

KOSILA naših babic

SLOVENSKI OSNOVNOŠOLCI IN ANKA PELJHAN

»svojim sošolcem smo kuhali tradicionalna zdrava kosila«



KOSILA NAŠIH BABIC

Slovenski osnovnošolci in Anka Peljhan

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

641.56(497.4)(083.12)

KOSILA naših babic / [editor Anka Peljhan ; photos Igor Zaplatil and Ljubo Vukelič]. -Ljubljana, 2017

ISBN 978-961-6435-60-4
1. Peljhan, Anka
290788608

»svojim sošolcem smo kuhali tradicionalna zdrava kosila«

Ljubljana, 2017

KAZALO

Antonova župa	18
Sirov krapec	19
“Ptujski” lonec	20
Jabolčno rožičevi napihnjenci	21
Zeljna gibanica	22
Mošnjički presenečenja	23
Pisana pustna pečenka	24
Vetrnice	25
Bučni golaž	26
Mačiklni z bučo	27
Korejavec	30
Kozjanska kruhova potica	31
Telečja obara s tortico prosene kaše	32
Ocvirkove kroglice	33
Zajčji ajmoht	34
Belokranjska povitica	35
Juha s tremi žiti	36
Fižolovo pecivo	37
Posiljeno zelje	40
Jabolčna pita z orehi	41
Jabolčnik s fižolom	42
Gorjanski poteček	43
Krapov paprikaš	44
Lešnikov drobljenec	45
Šmarnogorski ričet	48

Ljubljanske skutne palačinke	49	Ješprenka s prekajeno ribo	82
Ljubljanska obara	50	Kobariški štruklji	83
Kororuzna vojna torta	51	Dve muhi na en mah ali polenta z bučo	84
Zeljna pogača	52	Kakakvovo pecivo s češnjami	85
“Poprovci” ali pikantni medenjaki s kakavovim napitkom	53	Pašta s šjelnom	86
Zaroštani makaroni	54	Pince	87
Štrukljev narastek	55	Ždroc z ohrovtovo tortico	88
Zelenjavna kaša s šarenko	56	Kostanjeva krema z jabolki z brkinske sadne ceste	89
Pena prosene kaše	57		
Loška smojka	60		
Skutni štruklji z orehi in medenim prelivom	61		
Ješpren s suhimi tepkami	62		
Polenta z bohinjsko trdinko	63		
Kruhovka	64		
Ribana kaša z mlekom	65		
Zelišča frtalja v špargljevem gnezdu	68		
Kraška skutna tortica	69		
Ješprenka z repo tropinko	70		
Koruzni močnik z vrtozami	71		
Jagnjetina na medeni pesi s poštokljo	72		
Bulja na planšarski skuti	73		
Kruhovi cmoki z regratom na toču iz fižola in šjelne	74		
Pečeni bleki s češnjami in hrenovim “sladoledom”	75		
Pašta fižol po naše	76		
Štraube s kozjim sladoledom	77		
Šalamov toč z njoki	78		
Pituralke s čokolado	79		
Polentina prežganka z mladim grahom	80		
Spomladanski skritki	81		

Kuhati so nam pomagali

Ministrstvo za zdravje
Urad Vlade RS za komuniciranje
Gorenje GSI
Žito
Mlekarna Celeia
Medijski pokrovitelj: Odprta kuhinja, priloga Nedela

Na pobudo in s sofinanciranjem Ministrstva za zdravje je projekt deloval pod okriljem Nacionalnega programa Dober tek Slovenija. Častni pokrovitelj projekta Kuhnapat je bil predsednik vlade RS dr. Miro Cerar.



Sodelujoče osnovne šole

Zdrava tradicionalna kosila so v šolskem letu 2016 – 2017 kuhali otroci v spodaj navedenih šolah s pomočjo kuharskega osebja. Pri pripravi hrane je sodelovalo preko 2000 otrok, ki je skupaj od novembra 2016 do marca 2017 pripravilo preko 50.000 zdravih tradicionalnih obrokov za svoje sošolce, podružnične šole in vrtce.

Osnovna šola Križevci pri Ljutomeru
Osnovna Šola Bogojina
Osnovna šola Sv. Jurij pri Rogašovcih
Osnovna šola Središče ob Dravi
Osnovna šola Duplek
Osnovna šola Gorišnica
Osnovna šola Juršinci
Prva osnovna šola Celje
Osnovna šola Frana Roša Celje
Osnovna šola Tončke Čec Trbovlje
Osnovna šola Kozje
Osnovna šola Marjana Nemca Radeče
Osnovna šola Dobje
Osnovna šola Krmelj
Osnovna šola Ivana Skvarče Zagorje
Osnovna šola Frana Metelka Škocjan
Osnovna šola Drska Novo mesto
Osnovna šola Sostro
Osnovna šola Jožeta Moškriča Ljubljana
Osnovna šola Vižmarje Brod
Mednarodna osnovna šola Danile Kumar
Osnovna šola Janka Kersnika Brdo pri Lukovici
Osnovna šola F. S. Finžgarja Lesce
Osnovna šola Gorje
Osnovna šola Staneta Žagarja Lipnica
Osnovna šola Simona Jenka Kranj
Osnovna šola Jela Janežiča Škofja Loka
Osnovna šola Dobrovo
Osnovna šola Dornberk
Osnovna šola dr. Bogomirja Magajne Divača
Osnovna šola Simona Gregorčiča Kobarid
Osnovna šola Šturje Ajdovščina
Osnovna šola Prestranek
Osnovna šola Notranjski odred Cerknica

UVOD

Otroci slovenskih osnovnih šol so stopili v velike šolske kuhinje! S kuhalnicami, za katere so potrebovali dve roki, so se spopadli z lonci, ki so obroke nudili vsej šoli, podružničnim šolam in vrtcem ter tako povzdignili nivo kulture prehranjevanja med celotno generacijo. Svoje sošolce so spodbudili k poseganju po zdravi tradicionalni hrani, značilni za svoj kraj in letni čas, motivirali jih k soustvarjanju obrokov, predvsem pa povezali skupine otrok in ustvarili odnos ali klimo, ki bi jo zavidali odrasli v svojih organizacijah. Pesem v zahvalo, aplavzi in solze sreče ali zmagoslavja so bili praksa, tudi na šolah, kjer nimajo svojih lastnih kuhinj. Bilo je mogoče! Dokazali so, da zmorejo... in bili smo priča najbolj ganljivim prigodam, povezanim s hrano, ki bodo nam vsem soustvarjalcem ostale v dolgotrajnem, najlepšem spominu.

Skupine osnovnošolcev, ki smo jih kasneje videli, v že tradicionalnem delu projekta, na regijskih tekmovanjih, so prevzele še odgovornejšo nalogo, kot v preteklih letih: v sodelovanju z načrtovalci šolske prehrane, kuharskim osebjem šole in mentorji – učitelji gospodinjskega pouka, zasnovati zdravo, lokalno značilno kosilo, povezano s tradicijo ali kulturno zgodovino svojega kraja ali regije, uporabiti domače – lokalno značilne, razpoložljive sestavine letnega časa in ga predstaviti, skuhati in ponuditi sošolcem in učiteljem. In to vsak mesec od novembra do marca.

Tokratna epizoda je potekala na pobudo Ministrstva za zdravje pod okriljem nacionalnega programa o prehrani in telesni aktivnosti Dober tek Slovenija. Delovni naslov tokratne aktivnosti se je glasil: »Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno kosilo«. Ocenjujemo, da smo s skupnimi močmi pripravili preko 50.000 obrokov. V projektu je neposredno sodelovalo preko 2300 otrok, posredno pa preko 6000, da o jedcih ne govorimo!

Uspelo nam je povezati otroke, jih iz tekmovalcev v razredih narediti prijatelje izven njih, vzpostaviti odnose na višjih ravneh, spoštovanje in prijateljstvo, kar je vodilo tudi k dejstvu, da so se na kosila prijavljali tudi otroci, ki sicer ne jedo v šolah. Na krožnikih ni ostalo nič in zdravje ter tradicija sta postali otroku samoumeven del prehranjevalnega procesa.

Ko govorimo o spoštovanju tradicije, nikakor ne mislimo le na jedi, ki jih dobimo ponujene na krožniku! Tradicija ali kultura prehranjevanja je proces, ki se dogaja vse od snovanja jedilnika, raziskovanja vzrokov prehranjevanja v zgodovini, primerne adaptacije jedi v današnji čas, poseganja po sestavinah, značilnih za geografsko – klimatski položaj posamezne mikro-regije v odnosu na letni čas ali praznično zapoved. Prav prazniki in z njimi nujno povezana pred in po – praznična obdobja,

so sicer opustošenim vsakodnevnim jedem delavcev in kmetov dala pečat ter jih v današnjem času ponovno postavila na kulinarični zemljevid Slovenije.

Pri tem nam pomagajo prav slovenski osnovnošolci, ki že 6 let raziskujejo lastno prehransko – kulturno dediščino in iz vreče pozabe med nas postavljajo jedi, ki marsikoga od nas puščajo odprtih ust. »Pa tako logično in preprosto!«, je najpogostejši odgovor naslednjega uporabnika recepta. Vendar tukaj ne gre le za recept. Kot načeto zgoraj, govorimo o procesu, ki se nadaljuje v kuhinji, ob pripravi hrane. Na videz nujno ali avtomatično opravilo, povezuje udeležence, spodbuja h komunikaciji, ki se sicer ne zgodi, napeljuje k čisto posebnim, globljim odnosom ali razrešitvi problema, združuje. Vsekakor pa je pomembno poudariti dejstvo, da jedi zgodovine znamo postaviti v današnji čas. Učimo se ovrednotiti potrebe telesa naših prednikov ob takratnih danostih narave ter posledično prehranskih možnosti, v primerjavi z današnjim načinom življenja. Maščobo in velike količine mesa ali ogljikovih hidratov nadomeščamo z zelenjavo in sadjem, kašami in drugače obdelanimi žiti. Prisluhniti znamo letnemu času in vzeti raznolike sadeže narave, ki se nam ob določenem obdobju ponujajo z namenom oplemenititi vsakdanji jedilnik, ga narediti zdravega in privlačnega. Spretnosti in domišljija otrok ne poznajo meja in mladi ustvarjalci so nam tudi tokrat pričarali nepozabne kulinarične izkušnje, poskrbeli za vsa čutila, osupnili najbolj cenjene ustvarjalce omenjenega področja in velik pečat o okusni slovenski kuhinji pustili tudi preko meja.

