeva kuhinja
- 87 Vrzote v juhi
- 88 Posušena mineštra ali ješprenove kroglice
- 90 Ribana pašta s kremo divjih rastlin
- 91 Soška postrv v sirkovi skorjici s krompirjevko in zeljem v p'del
- 92 Ješpren z markandelo
- 93 Jota
- 94 Kobariški mošnjički
- 96 Zeliščna frtalja z ribjim namazom
- 97 Kruhovi smoki na grahovi kremi
- 98 Kompot iz suhega sadja
- 99 Kuglof
- 100 Kraška skuta na kmečkem kruhu
- 102 Brkinski medeni šmorn
- 103 Zloženska iz starega kruha



Dobrodošli v svetu kulinaričnih presežkov mladih kuharjev.

Mladi kuharji so ustvarjali na temeljih receptov naših babic in jih mladostno stilsko oplemenitili. S kuharskimi kreacijami navduševali svoje vrstnike in vse, ki smo se z njimi srečevali pri ustvarjanju. Rešitve in izkušnje so skupaj z mentorji zbrali v zapisanih receptih. Želim si, da vas bodo dokazi na fotografijah prepričali, da boste jedi preizkusili tudi v vašem domu in uživali v tako prijetnem druženju, kot smo v projektu Kuhnapatu.

Ni mogoče prešteti ur organizatorjev izziva Kuhnapatu, mentorjev in kuharic v šolah, ki so se pridružili projektu - še manj pa mladih kuharjev in vseh njihovih podpornih ekip; starih staršev, sosedov in znancev. Le z mnogimi urami in posveti je bilo namreč mogoče izpolniti enega temeljnih namenov projekta Kuhnapatu - da znanje naših babic o zdravem načinu življenja s sodobnim pridihom, prenesemo tudi v šole in v naše domove. Na Ministrstvu za zdravje ekipo Društva vesela kuhinja pri tem poslanstvu podpiramo že več let, saj uravnotežena prehrana pomembno prispeva k zdravju in s tem k bolj kakovostnemu življenju.

V letošnjem letu so bili ponovno odlični glasniki programa, ki prispeva k boljši kakovosti življenja, saj so s svojimi aktivnostmi navduševali tudi lokalne skupnosti. Svoje zdrave in všečne kreacije so predstavljali naključnim mimoidočim v večjih trgovskih centrih in tako svoje veselje do dobre hrane delili naprej.

Vesela sem, da so se v letošnjem letu programu Kuhnapatu pridružili tudi Centri šolskih in občolskih dejavnosti po Sloveniji, ki v prijetnem, manj formalnem okolju, prenašajo idejo programa tudi na šole, ki se same iz različnih razlogov (še) ne zmorejo lotiti izziva.

Veseli nas, da skupaj stopamo po poti zdravja, ki jo je zarisal Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, pa Dober tek Slovenija!

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025



Milojka Kolar Celarc
ministrica za zdravje



Predgovor

Kot je pravljico število 7, se je pravljico ali nepozabno odvila sedma sezona projekta Kuhnapato. Aktivnost »Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno kosilo« se je kot močan motivacijski ukrep k izboljšanju odnosa do lokalne sezonske hrane, želje po zelenjavnih in sadnih obrokih, krepitvi ročnih spretnosti in povezovanja znanj, dviga samopodobe posameznika, kar vodi k boljšemu učnemu uspehu in uspešnosti na ostalih področjih ter krepí veselje do dela, tudi v heterogenih skupinah, zasidrala v določenih javnih zavodih po Sloveniji. V mislih imamo osnovne šole, ki obroke ponudijo določenim podružničnim vrtcem in Centre šolskih in občolskih dejavnosti, ki na svojih lokacijah gostijo šole iz najrazličnejših koncev Slovenije. S priključitvijo določenih Centrov šolskih in občolskih dejavnosti smo delovanje projekta postavili tudi v malce manj formalno okolje, kjer so otroci srkali znanje in veščine, tudi z namenom spoznavanja tradicionalnih jedi drugih regij ali pokrajin. Tako je letos v skoraj 60 javnih zavodih sodelovalo preko 3000 otrok in v 240 »kuharskih akcijah« nahranilo skoraj 68.000 otrok. Seveda so spoštovali poslanstvo projekta in kot že vrsto let, s pomočjo medgeneracijske komunikacije raziskovali po kulinarično – kulturni dediščini lastnega kraja. V sodelovanju z načrtovalci šolske prehrane so tradicionalne jedi, ki so jim z namenom drugačnih potreb telesa, kot je to veljalo za obdobje naših prednikov, odvzeli velike količine maščob in ogljikovih hidratov ter jih nadomestili s sezonsko zelenjavo in sadjem, v šolskih kuhinjah pripravljali vsaj enkrat mesečno. Ne smemo pozabiti, da gre za vzajemno motivacijo. Naloga mentorjev in kuharjev je usmeriti otroke k verodostojnim virom in jim predstaviti nujo po zdravem načinu prehranjevanja na njim razumljiv in zanimiv način. Ob tem je njihova naloga prisluhniti otrokom in z drobnimi kompromisi ali koraki doseči želen rezultat. Zaupati jim pomembno nalogo, a jih hkrati motivirati k zeleni poti, je način, ki vsa leta ponuja izjemne rezultate in napredek pri dvigu kulture prehranjevanja mladostnikov.

S sofinanciranjem Ministrstva za zdravje, na pobudo katerega delujemo v okviru Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje Dober tek Slovenija ter z generalnim pokroviteljem Spar Slovenija, nam je uspelo motivirati tudi številno publiko, saj skozi ves proces ugotavljamo, da so otroci izvrsten medij za širjenje zdravih informacij generaciji staršev in ostalih ter tako pripomorejo k zavedanju o pomembnosti koriščenja lokalnih sezonskih sestavin, še posebej zelenjave in sadja.

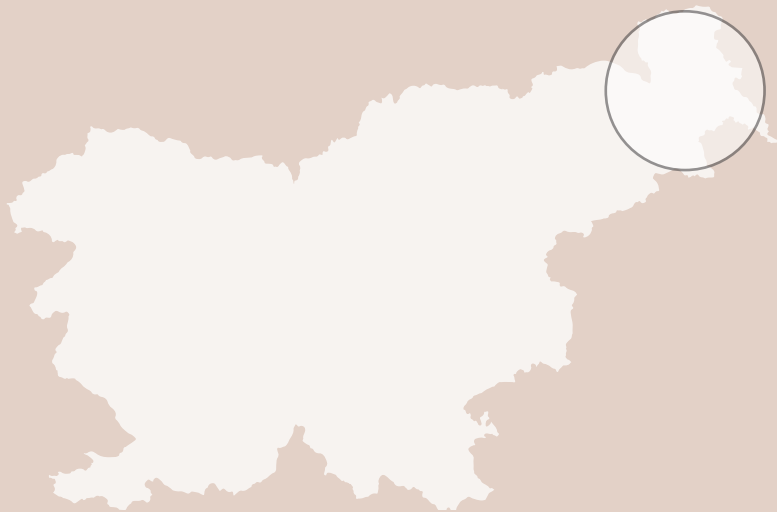
V knjigi, ki je pred vami, predstavljamo določene jedi, ki so jih otroci v šolskem letu 2017 / 18 pripravljali svojim vrstnikom. Zdravi tradicionalni obroki so bili sestavljeni iz glavne jedi in poobedka ali pozdrava. Vendar so jedi navedene posamezno, saj izbiro o sestaviokusnega zdravega tradicionalnega in letnemu času primerne obroka, prepuščamo vam.

Dober tek Slovenija!

Anka Peljhan



Prekmurje, Prlekija



Recepte so prispevali:

OŠ Središče ob Dravi
CŠOD Murska Sobota

Porova juha s hruško

1 por

2 manjša krompirja

2 hruški

četrtnina gomolja zelene

2 žlici masla

sol, ščepec mlete kumine,

ščepec muškarnega

oreščka, šetraj

pol žlice medu

1. Por očistimo in narežemo na tanke kolobarje.
2. Zeleno in krompir olupimo in narežemo na koščke.
3. Por popražimo na maslu in po 2 minutah dodamo ostalo zelenjavo ter začинimo.
4. Zalijemo z vodo in kuhamo približno pol ure.
5. Med tem olupimo in narežemo hruški ter dodamo k juhi.
6. Po potrebi dodatno začинimo in kuhamo še 5 – 7 minut.
7. Spasiramo in ponudimo z na plošči opečeno rezino hruške, ki smo jo pokapljali z medom.



Bučno – jabolčna juha

*35 dag muškatne buče
1 večji krompir
3 kislá jabolka
1 čebula
1 žlica masla
2 stroka česna
3 žlice bučnega olja
1 žlica kisle smetane
sol, poper, mleta kumina,
muškatni orešček, paprika
v prahu*

1. Na maslu prepražimo nasekljano čebulo in česen, da zadiši.
2. Dodamo na kocke narezano bučo in krompir ter po 10 minutah kuhanja še jabolko.
3. Začinimo in dušimo na zmerni temperaturi ob stalnem mešanju.
4. Dodamo toliko vode, da so vse sestavine pokrite, po želji pa dodamo več vode.
5. Pokrito kuhamo približno 25 minut in na koncu pretlačimo ali spasiramo.
6. Prilijemo bučno olje in po potrebi dodatno začinimo.
7. Postrežemo z žličko kisle smetane in na bučnem olju opečenimi kockami kruha.



Kremna zelenjavna juha s fižolom

1 gomolj zelene
3 rdeči korenčki
2 rumena korenčka
1 koren pastinaka
1 gomolj kolerabe z zelenjem
1 gomolj repe
30 dag rjavega fižola
2 srednje veliki čebuli
2 stroka česna
sveži peteršilj
šetrjaj, lovor, mleta kumina,
poper, sol
2 žlici bučnega olja, 2 žlici
svinjske masti
3 žlice kisle smetane

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na manjše koščke.
2. Pest kolobarjev pisanega korenja in peteršilj prihranimo za kasneje.
3. Segrejemo mast, na njej popražimo čebulo, da porumeni in dodamo ostalo zelenjavo.
4. Po 5 minutah dušenja ob mešanju dodamo bučno olje in začinimo.
5. Zalijemo z vodo le toliko, da je zelenjava pokrita in kuhamo 15 minut.
6. V posebni posodi smo skuhalih čez noč namočen fižol (s soljo, lovorjevim listom in šetrjajem) in vodo, kjer se je kuhal, prihranimo za juho.
7. Iz te vode izvzamemo zelišča v večjih kosih (lovor, šetrjajev vejice) in fižol spasiramo.
8. Juho z zelenjavo zlijemo v fižolovo juho, dodatno začinimo in kuhamo skupaj še 10 – 15 minut.
9. Pretlačimo in na koncu dodamo kolobarje korenčka in nasekljan sveži peteršilj.
10. Umaknemo z ognja in vmešamo kisló smetano.
11. Pustimo stati še 10 minut, nato postrežemo z ocvirkovimi pogačicami.



Oženjena kaša

10 dag ajdove kaše

4 jabolka

1 mala čebula

kos gomolja zelene ali 2

palčki stebelne zelene

pol sveže paprike

1 par klobas

2 lovorjeva lista, ščepec

paprike v prahu

sol, poper

1 žlica masti

1. Ajdovo kašo skuhamo (ne popolnoma do konca) v slanem kropu z lovorjevimi listi.
2. V posebni posodi skuhamo klobaso.
3. Medtem, ko se klobasa in kaša kuhata, olupimo in narežemo 3 jabolka in zelenjavo na majhne koščke ter vse podušimo na masti.
4. Kuhano ajdovo kašo odcedimo in vmešamo v ponev k jabolkom.
5. Zalijemo z malo vode, kjer se je kuhala klobasa.
6. Začinimo s soljo in poprom ter odstavimo.
7. Klobaso narežemo na kolobarje in jih na hitro popečemo po možnosti brez masti.
8. V lončeno posodo damo kašo z jabolki in nanjo naribamo ostalo sveže jabolko.
9. Obložimo s popečeno klobaso.



