



Bolj in manj znane jedi naših babic

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

*Tradicionalne zdrave jedi smo kuhali svojim sošolcem
tudi v šolskem letu 2018 / 2019*



Bolj in manj znane jedi naših babic

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

*Tradicionalne zdrave jedi smo kuhali svojim sošolcem
tudi v šolskem letu 2018 / 2019*

Kazalo

6 *Uvod*

7 *Na žlico*

- 8 Fižolovka s pašto - OŠ Dornberk
- 10 Čemaževa juha z divjimi travami in rožami - CŠOD Rak
- 11 Gorenjska mešta - OŠ F. S. Finžgarja Lesce
- 12 Pastinakova prežganka - OŠ Vojnik
- 13 Kropec - OŠ Krmelj
- 14 Vrzote z ješprenom ali "O, ti moja Goričanka" - OŠ Dornberk
- 16 Kraška jota - OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača
- 18 Prisiljeno zelje s cmočki - OŠ Staneta Žagarja Lipnica
- 20 Kolerabna juha - OŠ Danila Lokarja Ajdovščina
- 21 Zmes - OŠ Dobje
- 22 Ptujski pisker - OŠ Gorišnica
- 23 Bučna kašota - OŠ Danile Kumar Ljubljana
- 24 Antonova juha - OŠ Središče ob Dravi
- 25 Frešk zelje - CŠOD Medved
- 26 Kašnata juha z regratom - OŠ Drska Novo mesto
- 28 Zajčja obara - Mednarodna OŠ Danile Kumar Ljubljana
- 29 Dobjanska kislja juha - OŠ Dobje
- 30 Kavra ali bloška kavla - CŠOD Rak
- 31 Kislja repa s proseno kašo - OŠ Frana Metelka Škocjan
- 32 Jabolčnik s fižolom - OŠ Središče ob Dravi

33 *Prigrizki*

- 34 Sladka repa na pečenih blekih (s pestom in čipsom repnega perja ali natja) - OŠ Šturje Ajdovščina
- 36 Ajdov žepok z goriškim radičem - OŠ Dornberk
- 37 Zajčja pašteta - OŠ Danile Kumar Ljubljana
- 38 Grisovi cmoki z žajbljevim maslom - OŠ Šturje Ajdovščina
- 39 Krompirjevi mlinci - OŠ Dobje
- 40 Čemaževe palačinke - CŠOD Rak
- 42 Sarmice - OŠ F. S. Finžgarja Lesce
- 43 Postrv z vrtno zelenjavo - OŠ Gorje
- 44 Koruzna pašta s tropinko - OŠ Šturje Ajdovščina
- 46 Savinjski pečjak - OŠ Vojnik

- 47 Krompir v rožah s šalamovim točem - OŠ Alojza Gradnika Dobrovo
- 48 Prleške prosenice v testu - OŠ Središče ob Dravi
- 49 Ješpren z divjimi travami - OŠ Šturje Ajdovščina
- 50 Fuje - OŠ Alojza Gradnika Dobrovo
- 52 Bučne pečenice in rpičevi nudli - CŠOD Peca
- 54 Prleški štruklji - OŠ Križevci

56 *Sladke priloge*

- 57 Grisov narastek - OŠ Križevci
- 58 Prleška kvasenica - OŠ Gorišnica
- 60 Skutna jabolka - OŠ Danile Kumar Ljubljana
- 62 Skutini cmočki z nešpljami - OŠ Šturje Ajdovščina
- 63 Kruhov šmorn - OŠ Gorje
- 64 Ajdov pirin močnik z lanenimi semeni - OŠ Danile Kumar Ljubljana
- 65 Mlinčevka - OŠ Marjana Nemca Radeče
- 66 Hruškov močnik - OŠ Alojzija Šuštarja Ljubljana
- 67 Polenta s hruško in čokolado - OŠ Dornberk
- 68 Kakijeva pita - OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača
- 70 Gris s suhim sadjem - OŠ Vojnik
- 71 Retaši - OŠ Grad
- 72 Medena jabolka v senžnih kepah - CŠOD Medved
- 74 Jabolka v srajčki s hrenovo kremo - OŠ Šturje Ajdovščina
- 76 Prekmurska gibanica v kozarčku - OŠ Grad
- 78 Pomarančni zimski piškoti - OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana
- 79 Suhosadne kroglice - OŠ Marjana Nemca Radeče

80 *Za praznike*

- 81 Parkeljni in miklavži - CŠOD Rak
- 82 Poprtnik s ptički - CŠOD Medved
- 84 Goriška hubanca - OŠ Alojza Gradnika Dobrovo
- 86 Bučni flancati - OŠ Središče ob Dravi
- 87 Ocvirkovca ali špehovka - OŠ Frana Metelka Škocjan, CŠOD Medved
- 88 Orehove potičke v vinu - CŠOD Rak
- 90 Zeljševka - CŠOD Medved, OŠ Frana Metelka Škocjan
- 92 Pajtičke - CŠOD Medved
- 93 Fernandinke - CŠOD Rak
- 94 Zidana potica - OŠ Dobje
- 96 Orehovi štrukeljci - OŠ Frana Metelka Škocjan

98 *Sodelujoči*

Uvod

Slovenijo velja meriti v njeni kulinarčni pestrosti in ne velikosti. Gre za edinstven primerek gastronskega bogastva na »nekaj kvadratnih kilometrih«, ki ga narekujejo geografska, posledično klimatska raznolikost v povezavi z zgodovino prebivalstva. Med slednje prištevamo migracije s končnim ciljem ostati na naših tleh ali prehode zaradi trgovanja, spreminjanje mej z ostajanjem prebivalstva na tej ali oni strani ter vzroke vsega naštetega, ki so na nek način določali kulturno značilnosti posameznih skupin prebivalstva. Način prehranjevanja je v času naših prednikov predstavljal enega glavnih temeljev kulture, se pravi osnovne, ki so jo iz najrazličnejših koncev Evrope prinesli s seboj, v kombinaciji s sprejeto ali povzeto od lokalnega prebivalstva. Hrana je v veliki meri bila posledica opravljanja delovnih nalog v odnosu do posamezne regije in njene naravne danosti ter možnosti pridelave hrane. Še danes, kot tudi v preteklosti, pa se soočamo z vplivi sosednjih držav, ki se bolj kot v osrednjem delu Slovenije kažejo na obrobju.

Res, da je Slovenija razdeljena na 24 gastronskih regij, a osnovnošolci, vključeni v projekt Kuhnapat, so v devetih letih raziskovanja po lastni prehranski dediščini dokazali, da tako rekoč v vsaki vasi najdemo kulinarčno posebnost v obliki recepta, sestavine ali vsaj postopka ter odklone v imenih jedi, ki imajo stične točke v vsebnostih. Prinesena kultura je sčasoma na slovenskih krožnikih dobila drugačno podobo, ki se je in se še vedno prilagaja danostim narave v odnosu do letnih časov ter ekonomskim zmožnostim posameznih skupin prebivalcev. Tako za posamezne jedi velja teza, da je receptov toliko, kot je gospodinj. Globalno bi lahko ločnico postavili med vsakdanjimi in prazničnimi jedmi, kjer ne gre zamenjati pred prazničnih ali postnih in po prazničnih jedi v znak gospodarnosti ali trajnostnega početja, kot bi danes poimenovali dejstvo: nič ne vrzimo stran.

Pred vami je zbirka receptov in okusnih izdelkov, ki so jih osnovnošolci Slovenije pripravili svojim sošolcem v šolskem letu 2018/19 v okviru aktivnosti Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno kosilo – Kuhnapat, ki deluje s sofinanciranjem Ministrstva za zdravje v okviru Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje Dober tek Slovenija.

Anka Peljhan

Juhe, mineštre, enolončnice, obare in še kako bi jim lahko rekli, predstavljajo poligon za kulinarčno kreativnost s črpanjem sezonskih sestavin iz tudi najbližje okolice. So primerne tako za učenje kuhanja, kot izziv najuspešnejšim kuharskim mojstrom. Navdih dnevnega počutja kuharja ali drugače rečeno: vzemi, kar nudi shramba, narava,.. danes tako in jutri malce drugače, pa vendar jedi še ohranjajo svojo identiteto. Ob dejstvu, da jedi na žlico močno zaznamujejo slovensko prehransko dediščino ali so ena glavnih skupin le-te, so najglasnejši predstavniki poslanstva projekta Kuhnapato, ki tradicionalne jedi naših babic preoblikuje v telesu ugodnejše različice. V praksi to pomeni: odvzeti malce preveč maščobe in mesa ter to zavoljo zdravja zamenjati z raznolikimi sezonskimi vrstami zelenjave in kaš. Prav na jedi na žlico smo pomislili ob navedenem dejstvu v predgovoru: da je receptov toliko, kot je gospodinj in lahko bi dodali, da tudi gospodinje skuhajo jedi na žlico vsakič malce drugače. Ne nazadnje pa so primerne za vsak letni čas, praznična obdobja ali predvsem polnovreden in vsakič malce drugačen vsakodnevni jedilnik, saj telesu nudijo ugodje, ki je posledica vnosa zdravju primernih sestavin. Z okusi in vsebnostmi pojasnjujejo jedcem svojo regijsko pripadnost, pripovedujejo o načinu življenja tamkajšnjega prebivalstva in klimatskih posebnostih posamezne regije, zato je lahko raziskovanje z - na žlico izjemno zanimivo.

Fižolovka s pašto

Mineštra:

30 dag rjavega fižola

1 korenček

1 velika čebula

2 žlici oljčnega olja

1 žlica masla

lovor, rožmarin, žajbelj, sol

Šalša:

1 čebula

3 korenčki

5 žlic paradižnikovih pelatov

pol domače klobase

»krotegine«

oljčno olje, sol

Testo:

35 dag moke durum

15 dag bele gladke moke

4 rumenjaki

2 jajci

50 ml oljčnega olja

sol

1. Za pašto zmešamo obe vrsti moke, sol in na sredino dodamo rumenjake ter premešamo.
2. Jajci postopoma vmešamo z moko, ob tem počasi dodajamo oljčno olje in mešamo.
3. Zamesimo trdo testo in ga pustimo počivati vsaj pol ure.
4. Testo razvaljamo čim bolj na tanko ali vsaj 1 mm in ga ponovno pustimo sušiti 1 uro.
5. Izrežemo majhne kvadratke.
6. Skuhamo jih v slani vodi, samo toliko, da priplavajo na vrh in jih takoj na rahlo vmešamo v šalšo.
7. Čez noč namočen fižol kuhamo z začimbami in sestavinami za mineštro.
8. Tretjino kuhanega fižola vzamemo iz vode in ga odstranimo v drugo posodo.
9. Iz vode s fižolom odstranimo morebitne vejice zelišč in skupaj z zelenjavo spasiramo s paličnim mešalnikom, dodajamo oljčno olje in maslo.
10. V ponvi na oljčnem olju popražimo nasekljano čebulo in na drobno narezan korenček.
11. Klobaso olupimo, jo nadrobimo in primešamo. Solimo po potrebi.
12. Dodamo pelate, tretjino fižola, ki smo ga odstranili in dušimo še nekaj minut.
13. V to omako vmešamo pašto.
14. V krožnik najprej nalijemo mineštro, nato na sredino dodamo pašto in ponudimo.



Čemaževa juha z divjimi travami in rožami

2 čebuli
50 dag krompirja
30 dag čemaža
šop mladih kopriv s cvetovi
oljčno olje
sol, poper, muškatni
orešček
travniško jedilno cvetje
(sezonsko)

1. Na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo, da porjavi, prilijemo 1 dl vode in pretlačimo s paličnim mešalnikom.
2. Krompir olupimo, narežemo na drobne kocke in dodamo k čebuli.
3. Dolijemo mrzlo vodo, začinimo in kuhamo krompir 20 minut.
4. Nato še enkrat na grobo pretlačimo, da se juha malce zgosti.
5. Čemaž nasekljamo na trakove, koprive narežemo na drobno in oboje dodamo juhi tik pred koncem kuhanja.
6. Kuhamo še 5 minut, okrasimo z divjim cvetjem in ponudimo.



Gorenjska mešta

10 dag belega fižola

3 jabolka

5 hrušk

2 žlici masla

sol, šetraj, lovor, piment

1. Fižol čez noč namočimo, zamenjamo vodo, začинimo (sol, šetraj, lovor) in ga kuhamo v toliko vode, da je le pokrit.
2. Sadje olupimo in ga narežemo na kose.
3. Le-to podušimo na maslu brez vode in dodamo piment.
4. Ko je fižol kuhan, obe sestavini združimo in spasiramo.
5. Ponudimo lahko s smetano ali/in koščki surovega sadja.