Na naslednjih straneh vam bo postreženo s tradicionalnimi kosili, značilnimi za raznolike slovenske pokrajine ter različna obdobja iz rok slovenskih otrok. Ob njih je užival velik del osnovnošolske populacije in prav take užitke želimo tudi vam! Nikar ne pozabite na predstavitev jedi in pohvale, saj to jedi naredi okusnejše ter dviguje splošno kulturo prehranjevanja, tudi v naših domovih. Privoščimo si najboljše in (p)ostanimo zdravi!

Anka Peljhan

vodja projekta Kuhnapato

Dobrodošli pri druženju s knjigo mladih kuharjev.

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 (nemalokrat tudi staršev). Mladi kuharji so ustvarjali po receptih naših babic, navduševali svoje vrstnike ter rešitve in izkušnje zbrali tudi v zapisanih receptih. Želim si, da bi predlogi tudi vas prepričali in da boste jedi preizkusili v vašem domu.

Prav to je namreč tudi eden izmed namenov projekta Kuhnapatu - da znanje naših babic o zdravem načinu življenja s sodobnim pridihom prenese tudi v šole in naše domove. Na Ministrstvu za zdravje jih pri tem podpiramo, saj uravnotežena prehrana pomembno prispeva k zdravju in s tem bolj kakovostnemu življenju.

Če ste kljub zelo dobro zapisanim receptom še vedno v dvomih, ali bi jih preizkusili, vam priporočam, da se mladim kuharjem kdaj pridružite. Mene vsakič znova navdušijo ob preizkušanju svojih kuharskih veščin. Si predstavljate, da bi vi morali skuhati za vso šolo? Sama bi imela kar težave. Mladi kuharji, ki sem jih spremljala, pa so to povsem samozavestno izpeljali. Pri tem so delali kot ena ekipa skupaj s šolskimi kuharicami in si medsebojno izmenjevali kuharske izkušnje. Po takem dogodku vzpostaviš izjemno spoštovanje do hrane in njene priprave. Mladi kuharji s svojimi podporniki pomembno premikajo zavedanje o zdravih šolskih obrokih. Zelenjava ni več na jedilniku zgolj zato, ker tako zahtevajo smernice zdravega prehranjevanja, ampak zato, ker sta nad njo navdušena tudi sošolec in sošolka - najboljša prijatelja. Želim si, da bodo mladi kuharski mojstri vso Slovenijo uspeli navdušiti do te mere, da bomo izbirali okusno pripravljeno kašo namesto pice. S takimi izbirami so najboljši kreatorji udejanjanja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje.

**PREMIER
POSLANICA**

DÓBER TEK
Slovenija

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

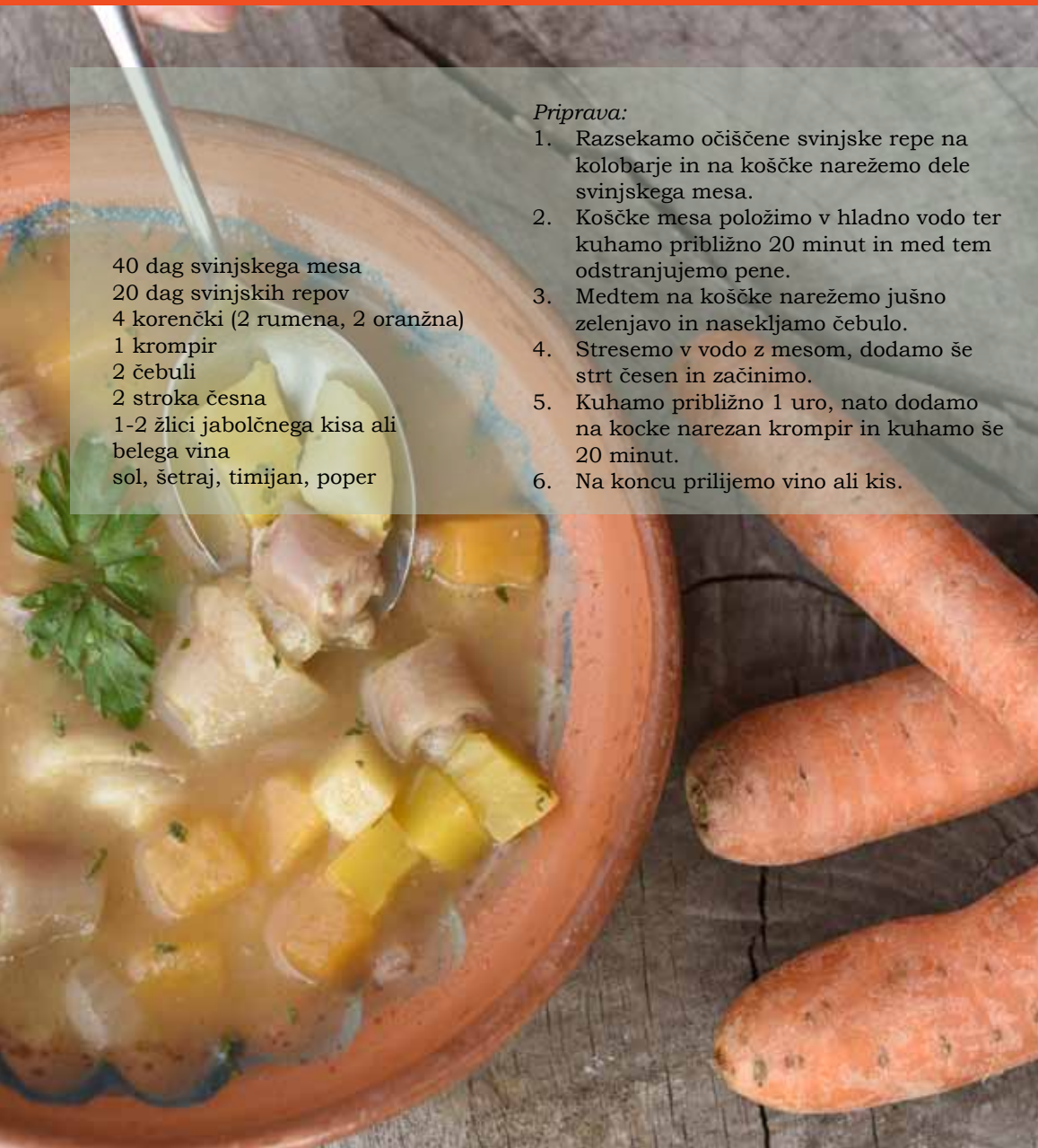
Milojka Kolar Celarc
ministrica za zdravje



Kuhali smo v gostilni Rajh



Antonova župa

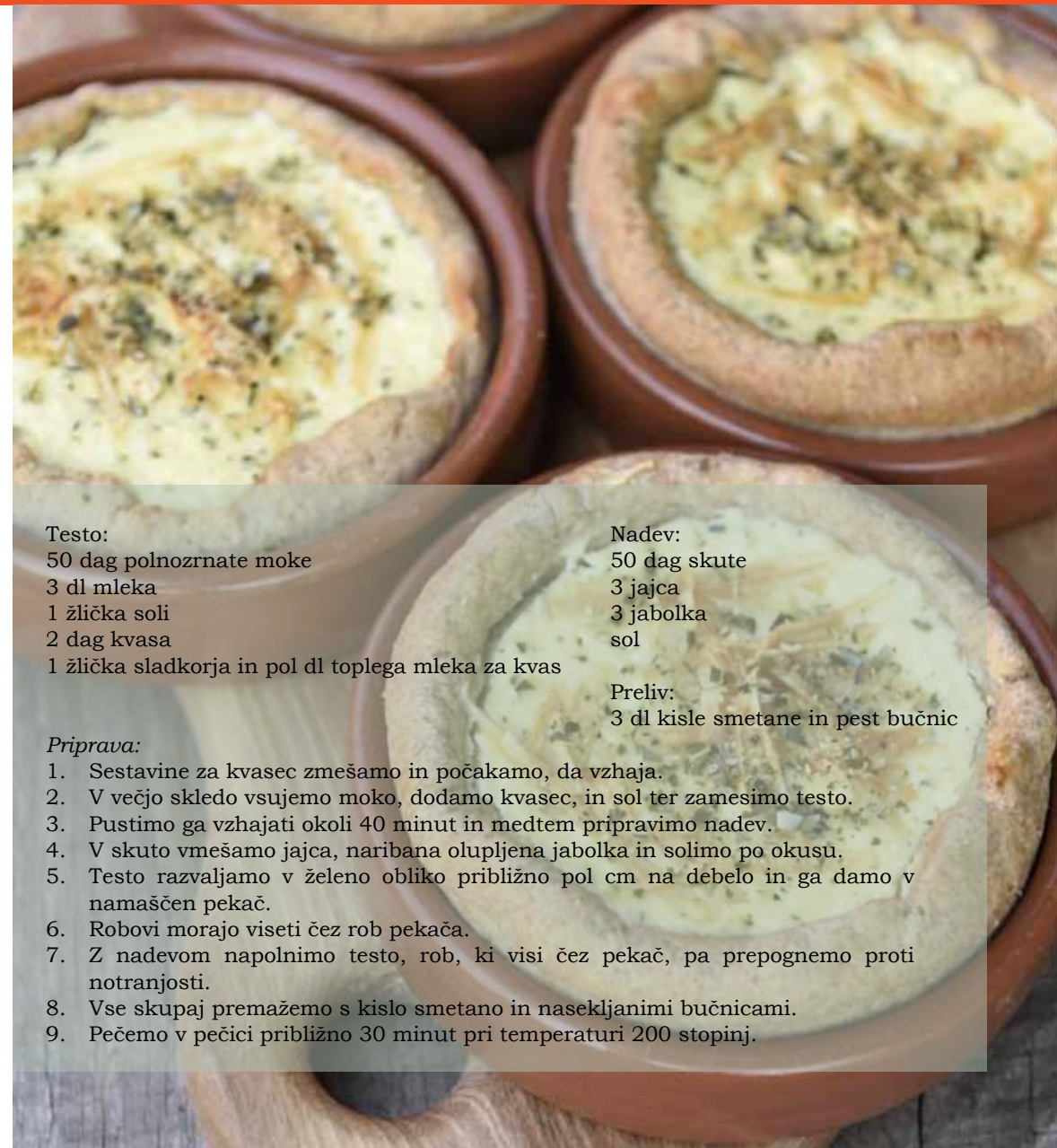


40 dag svinjskega mesa
20 dag svinjskih repov
4 korenčki (2 rumena, 2 oranžna)
1 krompir
2 čebuli
2 stroka česna
1-2 žlici jabolčnega kisa ali
belega vina
sol, šetraj, timijan, poper