Bučna pita in napitek

četrtna maslene buče
polovica hokaido buče
četrtna muškatne buče
2 manjša krompirja
2 korenčka

Nadev:

10 dag skute
2 dl kisle smetane
2 jajci
sol, poper, muškatni orešek,
timijan, piment
2 žlici bučnega olja

Napitek:

četrtna buče hokaido
1 velik koren
3 hruške
1 žlica medu
2 vejici mete

1. Krompir in korenček olupimo in oboje narežemo na 2 mm tanke rezine ter 10 minut kuhamo v slanem kropu.
2. Buče očistimo in narežemo na 3 mm debele rezine.
3. Začimbe zmešamo in v mešanico povaljamo rezine buč (kot v marinado).
4. V posebni posodi razžvrkljamo jajca in dodamo skuto in smetano.
5. V namaščen pekač naložimo plast buč, dodamo plast krompirja s korenčkom in premažemo z nadevom.
6. Postopek ponovimo in po vrhu prelijemo ostanek nadeva.
7. Pečemo v naprej ogreti pečici na 200 stopinj 35 – 40 minut.
8. Ponudimo pokaplano z bučnim oljem.

1. Bučo in hruške olupimo in narežemo na koščke.
2. Kuhamo ju z vejicami mete v malo vode približno 10 minut.
3. Med tem ostrgamo in naribamo korenček ter ga na koncu dodamo v lonec.
4. Po 2 minutah kuhanja, odstranimo meto in vse skupaj spasiramo.
5. Ponudimo ohlajeno.



Ocvirkove pogače ali »cvirkače«

50 dag moke - tip 500

2 dl mleka

voda po potrebi

20 g kvasa, žlička sladkorja, 1

žlička moke, 3 žlice mleka za

kvasec

2 rumenjaka za testo

1 rumenjak za premaz

čajna žlička soli, 2 ščepca

popra

25 dag mletih ocvirkov

1. Mleko za kvasec segrejemo, dodamo sladkor in moko, vanj nadrobimo kvas ter pustimo vzhajati.
2. Moko stresemo v veliko posodo, dodamo rumenjaka in začinimo.
3. Tudi preostalo mleko naj bo vsaj sobne temperature. Vlijemo ga v moko in dodamo vzhajan kvasec.
4. Pregnetemo v voljno testo in ga pustimo počivati - vzhajati 25 minut.
5. Testo razvaljamo 2 – 3 mm na debelo in ga po vsej ploskvi posujemo z mletimi ocvirki.
6. Nato ga prepognemo kot knjigo in pustimo počivati 10 minut. Nato ponovno razvaljamo.
7. Ta postopek ponovimo vsaj 3x, nazadnje pa testo razvaljamo na debelino prsta.
8. Z modelom izrezujemo kroge, premera približno 5 cm in jih nalagamo v pekač.
9. Vsakega premažemo s stepenim rumenjacom in posujemo z grobo soljo.
10. Ponovno jih pustimo vzhajati 15 – 20 minut.
11. Pečemo počasi (priporočljivo je brez ventilatorja, da testo primerno narase in dobi značilne zareze) približno 30 minut pri 200 stopinjah.



Polnjene repice z godlo

12 svežih repnih glav
1 čebula
sol, poper, lovorjev list

Nadev:

15 dag surove mase iz
krvavic

1 mala čebula

1 jajce

2 žlici svinjske masti

3 vejice svežega peteršilja,
šetrjaj

sol, poper

1 dl bučnega olja za pire

1. Neolupljene repe kuhamo v slani vodi s čebulo in ostalimi začimbami približno 30 minut.
2. Kuhane malce ohladimo, jim odrežemo »kape« in izdolbemo.
3. Sredice rep prihranimo za pire, pokrove pa za dekoracijo.
4. Prerežemo krvavice in izvzamemo maso.
5. Nasekljamo čebulo, jo prepražimo na masti in primešamo masi krvavic.
6. Ko se malce ohladi, vmešamo še jajce in začinimo.
7. Premešamo nadev in napolnimo repe.
8. Repice zložimo na pekač in pečemo 15 min pri 200 stopinjah.
9. Vsebino repice, ki smo jo izdoblili spasiramo, zmešamo z bučnim oljem v kremast pire, ki ga postrežemo ob jedi.



Ajdova kaša s hruškovo kremo

15 dag ajdove kaše
5 svežih hrušk
pest suhih sliv
5 dl mleka
2 žlici medu
6 žlic ne-prekisle skute
2 žlici kisle smetane
1 jajce
sol, limonina lupinica

1. Ajdovo kašo kuhamo v slanem mleku približno 10 minut.
2. Hruške olupimo in narežemo na koščke ter jih kuhamo v zelo malo vode 15 minut.
3. Nato jih rahlo odcejene zmeljemo in dodamo odcejeni kaši.
4. V toplem mleku, kje se je kuhala kaša, namočimo suhe slive za 20 minut.
5. Po tem jih nasekljamo in primešamo kaši.
6. Počakamo, da se masa ohladi in nato dodamo ostale sestavine.
7. Tako pripravljeno maso vlijemo v manjše pekače, obložimo z rezinami hrušk in pečemo v pečici 20 minut na 180 stopinj.



Prleška gibanica ali »pokrpana pogača«

Vlečeno testo:

75 dag gladke moke

2 jajci

2 žlici olja

1 žlica kisa

3 dl mlačne vode

1 žlička soli

1 žlica masti za pekač

3 žlice masti za prvi premaz

Nadev 1:

1 kg skute

3 dl kisle smetane

2 žlici sladkorja

2 čajni žlički soli

1 jajce

Nadev 2:

2 dl kisle smetane

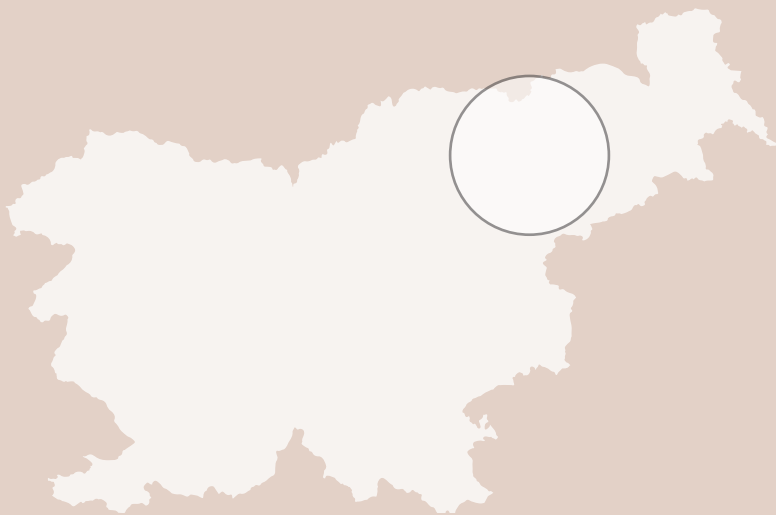
1 jajce

1. V skledo vsujemo moko in v sredini naredimo jamico, kamor dodamo ostale sestavine za testo.
2. S prsti najprej na grobo premešamo in začnemo mesiti tako, da z gladkim jedrom počasi pobiramo moko naokoli.
3. Mesimo vsaj pol ure ali toliko časa, da dobimo mehko in voljno testo, ki se ne oprijema rok.
4. Oblikujemo ga v kepo, premažemo z oljem in pokrito pustimo počivati vsaj 2 uri. Dlje časa kot testo počiva, lepše se razvleče.
5. V drugi skledi pripravimo prvi nadev: z vilicami pretlačimo skuto in jo zmešamo z ostalimi sestavinami.
6. V drugi skledi razžvrkljamo jajce in ga zmešamo s smetano za nadev 2.
7. Pekač (svetujemo keramičen – lončen) dobro namažemo z maščobo.
8. Testo na rahlo pomokanem prtju razvaljamo, nato ga razvlečemo še z rokami na 1 mm ali še tanjše (da se vidi skozenj).
9. Razgrnemo ga čez pekač tako, da ga prekrije in da večinski ostanek visi čez rob – leži na prtju. Ta del razrežemo na 7 delov.
10. Prvo plast testa premažemo z raztopljeno maščobo in nanj položimo tanko drugo plast (naslednjo osmino).
11. Nato premažemo testo s skutnim nadevom, kjer moramo paziti, da ga bo dovolj za vse plasti.
12. Čez omenjeni nadev pa pokapljamo še smetanov drugi premaz.
13. Tako ravnamo dokler ne uporabimo vseh 8 plasti.
14. Po vrhu premažemo s smetanovim nadevom in prelijemo s stopljeno mastjo.
15. Gibanico pečemo v krušni peči ali pečici, ki smo jo predhodno segreti na 200 stopinj, približno 45 – 50 minut.
16. Preden jo razrežemo, jo pustimo stati vsaj 20 minut, da se malce ohladi in sprimejo plasti.
17. Po okusu jo posujemo s sladkorjem v prahu ali pokapljamo z medom.





Dravsko in Ptujsko polje, Dravska dolina, Pohorje



Recepte so prispevali:

OŠ Gorišnica

OŠ Juršinci

OŠ Pohorskega bataljona Oplotnica

1.OŠ Celje

Fižolov pisker

35 dag rjavega fižola

30 dag prekajene slanine

40 dag svinjskega mesa
(pleče)

3 žlice masti

4 šalotke

3 korenčki

5 žlic paradižnikove mezge

4 stroki česna

3 lovorjevi listi, 1 žlička

sladke paprike

majaron, peteršilj, sol,

poper

po okusu lahko dodamo

pekočo papriko

1. Fižol čez noč namočimo v hladni vodi. Naslednji dan ga skuhamo v slanem kropu z lovorjevim listom.
2. Čebulo in česen drobno nasekljamo, naribamo korenje in narežemo prekajeno in sveže meso na manjše kocke.
3. Na masti prepražimo čebulo ter česen – ko zadiši, dodamo sveže meso, papriko, ostale začimbe in korenje.
4. Po cca 15 minutah dušenja dodamo prekajeno meso in dušimo do mehkega.
5. Ko je fižol kuhan, sestavine združimo. Prilijemo toliko vode, da juha oistane gostljata.
6. Primešamo paradižnikovo mezgo, po potrebi dodatno začинimo ter potresemo s svežim peteršiljem.



Rižota z bučnim oljem

50 dag piščančjih beder

50 dag riža (za rižote)

25 dag ptujskega luka

2 dl hladno stiskanega

bučnega olja

4 stroki česna

40 dag »prašičje« buče

(velike hruškaste oblike in mesnatega jedra)

3 korenčki

2 žlici masla

pest praženih bučnic

sol, poper, lovor, timijan, drobnjak

zelenjavna osnova (namesto vode za zalivanje): kos čebule, pora, korenja, cvetače, kolerabe, zelene, poper v zrnju, sol