Pastinakova prežganka

2 korena pastinaka
1 koren peteršilja
pol gomolja zelene
1 žlica masla
1 žlica pšeničnega zdroba
šopek svežega peteršilja ali
drobnjaka
1 – 2 jajci
kumina v prahu, poper, sol,
muškatni orešček, majaron

1. Zelenjavo olupimo ali ostrgamo in narežemo na kose.
2. Na vročem maslu popražimo zdrob.
3. Po 2 minutah dodamo zelenjavo in začini.
4. Premešamo in zalijemo z vodo ter kuhamo 25 minut.
5. Nato vse skupaj spasiramo s paličnim mešalnikom in ponovno pristavimo na ogenj.
6. Jajci razžvrkljamo in vmešamo ter odstavimo juho.
7. Zeleni del peteršilja nasekljamo in dodamo juhi na koncu.



Kropec

3 l vode, kjer se je kuhala
šunka
15 dag kuhane šunke
3 krompirji
3 rumeni korenčki
2 rdeča korenčka
1 koren peteršilja
kos gomolja zelene
kos rumene buče
lovor, timijan, rožmarin,
poper, rdeča sladka paprika
1 žlica ocvirkov

1. Vodo, kjer smo skuhali velikonočno šunko, ohranimo.
2. Zelenjavo olupimo in narežemo na kose raznolikih oblik.
3. Vodo ponovno zavremo in v krop stresemo zelenjavo.
4. Začinimo (sol zaradi slanosti vode ni potrebna) in kuhamo 30 minut.
5. V ponvici pogrejemo ocvirke, ki jih potresemo preden juho ponudimo.



Vrzote z ješprenom ali "O, ti moja Goričanka"

Mineštra:

*1 srednja glava ohrovta –
zeleni deli
3 manjši krompirji
3 stroki česna
2 vejici rožmarina
1 žlica masla
sol*

Ješpren:

*7 dag ješprenove kaše
rumen ali svetlejši del
ohrovtove glave
1 srednje velika čebula
oljčno olje
sol, poper*

Jušna osnova:

*1 korenček, pol gomolja
zelene, 1 manjša čebula, sol*

Posip:

pest drobno mletih ocvirkov

1. V prvi kozici stopimo maslo in na njem prepražimo rožmarin in olupljene stroke česna.
2. Ko zadiši, vse to odstranimo in dodamo narezane zelene dele ohrovtovih listov ter na majhne kockice narezan krompir.
3. Podušimo in zalijemo z vodo, začinimo in kuhamo približno 20 minut. Spasiramo.
4. V posebni posodi v slanem kropu kuhamo na večje kose narezano jušno zelenjavo približno 20 minut, da dobimo jušno osnovo.
5. V tretji kozici na malo oljčnega olja popražimo ješpren in ga postopoma zalivamo z jušno osnovo, dokler ni kuhan »na zob«.
6. V četrti posodi na oljčnem olju prepražimo čebulo, dodamo na grobo narezane rumene dele ohrovta, začinimo in zalijemo z jušno osnovo, da prekrije sestavine. Po nekaj minutah dodamo ješpren.
7. Ocvirke le pogrejemo.
8. Ponudimo spasirano mineštro z nekaj žlicami ješprenove mase in potresemo z ocvirki.



Kraška jota

60 dag kisle repe

80 dag krompirja

30 dag fižola češnjevca

(predhodno kuhanega)

2 para domačih svežih pečenic

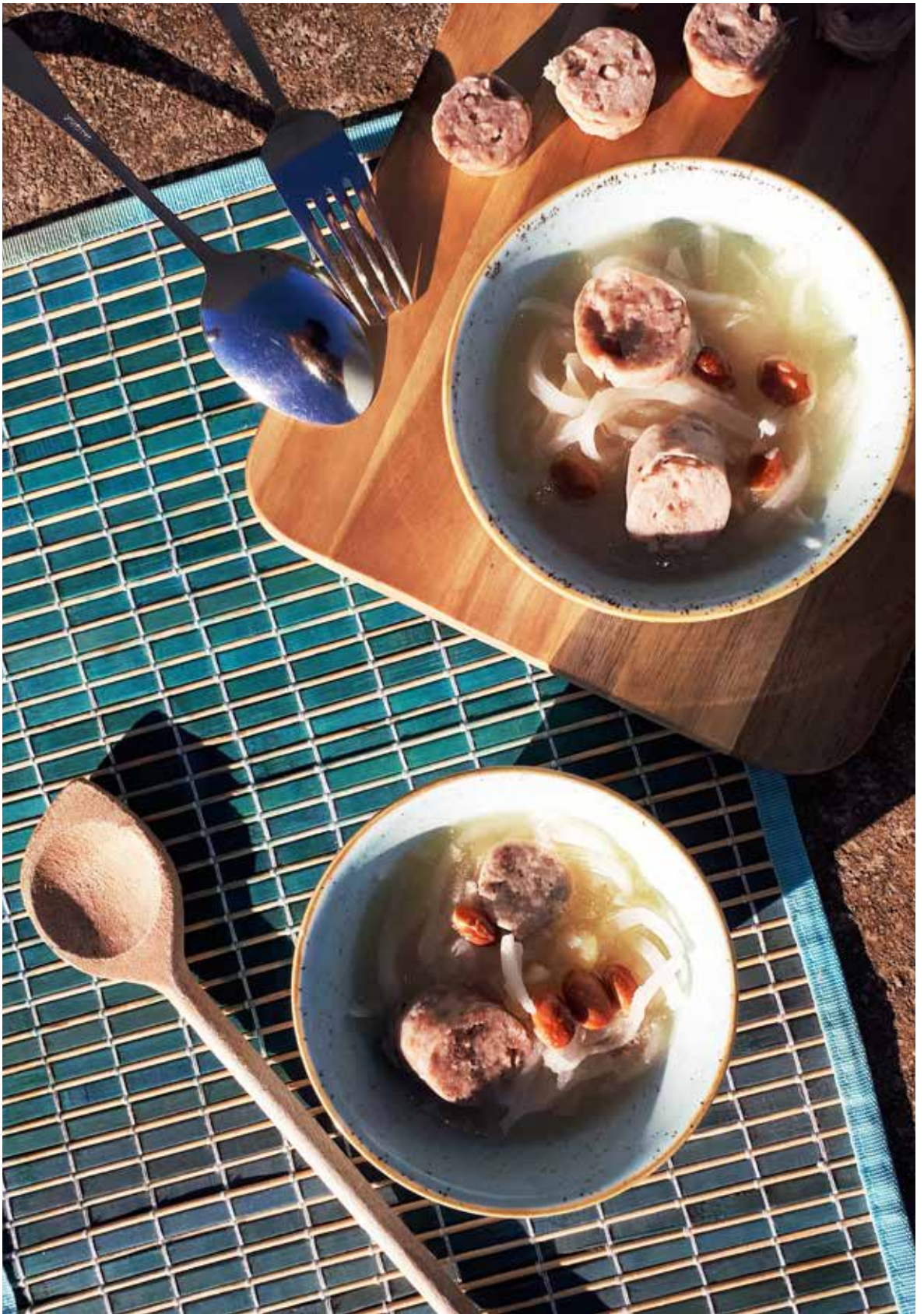
6 strokov česna

oljčno olje

solni cvet, poper, 2 lovorova

lista

1. Krompir olupimo, ga narežemo na kocke in ga skuhamo v slanem kropu do mehkega.
2. Ko je kuhan, ga odcedimo in grobo pretlačimo, da so vidni koščki krompirja.
3. Repo splahnemo v hladni vodi.
4. Pristavimo jo v hladni vodi, posolimo, zavremo in kuhamo približno eno uro.
5. Ko je kuhana jo ocedimo in dodamo kuhanemu krompirju.
6. Pečenice kuhamo približno pol ure.
7. Ko so kuhane jih olupimo, narežemo na kolobarje in dodamo joti. Vodo ohranimo za kasnejše zalivanje repe.
8. Med tem časom olupimo in drobno nasekljamo česen.
9. V ponvici segrejemo žlico oljčnega na katerem med mešanjem prepražimo žlico moke, a pazimo, da se ne obarva.
10. Dodamo česen, premešamo, da zadiši, potem pa vse skupaj stresemo v lonec z drugimi sestavinami.
11. Dodamo kuhan fižol z malo ali vso fižolovo vodo ter vodo, kjer se je kuhala klobasa in začinimo.
12. Kuhamo še približno 10 minut.



Prisiljeno zelje s cmočki

Zelje:

1 glava svežega zelja

1 čebula

3 stroki česna

1 žlica sladkorja

2 dl paradižnikove mezge

1 žlica kisa

2 žlici olja

1 žlica sladke rdeče paprike v prahu

lovor, brinove jagode, mleta

kumina, poper, sol

kisla smetana za dodatek po želji

1. Zelje narežemo na zelo tanke rezine.
2. Večjo posodo pogrejemo in karameliziramo sladkor.
3. Ko porjavi, dodamo olje in vsujemo nasekljano čebulo in česen.
4. Premešamo in dušimo 2 minuti, nato dodamo zelje ter začинimo.
5. Dušimo 10 minut in dodamo mezgo ter po potrebi malo vode.
6. Na koncu dodamo kis.
7. Smetano ponudimo kot dodatek.

Cmoki:

50 dag starega svetlega kruha

1 večja čebula

2 stroka česna

10 dag na grobo naribanega parmezana

10 dag mletih lešnikov

10 dag skute

2 dl mleka

2 jajci

šop peteršilja, šop drobnjaka, timijan, sol

krušne drobtine za pomakanje

1. Kruh narežemo na zelo majhne koščke in ga prelijemo z mlačnim mlekom.
2. Počakamo, da se napije, nato ga ožamemo.
3. Dodamo jajci in vse ostale sestavine.
4. Zelišča nasekljamo na drobno in dodamo masi.
5. Premešamo, pregnetemo in maso pustimo stati vsaj pol ure, da se sprime.
6. Ustvarimo majne kroglice in jih povaljamo v krušne drobtine.
7. Kuhamo jih zelo počasi v malo slane vode, približno 10 minut ali dokler ne priplavajo na površino.
8. Ponudimo jih z zeljem.



Kolerabna juha

1 kg rumene ali mešane
kolerabe
3 krompirji
10 dag prekajenega mesa
ali pancete
3 stroke česna
šopek svežega peteršilja
2 x 2 žlici masla
sol, poper, šetraj, lovor

1. Kolerabo in krompir olupimo in narežemo na koščke.
2. Česen nasekljamo.
3. V loncu razpustimo polovico masla, dodamo česen, krompir in kolerabo ter dušimo nekaj minut.
4. Začinimo in zalijemo z vodo ter kuhamo 20 – 25 minut.
5. Meso ali panceto narežemo na drobne koščke in jih opečemo na drugi polovici masla.
6. Peteršilj nasekljamo.
7. Kuhano juho zmeljemo in ponudimo s koščki mesa in potresemo s peteršiljem.



50 dag kislega zelja

50 dag fižola

3 – 5 žlic podpratne masti

4 stroki česna

lovor, vejica majarona, sol,
popper, sladka paprika

1. Čez noč namočen fižol skuhamo z začimbami v čim manj vode (le toliko, da je fižol ves čas pokrit)
2. Ko je kuhan, izvzamemo vejice zelišč in fižol grobo pretlačimo v vodi, da dobimo gosto maso.
3. Mast v drugem loncu segrejemo, na hitro opečemo nasekljan česen in dodamo zelje.
4. Dušimo in po potrebi zalijemo z 1 dl vode, da ostane zelje suho in da se ne prižge.
5. Po 20 minutah dodamo fižolovo juho in skupaj kuhamo še 15 minut.



Ptujski pisker

20 dag govejih pleč

10 dag prekajene vratovine

10 dag ješprena

2 rumena korenčka

2 rdeča korenčka

pol gomolja zelene

1 koren peteršilja z

zelenjem

1 rumena koleraba

1 večja čebula

4 stroki česna

sol, poper, majaron, lovorov

list, šetraj, peteršilj

2 žlici masti

1. Na maščobi prepražimo drobno nasekljano čebulo.
2. Dodamo na kocke narezano goveje meso, zelenjavo in nasekljan česen.
3. Začinimo in dodamo na koščke narezano vratovino, zalijemo z vodo in kuhamo 20 minut.
4. Ješprenj do polovice skuhamo v posebni posodi, ga odcedimo in na pol kuhanega dodamo enolončnici.
5. Vse skupaj kuhamo še 30 minut ali dokler se meso ne zmehča.
6. Na koncu dodamo nasekljan zeleni del peteršilja.



Bučna kašota

20 dag ješprena
1 manjša muškatna ali
hokaido buča
5 dag prekajenega mesa
1 čebula
3 stroki česna
polovica gomolja zelene
2 žlici bučnega olja
sol, poper, muškatni
orešček

1. Ješpren namočimo in ga do polovice skuhamo v slanem kropu ter odcedimo.
2. Celo bučo postavimo v pečico in jo na 100 stopinj pečemo približno 40 minut.
3. V večji posodi prepražimo čebulo in nasekljano prekajeno meso.
4. Dodamo nasekljan česen in ko zadiši, primešamo ješpren, začinimo in zalijemo z vodo le toliko, da je zmes prekrita.
5. Kuhamo počasi in po potrebi dolivamo vodo.
6. Pečeni buči odstranimo koščice in meso vmešamo v ješprenovo kašo ter kuhamo še nekaj minut.
7. Zeleno olupimo in naribamo ter jo vmešamo v jed čisto na koncu.
8. Dodamo bučno olje, premešamo in z maso napolnimo bučo.
9. Pojemo lahko s preostankom buče, v kateri smo ponudili jed.