Priprava:

1. Razsekamo očiščene svinjske repe na kolobarje in na koščke narežemo dele svinjskega mesa.
2. Koščke mesa položimo v hladno vodo ter kuhamo približno 20 minut in med tem odstranjujemo pene.
3. Medtem na koščke narežemo jušno zelenjavo in nasekljamo čebulo.
4. Stresemo v vodo z mesom, dodamo še strt česen in začinimo.
5. Kuhamo približno 1 uro, nato dodamo na kocke narezan krompir in kuhamo še 20 minut.
6. Na koncu prilijemo vino ali kis.

Sirov krapec



Testo:

50 dag polnozrnate moke
3 dl mleka
1 žlička soli
2 dag kvasa
1 žlička sladkorja in pol dl toplega mleka za kvas

Nadev:

50 dag skute
3 jajca
3 jabolka
sol

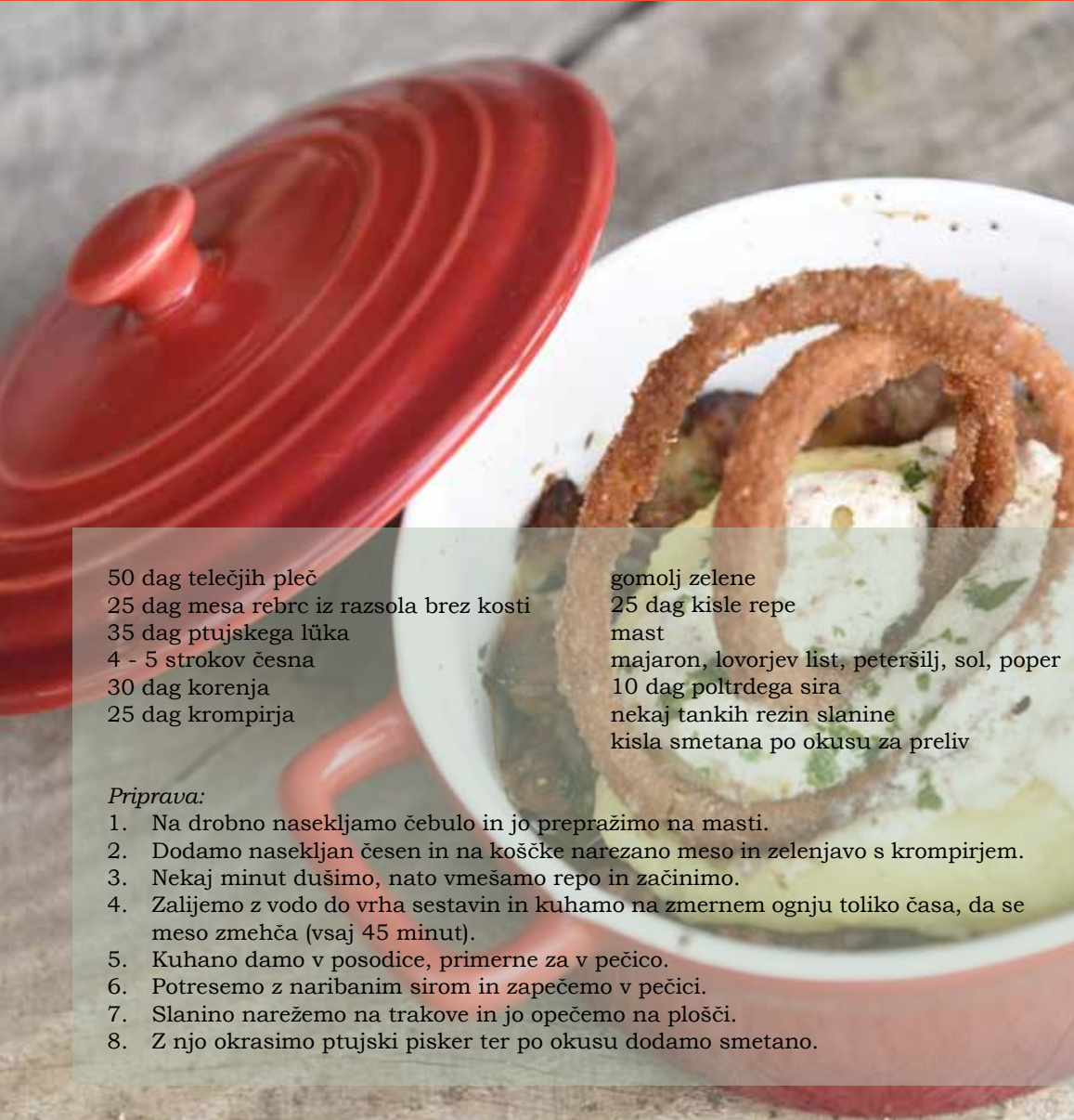
Preliv:

3 dl kisle smetane in pest bučnic

Priprava:

1. Sestavine za kvasec zmešamo in počakamo, da vzhaja.
2. V večjo skledo vsujemo moko, dodamo kvasec, in sol ter zamesimo testo.
3. Pustimo ga vzhajati okoli 40 minut in medtem pripravimo nadev.
4. V skuto vmešamo jajca, naribana olupljena jabolka in solimo po okusu.
5. Testo razvaljamo v želeno obliko približno pol cm na debelo in ga damo v namaščen pekač.
6. Robovi morajo viseti čez rob pekača.
7. Z nadevom napolnimo testo, rob, ki visi čez pekač, pa prepognemo proti notranjosti.
8. Vse skupaj premažemo s kislom smetano in nasekljanimi bučnicami.
9. Pečemo v pečici približno 30 minut pri temperaturi 200 stopinj.

»Ptujski« lonec



50 dag telečjih pleč
25 dag mesa rebrc iz razsola brez kosti
35 dag ptujskega lūka
4 - 5 strokov česna
30 dag korenja
25 dag krompirja

gomolj zelene
25 dag kisle repe
mast
majaron, lovorjev list, peteršilj, sol, poper
10 dag poltrdega sira
nekaj tankih rezin slanine
kisla smetana po okusu za preliv

Priprava:

1. Na drobno nasekljamo čebulo in jo prepražimo na masti.
2. Dodamo nasekljan česen in na koščke narezano meso in zelenjavo s krompirjem.
3. Nekaj minut dušimo, nato vmešamo repo in začinimo.
4. Zalijemo z vodo do vrha sestavin in kuhamo na zmernem ognju toliko časa, da se meso zmehča (vsaj 45 minut).
5. Kuhano damo v posodice, primerne za v pečico.
6. Potresemo z naribanim sirom in zapečemo v pečici.
7. Slanino narežemo na trakove in jo opečemo na plošči.
8. Z njo okrasimo ptujski pisker ter po okusu dodamo smetano.

Jabolčno rožičevi napihnjenci



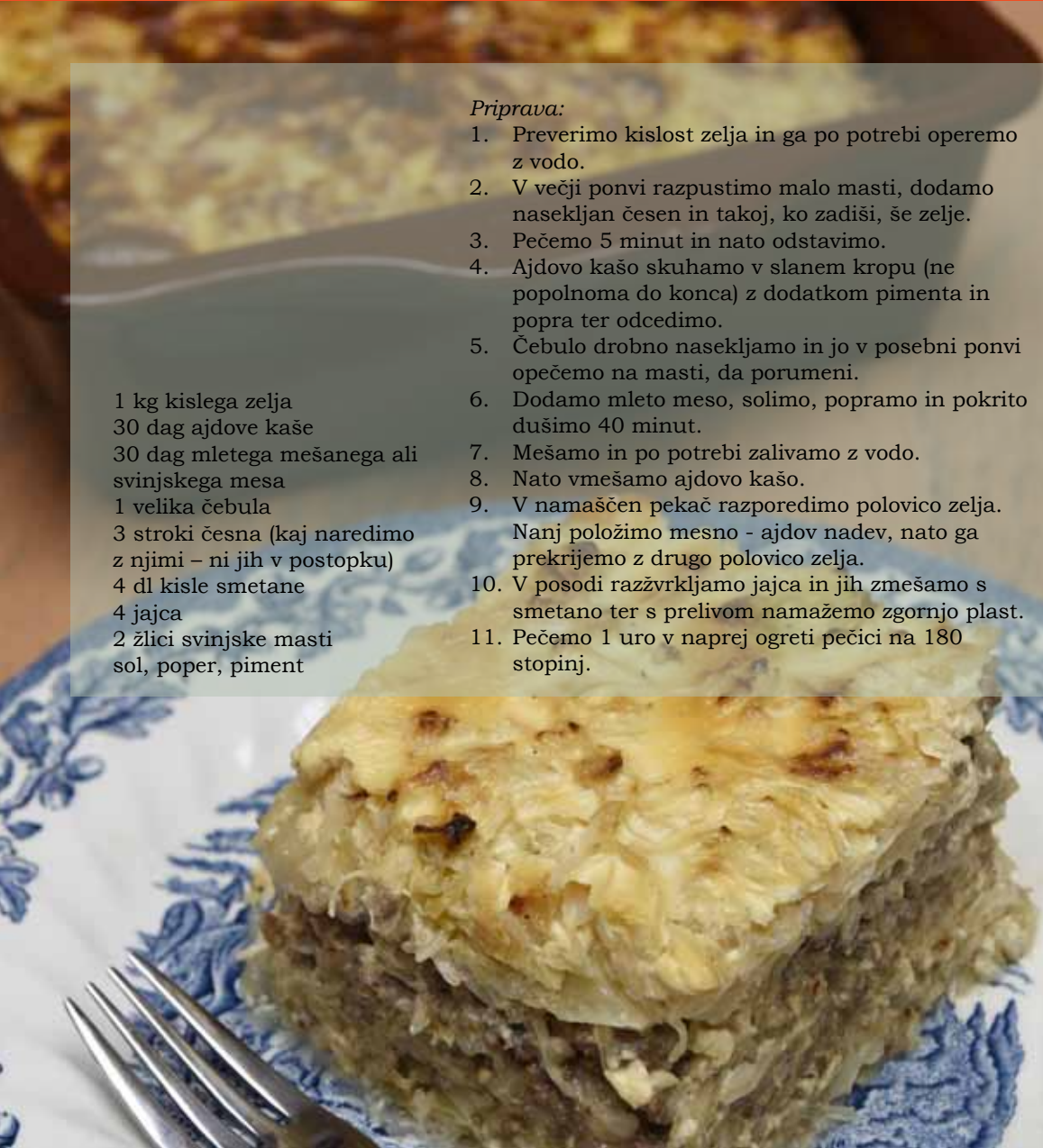
Priprava:

1. Jabolka olupimo, narežemo na čim tanjše rezine (1 do 2 mm) in pokapljamo z limonovim sokom.
2. Na maslu jih dušimo 10 minut.
3. V posodi zmešamo rožičevo moko s cimetom, sladko smetano, rozinami in rumenjaki.
4. Namočena jabolka naložimo v pomaščene posodice za muffine ali kaj podobnega, toliko, da je še nekaj prostora za ostale sestavine.
5. Prelijemo jih z rožičevo maso in jih pečemo v pečici 15 – 25 minut na 170 stopinjah, da porjavijo.
6. Medtem stepemo beljake s sladkorjem.
7. Le to nabrizgamo na jabolčne tortice in na hitro zapečemo v pečici: 5 – 7 minut na 190 stopinj.

40 dag jabolk sorte bobovec
3 rumenjaki
2 žlici masla
5 dag rožičeve moke
1 dl sladke smetane
2 žlici sladkorja
pest rozin, limonin sok, ščepec cimeta

Nadev:
3 beljaki
1 žlica sladkorja v prahu

Zeljna gibanica



Priprava:

1. Preverimo kislost zelja in ga po potrebi operemo z vodo.
2. V večji ponvi razpustimo malo masti, dodamo nasekljan česen in takoj, ko zadiši, še zelje.
3. Pečemo 5 minut in nato odstavimo.
4. Ajdovo kašo skuhamo v slanem kropu (ne popolnoma do konca) z dodatkom pimenta in popra ter odcedimo.
5. Čebulo drobno nasekljamo in jo v posebni ponvi opečemo na masti, da porumeni.
6. Dodamo mleto meso, solimo, popramo in pokrito dušimo 40 minut.
7. Mešamo in po potrebi zalivamo z vodo.
8. Nato vmešamo ajdovo kašo.
9. V namaščen pekač razporedimo polovico zelja. Nanj položimo mesno - ajdov nadev, nato ga prekrijemo z drugo polovico zelja.
10. V posodi razžvrkljamo jajca in jih zmešamo s smetano ter s prelivom namažemo zgornjo plast.
11. Pečemo 1 uro v naprej ogreti pečici na 180 stopinj.

1 kg kislega zelja
30 dag ajdove kaše
30 dag mletega mešanega ali svinjskega mesa
1 velika čebula
3 stroki česna (kaj naredimo z njimi – ni jih v postopku)
4 dl kisle smetane
4 jajca
2 žlici svinjske masti
sol, poper, piment

Mošnjički presenečenja



Testo:
1 kg moke
4 žlice olja
2 dl mleka

Kvasec:
1 kocka kvasa, 2 žlici mleka, 1 žlica sladkorja

Dodatek:
1 lonček navadnega jogurta
2 žlici medu
5 jabolk
piment
3 žlice jurkine marmelade

Priprava:

1. Pripravimo kvasec in ga vlijemo v skledo z moko.
2. Dodamo ostale sestavine za testo in zamesimo ter pustimo ponovno vzhajati 40 minut.
3. Jabolka olupimo, naribamo, iztisnemo odvečno vodo in dodamo piment ter marmelado.
4. Vzhajano testo malce razvaljamo, nato z roko oblikujemo mošnjičke, ki jih napolnimo z jabolčno maso.
5. Pečemo jih približno 35 minut na 170 stopinjah.
6. Med tem zmešamo jogurt in med in to ponudimo kot pomako.

Pisana pustna pečenka

1 manjša svinjska riba
10 dag posušenih jabolčnih krljev
10 dag suhih sliv
pest bučnih semen
1 korenček
1 čebula
2 stroka česna
popper, sol, kumina, timijan

Dodatki:
3 večji krompirji
1 žlica bučnega olja
1 korenček
1 jabolko
1 rdeča pesa
2 – 3 žlice masla

Priprava:

1. Svinjsko ribo v sredini prerežemo, ustvarimo predor ali odprtino.
2. Suho sadje in bučnice pred tem vsaj za pol ure namočimo v malo vode ali domače žganje.
3. Odprtino napolnimo z ožetim suhim sadjem in bučnimi semeni ter jo zapremo z zobotrebeci.
4. Česen nasekljamo, zmešamo z začimbami in s tem natremo meso.
5. Čebulo in korenje narežemo na manjše kose, razporedimo po pekaču in nanju položimo nadevano svinjski ribo.
6. Zalijemo z vodo ter pečemo v pečici 30-40 minut pri 200 stopinjah.
7. Vmes meso obrnemo in večkrat zalivamo z vodo, po potrebi jo dolijemo.
8. Med tem olupimo in na koščke narežemo ter skuhamo krompir v slanem kropu.
9. V posebni posodi v slanem kropu kuhamo ostrgano in na kolobarje narezano kotrenje 20 minut, da se zmešča.
10. V drugi posodi, v kropu kuhamo rdečo peso približno 40 minut, da se zmešča. Nato jo olupimo.
11. Krompir razdelimo na tri dele: 1. v prvo tretjino zmešamo pretlačen kuhan korenček, v drugo pretlačeno ali pasirano kuhano rdečo peso in v tretjo bučno olje. Vsako posebej še dodatno spasiramo in v obliki pireja ponudimo k pečenki skupaj s kuhanim in pretlačenim jabolkom.
12. Po želji k pirejem lahko dodamo malo masla.

Vetrnice



Priprava:

1. Moko in vse ostale sestavine zmešamo in dobro pregnetemo.
2. Pustimo, da testo počiva pol ure.
3. Nato ga razvaljamo pol cm na debelo (brez moke na podlagi) in izrežemo s koleščkom poljubne oblike oz. vetrnice.
4. V vročem olju jih ocvremo do zlato rumene barve.
5. Med cvrenjem ponev večkrat pretresemo, da se flancati ne zlepijo in da narastejo.
6. Pečene položimo na papirnate brisače, da se olje odcedi in rahlo ohlajene posujemo s sladkorjem v prahu.

25 dag ostre moke
25 dag mehke moke
7 rumenjakov
2 dl kisle smetane
sol, 2 žlici limoninega soka
sladkor v prahu za posip