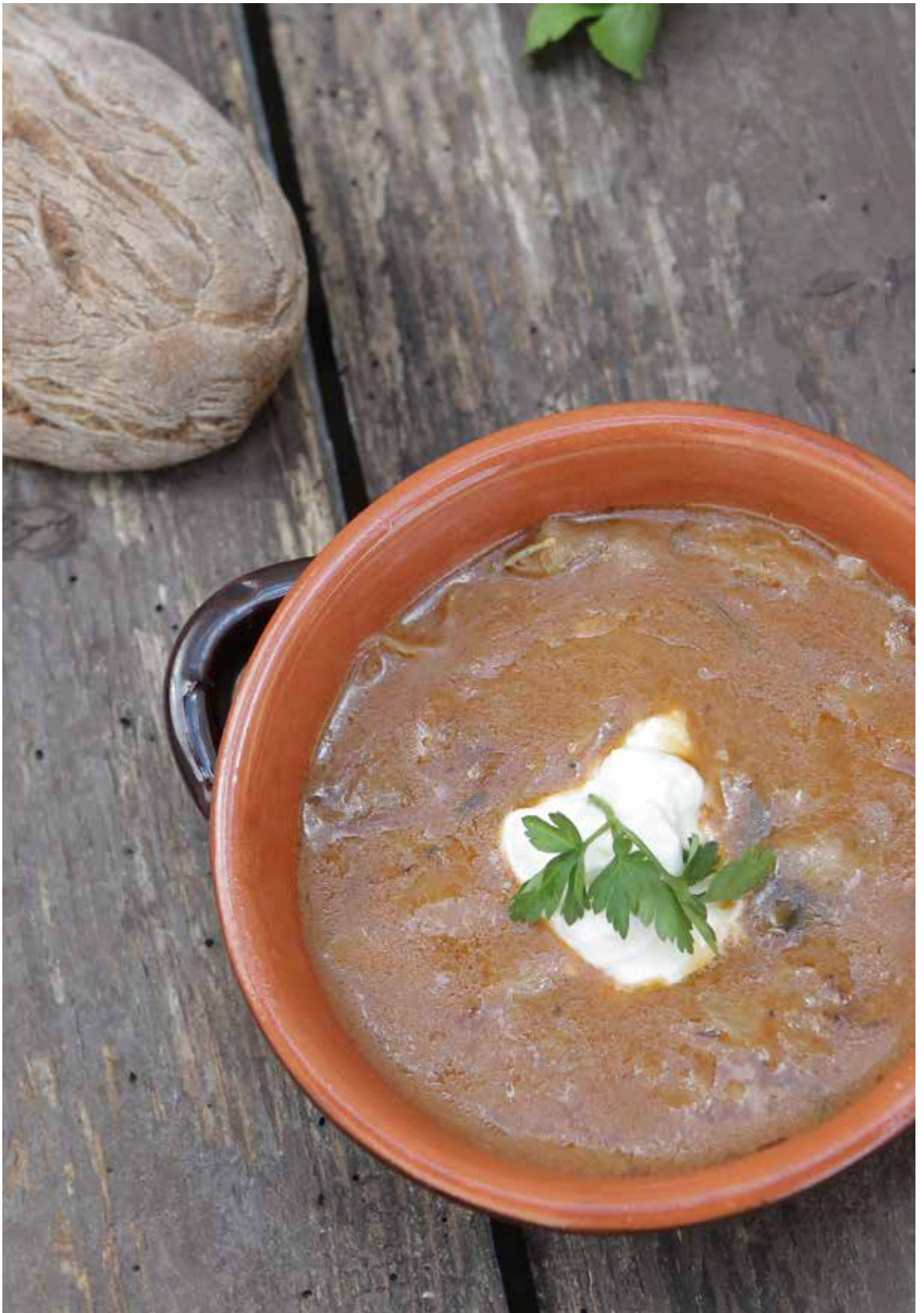
1. Meso narežemo na koščke in ga mariniramo s soljo, poprom in timijanom.
2. 1,5 dl bučnega olja zlijemo v lonec in pogrejemo.
3. Na njem prepražimo nasekljano čebulo, ko postekleni, dodamo česen in meso.
4. Dušimo, dodatno začini in mešamo približno 30 minut.
5. Dodamo riž, na kocke narezano bučo in korenje ter lovor.
6. Dušimo ob stalnem mešanju približno 5 minut, nato postopoma zalivamo z jušno osnovo, ki smo jo pripravili iz navedenih sestavin ali vodo.
7. Na koncu v rižoto vmešamo maslo, nasekljan drobnjak in pest grobo mletih bučnic.
8. Preden ponudimo, pokapljamo s hladnim bučnim oljem.



Pohorski lonec

20 dag puranjega mesa
10 dag prekajenega svinjskega mesa
10 dag junčjega mesa
10 dag ješprena
5 dag ajdove kaše
10 dag mesnate slanine
5 dag namočenega fižola (čez noč)
20 dag krompirja
1 velika čebula
1 por
4 korenčki
1 paprika
1 koleraba
4 stroki česna
kos gomolja zelene
šopek svežega peteršilja
sol, poper, lovor, majaron, šetraj
malo kisle smetane po okusu
2 žlici masti

1. Meso, olupljen krompir, zeleno in kolerabo narežemo na kocke, papriko, čebulo in česen drobno nasekljamo, por in korenček narežemo na kolobarčke, slanino pa na tanke rezine.
2. Čebulo in slanino prepražimo na maščobi in po nekaj minutah dodamo meso.
3. Po 15 minutah dodamo zelenjavo in začinimo.
4. Pražimo, da tekočina izpari, dodamo fižol in česen, premešamo in zalijemo z vodo.
5. Kuhamo približno 40 minut. Ko se goveje meso omehča, dodamo ješprenj in krompir. Po 15 minutah dodamo še ajdovo kašo.
6. Ko se kaša omehča, je jed kuhana. Na koncu dodamo nasekljan sveži peteršilj in po želji smetano.



Koruzni žganiki z ajdovo kašo

2,5 dl vode

pol žličke soli

1 žlica masti

4 žlice ajdove kaše

5 žlic koruznega zdroba

1. Ajdovo kašo damo kuhati v slano vrelo vodo, ki smo ji dodali malo masti.
2. Po 5 minutah kuhanja dodamo še koruzni zdrob.
3. Vse skupaj kuhamo še 10 – 15 minut, ob stalnem mešanju.
4. Ko se masa malce ohladi, z veliko žlico oblikujemo žganike.
5. Zabelimo jih lahko z ocvirki ali jih raje ponudimo kot prilogo enolončnici.



Kipnik krvavice

Kipnik:

10 dag starega belega kruha

1,5 dl mleka

1 dl vode ali jušne osnove

3 šalotke

2 – 3 stroki česna

8 dag prekajene mesne
slanine

40 dag krvavic (»kašnic«)

2 žlici masla

3 beljaki

peteršilj, majaron, sol,
poper

2 lista vlečenega testa

Zabela:

2 dl kisle smetane

1 mala čebula

1 žlica ocvirkov v masti

paprika v prahu

1. Na maslu svetlo prepražimo nasekljano šalotko in dodamo česen.
2. Krvavice olupimo še surove in izvzamemo maso ter jo dodamo praženi čebuli.
3. Vse skupaj prepražimo in zalijemo z 1 dl vode ali jušne osnove.
4. Kruh narežemo na kockice, ga poparimo z mlekom in vse skupaj primešamo kaši ter začinimo.
5. Pustimo ohladiti in v hladno zmes vmešamo sneg beljakov in sveže nasekljan peteršilj.
6. Modelčke za mafine namastimo z maslom.
7. Vlečeno testo razrežemo na osem kosov. V vsako odprtino vstavimo pravokotnik testa in napolnimo z maso krvavic.
8. Pečemo v pečici 20 minut na 160°C.
9. Čebulo narežemo na manjše kockice in jo prepečemo na ocvirkovi masti.
10. Na koncu vmešamo smetano in papriko.
11. Ponudimo s dušenim kislim zeljem.



»Grijasovi« knedli v rožičevi obleki

5 dl mleka
25 dag pšeničnega zdroba
2 žlici masla
1 vaniljev sladkor
2 jajci
5 dag sladkorja
ščepec soli
lonček vloženi brusnic

Obleka - posip:
40 dag mletih rožičev
ščepec cimeta
2 žlici mletih lešnikov (po želji)

Preliv ali dodatek:
1 l mleka
5 žlic sladkorja
1 dl vode

1. Mleko z maslom, sladkorjem in ščepom soli zavremo in vanj zakuhamo pšenični zdrob.
2. Maso odstavimo in pokrijemo, da pšenični zdrob nabrekne.
3. Mlačni masi primešamo razžvrkljana jajca in premešamo.
4. V maso (za oreh veliko) dodamo 2 – 3 brusnice.
5. Oblikujemo cmočke, ki jih kuhamo počasi v slanem kropu 10 minut.
6. Nato jih povaljamo v pripravljenem posipu ali pa posip enostavno posujemo preko.
7. V posebni posodi stopimo sladkor, da nastane karamela, dodamo vodo in premešamo ter zalijemo z mlekom.
8. Cmoke prelijemo s karamelnim mlekom.



Borovničev narastek iz prosene kaše

50 dag prosene kaše

1,5 l mleka

25 dag borovnic

3 žlice medu ali sladkorja

žlička soli

10 dag masla

4 jajca

2 dl sladke smetane

vanili sladkor

1. V slanem mleku kuhamo proseno kašo 20 minut ali več, da se dodobra omehča in jo ohladimo.
2. Beljake stepemo v sneg.
3. V posebni posodi stepemo rumenjake z medom ali sladkorjem in vanili sladkorjem v penasto maso, vmešamo maslo in smetano.
4. Maso zmešamo s kašo in primešamo sneg beljakov.
5. V namaščen pekač vlijemo polovico celotne mase, v polovico pa vmešamo borovnice in z njo prelij prvotno maso.
6. V pečici peči 30 minut na 175 stopinjah. Ko se ohladi, potresemo s sladkorjem v prahu.



Žemeljšak

80 dag žemelj ali »starega«
belega kruha
7 dl mleka
30 dag surove repe
2 dl sladke smetane
5 jajc
pest bučnic
1 dl bučnega olja
10 dag mletih lešnikov
2 žlici masla za pekač
sol

1. Kruh natrgamo na večje kose in jih zalijemo z mlekom.
2. Repe skuhamo v slanem kropu do mehkega, olupimo in razdrobimo.
3. Zmešamo z odcejenim kruhom, bučnicami, bučnim oljem in lešniki ter solimo.
4. Z maslom namažemo pekač.
5. Rumenjake umešamo s smetano, beljake stepemo v sneg in vmešamo k rumenjaku.
6. Maso počasi na rahlo vmešamo h kruhu in zlijemo v pekač.
7. Pečemo v prej ogreti pečici 30 minut na 170 stopinj.



Knedli s suhimi slivami

60 dag krompirja

25 dag moke (pol ostre, pol gladke)

2 jajci

10 dag suhих češpelj

15 dag pregrete smetane

4 žlice drobtin

4 žlice masti

3 žlice sladkorja

cimet

sol

1. Skuhan in še topel krompir olupimo in pretlačimo.
2. Primešamo pregreto smetano, jajci in moko.
3. Testo na hitro zamesimo in razvaljamo 1 cm na debelo.
4. Razrežemo ga na kvadrate in na vsakega damo namočeno češpljo, potresemo s sladkorjem in cimetom ter oblikuj cmoke.
5. Skuhamo jih v slanem kropu in zabeli z drobtinami.



Mlinci v mleku

*50 dag pšenične moke
sol
mleko
ocvirki za zabelo
malo vode*

1. Moki dodamo mlačno vodo in sol ter zamesi srednje gosto testo.
2. Testo razdelimo na tri dele, vsak del še posebej premesimo, pokrijemo s prtičem in pustimo počivati vsaj pol ure.
3. Nato jih razvaljamo za nožev rob na debelo in spečemo v krušni peči na ognjišču ali na plošči štedilnika.
4. Pečene mlince raztrgamo in jih vsujemo v skledo.
5. Zabelimo jih z ocvirki in prelijemo z vročim mlekom.





Posavje, Zasavje, Koroška



Recepte so prispevali:

OŠ Marjana Nemca Radeče

OŠ Krmelj

OŠ Belokranjskega odreda Semič

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje

ČŠOD Peca

Knapovski zajčji ajmoht

50 dag mesa domačega zajca

2 žlici svinjske masti

10 dag raške čebule

šop jušne zelenjave

1 strok česna

malo moke

1 dl belega vina

2 - 3 krompirji

lovor, timijan, peteršilj, sol,

popper

1. Zajca narežemo na kose.
2. Opečemo ga na vroči masti in vzamemo iz posode.
3. Na isti masti popražimo nasekljano čebulo.
4. Ko postekleni, ji dodamo ostalo jušno zelenjavo in narezan krompir.
5. Dušimo 5 minut, nato dodamo meso zajca, začinimo in kuhamo približno 40 minut.
6. Po želji lahko zakuhamo blekce.