Antonova juha

40 dag svinjskih nogic

1 gomolj zelene

2 rumena korenčka

1 rdeči korenček

1 krompir

2 čebuli

1 peteršiljeva korenina

pol limone

1 dl visoko kislinskega

belega vina

sveži peteršilj, drobnjak,

šetraj, timijan, poper v

zrnju, sol, lovor

1 žlica svinjske masti

1. V velik lonec nalijemo hladno vodo in vanjo damo svinjske nogice.
2. Ko zavre, začini in kuhamo še 10 minut.
3. Iz vode sproti pobiramo morebitne pene.
4. Čebulo nasekljamo in jo v ponvi popražimo na masti ter dodamo juhi.
5. Vso ostalo zelenjavo olupimo in nasekljamo ter s celo polovico limone vred dodamo juhi.
6. Kuhamo še približno 40 minut.
7. Na koncu dodamo vino in po potrebi dodatno začini.
8. Preden ponudimo, juho pustimo stati še vsaj 10 minut, da se okusi povežejo ter da malce želira.



Frešk zelje

50 dag svežega zelja
 3 krompirji
 2 čebuli
 1 žlička masti
 2 stroka česna
 lovor, poper, sol
 voda ali jušna osnova

1. Zeljnim listom izrežemo koren in jih narežemo na tanke rezine.
2. Krompir olupimo in ga narežemo na drobne koščke.
3. V večjem loncu segrejemo mast in dodamo zelje.
4. Pražimo ga na višji temperaturi 1-2 minuti, nato dodamo krompir, nasekljan česen in začini.
5. Premešamo in zalijemo z vodo toliko, da prekrije sestavine.
6. Kuhamo približno 30 minut na nizki temperaturi.
7. Čebulo olupimo in jo narežemo na tanke kolobarje.
8. Opečemo jo na plošči ali v ponvi brez maščobe.
9. Kuhano zelje s krompirjem na grobo pretlačimo in na koncu dodamo opečeno čebulo.
10. Preden postrežemo, pustimo stati 10 minut.



Kašnata juha z regratom

1 čebula
4 cvetovi cvetače
1 šop stročjega fižola
1 koleraba
3 korenčki
1 srednje velik krompir
1/2 zelene paprike, 1/2 rdeče paprike, 1/2 rumene paprike
1 žlica graha
1 manjša bučka
kos pora
2 - 3 pesti regrata
3 stroki česna
10 dag ajdove kaše
1 srednje velika žlica paradižnikove mezge
sol, šetraj, poper, muškatni orešček
malo oljčnega olja

1. Zelenjavo očistimo ali olupimo in narežemo na drobne koščke poljubnih oblik.
2. Čebulo nasekljamo in jo popražimo v večjem loncu na oljčnem olju toliko, da rahlo porumeni.
3. Dodamo nasekljan česen, narezan krompir in ajdovo kašo.
4. Začinimo in zalijemo z vodo ter kuhamo 5 minut.
5. Nato dodamo ostalo zelenjavo in mezgo ter kuhamo še 10 minut.
6. Regrat dobro umijemo in narežemo na drobno ter ga dodamo juhi na koncu.
7. Kuhamo še dobrih 5 minut, nato pustimo juho stati še vsaj 5 minut.



Zajčja obara

40 dag zajčjega mesa
(hrbet, noge)

pol gomolja zelene

krhelj rdeče paprike

3 korenčki

2 korenini peteršilja

2 čebuli

3 stroki česna

košček cvetače

lovor, brinove jagode,

šetrjaj, pehtran, sol, poper,

sveži peteršilj

oljčno olje

1. Zmešamo začimbe z dvema žlicama oljčnega olja in z maso natremo meso.
2. Pustimo ga stati vsaj 2 uri ali čez noč v hladilniku.
3. Meso na grobo ali površno odrežemo od kosti in ga razrežemo na koščke (ostalo uporabimo za pašteto, glej recept).
4. Zelenjavo olupimo in narežemo na drobno.
5. Na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo in ko porumeni, dodamo nasekljan česen in meso.
6. Pražimo 10 minut, nato dodamo zelenjavo, dodatno začinimo, premešamo in zalijemo z vodo.
7. Kuhamo počasi vsaj 40 minut.
8. Na koncu potresemo s svežim peteršiljem.
9. Ponudimo z ajdovimi žganci.



Dobjanska kislá juha

4 svinjske nogice
 1 želodček
 1 kg svinjskega mesa
 (sladko meso, npr. od
 hrtišnih kosti)
 2 – 3 čebule
 2 korenčka
 2 krompirja
 1 gomolj zelene
 1 dl kisa
 2 žlici masti
 majaron, lovorov list, česen,
 timijan, sol, poper

1. Svinjsko meso narežemo na kocke 1x1 cm, želodček na drobne ozke koščke.
2. Na vroči maščobi zlato rumeno prepražimo nasekljano čebulo, dodamo na kocke narezano svinjsko meso in pražimo 5 minut.
3. Nato dodamo obarjen želodček, pred tem pokuhane svinjske nogice in nasekljan česen.
4. Premešamo in pražimo nekaj minut.
5. Ko zadisi, dodamo še na drobno narezano zelenjavo.
6. Začinimo in zalijemo s približno 1,5 l vode ter kuhamo vsaj eno uro na nizki temperaturi.
7. Dodamo kis in kuhamo še 15 minut.



Kavra ali bloška kavla

3 rumene kolerabe
1 zelena koleraba
2 čebuli
10 dag slanine ali rebrc
2 krompirja
1 rumen koren
15 dag kuhanega rjavega
fižola
3 stroki česna
1 žlička sladke rdeče
paprike
lovor, sol, poper, sveži
peteršilj

1. Kolerabo olupimo, narežemo na kolobarje in skuhamo v slanem kropu.
2. V ponvi na maščobi popražimo čebulo, ko porumeni, dodamo na majhne koščke narezano slanino in pražimo, da spusti del maščobe.
3. Krompir in korenje olupimo, narežemo in kuhamo v posebni posodi do mehkega.
4. Ko je kuhano, odcedimo, združimo s kolerabo, kjer smo ohranili vodo, dodamo čebulo in slanino, česen ter začinimo.
5. Kuhamo še 5 minut in rahlo pretlačimo.
6. Dodamo fižol, kuhamo še 5 minut in pustimo stati še vsaj 10 minut.



Kisla repa s proseno kašo

30 dag kisle repe
1 dl prosene kaše
1 čebula
2 stroka česna
mleta paprika, sol, poper,
lovor
žlica masti

1. Repo oplaknemo pod vodo in jo odcedimo.
2. V loncu segrejemo mast in popražimo nasekljano čebulo ter za tem dodamo razpolovljena stroka česna.
3. Ko zadiši, dodamo repo, začinimo, premešamo in zalijemo z vodo.
4. Ko zavre, dodamo kašo in kuhamo, dokler se le-ta ne zmežča.
5. Ponudimo lahko s kuhano domačo klobaso.



Jabolčnik s fižolom

5 jabolok

15 dag kuhanega fižola z vodo, kjer se je kuhal

1 čebula

košček gomolja zelene

1 suha žemlja

2 žlici masla

cimet, sol, poper

1. Jabolka olupimo in narežemo na kose ter jih prepražimo na 1 žlici masla.
2. Dodamo cimet in dušimo 10 minut ter nato narahlo pretlačimo.
3. Fižol z vodo, kjer se je kuhal, zmiksamo s paličnim mešalnikom ter to maso primešamo jabolkom.
4. Začinimo in po potrebi dodamo vodo.
5. V juho vstavimo celo (razpolovljeno) čebulo in kos zelene ter kuhamo skupaj še 15 minut.
6. Pustimo stati še 15 minut, nato zeleno pretlačimo, čebulo izvzamemo.
7. Žemljo narežemo in koščke opečemo na 1 žlici masla ter dodamo juhi na koncu.



Prigrizki

Lahko bi jim rekli tudi pozdravi ali grižljaji s prisluhom narave okoli nas. Jedi, ki se jih ne branimo, saj so običajno prve na vrsti, da potešijo lakoto ali radovednost, ob enem pa njihova velikost (ne količina!) na pogled ne predstavlja prenajedanja, oblika pa prežene vsak dvom ali pomislek. Na osnovi sestavin, ki nam jih v danem trenutku ponudi okolica, tudi takih, ki jih ne najdemo na trgovskih policah, nas spodbujajo h kreativnosti po zadnjih trendih kulinarčnih zapovedi ali izzivom za gastronomske inovacije. Silijo nas k opazovanju narave, črpanju divjih trav ali avtohtonih sestavin, predvsem sadja in zelenjave, kot posebnosti mikro regij. Primerni so za začetnike in tiste, s spretnimi prstki, kot so to dokazali slovenski osnovnošolci. Za vsako priložnost razvajanja sebe ali gostov, predstavitev svojega kraja v znak dobrodošlice in užitke vseh brbončic. Kot smo že nekajkrat poudarili v promociji delovanja projekta, je treba poznati zgodovino – temelje, z namenom graditi prihodnosti, tudi v kuhinji ali na krožnikih. Tako tudi naslednje jedi v manjših oblikah temeljijo na zapuščini naših prednikov, oblike in okusi pa si zaslužijo povzetta v najboljših kuhinjah širom države. Z njimi in podobnimi pa smo že velikokrat s ponosom navdušili raznolike skupine zahtevne strokovne javnosti v tujini.

Sladka repa na pečenih blekih (s pestom in čipsom repnega perja ali natja)

Repa:

3 velike repe

5 žlic sladkorja

4 žlice masla

1 žlica krušnih drobtin

3 žlice limoninega soka

ščepec soli

voda po potrebi

Bleki:

25 dag polnozrnat ali pirine

moke

4 jajca

1 dl oljčnega olja

ščepec soli

Pesto:

10 dag repnega perja - natja

2 žlici pinjol

3 - 4 žlice oljčnega olja

2 dag staranega kozjega sira

3 stroki česna

sol

Čips:

10 dag repnega perja - natja

1. Repo olupimo in narežemo na male kocke.
2. Na vroči maščobi karameliziramo sladkor.
4. Dodamo na koščke narezano repo, solimo in 5-8 minut dušimo (toliko da repa spremeni barvo).
5. Na koncu dodamo drobtine, solimo in po potrebi zalijemo z vodo.
6. Dušimo na zmerni toploti, da tekočina popolnoma izpari, repa pa se zmehča.
7. Za kiselkast okus na koncu dolijemo limonin sok ter 5 minut pustimo na štedilniku.
8. Tako pripravljeno repo z žličko polagamo na ocvrte bleke.
9. Za bleke iz vseh sestavin zamesimo testo in ga pustimo počivati vsaj pol ure.
10. Nato ga razvaljamo 1-2 mm na debelo, razrežemo na kvadrate 4 x 4 cm.
11. Pečemo jih v pečici 10 – 12 minut na 100 stopinjah, kot tudi repno perje za čips.
12. Na ocvrt kvadrat damo žličko dušene repe, pokapljamo s pestom in dodamo repni čips.
13. Za pesto v slanem kropu kuhamo repno perje 3-5 minut in odcedimo.
14. Pinjole popečemo na plošči brez maščobe, nasekljamo česen in dodamo grobo nariban sir in olje.
15. Vse skupaj zmiksamo s paličnim mešalnikom.



Ajdov žepek z goriškim radičem

Testo:

30 dag ajdove moke

75 ml toplega oljčnega olja

120 ml vroče vode

sol

Nadev:

25 dag goriškega radiča

15 dag albuminske skute

15 dag orehovih jedrc

10 dag parmezana

2 žlici oljčnega olja

Premaz:

1 jajce

1 žlica kisle smetane

1. Sestavine za testo zmešamo in gnetemo vsaj pol ure, da testo postane voljno.
2. Počiva naj vsaj 40 minut.
3. Med tem na drobno narežemo radič in ga na hitro (3-5 min) popečemo na oljčnem olju.
4. Orehova jedrca nasekljamo in skupaj z ostalimi sestavinami za nadev, zmešamo z radičem.
5. Testo razvaljamo počasi, da se ne raztrga, 2 mm na debelo in ga narežemo na kvadrate 4 x 4 cm.
6. Napolnimo jih z nadevom in oblikujemo mošnjičke tako, da stisnemo vogale in dobro zalepimo, da masa med pečenjem ne uide.
7. Lahko premažemo s stepenim jajcem, ki smo mu vmešali žlico smetane in pečemo v pečici 20 minut na 180 stopinjah.