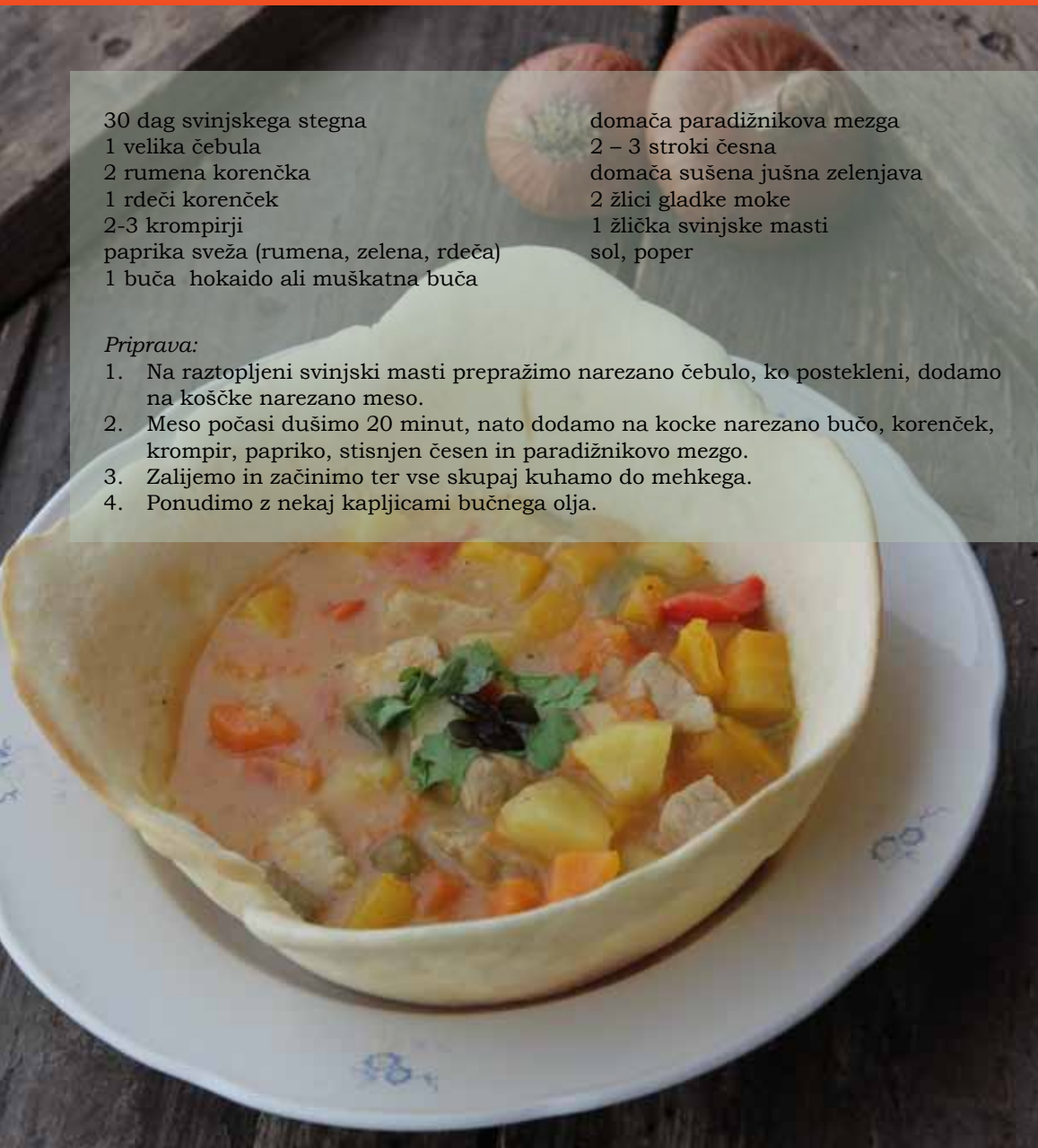
Bučni golaž

30 dag svinjskega stegna
1 velika čebula
2 rumena korenčka
1 rdeči korenček
2-3 krompirji
paprika sveža (rumena, zelena, rdeča)
1 buča hokaido ali muškata buča

domača paradižnikova mezga
2 – 3 stroki česna
domača sušena jušna zelenjava
2 žlici gladke moke
1 žlička svinjske masti
sol, poper

Priprava:

1. Na raztopljeni svinjski masti prepražimo narezano čebulo, ko postekleni, dodamo na koščke narezano meso.
2. Meso počasi dušimo 20 minut, nato dodamo na kocke narezano bučo, korenček, krompir, papriko, stisnjen česen in paradižnikovo mezgo.
3. Zalijemo in začinimo ter vse skupaj kuhamo do mehkega.
4. Ponudimo z nekaj kapljicami bučnega olja.



Mačiklni z bučo

Osnova:
1 kg krompirja
50 dag moke
1 jajce
2 žlici svinjske masti
10 dag skute
sol, poper, muškata orešček

Dodatki:
1 mala buča hokaido
1 dl gostega bučnega olja

Priprava:

1. Krompir skuhamo v celem in ga olupimo ter pretlačimo.
2. Bučo skuhamo v slanem kropu in jo pretlačimo.
3. H krompirju dodamo ostale sestavine za testo, zamesimo in razdelimo na tri dele.
4. V prvega zmešamo pretlačeno bučo ali del nje (po želji).
5. V drugega dodamo olje, tretjega pa pustimo, kot je.
6. Vsak del testa ponovno zamesimo in oblikujemo mačiklne ali svaljke.
7. Skuhamo jih v slanem kropu na nizki temperaturi, da se ne razkuhajo. Kuhani so, ko priplavajo na površje.
8. Ponudimo s pomako kisle smetane in prekmurske šunke.



Kuhali smo v gostilni Vovko



Korejvec

50 dag fižola
20 dag rumenega korenja
20 dag rdečega korenja
2 šalotki
4 stroki česna
2 žlici svinjske masti z ocvirki
1 dl cvička
1 žlica mlete sladke paprike,
lovorjev list, majaron, sol, poper

Priprava:

1. Do polovice skuhamo (približno 20 minut) sprva čez noč namočen fižol, v slani vodi z lovorjevim listom.
2. Očistimo in olupimo zelenjavo.
3. Nato k fižolu dodamo na lističe narezano korenje in nasekljano ostalo zelenjavo.
4. Začinimo in kuhamo še 20 minut, oz. toliko časa, da se fižol in korenje omehčata.
5. Preden ponudimo, prilijemo vino.
6. Lahko zabelimo s pogretimi ocvirki.



Kozjanska kruhova potica

Testo:
20 dag moke
1 dl vode
1 jajce
1 žlica olja
1 ščepec soli

Nadev:
50 dag belega kruha
7 dl sladke smetane
5 jajc
10 dag sladkorja
1 vanilin sladkor
5 dl mleka za namakanje kruha
50 dag skute
5 jabolčk

Priprava:

1. Zamesimo vlečeno testo in ga naoljenega in pokritega pustimo počivati vsaj 1 uro.
2. Kruh prelijemo z mlekom, počakamo, da ga vpije in ga po potrebi ožamemo.
3. Pripravimo drugi del nadeva: iz smetane, jajc, sladkorja in vse skupaj dobro premešamo.
4. Olupimo jabolka in jih narežemo na tanke rezine.
5. Razvaljamo in razvlečemo testo na tanko kot papir in s polovico obložimo namaščen pekač.
6. Na testo polagamo sestavine: polovico namočenega kruha, prelijemo s polovico smetanovega nadeva, prekrijemo z narezanimi jabolki, dodamo drugo plast namočenega kruha, raztresemo skuto in prelijemo z drugo polovico nadeva.
7. Nato vse to prekrijemo z drugo polovico testa.
8. Pečemo v ogreti pečici 40 minut na temperaturi 180 stopinj.



Telečja obara s tortico prosene kaše

70 dag mesa (telečje pleče)
50 dag jušne zelenjave (rumeno korenje, rdeče korenje, zelena, koleraba, peteršiljeva korenina ali pastinak)
1 čebula
1 strok česna
2 žlici masti
2 – 3 vejice svežega peteršilja
lovorjev list, sol, poper, timijan, šetraj
2 dl vina (kiselkastega)

Priprava:

1. Na drobne koščke narezano meso popražimo na vroči masti.
2. Čebulo in česen na drobno nasekljamo ter na koščke narežemo ostalo zelenjavo.
3. Meso vzamemo iz lonca in na isti masti popečemo nasekljano čebulo.
4. Ko porumeni, dodamo ostalo zelenjavo.
5. Pražimo približno 5 minut, nato dodamo – vrnemo meso.
6. Zalijemo z vodo in začinimo.
7. Kuhamo približno 30 minut, zalijemo z vinom in dodamo nasekljan sveži peteršilj.

Priprava:

Tortice prosene kaše:

10 dag prosene kaše
5 dag skute
1 jajce
1 korenček
pol stebela zelene
šopek drobnjaka in čemaža
sol

1. Kašo skuhamo v slanem kropu do mehkega.
2. Odcedimo in zmešamo s skuto.
3. Ko se ohladi, dodamo jajce.
4. Primešamo še na drobno nasekljano ali naribano zelenjavo in zelišča.
5. Z maso napolnimo posodice in pečemo v pečici 30 minut na 180 stopinj.
6. Pečene tortice malce pustimo v modelih, da se sprimejo.
7. Ponudimo prelito z obaro.

Ocvirkove kroglice

Testo:

25 dag pirine moke
1 žlička soli
kocka kvasa, 1 dl mleka 1 žlica
sladkorja za kvasec
1,7 dcl mlačne vode
1 žlica svinjske masti
2 žlici ocvirkov
1 jajce

Priprava:

1. V posodici pripravimo kvasec in ga pustimo vzhajati.
2. V večjo posodo vsujemo moko in solimo.
3. Ocvirke prepražimo na masti in vse skupaj vmešamo v moko.
4. Dodamo kvasec, mlačno vodo po potrebi in zamesimo gladko testo.
5. Oblikujemo kroglice, velikosti oreha.
6. Pustimo jih vzhajati vsaj 25 minut.
7. Premažemo z rumenjacom.
8. Pečemo jih 20 minut na 170 stopinj.

Zajčji ajmoht



Priprava:

1. Na mašti popražimo nasekljano čebulo, da postekleni.
2. Dodamo na kose narezano meso, zelenjavo in začini.
3. Zmešamo in dušimo 5 minut.
4. Zalijemo z vodo in kuhamo približno 40 minut.
5. Kose korenčka vzamemo iz lonca in ga pretlačimo.
6. V ponvi na maščobi popražimo moko in zakuho na koncu prilijemo juhi.
7. Postrežemo lahko z domačimi jušnimi testeninami.

50 dag zajčjega mesa brez kosti
2 korenčka
2 žlici moke
1 čebula
2 stroka česna
mast
šetraj, peteršilj, drobnjak, sol

Belokranjska povitica



Testo:

200 g moke
1 dl vode
1 jajce
1 žlica olja
1 ščepec soli

Nadev:

200 g puste skute
1 žlica sladkorja
60 g razmehčanega masla
1 jajce
2 žlici pregrete smetane
1 ščepec soli

Priprava:

1. V večji skledi zmešamo sestavine za testo, dobro premesimo in naredimo hlebček.
2. Hlebček premažemo z oljem, položimo v skledo, pokrijemo in pustimo počivati pol ure.
3. Po delovni površini razgrnemo večji prt in ga enakomerno posujemo z moko.
4. Na prt položimo hlebček in ga pravokotno razvaljamo ter nato razvlečemo 1 do 2 mm na debelo.
5. V posebni skledi zmešamo sestavine za nadev in jih enakomerno razporedimo po razvlečenem testu.
6. Testo s pomočjo prta zvijemo v "polža", nato pa iz zvitega testa oblikujemo štrukelj.
7. Okrogel pekač namastimo in vanj položimo zavitek, ki ga premažemo z maslom.
8. Pečemo v naprej ogreti pečici na 180 stopinj 40 minut.