Šara iz peči

3 kolerabe
3 repe
2 korenčka
2 srednje velika krompirja
4 žlice kuhanega rjavega
fižola
pol čebule
1 strok česna
1 žlička masti
prekajen kos svinjine
lovor, majaron, sol

1. V večji posodi na maščobi prepražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo očiščeno zelenjavo, narezano na lističe, krompir narezan na kose in zalijemo z malo vode.
3. Takoj za tem dodamo meso in vmešamo prej kuhan fižol ter začinimo.
4. Vse skupaj prelijemo v glineno posodo, postavi v pečico na 200 stopinj ter »kuhamo« približno 25 minut.



Pisana enolončnica – ječmenka

*1 srednje velika čebula
4 korenčki
2 krompirja
4 stroki česna
20 dag namočenega
ješprena
25 dag kuhanega fižola
5 žlic masti z ocvirki
lovor, majaron, sol, poper
kos prekajenega mesa ali
domača klobasa*

1. Fižol predhodno skuhamo v slanem kropu in vodo prihranimo za juho.
2. V vročem loncu prepražimo ocvirke z malo masti in nasekljano čebulo.
3. Dodamo fižol, meso, nasekljan korenček, krompir, česen in vmešamo ješpren ter vse skupaj zalijemo s fižolovo vodo.
4. Začinimo in kuhaj približno pol ure.



Trbouski žlinkrofi

Testo:

30 dag moke

3 jajca

šopek svežega peteršilja

sol

malo vode, če je testo

pretrdo

Nadev:

3 krompirji

15 dag kuhanega fižola

1 čebula

2 žlici ocvirkove masti

sol, poper, sveži peteršilj,

ščepec mlete kumine

regrat ali sezonsko zelenje

za dodatek

1. Nasekljamo peteršilj in ga zmešamo z moko.
2. Iz sestavin za testo zamesimo čvrsto maso, ki naj počiva vsaj pol ure.
3. Krompir olupimo, skuhamo v slanem kropu, narezanega na kose.
4. Odcedimo in pretlačimo s kuhanim fižolom.
5. Če je zmes pretrda, dodamo malce vode, kjer se je kuhal fižol.
6. Nasekljamo čebulo in jo popražimo na masti z ocvirki.
7. Zmešamo s prvotno maso, dodamo nasekljan peteršilj in začinimo.
8. Premešamo in oblikujemo majhne kroglice.
9. Testo razvaljamo 1 – 2 mm na debelo in ga narežemo na pravokotnike ali kroge ali drugo želeno obliko.
10. Napolnimo jih z nadevom, dobro zlepimo in kuhamo v slanem kropu približno 10 minut.
11. Ponudimo z regratom ali drugo s sezonsko solato.



Zaroštan močnik

15 dag moke

2 jajci

1 majhna čebula

1 žlička masla

peteršilj, drobnjak, majaron,
timijan, sol

opcija: 2 žlici paradižnikove
mezge

1. Zmešamo moko z jajci v gladko trdo maso. Po potrebi dodamo nekaj kapljic vode.
2. Naredimo usukance – majhne trgance in le manjše koščke skuhamo v slani vodi, da se zgosti.
3. Na maslu popražimo nasekljano čebulo in večje kose usukancev ter vse skupaj dodamo juhi.
4. Skupaj kuhamo do 15 minut in proti koncu dodamo nasekljana sveža zelišča.
5. Močnik lahko izboljšamo s paradižnikovo mezgo.



Zeljne krpice ali krautfleki

Zelje:

1 manjša glava sladkega

zelja

2 čebuli

10 dag slanine ali/in

piščančjega mesa

1 žlica paradižnikove mezge

po okusu

majaron, kumina, rdeča

sladka paprika, sol, poper

1. Iz moke in jajc zamesimo testo in ga razvaljamo na tanko.
2. Izrežemo na majhne kvadrate – krpice in jih posušimo.
3. Narežemo zelje, čebulo in slanino.
4. Na olju prepražimo najprej čebulo, dodamo slanino in nato zelje ter začinimo.
5. Krpice skuhamo v slani vodi in zmešamo z omako.

Testo:

1 kg moke

4 – 5 jajc

sol, poper



Ješprenova solata

20 dag kuhanega ješprena

5 dag kuhanega fižola

1 rdeč korenček

1 rumen korenček

2 stebła zelene

kos pora

kos rdeče in zelene paprike

1 mesnat paradižnik ali 4

češnjevi paradižniki

olje, kis

sol, poper

1. Ješpren ohladimo in zmešamo s fižolom.
2. Zelenjavo olupimo in narežemo na koščke, trakove in rezine.
3. Zmešamo in začinimo.
4. Pustimo stati vsaj pol ure, da se okusi povežejo.
5. Ponudimo hladno.



Fabolčnik s fižolom

3 olupljena in na krhlje narezana jabolka
20 dag kuhanega fižola
1 žlica koruzne moke, 1 dl vode za podmet
1 dl sladke smetane ali smetane za kuhanje
1 žlica masla
sol

1. K jabolkom, ki smo jih narezali na krhlje, nalijemo vodo.
2. Jabolka naj se v slanem kropu s smetano počasi kuhajo 10 minut.
3. Ko se med kuhanjem zmeščajo, jim dodamo fižol.
4. Medtem iz moke in vode pripravimo podmet in ga dodamo h kuhanim jabolkom ter dosolimo po potrebi.
5. Jed obogatimo z maslom.



Koruzne prge z borovnicami

15 dag borovnic
2,5 dl mleka
15 dag koruznega zdroba
2 žlici masla
2 žlici sladkorja
2 jajci
sol

Dodatek:
10 dag skute
2 dl navadnega jogurta ali
kislega mleka

1. V slanem mleku skuhamo polento in po potrebi dodajamo vodo.
2. Polenta ne sme biti preveč trda.
3. Vmešamo maslo in sladkor.
4. Proti koncu dodamo borovnice in ko se malce ohladi, še jajca.
5. Dobro premešamo in vlijemo v modelčke in pečemo v pečici 10 – 15 minut na 160 stopinjah.
6. Ohladimo (lahko v hladilniku) in postrežemo z skutno jogurtovo mešanico.



Kročevi ali kločevi nudli

Testo:

20 dag moke

2 jajci

1 žlica olja

voda po potrebi

Polnilo:

20 dag suhih hrušk

5 dag masla

5 dag drobtin

cimet v prahu, sladkor

smetana ali hruškovo žganje

1. V skledi zmešamo sestavine za testo in zamesimo gladko maso, ki naj bo mehkejša, kot za rezance.
2. Pustimo jo počivati vsaj pol ure.
3. Hruške zmeljemo na mesoreznici.
4. Na maslu prepražimo drobtine ter dodamo cimet in sladkor.
5. Maso zmešamo s hruškami in razredčimo s sladko smetano ali hruškovim žganjem.
6. Na tanko razvaljano testo in ga razrežemo na kroge.
7. Nanje polagamo kroglice nadeva in dobro zlepimo, da masa med kuhanjem ne uide.
8. Kuhamo v slanem kropu na nizki temperaturi približno 10 minut.
9. Ponudimo z jabolčno čežano.





Dolenjska



Recepte so prispevali:

OŠ Drska Novo mesto

OŠ Frana Metelka Škocjan

OŠ Toneta Pavčka Mirna peč

OŠ Šmihel

Aleluja

3 l vode, kjer se je pred tem kuhala šunka ali klobasa
jušna zelenjava: 1 korenček,
pol kolerabe, majhen por,
košček gomolja zelene in
korenine peteršilja
20 dag posušenih repnih
olupkov
sol, poper

Zakuha ali usukanci:

3 jajca

20 – 25 dag moke

2 žlici ocvirkov za na vrh

1. Če smo na vrtu imeli repo in jo z namenom uporabe olupili, smo olupke 2 – 3 mesece sušili na peči (tako so delali včasih, danes se postopek s pečico ali sušilnikom lahko skrajša).
2. Suhe repne olupke pred uporabo za vsaj 3 – 4 ure namočimo v vodi.
3. Po tem, ko smo skuhalo velikonočno šunko ali klobase, smo prihranili vodo.
4. Prelijemo jo v čist lonec in zavremo.
5. Zelenjavo olupimo in jo narežemo na kose.
6. Dodamo jo vreli vodi in kuhamo 20 minut.
7. Nato jo izvzamemo iz vode in v vodo damo repne olupke ter začинimo (sol zaradi slanosti šunke običajno ni potrebna).
8. Zelo počasi kuhamo 40 minut, da se olupki skoraj razidejo.
9. Zelenjavo z vilicami spasiramo in jo ob koncu kuhanja vrnemo v juho.
10. Med tem pripravimo trdo testo, iz katerega ročno naredimo usukance: jih sukamo med dlanmi, da nastanejo drobni svaljki.
11. Zakuhamo jih v juho in počasi kuhamo še 15-20 minut, da se malce razkuhajo in tako juha postane gostejša.
12. Ponudimo lahko z vročimi ocvirki.



Kruhovci na župci

0,5 kg bele moke
5 dag kvasa, 2 žlici mleka, 1
žlička sladkorja za kvasec
mlačna voda
sol
1 žlica masti
2 šalotki

1. Kvas zmešamo z mlekom in sladkorjem ter počakamo, da vzhaja do vrha posodice.
2. V moko vmešamo vse sestavine in testo pustimo vzhajati.
3. Ko naraste za dve količini, iz njega naredimo svaljke ter jih narežemo na majhne koščke.
4. Kuhamo jih v slanem kropu 20 minut.
5. Nato v vodo dodamo na masti prepraženo čebulico.
6. Ponudimo vse skupaj.



Kurji ajmoht z ajdovimi žličniki

50 dag kokošjega mesa

1 por

1 večji koren

1 koleraba

1 čebula

1 strok česna

1 dl cvička

sveži peteršilj, majaron

1 žlica masti

Žličniki:

5 dag ajdove moke

5 dag pšeničnega zdroba

2 žlici skute

1 jajce

voda, sol

1. Meso narežemo na koščke in prepražimo na masti.
2. Po nekaj minutah dodamo nasekljano čebulo in česen.
3. Malce za tem dodamo še nasekljano ostalo zelenjavo.
4. Začinimo in kuhamo vsaj 30 minut.
5. Na koncu dodamo sveža zelišča in cviček.
6. Med tem zmešamo sestavine za cmočke. Masa naj počiva vsaj 20 minut.
7. V juho jih zakuhamo, ko je le-ta že kuhana. Kuhamo jih do 10 minut.
8. Ponudimo z dolenjsko pogačo (glej recept za belokranjsko pogačo, ki jo obložiš s slanino).



Krompirjeve hrge

6 srednje velikih krompirjev
4 jajca
20 dag moke (ali malo več, odvisno od mokrote krompirja)
2 žlici ocvirkov
5 strokov česna
nekaj vejic svežega peteršilja
sol, poper, timijan, muškatni orešček

1. Krompir (surov) olupimo in naribamo na drobno.
2. Nato ga zalijemo z vodo – umijemo in dobro ožamemo.
3. Razžvrkljamo jajca in jih dodamo krompirju.
4. Nasekljamo peteršilj in česen ter ju dodamo h krompirju, začinimo.
5. Oblikujemo hrge v obliki cmokov, ki jih na koncu povaljamo v moki.
6. Hrge kuhamo v slanem kropu na nizki temperaturi, da se ne razidejo.
7. Postrežemo jih lahko samostojno, zabeljene z ocvirki in kisló smetano ali pa kot prilogo h gobovi ali mesni omaki.



Belokranjska pogāča

500 g gladke pšenične moke
3 dl mlačne vode
dve čajni žlički soli
20 g kvasa, pol žličke
sladkorja, 0,5 dl mlačne
vode, 2 žlički moke za
kvasec
1 čajna žlička zrnate kumine
za posip
1 čajna žlička grobe soli za
posip
1 jajce za premaz

1. Zmešamo sestavine za kvasec in pustimo vzhajati do vrha posodice.
2. Moko vsujemo v večjo posodo in dodamo vzhajani kvasec, sol ter zalijemo z mlačno vodo.
3. Testo mesimo tako dolgo, da postane voljno in se ne prijema sklede.
4. Nato ga pokrijemo s prtom in ga ponovno pustimo vzhajati, da se masa poveča na dvojno količino.
5. Medtem namažemo okrogel pekač z mastjo ali oljem in nanj položimo vzhajano testo.
6. Previdno ga raztezamo kar z rokami in med tem pazimo, da na sredini ostane debelejša, na robovih pa raztegnemo na tanjšo debelost.
7. Rob testa se ne sme dotikati pekača.
8. Nato v testo do dna pekača zarezemo črte, da nastanejo kvadrati.
9. Premažemo ga s stepenim jajcem, posujemo s kumino in grobo soljo.
10. Pečemo v pečici do 25 minut na 220 stopinjah ali dokler ni svetlo rjavo zapečena.
11. Ponudimo jo toplo in nerazrezano, saj se mora trgati z rokami.