Zajčja pašteta

ostanki mesa 1 zajca na
kosteh (večino mesa se
uporabi za obaro ali drugo
jed)

2 čebuli

1 por

2 rumena korenčka

pol gomolja zelene

1 limona

pest mletih orehov

1 dl sladke smetane

timijan, poper, sol,

muškatni orešček, peteršilj

1. Kostni z mesom, ki je ostalo od obare položimo na pekač in ga natremo z mešanico začimb.
2. Dodamo očiščeno, na grobo narezano zelenjavo in pokapljamo z limoninim sokom.
3. Premešamo. Dodamo tudi razpolovljeno limono, ki se skupaj z zelenjavo peče z mesom.
4. Pečemo v pečici na 160 stopinj 40 – 45 minut (odvisno od količine mesa).
5. Pečeno razkoščičimo, natrgamo meso, odstranimo limono.
6. Meso z zelenjavo damo v večjo posodo, dodamo smetano in orehe ter zmeljemo.
7. Ponudimo z ajdovim kruhom.



Grisovi cmoki z žajbljevim maslom

Cmoki:

50 dag polnomastne skute

6 žlic pšeničnega zdroba

3 žlice moke

1 jajce

3 – 4 vejice svežega

peteršilja

5 – 7 listov žajblja

sol

Žajbljevo maslo:

2 žlici masla

večja pest svežih žajbljevih listov

Posip:

5 dag parmezana ali

podobnega staranega sira

debelejša rezina pancete

1. Nasekljamo peteršilj in žajbelj ter zmešamo vse ostale sestavine za cmoke.
2. Maso pustimo stati vsaj 40 minut, da se zdrob napne.
3. Oblikujemo cmoke in jih na zelo nizki temperaturi kuhamo v slanem kropu 10 minut.
4. Med tem raztopimo maslo in vmešamo polovico žajbljevih listov. Maso pustimo stati 20 minut na toplem, da se okus žajblja poveže z maslom.
5. Ostale liste pomažemo z maščobo in jih spečemo v pečici 15 minut na 110 stopinj in tako dobimo žajbljev čips.
6. Kuhane cmoke opečemo z vročim žajbljevim maslu in potresemo z na grobo naribanim parmezanom.
7. Panceto narežemo na majhne koščke, ki jih skupaj s cmoki opečemo v žajbljevim maslu. Z njimi potresemo cmoke na koncu.
8. Preko položimo žajbljev čips.



Krompirjevi mlinci

50 dag krompirja
10 dag ostre moke
1 jajce
1 žlica masla
sol, ocvirki po želji

1. Krompir olupimo, ga narežemo na kose in ga skuhamo v slanem kropu.
2. Odcedimo ga in pretlačimo.
3. Dodamo moko, jajca, maslo in sol ter zamesimo čim bolj rahlo testo.
4. Naredimo kupčke, ki jih razvaljamo pol cm na debelo.
5. Kose v celem (velikost pekača) pečemo v pečici ogreti na 200 stopinj 15 - 20 minut.
6. Pečene mlince razrežemo ali raztrgamo na manjše kose in jih po želji zabelimo z ocvirki.
7. Ponudimo jih lahko s kislim zeljem ali obaro.



Čemaževe palačinke

30 dag pirine moke

2 jajci

20 dag čemaža

2 dl mleka

sol, voda po potrebi

maščoba za peko

Nadev:

15 dag čemaža

10 dag sočne, ne kisle skute

2 žlici kisle smetane

sol

1. Zmešamo maso za testo in dodamo na drobno narezan čemaž.
2. Maso zmiksamo s paličnim mešalnikom ali v multipraktiku ter pustimo stati vsaj pol ure.
3. Spečemo palačinke.
4. V posodi zmešamo skuto, jo razdrobimo in primešamo ostale sestavine.
5. Čemaž za nadev naj bo narezan na drobno.
6. Pečene palačinke napolnimo s hladno maso in postrežemo okrašene s čemaževimi cvetovi.



Prigrizki

Sarmice

1 glava kislega zelja

50 dag mletega mesa

1,5 dl riža

2 jajci

2 stroka česna

1 večja čebula

1 žlica masti

sol, poper, timijan, peteršilj

Omaka:

2 čebuli

2 stroka česna

1 žlica masti

2 čajni žlički moke

1 čajna žlička sladke mlete
paprike

2 dl zeljne vode

lovor, sol, mleta kumina,
poper, majaron

1. Zeljne liste ločimo od glave in jih splahnemo pod vodo.
2. Odstranimo koren.
3. Čebulo in česen nasekljamo in le na kratko opečemo na maščobi.
4. Dodamo meso ter ga pražimo 3 minute.
5. Vmešamo riž in začimbe in maso ohladimo.
6. Nato vmešamo jajci in z maso napolnimo zeljne liste ter zavijemo in jih naložimo v pekač.
7. V večji ponvi na masti prepražimo nasekljano čebulo, dodamo česen in začimbe ter potresemo z moko.
8. Zalijemo z zeljno vodo, dušimo, da se rahlo zgosti in prelijemo preko sarmic.
9. Vse skupaj damo v pečico in pečemo na 180 stopinj približno 40 minut.
10. Če voda izpari, jo po malem dolivamo v pekač.
11. Ponudimo lahko s krompirjem.



Postrv z vrtno zelenjavo

4 fileji postrvi (polovice)
 1 rdeč korenček
 1 rumen korenček
 1 steblo zelene
 kos brokolija in/ali cvetače
 sveži peteršilj
 timijan, šetraj, meta
 sol, olivno olje

1. Ribje fileje splahnemo, in dobro osušimo.
2. Zelišča in sol zmešamo in s tem natremo ribo.
3. Pustimo stati 30 minut.
4. Med tem olupimo in narežemo zelenjavo na drobno.
5. Le-to kuhamo v sopari 15 minut.
6. Peteršilj nasekljamo in ga zmešamo z zelenjavo ter vse pokapljamo z olivnim oljem.
7. Ribje fileje zavijemo v zavitke in jih spečemo v pečici, da se kasneje ne zlomijo.
8. Pečene narahlo razvijemo in napolnimo z zelenjavo ter zavijemo nazaj.
9. Po želji še pokapljamo z olivnim oljem.



Koruzna pašta s tropinko

Testo:

25 dag drobno mlete koruzne

moke – guštn'ce

1 čajna žlička koruznega

škroba

3 rumenjaki

1 dl olja

1 dl vode

ščepec soli

Nadev:

50 dag kisle repe tropinke

5 dag pancete ali košček

domače klobase

1 strok česna

1 žlica moke

sol, lovorjev list

1. Moko s škrobom vsujemo v večjo skledo, solimo in premešamo.
2. Prelijemo z zelo vročim oljem, premešamo in dodamo še vrelo vodo.
3. Dobro pregnetemo in pustimo stati 30 minut.
4. V ohlajeno vmešamo rumenjake, pregnetemo in ponovno pustimo stati 30 minut, da se masa dodobra navlaži in zlepi.
5. Med tem nasekljamo panceto in jo v večji posodi na oljčnem olju popražimo ter dodamo nasekljan česen.
6. Repo kuhamo v slanem kropu v posebni posodi 10 minut.
7. Odcedimo in vsujemo v posodo s panceto.
8. Začinimo in po potrebi dodamo žlico moke.
9. Dušimo še 10 minut nepokrito, da tekočina izpari.
10. Pustimo ohladiti in med tem razvaljamo testo 1 mm na debelo.
11. Izrežemo poljubne oblike, napolnimo z repo, dobro zlepimo in kuhamo zelo počasi v slanem kropu približno 10 minut.
12. Če nam je ostalo kaj pancete, z njo zabelimo pašto.



Savinjski pečjak

40 dag mletega mešanega
mesa

20 dag telečjih jeter

15 dag ješprena

3 jajca

2 čebuli

3 – 4 stroki česna

sol, poper, majaron, kumina
v prahu

2 žlici svinjske masti

1. Ješpren skuhamo v slanem kropu »na zob«, odcedimo in ohladimo.
2. Čebulo nasekljamo in jo prepražimo na svinjski masti.
3. Ko malce porumeni, dodamo na drobno nasekljana jetrca.
4. Prepražimo, ponovno nasekljamo še na drobneje in rahlo ohladimo.
5. Česen nasekljamo.
6. V veliki posodi zmešamo surovo meso z jajci, ješprenom, začimbami in dodamo pečena jetrca.
7. Vse skupaj dobro premešamo in maso položimo v namaščen pekač.
8. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 30 minut.
9. Zraven ponudimo kislo repo ali zelje.



Krompir v rožah s šalamovim točem

Krompir:

30 dag krompirja

20 dag regratovih cvetov

1 jajce

1 žlica masla

2 stroka česna

šopek drobnjaka

sol

Toč:

1 par sveže – mehke

domače klobase

2 dl belega suhega vina

1 dl oljčnega olja

šop zelenja mladega česna

in čebule

šopek divjega koromača

voda po potrebi

1. Krompir olupimo in ga narežemo na kose.
2. Regratove cvetove nabereemo na travniku daleč stran od ceste.
3. Jajce skuhamo na trdo, vendar rumenjaki mora ostati mehkejši.
4. V slanem kropu kuhamo krompir 10 minut.
5. Dodamo cvetove in kuhamo še 5-8 minut, da se krompir zmečka.
6. Odcedimo in vse skupaj pretlačimo.
7. Jajce olupimo, zdrobimo in skupaj z maslom vmešamo.
8. Klobaso olupimo – meso iztisnemo iz olupka.
9. Popečemo ga v ponvi na oljčnem olju.
10. Dodamo nasekljano zelenje in zalijemo z vinom.
11. Kuhamo počasi še 10 minut, po potrebi dodajamo vino ali vodo.
12. Ponudimo s krompirjem.



Prleške prosenice v testu

vlečeno testo – glej recept za retaše (za prave klobase uporabimo črevo)

15 dag prosene kaše
pest rozin, prej namočenih v sladko sadno žganje
1 žlica sladkorja
3 žlice ocvirkov
1 žlica svinjske masti
cimet, sol
1 dl jušne osnove ali tople vode

Premaz:
1 jajce

1. Proseno kašo kuhamo v slanem kropu 20 minut ali do zelo mehkega stanja.
2. Odcedimo in vmešamo na masti prepražene ocvirke, začini ter dodamo odcejene rozine.
3. Če je masa gosta, dodamo jušno osnovo in pustimo stati vsaj 30 minut.
4. Med tem pripravimo testo za štrudelj. Naši predniki so za ovoj uporabili svinjsko črevo.
5. Z maso napolnimo testo, ga zavijemo v klobase, zavežemo na robovih, premažemo z razžvrkljanim jajcem in pečemo v pečici na 180 stopinj približno 35 minut.
6. Ker sodijo med koline, ponudimo s kislno repo ali zeljem.



Ješpren z divjimi travami

20 dag ješprena
10 dag zelenih gojenih
špargljev
10 dag divjih špargljev
10 dag čemaža
2 mali šalotki
5 poganjkov divjega česna
šopek drobnjaka
nekaj vejic svežega
peteršilja
3 vejice mlade mete ali
melise
10 dag pancete
oljčno olje
1 dl belega suhega vina
1 žlica masla
5 dag parmezana v kosu
sol, poper

1. V slanem kropu skuhamo ješpren »na zob« in odcedimo.
2. Panceto nasekljamo na drobno.
3. Nasekljamo tudi zelenjavo in zelenje.
4. V večji ponvi na oljčnem olju popražimo čebulo, po 3 minutah dodamo panceto in dušimo približno 5 minut.
5. Primešamo šparglje, pokapljamo z vinom in dušimo še 5 minut.
6. Vmešamo ješpren, premešamo, začinimo in dodamo ostalo zelenje.
7. Dušimo 5-8 minut.
8. Zalijemo z vinom, dodamo maslo in po potrebi še nekaj kapljic olja.
9. Parmezan naribamo na grobo.
10. Majhno pest ga vmešamo v jed, ostalo potresemo po jedi preden ponudimo.



Fuje

*40 dag osušene pince ali ostankov potice brez polnila
10 dag rozin, namočenih v rdeče vino ali domače žganje
5 dag sladkorja
2 žlici masla
1 jajce
1 limona - lupinica
šop drobnjaka
šop mlade čebule
po želji se lahko dodajo še druga mlada zelišča
poper, muškatni orešček
vsaj 3 l pršutove juhe (vode, v kateri se je kuhal pršut)*

Hren:

*1 koren hrena
2 žlici masla
1,5 žlice drobtin
1 žlica kisa
2 žlici pršutove juhe
ščepec soli*

1. Kruh narežemo na zelo tanke rezine (še posebej skorjo).
2. Naribamo lupinico celotne limone in odcedimo rozine.
3. Stresemo na kruh in dodamo sladkor.
4. Maslo razpustimo v ponvi in na kratko popražimo zelišča.
5. Dodamo krušni masi in postopoma dolivamo toplo pršutovo juho.
6. Pazimo, da masa ne postane preredka.
7. Mešamo in gnetemo kruh, da nastane homogena zmes.
8. Na koncu dodamo razžvrkljano jajce in dobro pregnetemo.
9. Na pomokani deski oblikujemo svaljke.
10. Le-te kuhamo v pršutovi juhi približno 7 minut, oz. dokler ne priplavajo na vrh.
11. Hren naribamo na grobo.
12. Na maslu popražimo drobtine in zmešamo s hrenom.
13. Dodamo še ostale sestavine, premešamo in ponudimo s fujami, ki jim lahko dodamo rezino kuhanega pršuta.