Juha s tremi žiti



2 rdeča in 2 rumena korenčka
1 koleraba
1 korenina peteršilja
1 čebula
5 dag pšenice
5 dag pire
5 dag ješprenja
česen, sol, poper, majaron

Priprava:

1. Čebulo narežemo in prepražimo na olju, dodamo nasekljan česen ter vso narezano zelenjavo.
2. Zalijemo z vodo, začinimo in kuhamo 10 minut.
3. V drugem loncu posebej, v slanem kropu kuhamo žitarice 10 minut, nato jih odcedimo.
4. Dodamo jih k zelenjavni juhi in skupaj kuhamo še 15 – 20 minut.
5. Da bi juha bila gostejša, lahko vkuhamo še polnozrnatne testenine (po želji).

Fižolovo pecivo



40 dag kuhanega fižola
3 jajca
8 dag masla
pol dl mleka
1 velika žlica kakava
20 dag sladkorja v prahu
1 vanilin sladkor
ščepec soli
1 žličko pecilnega praška
10 dag stopljene jedilne čokolade

Priprava:

1. Zelo mehko kuhan fižol spasiramo v gladko maso.
2. Čokolado z mlekom stopimo na pari.
3. V fižol vmešamo mehko maslo in kakav ter dodamo vse ostale sestavine.
4. Zmešamo in maso položimo v namaščen pekač.
5. Pečemo v pečici 30 minut na 180 stopinj.

Kuhali smo v gostilni Jakše



Posiljeno zelje



pol glave zelja
1 čebula
1 strok česna
2,5 dl domače paradižnikove omake
1 l vode
1 žlica moke
1 par domačih klobas
10 dag kuhanega fižola
sol, poper

Priprava:

1. Na maščobi najprej prepražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo česen in na rezance narezano zelje ter prilijemo vodo, da je zelje prekrito ter začínimo.
3. Kuhamo približno 30 minut, proti koncu dodamo klobaso in fižol.
4. Na koncu prilijemo še paradižnikovo mezgo in po potrebi dolijemo vodo ali dodamo podmet.
5. Kuhano klobaso narežemo na kolobarje in jo vrnemo nazaj v lonec.

Jabolčna pita z orehi



25 dag pirine moke
15 dag masla
4 žlice medu
1 jajce
ščepec soli

1 kg jabolk
2 žlici medu
1 žlička cimeta
50 g orehov

Priprava:

1. V večji posodi zmešamo moko z maslom in soljo v grudasto maso.
2. Vanjo dodamo med, nato pa še stepeno jajce, ter vse skupaj premesimo.
3. Pripravljeno testo zavijemo v folijo in ga postavimo za pol ure v hladilnik.
4. Jabolka olupimo in narežemo na tanke rezine.
5. Pečico segrejemo na 180 stopinj.
6. Testu odvzamemo kepo za rezance, ostalo položimo na pomokano površino in ga razvaljamo v velikosti pekača ter ga položimo vanj.
7. Stisnemo po notranjih robovih in odrežemo odvečni material, ki gleda čez rob.
8. Na testo stresemo pripravljena jabolka, jih pokapljamo z medom, posujemo s cimetom in orehi.
9. Kepo in ostanke testa razvaljamo in izrežemo trakove, ki jih položimo preko jabolk.
10. Pečemo v prej ogreti pečici na 180 stopinjah približno 40 minut.

OŠ MAKSA PLETERŠNIKA PIŠECE, SKUPINA VESELE KOHAČE

Jabolčnik s fižolom



3 olupljena in na krhleje narezana jabolka
20 dag kuhanega fižola z vodo, kjer se je kuhal
1 žlica koruzne moke
1 žlica masla
sol

Priprava:

1. Jabolka olupimo in narežemo na krhleje.
2. Kuhamo 10 minut v vodi, kjer se je kuhal fižol in ko se omehčajo, dodamo še fižol.
3. Vkuhamo koruzno moko, ki smo jo zmešali z nekaj žlicami vode iz juhe.
4. Jed obogatimo z žlico masla.

OŠ FRANA METELKA ŠKOCJAN, SKUPINA METELKARICE

Gorjanski poteček



40 dag koruzne moke
1 l mleka
2-3 jajca
3 dag kvasa
maščoba za pekač
sol
sladkor po okusu

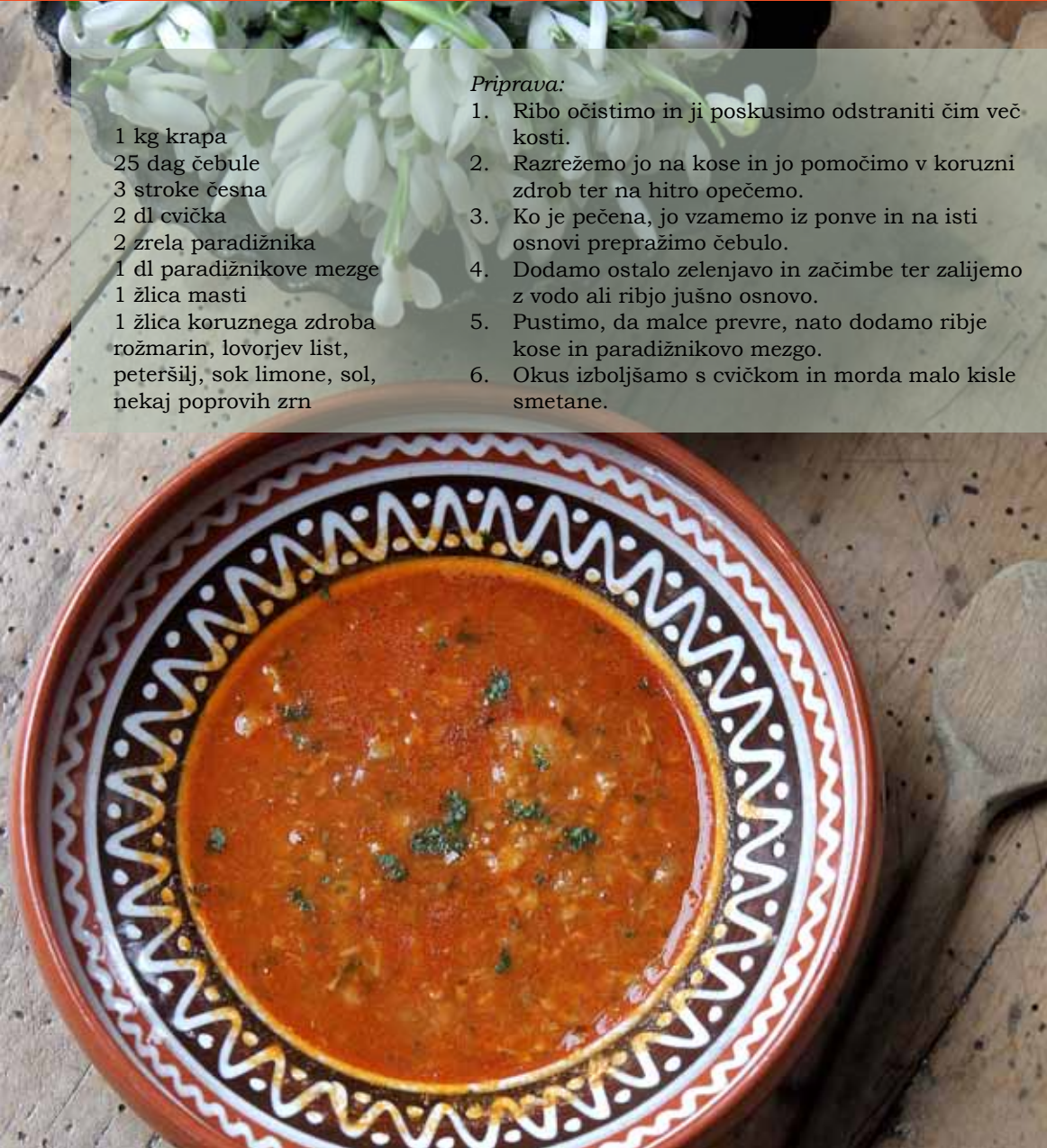
Nadev:

20 dag skute
2 dl kisle smetane
sol
košček masla

Priprava:

1. Mleko pogrejemo in tik preden zavre, vkuhamo moko, da dobimo gladko redko zmes.
2. Ohladimo, solimo, dodamo jajca in kvas ter dobro premešamo.
3. Za prst debelo namažemo polovico testa na pomaščen pekač.
4. Vse sestavine za nadev dobro premešamo, razpolovimo in polovico namažemo preko testa.
5. Postopek ponovimo in na vrhu prekrijemo testo z maslom.
6. Pečemo v pečici 30 - 40 minut na 180 stopinjah.

Krapov paprikaš




1 kg krapa
25 dag čebule
3 stroke česna
2 dl cvička
2 zrela paradižnika
1 dl paradižnikove mezge
1 žlica masti
1 žlica koruznega zdroba
rožmarin, lovorjev list,
peteršilj, sok limone, sol,
nekaj poprovih zrn

Priprava:

1. Ribo očistimo in ji poskusimo odstraniti čim več kosti.
2. Razrežemo jo na kose in jo pomočimo v koruzni zdrob ter na hitro opečemo.
3. Ko je pečena, jo vzamemo iz ponve in na isti osnovi prepražimo čebulo.
4. Dodamo ostalo zelenjavo in začimbe ter zalijemo z vodo ali ribjo jušno osnovo.
5. Pustimo, da malce prevre, nato dodamo ribje kose in paradižnikovo mezgo.
6. Okus izboljšamo s cvičkom in morda malo kisle smetane.