Pastirski sir

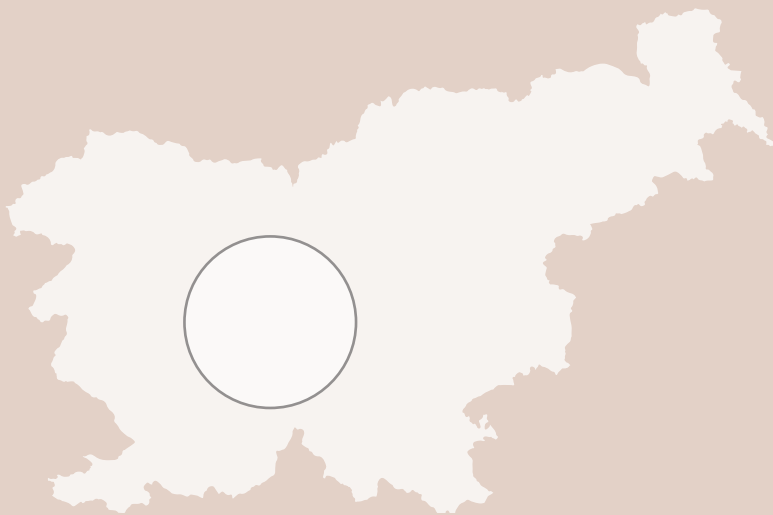
20 dag domače skute
lonček pregrete smetane
kumina v zrnju
sol

1. Sveže mleko damo v krušno peč.
2. Pustimo, da se »ustavi«, da na vrhu nastane smetana, ki se zlaturumeno zapeče.
3. To smetano pobereemo in jo shranimo.
4. Mleko, ki ostane, pa s kisom usirimo, zato je skuta (po domače »sir) rahlo rumenkaste barve
5. Dobro zmešamo skuto in pregreto smetano.
6. Dodamo sol in kumino v zrnju.
7. Maso dobro potlačimo v lončeno posodo za pečenje.
8. Postavimo v pečico na 180 stopinj za 30 minut.
9. Sir ohladimo, stresemo ga na desko in ga uživamo tako, da ga lomimo s prsti.





Osrednja Slovenija z Ljubljano, Notranjska



Recepte so prispevali:

OŠ Spodnja Šiška

OŠ Vižmarje Brod

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana

OŠ Danile Kumar – mednarodna smer

OŠ Rodica

OŠ Sostro

OŠ Notranjski odred Cerknica

CŠOD Rak

CŠOD Medved

Razstavljena pečenica z žiti in rdečim zeljem

20 dag žitne mešanice:

ječren, pira, riž

1 par pečenice

20 dag kuhanih kostanjev

1 šalotka

3 – 5 vejic svežega peteršilja

1 dl belega suhega vina

ščepec timijana, poper po

želji, sol

(vodo za zalivanje lahko

nadomestimo z jušno osnovo)

3 dag parmezana

1 žlica masti

1. Na drobno nasekljamo čebulo in jo podušimo na masti, da porumeni.
2. Pečenico olupimo in maso razdrobimo.
3. Dodamo k čebuli in pečemo ali dušimo 10 – 15 minut.
4. K temu dodamo žitno mešanico, začинimo in zalijemo z vinom in vodo.
5. Po 10 minutah dodamo olupljen in razdrobljen kostanj in kuhamo toliko časa, da so žita mehka.
6. Po potrebi dolivamo vodo.
7. Na koncu dodamo nasekljan peteršilj in ponudimo z naribanim parmezanom.

Zelje:

pol glave rdečega zelja

1 večje jabolko

1 žlica sladkorja

2 dl rdečega vina

sol, piment

1 žlica masti

1 manjša čebula

pest kuhanih olupljenih

kostanjev

1. Nasekljamo čebulo in jo z žlico sladkorja podušimo na masti.
2. Ko sladkor karamelizira, dodamo na tanke trakove narezano zelje.
3. Začinimo, premešamo in zalijemo z vinom.
4. Po 10 minutah vmešamo naribana olupljena jabolka in zdrobljen kostanj.
5. Po potrebi sproti dolivamo vodo.
6. Dušimo 30 – 40 minut in ponudimo h kašnati jedi.



Prisiljeno zelje

1 manjša glava zelja
3 srednje veliki krompirji
1 čebula
3 stroki česna
2 žlici masti
pet žlic kisa
1 žlica kumine
1 žlica sladkorja
1 žlica moke
sol, poper

1. Zelje narežemo na tanke rezance.
2. Krompir olupimo in narežemo na kocke.
3. V loncu segrejemo mast s sladkorjem, da malce porjavi.
4. Nato dodamo nasekljano čebulo in moko ter pražimo nekaj minut.
5. V posebni posodi zmešamo približno 2 l vode s kisom in soljo.
6. V ponev s čebulo dodamo zelje in nasekljan česen, začini in premešamo.
7. Prelijemo z mešanico vode in kisa ter kuhamo približno pol ure.
8. Lahko kuhamo tudi dlje in maso delno pretlačimo, da dobimo bolj gostljato jed.



Saveljski lonec

70 dag govedine

30 dag fižola

2 čebuli

3 stroki česna

30 dag buče (hokaido)

1 krompir

četrtna pora

3 paprike

paradižnikova mezga

olje

šopek peteršilja, sol, poper

1. Na olju popražimo nasekljano čebulo, česen in por.
2. Dodamo paradižnikovo mezgo in na koščke narezano meso ter kuhamo približno 10 min.
3. Zalijemo z vodo (približno $\frac{3}{4}$ litra) in dodamo nasekljano ostalo zelenjavo ter začimbe.
4. Kuhamo na zmernem ognju še 30 min.
5. Bolj je jed prekuhana, boljša je.



Gobov golaž

1 kg mešanih gob

3 šalotke

2 paradižnika

1 žlička sladke mlete

paprike

2 stroka česna

2 žlički moke

2 žlici masti ali olja

sol, lovor, timijan, majaron,

peteršilj

1. Na vroči maščobi prepražimo nasekljano čebulo.
2. Ko porumeni, dodamo na lističe narezane gobe in dušimo nekaj minut.
3. Začinimo, dodamo moko in zalijemo s toliko vode, da ostane gostljato.
4. Kuhamo počasi 20 – 30 minut.
5. Ponudimo s polento.



50 dag moke
4 dag kvasa, 1 žlička
sladkorja, 2 žlici mleka za
kvasec
1 žlička soli
2,5 dl mleka
olje
1 jajce

1. Naredimo kvasec in ga pustimo vzhajati.
2. V posodo stresemo moko, na sredino v jamico zlijemo kvasec, dodamo vse ostale sestavine in pregnetemo.
3. Pustimo vzhajati vsaj 30 – 40 minut.
4. Testo še enkrat pregnetemo in oblikujemo majhne hlebčke – vahče in nanje prilepimo testene kroglice, z namenom kasnejše pokrovke.
5. Premažemo jih z jajcem in ponovno pustimo vzhajati.
6. Pečemo 30 – 40 minut na 180 stopinjah.
7. Pečene malce ohladimo, nato jim odrežemo pokrov, ki se ga drži kroglica.
8. Večji spodnji del izdolbemo in ga napolnimo z zelenjavno juho ali podobno enolončnico in postrežemo pokrito.
9. Iz preostanka kruha pa lahko naredimo kruhovo pecivo. (glej str. -----)



Koprivni kolački

30 dag kopriv
3 jajca
2 krompirja
2 žlici moke po potrebi
2 stroka česna
10 dag parmezana
sol, poper, muškatni
orešček

1. Osmukamo lističe kopriv in jih blanširamo v slanem kropu.
2. Na grobo jih narežemo, dodamo jajca, nasekljani česen in začinimo.
3. Krompir skuhamo v celem, ga olupimo in razdrobljenega dodamo koprivam.
4. Premešamo in pretlačimo s paličnim mešalnikom.
5. Vmešamo na grobo razdrobljeni parmezan in maso vlijemo v modelčke.
6. Pečemo v pečici 15 – 20 minut na 160 stopinjah.
7. Ponudimo s sezonsko solato.



Fižolove kroglice z medeno pomako

Kroglice:

20 dag kuhanega fižola

2 gomolja zelene

1 koleraba

sol

pest mletih suhih ocvirkov

(ali 3 žlice hojevega medu)

Pomaka:

3 zrele hruške

1 žlica naribanega hrena

sok pol limone

pol čajne žličke limonine

lupinice

2 – 3 žlice akacijevga medu

1. Fižol odcedimo in ga spasiramo.
2. Zeleno in kolerabo olupimo, narežemo na koščke in do zelo mehkega skuhamo v slanem kropu..
3. Odcedimo in zmešamo s fižolovo kremo.
4. Oblikujemo kroglice in jih na grobo povaljamo v ocvirkih ali/in pokapljamo z medom.
5. Hruške olupimo in 5 minut kuhamo v zelo malo vode.
6. Odcedimo in še toplo zmeljemo.
7. Dodamo hren, limonin sok in lupinico ter premešamo.
8. Ko se masa ohladi, vmešamo med in ponudimo ob kroglicah.



Janeževi upognjenci s suhim sadjem

25 dag sladkorja

4 jajca

14 dag pirine moke

4 dag ajdove moke

pol žličke mletega ali janeža
v zrnju

1 žlica ruma

10 dag suhih sliv

jabolčni čips po želji

1. Jajca in sladkor penasto umešamo.
2. Dodamo moko, rum in mleti janež ter mešamo nekaj minut.
3. Če je masa pregosta, dodamo žlico ali dve vode.
4. Slive namočimo v vodi.
5. Pripravimo 2 pekača in ju obložimo s papirjem za peko.
6. Na papir z žlico naredimo kupčke v dovolj veliki razdalji in pazimo, da se ne sprimejo, ko se razlezejo. (Če je masa redkejša, bodo piškoti tanjši)
7. Pečemo v naprej ogreti pečici na 190 stopinj približno 10 minut in pazimo, da se ne zažgejo po robovih. Sicer zmanjšamo temperaturo in pečemo kako minuto dlje.
8. Še tople previdno odstranimo s papirja in jih ovijamo okoli kozarcev, da dobijo značilno upognjeno obliko.
9. Po želji potresemo z janežem.
10. Počakamo, da se posušijo in jih nato obložimo s suhim sadjem.



Gratinirane ajdove palačinke

24 dag ajdove moke
6 dag (polnozrnate)
pšenične moke
1 jajce
30 g masla
1 velik ščepec soli
5 dl vode

Nadev:

50 dag skute
5 dag prosene kaše
2 jajci
3 naribana jabolka
pest rozin, cimet

Preliv:

2 jajci
5 dl kisle smetane
3 stroki vanilije
3 dl vode
2 žlici medu

1. Zmešano ajdovo in polnozrnato moko, zalijemo z mlačno vodo, dobro premešamo in maso pustimo počivati 60 minut, da se moka napne.
2. Stopimo maslo, ga vlijemo v maso, solimo in dodamo jajce.
3. Spečemo palačinke.
4. V slanem kropu skuhamo kašo, odcedimo in dodamo ostale sestavine za nadev.
5. Napolnimo palačinke, jih zavijemo ter naložimo v pekač.
6. Rumenjake ločimo od beljakov in jih penasto umešamo z medom in vanilijo.
7. Dodamo kisko smetano ter stepen sneg beljakov.
8. Prelijemo palačinke in pečemo približno 30 min na 200 stopinj.
9. Še vroče lahko pokapljamo z medom.