Bučne pečenice in rpičevi nudli

Pečenice:

1 manjša muškatna buča

2 korenčka

10 dag poltrdega kozjega sira

3 žlice koruznega škroba

muškatni orešek, sol, poper,

timijan, mleta kumina

svinjsko črevo za ovoj

1. Bučo olupimo, izkoščičimo in narežemo na kose.
2. Pečemo jih v pečici na 150 stopinj 35 minut.
3. Korenčke ostrgamo in jih narežemo na kolobarje.
4. Damo jih v nizko posodo, zalijemo z vodo, le da jih prekrije, solimo in kuhamo 10 minut.
5. Meso buče in korenčka na grobo pretlačimo.
6. Damo v lonec, potresemo s škrobom in dodamo malo vode.
7. Začinimo in dušimo, dokler se ne zgosti ter pretlačimo.
8. Z maso napolnimo črevo, zavijemo v klobase in obarimo v vroči vodi.
9. Pečemo jih v pečici 35 minut na 180 stopinj.

Nudli:

Testo:

30 dag moke

1 jajce

1 žlica olja

2 dl vode

sol

Nadev:

1 kg krompirja

15 dag slanine

1 čebula

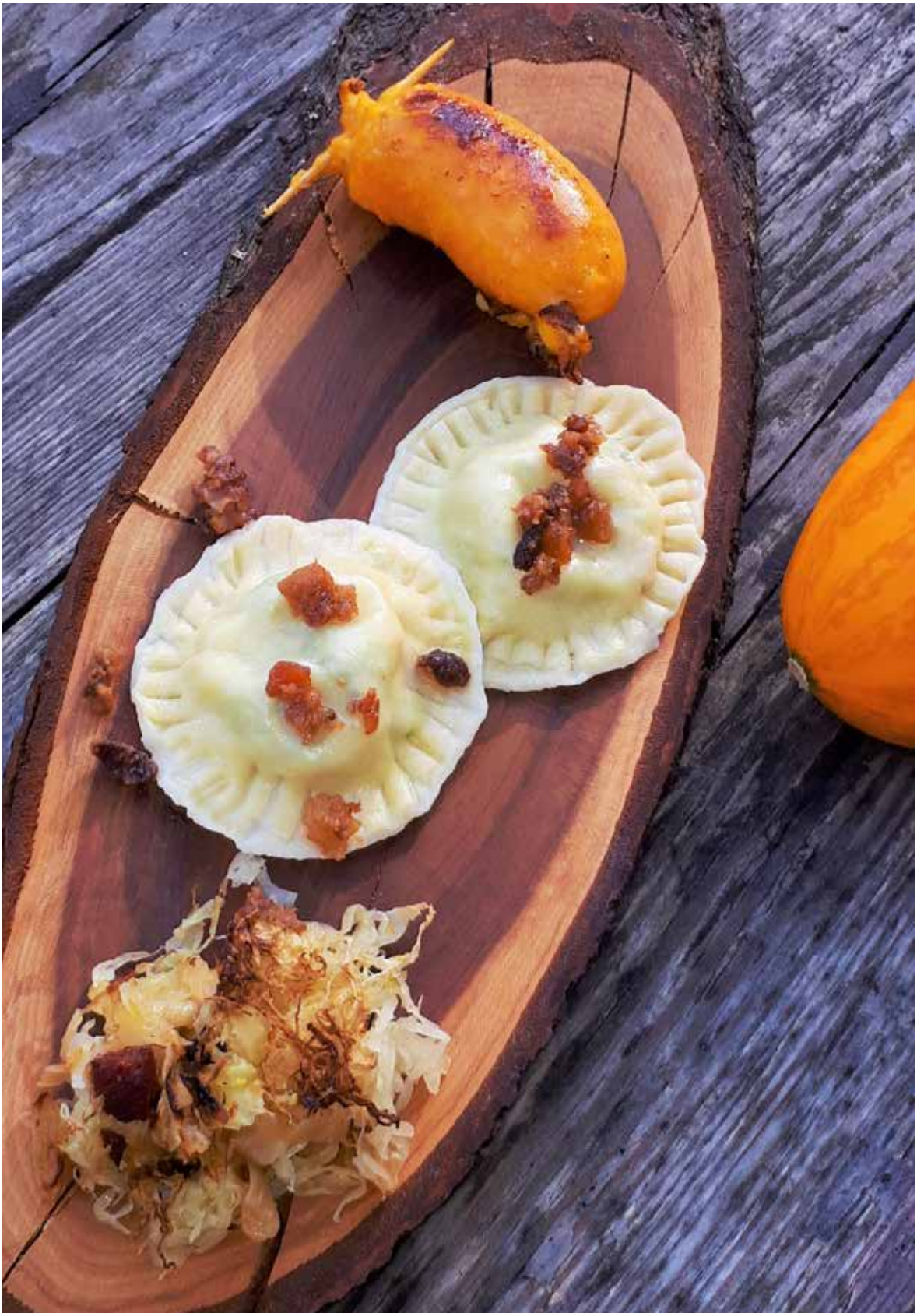
1 jajce

2 žlici moke

sol, poper, majaron, peteršilj

mast z ocvirki za zabelo

1. Zmešamo sestavine za testo in gnetemo, dokler masa ni prožna.
2. Pustimo jo počivati vsaj 1 uro.
3. Za nadev skuhamo krompir v celem, olupimo in ga naribamo še toplega.
4. Nasekljamo čebulo in slanino ter ju prepražimo na maščobi.
5. Dodamo krompirju.
6. Začinimo in ko se masa ohladi, dodamo jajce in moko.
7. Razvaljamo vsaj 1 mm na debelo.
8. Izrežemo kroge ali kvadrate, napolnimo z nadevom, zalepimo in kuhamo v slanem kropu počasi dokler ne priplavajo na vrh.
9. Ponudimo z bučnimi klobasami in kislim zeljem.



Prleški štruklji

Testo:

50 dag mehke moke

2 dl tople vode

1 dl olja

pol žličke soli

Nadev 1:

10 dag skute

1 dl kisle smetane

2 žlici drobljenih bučnih semen

1 dl bučnega olja

1 jajce

pol čajne žličke soli

Nadev 2:

20 dag mletega mesa

30 dag ajdove kaše

2 čebuli

3 stroki česna

2 korenčka

2 jajci

sol, poper, šetraj

Preliv – po želji:

3 žlice zaseke

pol žličke mlete sladke

paprike

1 žlica kisle smetane

1. Moki prilijemo vodo in olje ter solimo.
2. Dobro pregnetemo in pustimo počivati pol ure.
3. Skuto premešamo s kislom smetano, dodamo bučna semena, olje in rumenjaki ter solimo.
4. Beljak stepemo v sneg in ga vmešamo v skutno maso.
5. Za drugo maso nasekljamo čebulo, jo prepražimo, dodamo mleto meso, očiščen in nariban korenček in še naprej pražimo.
6. Dodamo v slanem kropu kuhano ajdovo kašo, premešamo, začинimo in odstavimo, da se ohladi na sobno temperaturo.
7. V ohlajeno mesno maso primešamo jajci.
8. Testo razvlečemo 1 mm na debelo in ga namažemo s skutnim nadevom. čez njega pa potresemo meso s kašo.
9. Zavijemo in kuhamo počasi v slanem kropu 20 – 30 minut ali pa pečemo v pečici na 190 stopinj 35 – 40 minut.
10. Med tem v ponvi razpustimo zaseko in odstavimo, primešamo smetano in papriko ter zabelimo po želji.
11. Ponudimo s kislim zeljem.



Sladke priloge

Gre za nekakšno kulinarično nišo ali posebnost, ki prenekatero že z imeni kažejo na svoj dom. Morda boste mnenja, da gre za samostojne jedi, morda le za sladice, kar prav tako drži. Pa vendar v Sloveniji, kjer klasične torte in podobne sladice v preteklosti, z redkimi izjemami v večjih mestih, niso bile na jedilnikih, (slednje je v večini bila posledica šolanja gospodinj v kuharskih šolah sosednje Avstrije), najdemo jedi naslednjega poglavja v kombinaciji ali kot spremljavo jedi na žlico, kislega zelja ali repe, mesa in podobnih »glavnih« jedi. Tudi tukaj gre seveda za regijsko ali celo krajevno pripadnost jedi, ki v večini ohranjajo svojo celostno podobo po zapovedih naših prednikov in so nekatere tudi glasni predstavniki Slovenije ob raznolikih turističnih predstavah, kulinaričnih praznikih in podobnih svečanostih doma in v tujini. V večini, prav zavoljo ohranjanja identitete, ostajajo take, kot jih narekuje dediščina. Le v nekaterih primerih, ob strogih zapovedih spoštovanja zakonitosti zapovedanega recepta in z njim povezane vsebnosti, pa so si otroci dovolili prilagoditi jih današnjim potrebam telesa in jih narediti počutju jedcev prijaznejše.

Grisov narastek

15 dag pšeničnega zdroba
 3 dl mleka
 3 jajca
 8 jabolk
 1 limona (lupinica in sok)
 5 dag mletih ali nasekljanih
 lešnikov
 10 dag masla
 3 žlice medu
 ščepec soli, cimet

1. Mleko zavremo, solimo, dodamo maslo in med mešanjem zakuhamo zdrob.
2. Dodamo cimet in lupinico limone ter ob stalnem mešanju kuhamo na nizki temperaturi dokler se masa rahlo ne zgosti.
3. Med tem, ko maso pustimo hladiti olupimo jabolka in jih naribamo ter pustimo stati 15 minut.
4. Nato jih ožamemo in vmešamo v zdrob.
5. Beljake stepemo v sneg.
6. Ohlajeni masi vmešamo rumenjake, med, sok limone, naribana jabolka, lešnike in sneg.
7. Pekač namastimo, ga napolnimo z narastkom in pečemo v naprej ogreti pečici približno pol ure na 180 stopinj.
8. Pečen narastek lahko pokapljamo z medom.



Prleška kvasenica

Testo:

25 dag gladke moke

1,5 dl mleka

kocka kvasa, 1 žlička

sladkorja, 3 žlice mleka za

kvasec

2 žlici masla

2 rumenjaka

1 čajna žlička soli

Nadev:

30 dag pretlačene skute

2 dl kisle smetane

4 jajca

2 žlici sladkorja

lupina in sok 1 limone

10 dag namočenih rozin

Preliv:

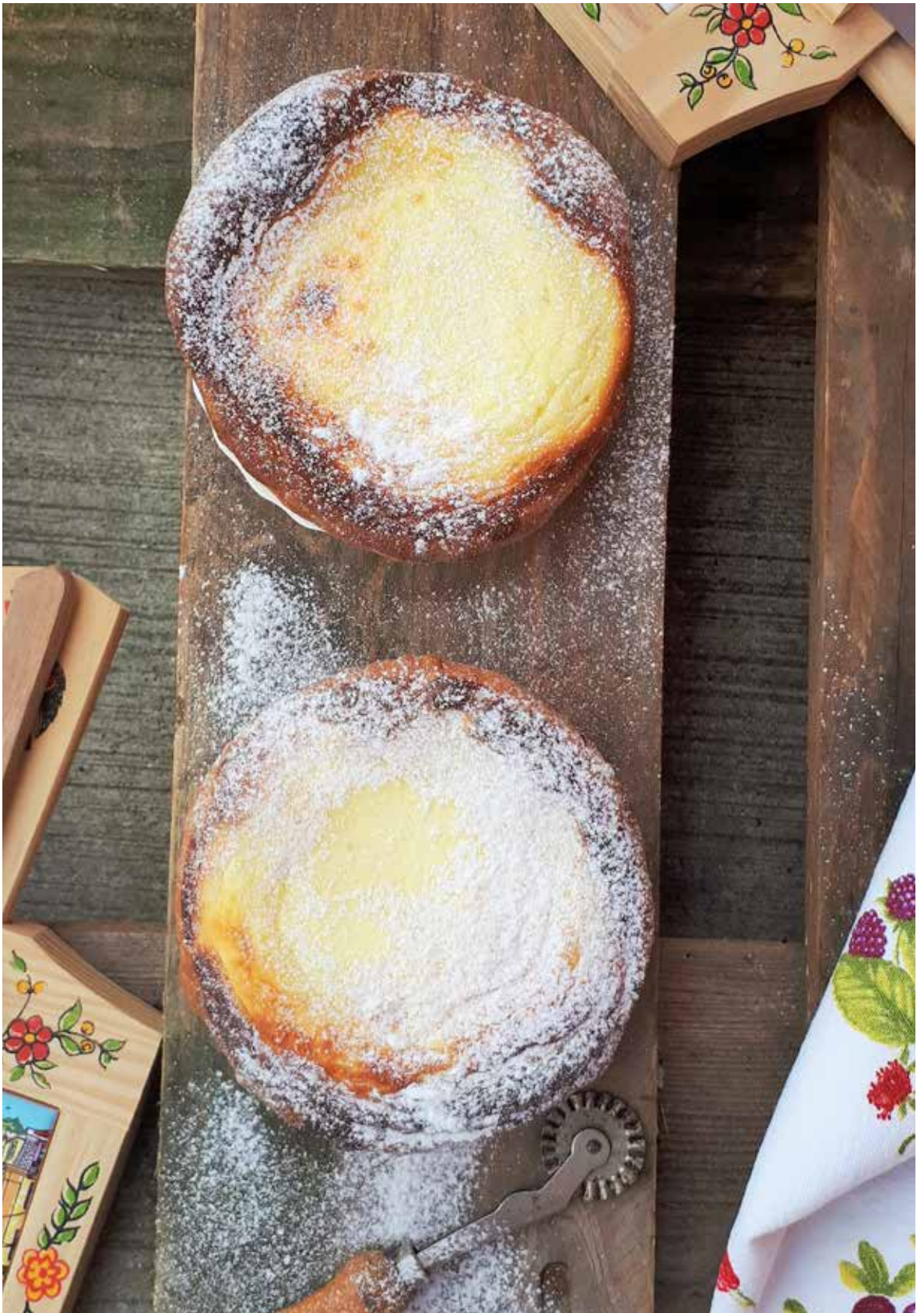
1 dl kisle smetane

1 jajce

2 žlici vode

maslo za pekača

1. Pripravimo kvasec*.
2. Ostale sestavine za testo zmešamo in primešamo vzhajan kvasec ter zamesimo testo.
3. Pustimo ga vzhajati ponovno približno 40 minut.
4. Sestavine za nadev zmešamo v večji posodi.
5. Vzhajano testo razvaljamo na velikost pekača približno 1 cm na debelo.
6. Obložimo ga z nadevom in prelijemo s prelivom, ki smo ga zmešali posebej.
7. Ponovno pustimo vzhajati 20 minut
8. Pečemo v prej ogreti pečici na 170 stopinj približno 40 minut.



Skutna jabolka

5 jabolok

15 dag puste skute

2 jajci

pest rozin

2 žlici medu

1 žlica ruma

3 žlice masla

pomarančna lupinica, sol

3 dl mleka

med za preliv

1. Jabolka olupimo in izdolbemo.
2. V posodici razžvrkljamo rumenjake in jih zmešamo z 1 žlico medu.
3. Dodamo skuto, rozine, rum, naribano pomarančno lupinico in sol ter premešamo.
4. Beljake stepemo v sneg in jih primešamo skutni masi.
5. Z njo napolnimo jabolka.
6. V nizki večji posodi segrejemo mleko.
7. Van postavimo jabolka in dodamo toliko vode, da so jabolka namočena v tekočino do odprtine.
8. Na zelo nizki temperaturi (tik pred vretjem) jih pustimo v tekočini 5 minut.
9. Nato jih damo na pekač obložen s papirjem in pokapljamo s tekočim medenim maslom.
10. Pečemo 35 minut v prej ogreti pečici na 180 stopinj.
11. Vroča jabolka lahko dodatno pokapljamo z medom.



Skutini cmočki z nešpljami

Cmočki:

25 dag puste skute

3 žlice pšeničnega zdroba

2 jajci

sol

Nadev:

20 dag nešpelj

sok pol limone

1 žlica sladkorja

Preliv:

5 dag zdrobljenih orehov

2 žlici prečiščenega masla

1. V skledi pretlačimo skuto, dodamo zdrob in dobro premešamo.
2. Vmešamo jajci in sol, pregnetemo in pokrito pustimo stati 30-40 minut.
3. Med tem nešplje zarezemo pri vrhu, iz lupin iztisnemo meso in ga pretlačimo.
4. V posodi stopimo sladkor, da rahlo porjavi in dodamo nešpljevo maso, limonin sok, premešamo ter odstavimo.
5. Maso za cmoke oblikujemo v tanko klobaso, ki jo zavijemo v prt, zavežemo in kuhamo v slanem kropu 15 minut.
6. Kuhano narežemo na kolobarje, okrasimo z nešpljevo maso in z na maslu popečenimi orehi.



Kruhov šmorn

3 do 5 starih žemelj
 4 hruške
 po želji lahko dodamo
 namočeno suho sadje (slive,
 češplje, hruške...)
 4 dl mleka
 2 jajci
 1 dl sladke smetane
 0,5 dl kisle smetane
 sol, med

1. Kruh narežemo na drobne koščke in ga namočimo v slanem mleku.
2. Ko se napoji, ga ožamemo in damo v drugo skledo.
3. Hruške olupimo in naribamo ter dodamo masi.
4. Če smo se odločili za dodatek suhega sadja, ga nasekljanega vmešamo v maso.
5. Vmešamo rumenjaka in ostale sestavine ter dobro premešamo.
6. Beljake stepemo v sneg in na koncu dodamo masi.
7. Nadevamo v namaščen pekač in pečemo 30 minut na 180 stopinj.
8. Pečeno pokapljamo z medom.



Ajdov pirin močnik z lanenimi semeni

20 dag ajdove moke

10 dag pirine moke

pest lanenih semen

1 dl lanenega olja

1,5 l mleka

sol, piment, sladkor ali med

vroča voda

1. Moki zmešamo in prelijemo z malo vroče vode in zamesimo trdo testo.
2. Pustimo ga stati pol ure.
3. Iz testa naredimo usukance, ki jih skupaj z lanenim semenom popečemo na lanenem olju.
4. Prilijemo mleko, začinimo po okusu in zelo počasi kuhamo 15 minut.
5. Postrežemo z dodatkom pimenta.



Mlinčevka

Testo za mlince:

30 dag moke

2 dag kvasa, 1 dl toplega

mleka, 1 žlička sladkorja za
kvasec

1 rumenjaka

ščepec soli

voda

Nadev:

3 jajca

2 dl mleka

1 dl sladke smetane

2 dl kisle smetane

sol

rozine po okusu

1. V posodici pripravimo kvasec* in ko vzhaja, ga vlijemo v posodo z moko.
2. Dodamo ostale sestavine in zamesimo čvrsto testo.
3. Pustimo ga vzhajati vsaj 45 minut.
4. Nato ga razvaljamo 1 mm na debelo, razrežemo na kvadrate in pustimo sušiti vsaj 1 uro.
5. Mlince pečemo v pečici približno 15 minut na 170 stopinj (ali do svetlo rjavega) in jih ohladimo.
6. Jajca razžvrkljamo in vmešamo smetani ter solimo.
7. V namaščen pekač polagamo plast mlincev, vsako plast poškrpimo z mlekom in tanko prelijemo z nadevom.
8. Po želji lahko potresemo rozine.
9. To ponavljamo dokler ne porabimo vseh sestavin.



Hruškov močnik

10 hrušk

10 dag polnozrnat^e ali

pirine moke

1 l vode

0,5 l mleka

1 dl sladke smetane

1 žlica prečiščenega masla

sol, piment

med za preliv

1. Hruške olupimo in narežemo na kose.
2. V loncu raztopimo maslo, dodamo piment in hruške ter dušimo 5 minut.
3. Zalijemo z vodo, solimo in kuhamo približno 15 minut.
4. Moko zmešamo z nekaj žlicami mleka in vkuhamo.
5. Nato dolijemo ostalo mleko in počakamo, da ponovno zavre.
6. Pretlačimo in na koncu dodamo smetano.
7. Ko ponudimo, na krožniku pokapljamo z medom.



Polenta s hruško in čokolado

15 dag grobo mletega
koruznega zdroba
2 žlici moke
2 jajci
2 dl sladke smetane
3 – 4 zrele hruške
5 dag grobo nasekljanih
orehov
10 dag temne čokolade
3 žlice masla
sol, 1 vanili sladkor, pol
pecilnega praška

1. Polento skuhamo v slanem kropu, da ostane rahla.
2. Med tem, ko se ohlaja, jo stalno mešamo, da se ne strdi in naredijo grude.
3. Ohlajeno stresemo v večjo posodo in dodamo jajci, sladkor, sol, stepeno smetano, moko in pecilni prašek.
4. Zmešamo v gladko maso.
5. Hruške olupimo in jih narežemo na koščke.
6. Podušimo jih na maslu in dodamo polenti, kot tudi orehe in na koščke nadroblyeno čokolado.
7. Pekač na debelo namažemo z maslom in potresemo s koruzno moko.
8. Vanj vsujemo maso in pečemo približno 30 minut na 180 stopinj.



Kakijeva pita

Testo:

10 dag drobljenih mandljev

20 dag masla

20 dag moka

10 dag sladkorja

2 jajci

solni cvet

Krema:

6 srednje velikih zrelih kakijev

kraški med

sok 1 limone

1. V posodi pregnetemo maslo z moko, sladkorjem in mandlji.
2. Dodamo sol, jajci in premešamo.
3. Maso damo v namaščen pekač in pečemo 10 minut na 180 stopinj v predhodno ogreti pečici.
4. Med tem olupimo kakije in jedra damo v skledo.
5. Dodamo med in limonin sok ter premešamo.
6. Ko se testo ohladi, kakijevo maso vlijemo na testo in pečemo v ogreti pečici na 170 stopinj še 15 minut.
7. Pustimo ohladiti, razrežemo in ponudimo.



Gris s suhim sadjem

15 dag pšeničnega zdroba
5 dl mleka
1,5 dl sladke smetane
2 žlici masla
ščepec soli
5 dag suhih sliv
2 žlici rozin
2 žlici suhih brusnic
3 dag jabolčnih krhļjev
1 žlica suhih hrušk
3 dl vode za namakanje
suhega sadja
1 žlica medu

1. Vodo pogrejemo do toplega in v njej raztopimo med.
2. V tej vodi namočimo narezane suhe slive, rozine, brusnice in hruške za 1 uro.
3. Mleko in smetano pogrejemo in solimo ter v to zakuhamo zdrob.
4. Ob stalnem mešanju, dodamo maslo ter namočeno in suho sadje z vodo vred.
5. Na koncu dodamo še jabolčne krhļje, da ostanejo malce hrustļjavi.
6. Če je masa pregosta, dodamo malo vode.
7. Ponudimo še toplo.



Testo:

35 dag moke
 2 lici olja
 1 jajce
 1 žlica kisle smetane
 1,5 dl mlačne vode
 0,5 dl kisa
 sol

Nadev:

30 dag polnomastne skute
 20 dag čvrstih zelenih buč
 (lahko je katerakoli buča)
 3 žlice masla
 3 jajca
 2 dl kisle smetane
 2 žlici sladkorja
 1 vanili sladkor
 limonina lupinica
 sladkor v prahu

1. Moko vsujemo v veliko skledo, naredimo jamico in vanjo dodamo jajci ter olje.
2. Vodo zmešamo s kisom in soljo ter dodamo moki.
3. Premešamo in zamesimo testo, ki mora biti voljno in prožno.
4. Pokrijemo ga in ga pustimo počivati vsaj 1 uro.
5. Medtem olupimo in naribamo bučo, jo posolimo in pustimo odcediti.
6. Zmešamo vse sestavine za nadev, ki naj počakajo v hladilniku.
7. Razvlečemo ga na pomokanem prtu 1 mm na debelo (ali še tanjše).
8. Na debelo ga premažemo z nadevom in zavijemo.
9. Premažemo z maslom in ga pečemo v pečici približno 50 minut na 180 stopinj.
10. Ponudimo še toplega.