Lešnikov drobljenec



Prva plast:
5 velikih jabolk
1-2 žlici sladkorja
3 žlice limoninega soka
2 dl vode
1 žlička cimeta
sol

Druga plast:
4 dag mletih lešnikov
3 dag ovsenih kosmičev
2 žlici sladkorja
10 dag moke
20 dag masla
pest nasekljanih lešnikov

Priprava:

1. Jabolka olupimo in izkoščičimo, vendar jih pustimo cela.
2. V kozico natočimo limonin sok in nekoliko vode, ter dodamo sladkor.
3. V tej mešanici nekaj minut kuhamo - dušimo jabolka, da se omehčajo, vendar ostanejo v kosu.
4. Maslo stopimo, dodamo mlete lešnike, ovsene kosmiče, moko in sladkor.
5. Vse skupaj dobro premešamo, da nastanejo grudice.
6. V pomaščen lončen pekač naložimo jabolka, okoli pa nasujemo drobljenec.
7. Vse skupaj potresemo z narezanimi lešniki.
8. Pekač damo v ogreto pečico in pečemo na 180 stopinjah približno 30 minut.

Kuhali smo v gostilni Pečarič



Šmarnogorski ričet



25 dag ješprenja
20 dag fižola
30 dag prekajenega mesa ali 1 kranjska klobasa
3 korenčki
pol kolerabe
1 peteršiljeva korenina
1 čebula
1 manjši por
4 listi svežega zelja
sol, beli poper v zrnu, 1 lovorov list, majaron, timijan, sladka paprika
2 stroka česna, 3 vejice peteršilja
paradižnikova mezga

Priprava:

1. Čez noč namočen fižol skuhamo v slanem kropu z lovorjevim listom.
2. Zelenjavo olupimo in nasekljamo.
3. Ješprenj z mesom kuhamo v toliko vode, da le pokrije sestavine.
4. Ko zavre, dodamo vso nasekljano zelenjavo.
5. Začinimo in kuhamo približno 40 minut.
6. Meso vzamemo iz juhe in ga nasekljamo ter vrnemo v lonec.
7. Vmešamo fižol z vodo, v kateri se je kuhal in vse skupaj počasi kuhamo še 15 minut.
8. Na koncu dodamo svež peteršilj, paradižnikovo mezgo in po potrebi začimbo, ki je je premalo.

Ljubljanske skutne palačinke

Testo:
2 dl mleka
2 dl vode
1 dl sladke smetane
3 jajca
sol
35 dag moke

Nadev:
30 dag pasirane skute
1 dl sladke smetane
3 žlice medu
1 vanilin sladkor
šopek svežega pehtrana
2 jajci
sol

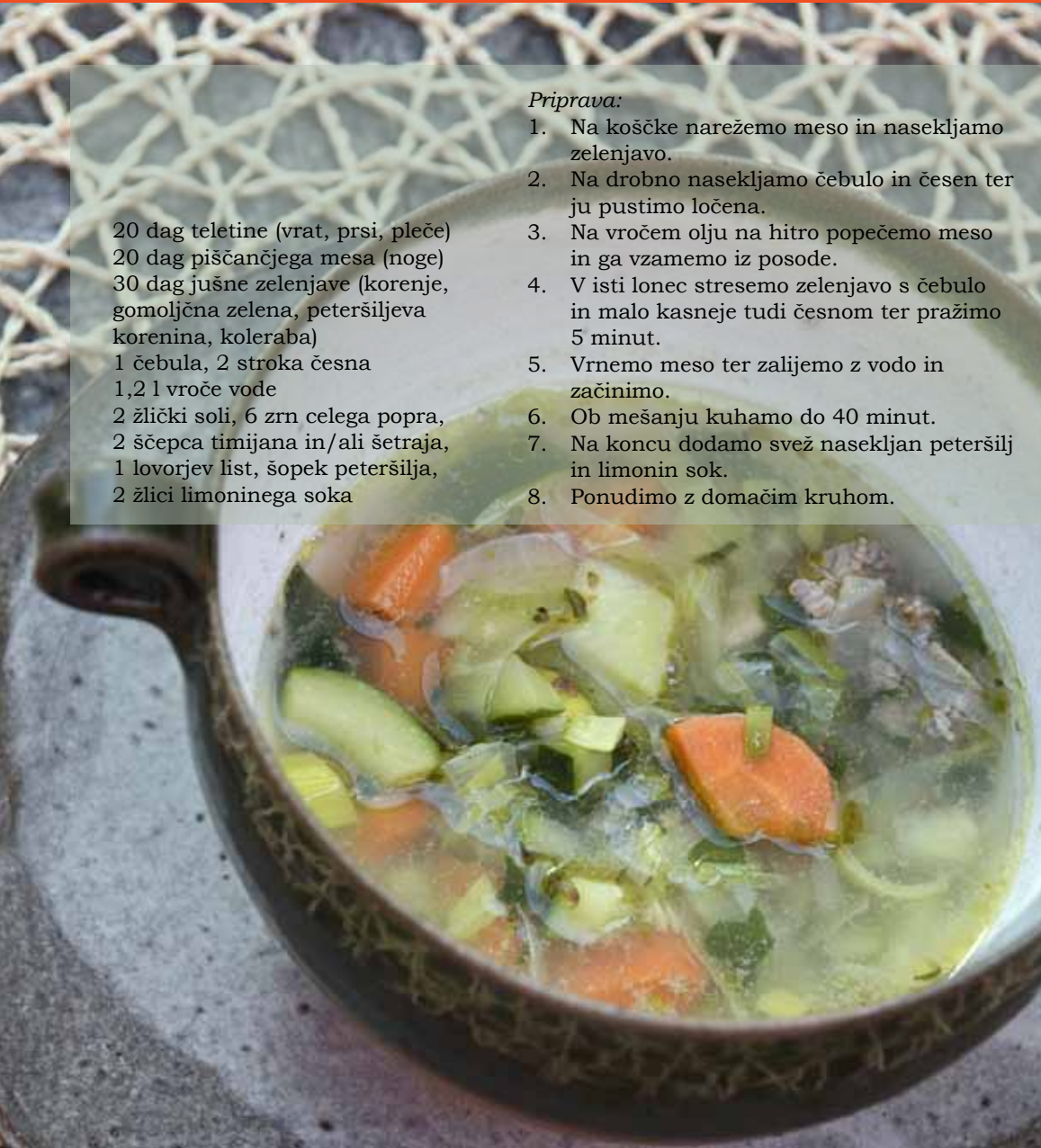
Premaz:
3 jajca
4 dl sladke smetane
sol

Priprava:

1. Sestavine za testo zmešamo v gladko maso in spečemo palačinke.
2. Natrgamo pehtran in ga zmešamo s sestavinami za nadev.
3. Vmešamo rumenjake, iz beljakov pa stepemo sneg ter ga naknadno vmešamo v maso.
4. Takoj napolnimo palačinke, jih zavijemo in zložimo v pekač.
5. Prelijemo jih s smetanovo maso in pečemo v pečici 20 minut na 180 stopinj.



Ljubljanska obara



Priprava:

1. Na koščke narežemo meso in nasekljamo zelenjavo.
2. Na drobno nasekljamo čebulo in česen ter ju pustimo ločena.
3. Na vročem olju na hitro popečemo meso in ga vzamemo iz posode.
4. V isti lonc stresemo zelenjavo s čebulo in malo kasneje tudi česnom ter pražimo 5 minut.
5. Vrnemo meso ter zalijemo z vodo in začинimo.
6. Ob mešanju kuhamo do 40 minut.
7. Na koncu dodamo svež nasekljan peteršilj in limonin sok.
8. Ponudimo z domačim kruhom.

20 dag teletine (vrat, prsi, pleče)
20 dag piščančjega mesa (noge)
30 dag jušne zelenjave (korenje, gomoljna zelena, peteršiljeva korenina, koleraba)
1 čebula, 2 stroka česna
1,2 l vroče vode
2 žlički soli, 6 zrn celega popra,
2 ščepca timijana in/ali šetrajca,
1 lovorjev list, šopek peteršilja,
2 žlici limoninega soka

Koruzna vojna torta



20 dag koruzne moke
8 jajc
20 dag črnega kruha
15 dag sladkorja
3 dl mleka

1 dl ruma (za otroke ribezov ali borovničev sok)
pest mletih mandeljnov in lešnikov
1 dl češnjeve marmelade
limonina lupinica, sol, sladkor v prahu za posip

Priprava:

1. V skledi penasto umešamo rumenjake in sladkor.
2. Vmešamo limonino lupinico, mandlje in lešnike.
3. Kruh narežemo na koščke in ga namočimo v rum / sok.
4. Koruzno moko prelijemo z vrelim mlekom in solimo ter stalno mešamo, da nastane redka gladka masa.
5. Ko se ohladi, zmešamo z rumenjaki in na grobo umešamo še namočen in odcejen kruh.
6. Maso naložimo v modelčke za muffine ali jo vlijemo v večji pekač in pečemo približno 20 minut na 170 stopinjah.
7. Pečeno pustimo malce ohladiti ter jo kasneje prerežemo počez (lahko dvakrat) in namažemo z marmeladō iz rdečega sadja in po želji pokapljamo z medom.
8. Potresemo s sladkorjem v prahu.

Zeljna pogača

50 dag kislega zelja
1 večja čebula
10 dag kuhane šunke z nekaj vode,
kjer se je kuhala ali
1 par kuhane domače klobase

30 dag krompirja
1,5 dl kisle smetane
0,5 dl sladke smetane
šetraj, sol, paprika v prahu
mast z ocvirki za zabelo (po želji)

Priprava:

1. Krompir v lupini skuhamo v slanem kropu.
2. Čebulo na drobno nasekljamo in jo popečemo na vroči masti, da porumeni.
3. V to vmešamo kisló zelje, začini mo ter dušimo 10 minut.
4. Šunko, ki smo jo skuhalí, narežemo na drobno.
5. Z vodo, kjer smo kuhali šunko, zalijemo zelje in dušimo še 10 – 15 minut.
6. Kuhan krompir olupimo in narežemo na kolobarje.
7. V namaščen pekač naložimo plast kuhanega krompirja, potresemo z precej enim zeljem in koščki šunke, postopek vsaj še enkrat ponovimo.
8. Prelijemo z mešanico smetane, ki smo ji dodali malo vode, kjer se je kuhala šunka, pečemo v pečici 30 minut na 180 stopinjah.
9. Pečeno pogačo pustimo stati vsaj 10 minut (pokrito), da se sestavine sprimejo in se lažje servira.
10. Po želji zabelimo.