Jabolčne rože

30 dag ostre moke
2 žlici masla
1 dl belega vina
4 kislja jabolka
1 lonček kisle smetane
cimet, sladkor, sol
mleko po potrebi

1. Moko vsujemo v skledo in dodamo sol ter stopljeno maslo.
2. Vmešamo vino in po potrebi dolivamo mleko.
3. Zamesimo gladko testo, ki se ne oprijema deske ter ga pustimo počivati pol ure.
4. Jabolka olupimo in naribamo.
5. Zmešamo jih s sladkorjem (po okusu) in dodamo malo cimeta.
6. Testo razvaljamo 2 mm na debelo.
7. Namažemo ga z jabolki in zavijemo.
8. Zavitek narežemo na 3 – 4 cm dolge rezine.
9. Naložimo jih v modele za peko ali na pekač in pečemo pol ure na 200 stopinj.



Fernandinke

Testo:

35 dag moke

3 rumenjaki

5 dag kvasa, 1 žlica

sladkorja, 2 žlici mleka

2 dl mleka

1 čajna žlička soli

Nadev:

15 dag masla

10 dag sladkorja

Preliv:

3 dl mleka

1 vanili sladkor

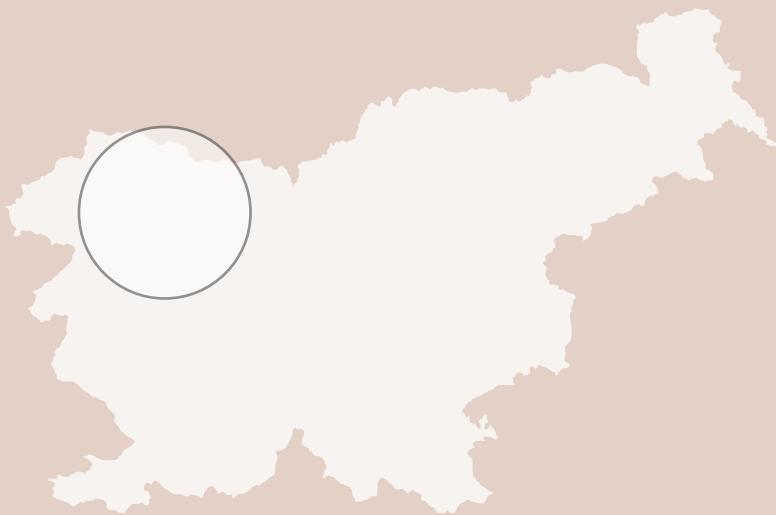
3 žlice ruma

1. Pripravimo kvasec in ga pustimo vzhajati.
2. V veliko posodo vsujemo moko, primešamo ostale sestavine ter kvasec.
3. Zamesimo testo in ga ponovno pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
4. Maslo s sladkorjem penasto umešamo.
5. Testo razvaljamo za nožev konico na debelo in ga namažemo z maslom po celotni površini.
6. Nato ga zvijemo v rulado, razrežemo na 4 cm debele kose in jih polagamo vertikalno na pomaščen pekač.
7. Ponovno jih pustimo vzhajati še dobro uro.
8. Pečemo v pečici približno 30 minut na 180 stopinjah.
9. Zavremo mleko z rumom in sladkorjem za preliv in ga prelijemo preko skoraj do konca pečenih fernandink.
Po tem jih pečemo še 5 – 10 minut.





Gorenjska



Recepte so prispevali:

OŠ Gorje

OŠ F.S. Finžgarja Lesce

OŠ Staneta Žagarja Lipnica Kropa

OŠ Toneta Čufarja Jesenice

OŠ Simona Jenka Kranj

Zeliščna juha

20 dag divjačinskega mesa

2 rdeči čebuli

2 stroka česna

2 rumena korenčka

1 koren pastinaka

košček gomolja zelene

1 žlica masla

šop svežega peteršilja, sveži

majaron, timijan, rman,

materina dušica, sol, poper

1. Posodo, kjer se bo kuhala juha, premažemo z maslom in počakamo, da se stopi.
2. Vanjo naložimo narezano zelenjavo in nanjo položimo meso.
3. Na zmerni temperaturi dušimo 20 minut, da meso zakrkne in med tem ne mešamo.
4. Ko spodaj vse porumeni, zalijemo z vodo in pustimo dobro prevreti.
5. Proti koncu dodamo sveža in/ali suha zelišča ter začimbe.



1 čebula

1 glava zelja

2 krompirja

1 žlica masti

1 žlica kumine, 2 lovorjeva
lista, sol

1 žlica kisle smetane (za
dekoracijo)

1. Zelje in čebulo na drobno nasekljamo.

2. Krompir olupimo in narežemo na kocke.

3. Na olju popražimo čebulo in zelje ter zalijemo z
vodo.

4. Dodamo krompir in začinimo.

5. Kuhamo, dokler se zelje dodobra ne zmehča.

6. Po želji postrežemo s kisló smetano.



Kroparska žonta

20 dag govejih jetrc
za pest ostale drobovine:
pljučka, ledvica
1 velika čebula
1 velika žlica moke
majaron, šetraj, peteršilj,
sol
1 žlica masti

1. Na razbeljeni masti prepražimo čebulo, da le-ta ne postekleni.
2. Dodamo narezana jetrca in ostalo drobovino ter prepečemo.
3. Vmešamo 2 žlici moke in počakamo, da porumeni.
4. Vse skupaj zalijemo z vodo, počakamo, da se zgosti in začinimo.
5. Vse skupaj kuhamo še pol ure.
6. Običajno so jed ponudili s polento.



Segedin golaž s kruhovim cmokom

1 kg kislega zelja
70 dag svinjskega mesa
3 žlice masti
2 čebuli
3 stroki česna
3 lovorjevi listi
2 žlici mlete rdeče paprike
1 žlica paradižnikove mezge
1 ščepec mlete kumine
1 dl kisle smetane
sol, poper

Kruhov cmok:
30 dag starega kruha
2 jajci
2,5 dl mleka
1 manjša čebula
mast
sveži peteršilj
2 žlici moke
sol, poper

1. Meso narežemo na 2 do 3 cm velike kocke.
2. Čebulo olupimo, narežemo na tanjše rezine, česen na drobno nasekljamo.
3. V večji posodi na vroči masti prepražimo čebulo, ki ji čez nekaj minut dodamo meso.
4. Po 15 minutah pečenja dodamo česen, začinimo, dodamo zelje in mezgo.
5. Dušimo še nekaj minut, nato dodamo toliko vode, da prekrije sestavine.
6. Kuhamo zelo počasi 30 – 40 minut.
7. Kruh narežemo na majhne kocke, ki jih stresemo v večjo skledo.
8. V manjši skledi z ročno metlico zmešamo jajca, mleko, poper in sol.
9. Zmes prelijemo po kruhu in s kuhalnico dobro premešamo, da se vse kocke kruha navlažijo.
10. Dodamo nasekljan peteršilj.
11. Na masti popečemo nasekljano čebulo, ki jo dodamo masi.
12. Počakamo, da se masa prepoji, vmešamo moko in dodobra pregnetemo.
13. Oblikujemo cmoke in jih kuhamo na nizki temperaturi v slanem kropu približno 15 minut.



Kislo meso z jajcem

*50 dag kuhane puste
govedine v kosu*

2 jajci

1 čebula

sol, bučno olje in kis

5 srednje velikih krompirjev

regrat ali radič ali druga

sezonska solata

2 žlici ocvirkove masti

1. Še toplo meso narežemo na drobne kocke ali tanke rezine.
2. Jajca skuhamo na trdo, olupimo in narežemo ali nadrobimo.
3. Čebulo narežemo na tanke rezine in jo dodamo k mesu.
4. Krompir olupimo in skuhamo v oblicah.
5. Ohlajenega dodamo k mesu.
6. Meso začinimo, dodamo jajčka in ponudimo s sezonsko solato.
7. Ponudimo zabeljeno z ocvirkovo mastjo.



Furjeva kapa

3 večji krompirji
50 dag ajdove moke
2 žlici ocvirkov
1 žlička masti
4 jajca
2 dl kislega mleka
voda, sol

1. Krompir olupimo in narežemo na kose ter ga kuhamo v slanem kropu 10 minut.
2. Nato odlijemo del vode in v lonec vsujemo ajdovo moko, da nastane kepa.
3. Pokrito počasi kuhamo še 15 minut.
4. S kuhalnico že na začetku naredimo luknjo, da voda pride do sredine.
5. Po tem odstavimo in mešamo ali gnetemo.
6. Žgance zabelimo z ocvirki.
7. Razžvrkljamo jajca in jih spečemo na masti ter poveznemo preko žgancev.
8. Toplo jed ponudimo s hladnim kislim mlekom.



Gorenjski štruklji

Testo:

30 dag pšenične moke
2 dag kvasa, 1 žlica mleka, 1
žlička sladkorja za kvasec
3 dl mleka
1 jajce
1 žlica masla
pol žličke soli

Nadev:

25 dag mletih orehov
3 žlice sladke smetane
3 žlice medu

1. Pripravimo kvasec in počakamo, da vzhaja.
2. Mleko segrejemo v majhni kozici, vmešamo maslo in dodamo k moki.
3. Vmešamo še jajce in sol ter zamesimo gladko testo, ki naj počiva vsaj pol ure.
4. Testo razvaljamo 0,5 cm na debelo ter premažemo z nadevom.
5. Zavijemo v kuhinjsko krpo in kuhamo v slanem krogu vsaj 30 minut.
6. Kuhanega narežemo in pokapljamo z medom.



Češplovc

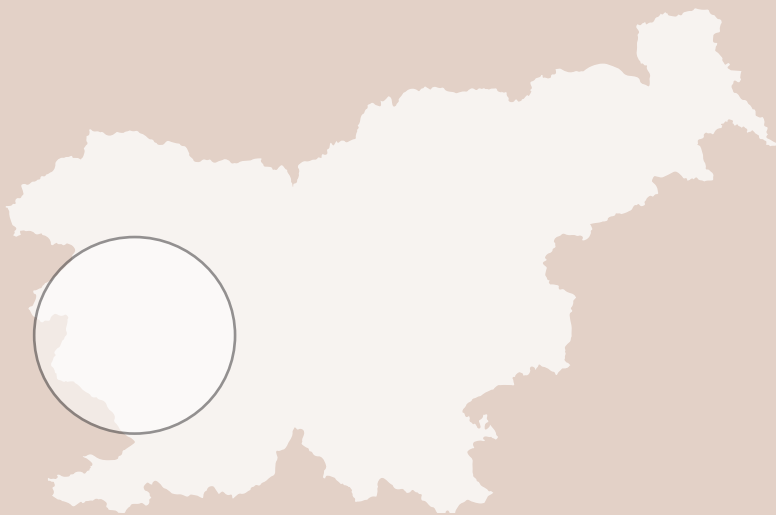
40 dag sočnih češpelj
20 dag starega belega kruha
med, cimet

1. Kruh narežemo na kocke in ga damo v posodo.
2. Češplje skuhamo z malo vode, da se zelo zmehčajo ter dodamo med in cimet.
3. S kompotom prelijemo kruh, premešamo in počakamo, da se vpije.
4. Ponudi hladno (lahko iz hladilnika).





Kras z Brkini, Vipavska dolina, Goriška Brda, Spodnje in Zgornje Posočje



Recepte so prispevali:

OŠ Simona Gregorčiča Kobarid

OŠ Šturje Ajdovščina

OŠ Alojza Gradnika Dobrovo

OŠ Deskle

OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača

ČŠOD Kavka

Juha iz rumenih karavad s kruhovim cmokom

Juha:

*1 kg rumenih karavad
(kolerabe)
30 dag krompirja
10 dag korenčka
1 manjši gomolj zelene
10 dag dimljenih svinjskih
reber
3 stroki česna
1 velika čebula
2 žlici sladke smetane
oljčno olje, sol, poper*

1. Na vročem oljčnem olju prepražimo česen in čebulo, da posteklenita.
2. Kolerabo in gomolj zelene olupimo, narežemo na koščke in skupaj s prekajenimi svinjskimi rebri damo v lonec, začinimo ter zalijemo z vodo.
3. Po 10 minutah, dodamo še na koščke narezan krompir in korenček.
4. Kuhamo dokler se zelenjava ne zmechča.
5. Meso odstranimo iz juhe, ostalo pa spasiramo s paličnim mešalnikom.
6. Na koncu dodamo smetano in natrgano meso po želji.