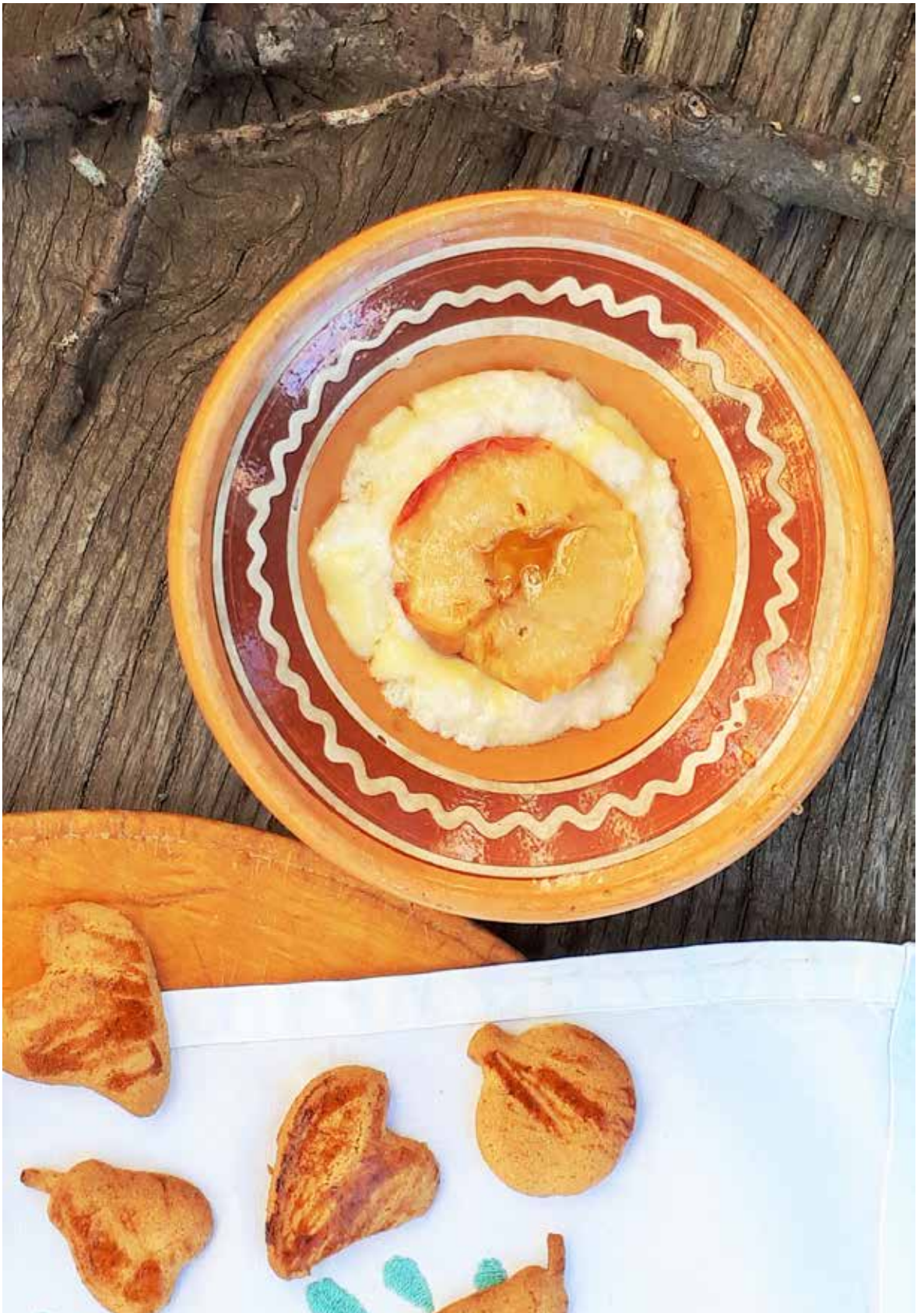


Medena jabolka v snežnih kepah

4 jabolka
1 žlica medu
1 rumenjaki
1 žlička masla
ščepec pimenta ali cimeta

Snežne kepe:
2 jajci
4 dl mleka
1 vanili sladkor
ščepec soli
pol žlice moka ali gustina

1. Jabolka prerežemo na polovico in izdolbemo koščice.
2. Položimo jih na pekač z odprtim delom navzgor in z zobotrebcom nekajkrat prebodemo.
3. Sredino pokapljamo z medom.
4. V posodici umešamo maslo z rumenjaki in pimentom ter s to maso premažemo jabolka.
5. Pečemo jih v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.
6. Med tem beljake stepemo v sneg.
7. Mleko zavremo v večji posodi, dodamo sol in sladkor.
8. Z veliko žlico v vroče mleko polagamo sneg, kepe obrnemo in kuhane odložimo na krožnik.
9. Rumenjake zmešamo s sladkorjem in moko ter to zakuhamo v mleko, da nastane krema.
10. Kuhamo nekaj minut na nizki temperaturi.
11. V posodice vlijemo 1 dl kreme in vanjo položimo po eno pečeno jabolko.
12. Nanje polagamo snežne kepe ter jih pokapljamo s kremo.
13. Ponudimo lahko toplo ali hladno, po želji z medenjaki ali drugimi doma spečenimi piškoti.



Jabolka v srajčki s hrenovo kremo

Jabolka:

4-5 jabolok

12 dag moke

2 jajci

2,5 dl mleka

5 dag na grobo mletih orehov

1 žlica masla

cimet, sol

prečiščeno maslo za cvrtje

Hrenova krema:

5 dl mleka

*35 dag na drobno naribanega
hrena*

5 dag bele polente

2 dag sladkorja

ščeplj soli

10 dag bele čokolade

sok pol limone

1. Jabolka olupimo, izkoščičimo in jih narežemo na kolobarje tako, da imajo v sredini luknjo.
2. Jajca razžvrkljamo v večji posodi, dodamo ostale sestavine ter zmešamo v gladko maso.
3. Orehe prepečemo na maslu in jih dodamo masi, ki jo pustimo stati vsaj pol ure v hladilniku.
4. Kolote jabolok namakamo v hladno maso in jih ocvremo na vročem maslu ter odcedimo na servietah.
5. Za hrenovo kremo sladkor stresemo v vročo posodo in ga karameliziramo.
6. Ko porjavi, zalijemo z mlekom in dodamo sol ter na koščke nalomljeno ali naribano belo čokolado.
7. Kuhamo zelo počasi, da se čokolada raztopi in stalno mešamo.
8. Na koncu vmešamo hren in limonin sok.
9. Premešamo in počakamo, da se masa ohladi, nato jo postavimo v zamrzovalnik in premešamo vsake 10 minut, da ne otrdi.
10. Ponudimo k vročim jabolkom skupaj z domačo kiselkasto marmelado.



Prekmurska gibanica v kozarčku

- Dno:**
10 dag maslenih piškotov
- Makov nadev:**
8 dag mletega maka
0,5 dl mleka
1 žlica medu
- Skutni nadev:**
35 dag polnomastne skute
1 žlica kisle smetane
2 žlici sladke smetane
2 žlici sladkorja v prahu
naribana lupinica 1 limone
- Orehov nadev:**
12 dag mletih orehov
0,5 dl mleka
1 žlica ruma
2 žlici medu
- Jabolčni nadev:**
4 večja kiselkasta jabolka
1 žlica masla
2-3 žlice limoninega soka
cimet
1. Piškote nadrobimo na grobo.
 2. Mleko segrejemo in z njim prelijemo mak. Ko se malce ohladi, vmešamo med.
 3. Skuto pretlačimo, zmešamo z ostalimi sestavinami; limonino lupinico naribamo.
 4. Orehe prelijemo s prevretim mlekom in ko se ohladi, vmešamo rum in med.
 5. Jabolka naribamo, prelijemo z limoninim sokom, pustimo stati nekaj časa in odcedimo. Opečemo jih na maslu in dodamo cimet. Za dolgotrajnost svetujemo prekuhano jabolčno čežano ali dalj časa dušena jabolka na maslu.
 6. Sestavljamo:
 - piškotno dno
 - makova masa
 - skutna masa
 - orehi
 - jabolka
 - na vrhu: žlička skute in mak.



Pomarančni zimski piškoti

60 dag moko
20 dag sladkorja
25 dag masla
1 žlica sode bikarbone
1 vanili sladkor
1 jajce
3 rumenjaki
3 žlice sladke smetane
2 žlici pomarančne lupinice
sok 1 pomaranče
2 žlici pomarančnega likerja

1. Moko vsujemo v večjo skledo, dodamo maslo, ki smo ga razrezali na manjše koščke in premešamo.
2. Vmešamo še vse ostale sestavine in jih zgnetemo v testo.
3. Le-to naj počiva vsaj 30 minut v hladilniku.
4. Nato ga razvaljamo na pomokani površini in izrežemo piškote, ki imajo izrez za pritrditev na kozarec ali skodelico.
5. Piškote polagamo na pekač obložen s peki papirjem in pečemo 8 - 10 minut v pečici, ki smo jo pred tem segreti na 180 stopinj.
6. Ponudimo lahko z vanilijevo kremo ali kakavom.



Suhosadne kroglice

30 dag suhega sadja: slive,
hruške, jabolčni krhliji in
fige

10 dag mletih lešnikov

10 dag mletih rožičev

15 dag masla

2 dl nesladkanega kompota

sok pol limone

limonina lupinica

2 žlici ovsenih kosmičev in

2 žlici grobo mletih orehov

ali lešnikov za obleko

1. Sadje nasekljamo na drobno in ga prelijemo s toplim kompotom.
2. Dodamo ostale sestavine in maso dobro premešamo ter jo na hladnem pustimo stati 1 uro.
3. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v ovsenih kosmičih.



Za praznike

Morda se danes marsikdo sprašuje o nujnosti praznovanj, a vsekakor prazniki predstavljajo identiteto države, so stebri kulturnega bivanja, povezovanja državljanov, pripadnosti, tudi prenekateri vzrok za obisk posamezne dežele ali regije. Ločimo med cerkvenimi, posvetnimi, tudi državnimi prazniki, ki jim je treba pripisati še pomembna obeležja, kot so rojstvo, rojstnodnevna praznovanja, smrt, poroka, likof, trgatve, žetve in ostala dela v naravi ter podobni dogodki, ki so izstopali v načinu življenja posameznih skupin prebivalstva. Vsem je skupno dejstvo o posebnostih v prehrani. V zgodovini so prazniki narekovali prehransko kulturo, jedi, ki danes zasedajo najpomembnejša mesta v gastronomskih strategijah, kulinarčnih revijah ali knjigah kot promocijskem materialu dežele. Med njimi so nekatere priznane s strani Evropske komisije ali pa danes najglasnejši promotorji Slovenije v svetu. Pa vendar je na tem mestu in v skladu s poslanstvom projekta, ki raziskuje po lastni prehranski tradiciji in obuja bolj ali manj pozabljene jedi, treba povedati, da tudi ob najpomembnejših cerkvenih praznikih, ko so mize bile najbolj bogate, ne gre le za potico, kot jo poznamo danes. Kot je geografsko, klimatsko in kulturno pestra Slovenija, je pestra tudi praznična zapuščina, ki pa po okusu in videzu ne zaostaja za stebri. Je prav tako odraz ekonomskega statusa določenih skupin prebivalcev v zgodovini ter inovativnosti gospodinj, ki so ob skrbnem varovanju in zbiranju živil v pred prazničnem obdobju, po svojih zmogljivostih napolnile praznične mize. Otroke danes učimo: kaj jesti kdaj in zakaj in prav tako velja za praznike ter ostale pomembnejše dni. Zato je danes naša naloga, da jedi vrnemo v čas, kamor pripadajo, da smo kreativni, tudi ob zapovedih naših babic ter prisluhnemo naravi, ob enem pa z veliko nujnostjo spoštujemo zakonitosti pred in po prazničnih obdobjih, zavoljo zdravega in odgovornega življenja vseh nas.

Parkeljni in miklavži

Testo:

50 dag moke

15 dag prekuhanega in
ohlajenega medu

25 dag masla

15 dag sladkorja v prahu

2 jajci

1 žlička sode bikarbone

cimet, mleti klinčki,

limonina lupinica

Preliv ali dekoracija:

25 dag sladkorja

1 dl vode

3 dag škroba

1. Zmešamo maslo z jajci in sladkorjem v penasto maso.
2. Dodamo ostale sestavine za testo, pregnetemo in maso postavimo v hladilnik za 2 uri.
3. Testo razvaljamo 4 mm na debelo in izrežemo parkeljne, Miklavže, oz. poljubne oblike bodočih medenjakov.
4. Pečemo v naprej ogreti pečici na 175 stopinjah do 20 minut (odvisno od velikosti piškotov).
5. Še tople zapremo v škatlo, da ostanejo mehki.
6. Pripravimo preliv tako da sladkor in vodo skuhamo do 106 stopinj, primešamo škrob.
7. S še vročim prelivom okrasimo ohlajene medenjake. Lahko pa si pomagamo tudi s papirnatim dekorjem (ki kasneje ni za v usta).



Poprtnik s ptički

1 kg moke

1 dl toplega mleka, 1 žlička

sladkorja, 1 kocka kvasa za

kvasec

2 veliki žlici sladkorja

2 čajni žlički soli

*7 žlic stopljenega masla –
svetujemo prečiščeno maslo*

1 žlica kisle smetane

4 rumenjaki

5 dl mlačnega mleka

1,5 dl ruma

*1 jajce in sladka smetana za
premaz*

1. Pripravimo kvasec*.
2. V večji posodi stepemo rumenjake s sladkorjem in maslom v penasto maso.
3. Vmešamo vse ostale sestavine in vzhajan kvasec ter zamesimo testo.
4. Hlebec pustimo vzhajati vsaj 1 uro.
5. Nato odtrgamo kos testa za izdelavo okrasja, ostalo oblikujemo v kepo in pustimo vzhajati še 40 minut.
6. Medtem oblikujemo okrasje, primerno za določen praznik ali priložnost.
7. Pritrdimo ga na osnoven hlebec in vse skupaj premažemo z zmesjo jajca in smetane.
8. Pečemo v prej ogreti pečici približno eno uro na 170 stopinjah.