Cmok:

*8 starejših žemelj ali enaka
količina starega kruha
1 večja čebula
100 g kraške pancete
1-2 žlici masla
3 jajca
skodelica mleka
2 žlici kisle smetane
5 – 7 vejic svežega peteršilja
sol*

1. Na maščobi zlatorjavo popečemo nasekljano čebulo ter na majhne rezine narezano kraško panceto.
2. Dodamo na kocke zrezan kruh in še malo popečemo.
3. Preložimo v drugo posodo, ohladimo in prelijemo z mlačnim mlekom, razžvrkljanimi jajci in kislom smetano.
4. Dodamo nasekljan peteršilj, po potrebi dosolimo, rahlo premešamo in pustimo, da se tekočina vpije.
5. Z rokami oblikujemo cmoke velikosti teniške žoge ali valje, ki jih zavijemo v folijo in kuhamo v slanem kropu 10 minut.
6. Postrežemo jih z juho.



Kras z Brkini, Vipavska dolina, Goriška Brda, Spodnje in Zgornje Posočje

Tagičeva kuhinja

1 kg tagič – velike
preraščene zelene buče
2 – 3 krompirji
3 stroki česna
kos pršuta ali ostanek na
kosti
20 dag kuhanega fižola
2 dl vinskega kisa
sol, poper

1. Krompir olupimo, narežemo na kose in ga skupaj s kosom pršuta ali kostjo kuhamo v 3 l slane vode.
2. Buče - tagiče olupimo, jim odstranimo koščice in na grobo naribamo.
3. Posolimo jih, premešamo in pustimo približno pol ure, da izločijo vodo.
4. Nato jih ožamemo, a vodo prihranimo.
5. Tej bučni vodi, dodamo kis ter v mešanico vrnemo naribane buče.
6. Kuhan krompir v vodi pretlačimo (pršut izvzamemo iz vode), dodamo fižol in po potrebi dodatno začinimo.
7. Buče ožamemo in jih dodamo juhi ter dolijemo nekaj kisle vode, kjer so se namakale (po okusu).
8. Vse skupaj počasi kuhamo še 20 minut.
9. Preden postrežemo, pustimo stati še 10 minut.
10. Ponudimo s kosom pršuta, ki se je kuhal s krompirjem. Običajno so jo jedli s polento.



Vrzote v juhi

1 kg ohrovta - vrzot
2 krompirja
mladi grah z zelenjem
1 žlica masti
5 strokov česna
sol, poper

1. Ohrovt narežemo na 1 cm debele trakove.
2. Poparimo ga s slanim kropom, da izgubi močen okus.
3. Na maščobi prepražimo česen, dodamo na kockice narezan krompir, začinimo in zalijemo z vodo.
4. Po 5 minutah dodamo ohrovt in mladi grah v strokih.
5. Kuhamo 15 minut in po želji lahko malce pretlačimo ali pa pustimo čisto juho.



Posušena mineštra ali ješprenove kroglice

Kroglice:

1,5 l vode, kjer se je kuhala

klobasa ali šunka

15 dag ješprenja

1 koren

pol gomolja zelene

1 manjša čebula

3 stroki česna

4 vejice svežega peteršilja

5 – 7 dag pancete ali ostanka

šunke / klobase

10 dag kuhanega rjavega

fižola

10 dag regrata

sol, poper

1 dl oljčnega olja

2 jajci

10 dag krušnih drobtin

20 dag krušnih drobtin za

namakanje kroglic

20 – 30 dag masla za pečenje

Pire:

2 srednje velika krompirja

25 dag regrata

2 žlici oljčnega olja

1 žlica sladke smetane

sol

1. Ješpren namočimo v vodi čez noč.
2. V večjem loncu pogrejemo oljčno olje in na njem prepražimo nasekljano čebulo.
3. Olupimo in nasekljamo česen in panceto (ali šunko), ki ju po nekaj minutah dodamo čebuli.
4. Premešamo in dodamo odcejen ješpren.
5. Zalijemo z vodo, kjer se je kuhala šunka.
6. Kuhamo 15 minut.
7. Medtem olupimo in na drobne koščke narežemo zelenjavo ter jo dodamo ješprenu.
8. Kuhamo 20 minut, nato dodamo fižol in nasekljan česen ter po potrebi začинimo.
9. Med tem nasekljamo regrat in ga nekaj minut pred koncem kuhanja dodamo masi.
10. Masa mora postati gosta.
11. Ko odstavimo, pustimo stati 30 – 50 minut, da se še dodatno zgosti.
12. Vmešamo jajca in dodamo drobtine ter maso dobro premešamo.
13. Oblikujemo kroglice velikosti cmokov ali orehov.
14. Povaljamo jih v drobtinah in opečemo na vročem maslu.
15. Za pire olupimo krompir, ga narežemo na kocke in kuhamo v slanem kropu 10 minut.
16. Med tem na grobo narežemo regrat in ga dodamo vodi, kjer se kuha krompir.
17. Začinimo in kuhamo še 10 minut.
18. Odcedimo, dodamo ostale sestavine in spsiramo v pire.



Ribana pašta s kremo divjih rastlin

Pašta:

23 dag moke

2 jajci

sol

Krema:

20 dag šetraja

20 dag kopriv

10 dag divjih špargljev

2 žlici masla

sol, poper, oljčno olje

1. Moko vsujemo v večjo posodo, dodamo jajci, sol in zamesimo trdo testo.
2. Stresemo na delovno površino in še enkrat dobro pregnetemo.
3. Po potrebi dodamo moko, da se testo ne prijema več na roke in delovno površino.
4. Hlebček postavimo v posodo, pokrijemo s prozorno folijo in pustimo počivati 30 minut.
5. Testo naribamo na oster ribež in pustimo vsaj pol ure, da se malce posuši.
6. Pripravljeno pašto kuhamo v slanem kropu nekaj minut (da se dvigne na vrh).
7. Kuhano na zob položimo v posodo s hladno vodo.
8. Umijemo zelenjavo ali divje trave in narežemo na kose.
9. Šparglje lomimo s prsti, dokler so voljni, iz trdih pecljev skuhamo jušno osnovo.
10. Na oljčnem olju za nekaj sekund oprazimo zelenje, ga zalijemo z 1 – 2 dl vode in solimo.
11. Počakamo, da zavre, dodatno začинimo po potrebi in spsiramo.
12. Na koncu vmešamo maslo in prelijemo po pašti.



Soška postrv v sirkovi skorjici s krompirjevko in zeljem v p'del

*4 fileji postrvi
10 dag koruznega zdroba (ali
polovico zdroba in polovico
moke)
sol, olje za cvrtje*

*Krompirjevka:
20 dag krompirja
10 dag koruzne moke
sol, oljčno olje*

*Zelje:
1 manjša glava zelja ali pol
večje
2 žlici sladkorja
5 strokov česna
pol manjše čebule
sol, poper, muškatni
orešček, peteršilj
2 žlici masla*

1. File postrvi osolimo, povaljamo v koruznem zdrobu in ocvremo na vročem olju.
2. Krompir olupimo, narežemo na koščke in kuhamo v slani vodi 7 minut.
3. Nato večino vode odlijemo in jo shranimo.
4. V krompir na sredino vsujemo moko na kup, pokrijemo in na rahlem ognju kuhamo 15 minut.
5. Dodamo olje, in mešamo, da nastane polenta.
6. Vsujemo jo na desko, pustimo stati nekaj časa in jo nato z nitko razrežemo na kvadrate.
7. Zelje razrežemo, kot tudi čebulo in česen.
8. Na maslu karameliziramo sladkor, dodamo čebulo in pražimo, da postekleni.
9. Vmešamo zelje in česen ter dušimo 20 minut.
10. Začinimo in malce zalijemo z vodo, da se ne prismoji.
11. Na koncu dodamo nasekljan peteršilj.



Ješpren z markandelo

2 markandeli (tipična briška
mesnina)

20 dag ješprena

1 čebula

oljčno olje

2 žlici masla

5 dag parmezana

sol

3 žlice paradižnikove mezge

1. Čebulo olupimo in jo na drobno nasekljamo ter popražimo na olju.
2. Ko je čebula zlato-rumeno obarvana, dodamo na drobno narezano markandelo.
3. Pražimo približno 5 min in nato dodamo ješpren ter solimo.
4. Zalijemo z vodo in kuhamo na nizki temperaturi približno 10 minut.
5. Ko je ješprenj na pol kuhan, dodamo paradižnikovo mezgo.
6. Na koncu po potrebi dodamo sol, košček masla in nariban parmezan.



50 dag fižola
1kg krompirja
1kg kislega zelja
50 dag prekajenih suhih
reber ali drugega svinjskega
mesa
5 strokov česna
2 večji čebuli
1 dl paradižnikove mezge
oljčno olje
sol, poper, lovor, majaron,
gorčica

1. Dan prej namočimo fižol.
2. Skuhamo ga v slani in začinjeni vodi.
3. Zraven kuhamo tudi prekajeno meso.
4. Krompir olupimo in ga narežemo na koščke ter ga posebej skuhamo v slani vodi.
5. Tudi zelje s celimi stroki česna kuhamo posebej 20 minut, v malo vode.
6. Kuhan krompir odcedimo in pretlačimo.
7. Zmešamo odcejen kuhan fižol, zelje in pretlačen krompir ter delno zalijemo z vodo, kjer se je kuhal fižol in delno z vodo od zelja.
8. Pokapljamo z oljčnim oljem in ponudimo z mesom, ki se je kuhalo s fižolom.



Kobariški mošnjički

Testo:

50 dag bele moke

3 dl vrele vode

1 dl olja

Nadev:

ribja jušna osnova

10 dag prosene kaše

1 file dimljene postrvi

3 žlice albuminske skute

1 žlica kisle smetane

peteršilj, drobnjak, stoletna
čebula

popper, sol

maslo

Polivka:

maslo

sesekljan drobnjak

1. Proseno kašo spiramo pod vročo vodo 1 minuto. Damo jo v lonec in prilijemo ribjo osnovo, posolimo ter kuhamo do mehkega.
2. Kuhano kašo ohladimo.
3. Dimljeni postrvi odstranimo kosti, meso pa nadrobimo na manjše koščke ter ga z vilicami dobro pretlačimo.
4. Peteršilj, drobnjak in stoletno čebulo splaknemo pod hladno vodo in drobno nasekljamo.
5. V skledo damo albuminsko skuto in jo z vilicami pretlačimo.
6. Dodamo proseno kašo in dobro premešamo.
7. Dodamo še malo kisle smetane (da masa ni pretrda), nasekljana zelišča ter posolimo in popopramo.
8. Maso dobro premešamo. Iz mase oblikujemo kroglice in jih zlagamo na krožnik.
9. Moko damo v večjo skledo.
10. Zavremo vodo in olje in z mešanico prelijemo moko ter zamesimo gladko testo.
11. Toplo testo oblikujemo v debelejši svaljek. Režemo rezine testa.
12. Vsako rezino zvaljamo v obliko kroga (zelo na tanko).
13. Na sredino kroga postavimo kroglico nadeva.
14. Robove testa zapognemo navzgor (izdelamo mošnjiček).
15. Mošnjiček trdno zavežemo s trakcem iz pora. Trakove pora predhodno blanširamo.
16. V večjem loncu zavremo vodo. Vodo dobro posolimo. Mošnjičke previdno zlagamo v slan krop.
17. Znižamo moč kuhališča, tako da voda le rahlo vre. S kuhalnico nežno privzdignemo mošnjičke od dna lonca.
18. Mošnjički so kuhani, ko priplavajo na površje.
19. V ponvi raztopimo maslo. Vsak mošnjiček prelijemo z žlico raztopljenega masla in ga okrasimo s sesekljanim drobnjakom.