Goriška hubanca

Testo:

50 dag moke

3 dag kvasa, 1 žlička

sladkorja, 2 žlici mleka za
kvasec

10 dag masla

1,5 dl mleka

mlačna voda po potrebi

3 rumenjaki

10 dag sladkorja

Sol

Nadev:

1,5 dl mleka

2-3 žlice masla

35 dag mletih orehov

7 dag drobtin

6 žlic medu

1 jajce

1 limona: naribana lupinica in
sok

10 dag v rumu namočenih
rozin

5 dag temnejše naribane
čokolade

3 beljaki – sneg

1 jajce za premaz

1. Pripravimo kvasec*.
2. V večji posodi umešamo maslo, rumenjake, sladkor in sol v penasto maso.
3. Dodamo moko in vzhajan kvasec ter gnetemo vsaj 10 minut.
4. Če je masa pregosta, dodamo malo mlačne vode, pregnetemo, nato pokrijemo in pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
5. V drugo večjo posodo vsujemo orehe in jih prelijemo z vročim mlekom.
6. V ponvi raztopimo maslo in na njem prepražimo drobtine ter dodamo orehom.
7. Ko se masa ohladi, dodamo vse ostale sestavine.
8. Stepemo sneg in ga vmešamo na koncu.
9. Testo razvaljamo pol cm na debelo in ga premažemo najprej s stepenim jajcem, nato z nadevom.
10. Zavijemo v štručko in jo razrežemo na približno 4 cm debele kolobarje.
11. Položimo jih na pomaščen pekač in premažemo z ostankom stepenega jajca.
12. Pečemo v prej ogreti pečici na 170 stopinj približno pol ure.



Bučni flancati

30 dag ostre moke
30 dag moke mletih bučnic
2 dl kisle smetane
1 dl belega vina z visoko
kislino
5 dag sladkorja v prahu
4 rumenjaki
1 žlica bučnega olja
pol pecilnega praška
limonina lupinica, sol

olje za cvrenje
sladkor v prahu za posip

1. V večji skledi zmešamo moko in pecilni prašek.
2. Dodamo vse ostale sestavine in dobro zmešamo v gladko maso.
3. Testo naj počiva 40 minut, nato ga razvaljamo približno 3 mm na debelo.
4. Izrežemo pravokotnike, jim naredimo zareze na sredini in jih ocvremo v vročem olju.
5. Odlagamo jih na kuhinjski papir, da odcedijo maščobo in jih po želji potresemo s sladkornim prahom.



Ocvirkovca ali špehovka

Testo:

1 kg moke
kocka kvasa, 1 žlička
sladkorja, 1 dl toplega
mleka za kvasec
6 dl vode
1 jajce
1 žlička soli
3 žlice stopljene svinjske
masti

Nadev:

1 čebula
20 dag suhih ocvirkov
5 žlic masti z ocvirki
10 dag pancete

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



Orehove potičke v vinu

Testo:

*glej testo za goriško hubanco
(bolj sladko testo) ali pajtičke
(manj sladko testo)*

Nadev:

*35 dag mletih orehov
2 žlici medu
1,5 dl mleka
1 dl ruma
1 rumenjaka
limonina lupina
pest namočenih rozin (v rumu
ali podobnem žganju) – le po
okusu*

Vino:

*2 dl suhega belega vina
1 dl vode
1 žlička sladkorja
1 limona
cimet v palčki, vejica mete ali
melise*

1. Pripravimo testo po zgornjem receptu.
2. V večjo posodo vsujemo orehe, jih prelijemo z vročim mlekom in dodamo vse ostale sestavine za nadev. Limonino lupinico naribamo, rozine po želji odcedimo.
3. Testo razvaljamo pol cm na debelo in ga premažemo z nadevom.
4. Zavijemo v štruco, ki jo pokrito s prtom ponovno pustimo vzhajati 40 minut.
5. Položimo jo na pomaščen pekač pečemo v prej ogreti pečici na 170 stopinj približno 45 minut.
6. Med tem skuhamo vino z vodo.
7. Že na začetku dodamo sladkor, olupke limone v kosih in cimet v palčki.
8. Kuhamo 10 minut (od vretja).
9. Na koncu dodamo meto in malo limoninega soka.
10. V tekočino namakamo kose potice ali postrežemo že namočene.



Zeljševka

Testo:

glej recept za pajtičke (manj sladko testo) ali orehove štrukeljce (bolj sladko testo - dosežemo slano - sladek kontrast)

Nadev:

velik šop drobnjaka ali vsaj 15 dag

zelena stebila mladih čebulic ali divjega pora vsaj 10 kom večja pest svežih metinih listov

2 dl kisle smetane

1 jajce

2 žlici rozin po okusu

Opcija:

3 – 4 vejice luštreka po okusu

(ki nas spominja na še eno gastronomsko znamenitost

Idrijsko – Cerkljanskega območja: luštrkajco)

1. Testo naredimo po zgornjem postopku.
2. Zelenje drobno narežemo.
3. Jajce razžvrkljamo in vanj vmešamo smetano ter to namažemo preko razvaljanega testa.
4. Čez na debelo posujemo drobnjak, nato še meto in čebulna stebila.
5. Po okusu posujemo še rozine, ni pa nujno in zavijemo.
6. Zavito pustimo vzhajati še 30-40 minut.
7. Pečemo v pečici na 200 stopinj 50 minut.
8. Če testo pred pečenjem razrežemo na kolobarje, pečemo na 180 stopinj približno 30 minut.



Pajtičke

Testo:

1 kg moke

1 kocka kvasa, 1 žlička

sladkorja, 1 dl mleka za
kvasac

5 – 6 dl mlačne vode
sol

Nadev:

2 čebuli

2 žlici drobtin

10 dag mletih orehov

3 žlice svinjske masti
poper, sol

1. Pripravimo kvasac*.
2. Zamesimo testo in ga pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
3. Čebulo nasekljamo na drobno in jo popražimo na masti.
4. Ko porumeni, dodamo drobtine in pražimo še 2-3 minute.
5. Nato vmešamo orehe, začinimo in maso premažemo na testo, ki smo ga razvaljali pol cm na debelo.
6. Zavijemo in zavitek razrežemo na 3 cm debele kolobarje.
7. Polagamo jih vodoravno na namaščen pekač ali v odprtine za mafine.
8. Pečemo na 160 stopinj približno 35 minut.



*Fernandinke***Testo:**

40 dag moke
 5 dag kvasa, 1 žlička
 sladkorja, 2 žlici mleka za
 kvasec
 3 rumenjaki
 1 dl mleka
 pol žličke soli
 1 žlica ruma

Nadev:

25 dag masla
 13 dag sladkorja v prahu

Preliv:

2 žlici ruma
 3 dl mleka
 1 vanili sladkor

1. Pripravimo kvasec*.
2. V večji posodi zmešamo moko z rumenjaki, soljo in dodamo vzhajan kvasec.
3. Dodamo ostale sestavine za testo in pregnetemo v gladko maso.
4. Pustimo vzhajati vsaj 1 uro (masa mora biti zelo rahla).
5. Med tem penasto umešamo maslo s sladkorjem.
6. V posebni posodi pa zmešamo vrelo mleko z rumom in sladkorjem.
7. Testo razvaljamo v kvadrat in ga na debelo premažemo z maslom.
8. Zavijemo in razrežemo na 3 cm široke rezine.
9. Polagamo jih v pekač, pokrijemo in ponovno pustimo vzhajati 20 minut.
10. Nato jih pečemo 25 minut na 180 stopinj v prej ogreti pečici.
11. Po tem jih prelijemo z mlečno maso ter v ugasnjeni vroči pečici pustimo še 10 minut.



Zidana potica

Testo:

50 dag moke

kocka kvasa, 3 žlice mleka, 1

žlička sladkorja za kvasec

8 dag masla

1-2 rumenjaka

1 jajce

2,5 dl mleka

1 žlica ruma

1 žlička soli

Nadev:

70 dag starega belega kruha

5 dl mlačnega mleka

2,5 dl pregrete smetane

20 dag skute

6 jajc

sneg 2 beljakov (ostanek od testa)

15 dag sladkorja, 1 vanilin

sladkor

50 dag skute iz pregretega

mleka

maslo za pekač in mazanje

testa

1 jajce za premaz testa

1. Za testo penasto umešamo maslo z rumenjaki in celim jajcem.
2. Ob mešanju počasi dodajamo rum.
3. Pripravimo kvasec*.
4. V veliki skledi moki dodamo ostale sestavine, vmešamo kvasec in jajčno maso ter zamesimo testo.
5. Pustimo ga vzhajati 40 minut.
6. Pripravimo nadev: kruh narežemo na kocke in ga prelijemo z mlekom.
7. Ožamemo in primešamo razžvrkljana jajca.
8. Smetano v posebni posodi zmešamo s 5 dag sladkorja.
9. Skuto zmešamo v posebni posodi z 10 dag sladkorja in vanili sladkorjem.
10. Pekač namažemo z maslom, testo razvaljamo v velikost dveh pekačev približno 1 cm na debelo (ali še tanjše).
11. Polovico testa položimo na pekač tako, da druga polovica omogoča prekritje.
12. Testo namažemo z maslom.
13. Na to premažemo polovico skutinega nadeva, potresemo s polovico krušnega nadeva in prelijemo s polovico smetanovega nadeva.
14. Postopek še enkrat ponovimo in pokrijemo z drugo polovico testa.
15. Po vrhu namažemo z maslom in jajcem.
16. Pečemo 1 uro na 180 stopinj.



Orehovi štrukeljci

Testo:

50 dag moko

2,5 dl mleka

3 rumenjaki

6 dag sladkorja

3 dag kvasa, 1 žlička

sladkorja, 1 dl mleka za

kvasec

10 dag masla

1 žlička soli

1 vanili sladkor

limonina lupinica

Nadev:

2,5 dl sladke smetane

10 dag sladkorja

1 vanili sladkor

limonina lupinica

20 dag mletih orehov

sneg iz 3 beljakov

1. Pripravimo kvasec*.
2. V veliko posodo vsujemo moko, dodamo ostale sestavine in na koncu še kvasec.
3. Premešamo in gnetemo, dokler testo ne odstopi od sklede.
4. Pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
5. Medtem zavremo smetano s sladkorjem, dodamo orehe in ohladimo.
6. Stepemo sneg in z ostalimi sestavinami za nadev vmešamo v maso.
7. Vzhajano testo pregnetemo, da iztisnemo zrak in ga razvaljamo 2 mm na tanko, po možnosti v podolgovati obliki.
8. Po vsej dolžini namažemo nadev zelo na debelo.
9. Testo zavijemo v polž dvakrat in ostanek odrežemo.
10. Preostali del še enkrat zavijemo v polža.
11. Vse štruklje narežemo na 2-3 cm debele kolobarje.
12. Položimo jih na namaščen pekač, premažemo z rumenjacom in pečemo 20 minut na 200 stopinj v prej ogreti pečici.



Jedi so obudili, zasnovali recepte, jih pripravili in z veseljem pojedli:

OŠ Središče ob Dravi	OŠ Frana Metelka Škocjan
OŠ Križevci	OŠ Alojza Gradnika Dobrovo
OŠ Vižmarje Brod	OŠ Grad
OŠ Marjana Nemca Radeče	OŠ Jožeta Moškriča
OŠ Šturje Ajdovščina	OŠ Dornberk
OŠ Budanje	OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača
OŠ Gorišnica	OŠ Krmelj
OŠ Gorje	OŠ Alojzija Šuštarja Ljubljana
OŠ F. S. Finžgarja Lesce	OŠ Ljudski vrt Ptuj
OŠ Staneta Žagarja Lipnica	OŠ Grajena
OŠ Sostro	OŠ Ivana Cankarja Trbovlje
OŠ Danile Kumar – mednarodna	
OŠ Danile Kumar	in
OŠ Drska Novo mesto	
OŠ Vojnik	CŠOD Rak
OŠ Rodica	CŠOD Medved
OŠ Dobje	CŠOD Peca
OŠ Danila Lokarja Ajdovščina	CŠOD Trilobit

Za kvasec potrebujemo*:

- *v receptu določeno količino kvasa*
- *2 – 3 žlice toplega mleka*
- *1 žlička sladkorja*

Sestavine zmešamo v lončeni posodi, pokrijemo in pustimo vzhajati, dokler masa ne prileze do zgornjega roba. Nato kvasec vlijemo v osnovno maso – moko in z ostalimi sestavinami pripravimo testo.

Bolj in manj znane jedi naših babic

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

Tradicionalne zdrave jedi smo kuhali svojim sošolcem tudi v šolskem letu 2018 / 2019

Založnik: **Društvo Vesela Kuhinja**

Urednica: **Anka Peljhan**

Oblikovanje in prelom: **Neža Tomori Kontrec**

Fotografije: **Igor Zaplatil, Jaka Rogelj in Anka Peljhan**

Ljubljana, 2019



KUHNA.PATO.SI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