Kras z Brkini, Vipavska dolina, Goriška Brda, Spodnje in Zgornje Posočje

Zeliščna frtalja z ribjim namazom

Frtalja:

4 jajca

1 dl mleka

25 dag moke

0,5 dcl mineralna voda

olivno olje

20 žlic nasekljanih zelišč:

divji koromač, melisa,

peteršilj

sol

Namaz:

30 dag dimljene postrvi

15 dag svežega sirnega

namaza

3 žlice kisle smetane

1 žlica gorčice s semeni

1. Rumenjake zmešamo z mlekom in dodamo moko in sol.
2. Beljake stepemo v sneg.
3. Zelišča kar se da drobno nasekljamo ali zmeljemo ter vmešamo v jajčno maso.
4. Vmešamo še sneg in spečemo frtalje.
5. Zmešamo sestavine za nadev in z njim namažemo še tople frtalje, ki jih razrežemo, preden jih ponudimo.



Kruhovi cmoki na grahovi kremi

Cmoki:

*pol štruce starega kruha
1 dl mleka, 1 jajce
šopek peteršilja, šopek
divjega koromača
mala čebula
5 dag pancete ali pršuta
sol in ščep popra*

Krema:

*70 dag graha
1 žlica oljčnega olja
šopek divjega koromača
peteršilj, strok česna, sol*

1. Kruh razdrobimo in ga prelijemo z vročim mlekom.
 2. Ko se ohladi, dodamo jajce in na drobno nasekljana zelišča ter začinimo.
 3. Posebej prepražimo nasekljano čebulo in panceto ter dodamo k ostalim sestavinam.
 4. Dobro premešamo in oblikujemo cmoke.
 5. Kuhamo jih počasi v slanem kropu približno 10 minut.
 6. Cmoke ocedimo in prelijemo z omako.
 7. Grah skuhamo v osoljeni vreli vodi in odcedimo.
 8. Posebej segrejemo olje in dodamo kuhan grah.
 9. Primešamo nasekljan koromač, česen in peteršilj.
 10. Solimo in dušimo nekaj minut.
- Po potrebi dodamo grahovo vodo, pretlačimo in ponudimo k cmokom.



Kompot iz suhega sadja

5 dag jabolčnih krhljev
10 kom suhih tepk
3 posušeni kakiji
pest suhih sliv
materina dušica, medrjavka,
klinčki, piment
med po želji
1 limona

1. Suho sadje po potrebi narežemo, prelijemo z vodo, zavremo in skupaj z zelišči in začimbami kuhamo 10 minut.
2. Dodamo na kolesca narezano dobro umito limono, od katere pred tem v kompoto naribamo malce lupinice za boljši okus.
3. Kompot ohladimo, limono izvzamemo iz lonca, mlačnemu kompotu po potrebi dodamo malo medu.



Kuglof

50 dag pšenične moke
3dl toplega mleka
pol kocke kvasa, žlička
sladkorja, žlica toplega
mleka za kvasec
5 dag masti
3 žlice sladkorja
3 jajca
ščepec soli
10 dag rozin, namočenih v
žganje
žlica sladkorja v prahu

1. Pripravimo kvasec in ko narase, ga zmešamo s sladkorjem, mastjo in soljo.
2. Nato dodamo mleko, rozine in moko.
3. S kuhalnico stepemo sestavine v testo in ga položimo v posodo.
4. Vzhaja naj 20 minut.
5. Pečemo pri 190 stopinjah 45 minut.
6. Pečenega posipamo s sladkorjem v prahu.



Kraška skuta na kmečkem kruhu

Skutin namaz:

150 g albuminske sveže skute
3 vejice posušenega
travniškega šetraja
ščepec soli

1. Kraški šetraj zdrobimo v kamnitem možnarju.
2. Kraško skuto damo v posodo, malo solimo in dodamo zdobljen kraški šetraj ter rahlo mešamo dokler ne dobimo gladke zmesi.

Kruh:

500 g polnozrnate pirine moke
1 kg bele moke
dve pesti ovsenih kosmičev
pest jedrc lešnikov
8 dag svežega kvasa, 1 čajna
žlička sladkorja, 2 žlici
toplega mleka za kvasec
1 čajno žličko soli
9 dl mlačne vode
1 dl oljčnega olja

1. Pripravimo kvasec, ki naj vzhaja 10 minut.
2. Med tem moko pomešamo s soljo.
3. Lešnike zdrobimo na grobo in jih stresemo v moko, kamor dodamo vzhajani kvasec in kosmiče.
4. Testo gnetemo približno deset minut, po potrebi dodajamo toplo vodo.
5. V namaščeni skledi naj pokrito vzhaja eno uro, da naraste na dvojno velikost.
6. Nato testo razdelimo na štiri ali več kosov, jih pregnetemo in iz njih oblikujemo ozke štručke.
7. Zložimo jih na namaščene pekače, čim bolj narazen in pustimo vzhajati še pol ure.
8. Štručke po vrhu premažemo z oljčnim oljem.
9. Pečico segrejemo na 220 stopinj in vanjo položimo pekač.
10. Znižamo temperaturo na 180 stopinj in jih pečemo dobrih 15 do 20 minut, odvisno od debeline štručke.
11. Ponudimo s šetrajevim čajem, ki smo mu dodali sok limone in šetrajev med.



Kras z Brkini, Vipavska dolina, Goriška Brda, Spodnje in Zgornje Posočje

Brkinski medeni šmorn

1 kg brkinskih jabolk
3 jajca
2 dl kraškega medu
2 dl mleka
15 dag moke
1 limona, cimet, sol
2 žlici šetrajevega medu za preliv
maslo za pekač

1. Pripravimo maso iz rumenjakov, mleka, soli in moke, kot za palačinke.
2. Beljake stepemo in sneg nazadnje po delih vmešamo v zmes.
3. Jabolka narežemo na koščke in jih prelijemo z medom, sokom limone, začinimo z limonino lupinico in cimetom ter pustimo stati vsaj pol ure.
4. Pečico segrejemo na 200 stopinj. Pekač dobro namažemo z maslom.
5. Jabolka »odcedimo« (ali pa v pekač vlijemo vse skupaj) in jih potresemo po pekaču.
6. čez koščke vlijemo pripravljeno maso ravno toliko, da prekrijemo jabolka in damo v pečico.
7. Temperaturo pečice zmanjšamo na 180 stopinj ter pečemo 10 - 15 minut, da šmorn dobi lepo zlato-rjavo barvo.
8. Ko se ohladi, ga razstavimo na kose in postrežemo v skodelice ali primerne kozarce.
9. Po želji pokapljamo z medom.



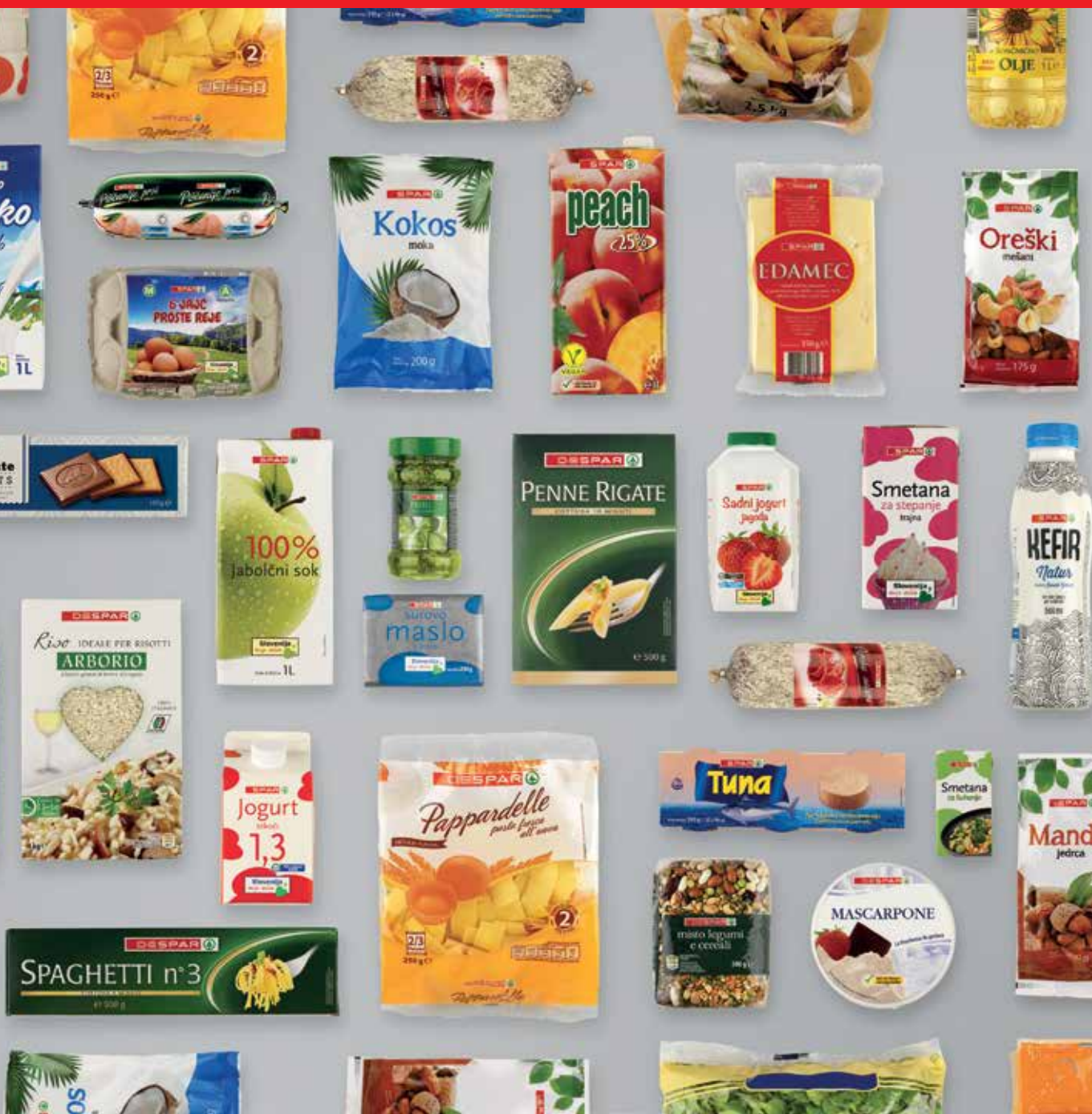
Zloženska iz starega kruha

60 dag jabolk
35 dag starega mlečnega
kruha ali pince
5 žlic medu
1 vaniljev sladkor
3 žlice mletih orehov
sok 1 limone
2,5 dl sladke smetane
2 jajci
cimet

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



Kakovostna znamka



Kakovost, ki ji lahko zaupate.



KUHNA PATO.SI

CIP

Jedi naših babic

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

Tradicionalne zdrave jedi smo tudi v šolskem letu 2017 / 2018 kuhali svojim sošolcem

Založnica: **Anka Peljhan**

Urednica: **Anka Peljhan**

Oblikovanje in prelom: **Neža Tomori Kontrec**

Fotografije: **Igor Zaplatil**

Tisk:

Naklada:

Ljubljana, 2018

KUHNA.PATO.SI

DÖBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



neDELO



Aktivnost »Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno kosilo« se je kot močan motivacijski ukrep k izboljšanju odnosa do lokalne sezonske hrane, želje po zelenjavnih in sadnih obrokih in ob enem spoznavanju tradicije, krepitvi ročnih spretnosti in povezovanja znanj, dviga samopodobe posameznika in posledično uspešnosti na vseh področjih, zasidrala v določenih javnih zavodih po Sloveniji. S priključitvijo Centrov šolskih in obšolskih dejavnosti smo delovanje projekta postavili tudi v malce manj formalno okolje, kjer so otroci srkali znanje in veščine, tudi z namenom spoznavanja tradicionalnih jedi drugih regij ali pokrajin. V knjigi predstavljamo jedi, ki so bogatile jedilnike šolskega leta 2017 / 2018.