»Poprovci« ali pikantni medenjaki s kakavovim napitkom

Medenjaki:

40 dag pšenične moke
20 dag ržene moke
25 dag tekočega medu
11 dag masla
1 jajce
1 žlica jelenove soli, 1 žlička
pecilnega praška, 0,5 žličke sode
bikarbone
pol čajne žličke popra, pecilnega
praška, ščep pimenta, cimeta,
mletih klinčkov, mletega janeža,
kardamoma, koriandra, konica čajne
žličke svežega naribanega ingverja

»Lepilo«:

3 – 4 žlice sladkorja
1 žlica vode

Kakav:

5 žlic grenkega kakava v prahu
3 žličke koruznega škroba
1 l mleka
3 žličke sladkorja
ščepec pimenta (lahko se poigramo
tudi s pikantnimi začimbami, kot so
jih uporabili včasih)

Priprava:

1. V veliki kozici zmešamo maslo, med in začimbe ter maso na zmerni toploti segrevamo, da se sestavine stopijo in zadiši, nato maso pustimo ohladiti.
2. V večji skledi zmešamo moko s pecilnim praškom in sodo bikarbono (jelenovo soljo), solimo, dodamo jajce in zmešamo z medeno maso.
3. Dobro prengnetemo in pokrito pustimo počivati čez noč na sobni temperaturi.
4. Naslednji dan testo razvaljamo približno pol cm na debelo ter izrežemo pravokotnike oz. dele hiške, ki jih pred tem narišemo na papirju – naredimo modele.
5. Pečemo jih 15 minut na 180 stopinjah (na srednji višini pečice).
6. Pečene pustimo ohladiti, med tem pripravimo karamelo: sladkor segrejemo v ponvi in dodamo vodo.
7. Po načrtu zlepimo piškote v hiške.

Priprava:

1. Kakavov prah zmešamo s škrobom in sladkorjem.
2. Dodamo nekaj kapljic vode, da se masa sprime.
3. Mleko segrejemo in preden zavre, vmešamo kakavovo maso ter po želji začini mo.
4. Kuhamo počasi le nekaj minut, da se masa zgosti. Nato ponudimo z medenimi hiškami.

Zaroštani makaroni

50 dag krompirja
50 dag rdečega korenja
1 velika čebula
3 – 4 stroki česna
20 dag domačih testenin
2 dl paradižnikove mezge ali 30 dag svežih paradižnikov
origano, peteršilj, sladka paprika, posušena zelena, lovorjev list
3 litri vode

Priprava:

1. Na kocke narezan olupljen krompir kuhamo v slanem kropu in začinimo. Vodo prihranimo.
2. Na maščobi prepražimo čebulo, ko porumeni, dodamo ostalo nasekljano zelenjavo.
3. Zalijemo z vodo, kjer se je kuhal krompir in kuhamo 15 minut.
4. Dan prej zamesimo trdo testo za rezance in ga za 1 uro pustimo stati.
5. Nato ga razvaljamo 1 mm na debelo in izrežemo zelene oblike testenin.
6. Pustimo jih sušiti čez noč.
7. Na koncu jih dodamo in kuhamo še 7 – 10 minut.

Testo za rezance:
50 dag moke
5 jajc
po potrebi malo vode

Štrukljev narastek

Testo:
3 dl mleka
20 dag gladke pšenične moke
10 dag sladkorja

Nadev:
50 dag skute
3 dl sladke smetane
3 žlice sladkorja
pest rozin
1 vanili sladkor

Premaz:
20 dag masla
3 žlice krušnih drobtin

Priprava:

1. Mleko s sladkorjem zavremo in vmešamo moko, da se masa zgosti.
2. Mešamo toliko časa, da odstopi od posode.
3. Zvrnemo jo na pomokan prt in nežno razvaljamo.
4. Na maslu prepražimo drobtine in z njimi premažemo testo.
5. Nato iz vseh sestavin zmešamo nadev ter ga namažemo čez testo.
6. Zavijemo in pečemo v pečici 30 minut na 200 stopinj.

Zelenjavna kaša s šarenko

15 dag ajdove kaše
1 manjši por
1 rdeča paprika
1 bučka
2 žlici masla
1 žlica sladke smetane
3 dag sira zbrinca
šetraj, bazilika, sol
2 – 4 fileji postrvi šarenke
koruzni zdrob

Priprava:

1. V slanem kropu skuhamo ajdovo kašo in jo dobro odcedimo.
2. Por narežemo na kolobarje in jih na hitro popečemo na maslu.
3. Ko por porumeni, dodamo na drobne koščke narezano ostalo zelenjavo.
4. Začinimo in ob nežnem mešanju pražimo 2-3 minute.
5. Nato vmešamo ajdovo kašo in skupaj dušimo še do 5 minut.
6. Sir naribamo.
7. Na koncu dodamo še maslo in sir, po potrebi žlico sladke smetane za bolj kremasto strukturo.
8. File postrvi posolimo, povaljamo v koruznem zdrobu (lahko ga zavijemo v krog, ki ga kasneje napolnimo s kašo, ali pustimo palčke).
9. Pečemo v pečici 15 – 20 minut na 200 stopinjah.
10. Ponudimo s kašo.

Pena prosene kaše

Jabolčna čežana:
35 dag jabolk
2 žlici vode
sok pol limone
2 žlici medu
cimet, klinčki, vaniljev sladkor

Priprava:

1. Jabolka olupimo, odstranimo peščišča ter kuhamo z vodo in limoninim sokom, da se razpustijo.
2. Po potrebi jih spasiramo s paličnim mešalnikom.
3. Dodamo med in začimbe ter ohladimo.

Pena prosene kaše:
10 dag prosene kaše
3 dl polnomastnega mleka
1 žlica masla
strok vanilje
1 rumenjaka
1 celo jajce
2 žlici medu
3 dag ostre moke
2 dl sladke smetane

Priprava:

1. Proseno kašo skuhamo v slanem kropu do zelo mehkega ter odcedimo.
2. Mleko damo v lonec, dodamo vaniljev strok in maslo ter kuhamo do vretja.
3. V drugi posodi zmešamo rumenjaka, jajce in sladkor v penasto zmes.
4. Dodamo moko in premešamo v gladko maso.
5. Tik pred vretjem maso počasi vmešamo v mleko, dodamo še proseno kašo.
6. Kuhamo 5 – 7 minut in ohladimo.
7. Stepemo smetano in zmešamo s proseno kremo ali jo ponudimo ob kremi.
8. Serviramo v kozarcu po plasteh: jabolčna čežana, prosena krema; lahko pa postopek ponovimo.

Kuhali smo na Dvoru Jezeršek



Loška smojka



Priprava:

1. Repo olupimo in skuhamo v slani vodi, nato jo izdobjemo na sredini za vnos prosene mase.
2. S slanem kropu skuhamo proseno kašo in odcedimo.
3. Meso repe nasekljamo, zmešamo s kuhano proseno kašo in ostalimi sestavinami.
4. Začinimo, premešamo in z maso napolnimo repe.
5. Pečemo v naprej segreti pečici na 180 stopinj, približno 30 minut, da zlato porumenijo.
6. Postrežemo zabeljene z ocvirki ali zaseko.

4 – 5 svežih glav repe
30 dag prosene kaše
5 dag skute
5 dag kisle smetane
1 jajce
ocvirki ali zaseka za zabelo
sol, mleti poper, česen,
mleta kumina

Skutni štruklji z orehi in medenim prelivom

Testo:
30 dag moke
0,5 dl mlačne vode
0,25 dl toplega mleka
1 jajce
3 žlice olja
pol žličke soli
limonina lupinica

Nadev:
25 dag skute
1 dl kisle smetane
3 žlice medu
10 žlic mletih orehov

Preliv:
med
maščoba za pekač
jajce za premaz

Priprava:

1. Iz sestavin za testo zamesimo rahlo maso.
2. Oblikujemo kepo, premažemo z oljem, pokrijemo s prtom in pustimo počivati pol ure.
3. Nato testo razvaljamo približno 2 mm na debelo in ga narežemo na 5 cm široke in 15 cm dolge trakove.
4. Med tem zmešamo sestavine za nadev.
5. Vsak trak posebej namažemo z nadevom in zvijemo v rožico.
6. V namaščen pekač za muffine postavimo zavitke pokončno v luknjice in jih premažemo z razžvrkljanim jajcem.
7. Pečemo jih največ 25 minut na 180 stopinjah.
8. Pečene štruklje še vroče prelijemo z medom, ki smo ga nekoliko segreti nad soparo.



Ješpren s suhimi tepkami

10 dag ješprena
1 l vode, po potrebi jo dodamo na koncu
krhlji 6 hrušk - tepk
pest suhih češpelj
pest jabolčnih krljev

1 korenček
pol gomolja zelene
1 majhna čebula
1 steblo peteršilja z zelenjem
majaron, lovor, timijan, poper, sol

Priprava:

1. Čebulo nasekljamo in jo v večjem loncu približno 1 minuto pražimo na malo maščobe.
2. Dodamo ješpren in zalijemo z vodo.
3. Začinimo, dodamo na koščke narezano ostalo zelenjavo, suho sadje in kuhamo vsaj 40 minut, oz. dokler se ješpren ne zmehča.
4. Na koncu potresemo z nasekljanim zelenjem peteršilja.



Polenta z bohinsko trdinko

20 dag mlete koruze trdinke - zdroba
pol l vode, po potrebi jo dodajamo
15 dag sladke sirarske skute
1 čebula
1 žlica ocvirkov v masti
timijan, sol

Priprava:

1. V zdrob zmleto trdniko kuhamo v vreli slani vodi.
2. Na rahlem ognju mešamo 30 – 40 minut.
3. V kuhano polento vmešamo na masti prepraženo nasekljano čebulo in timijan.
4. Na koncu vmešamo skuto.
5. Z maslom namažemo pekač in koruzno maso zlijemo vanj.
6. Peče se 10 – 15 minut na 160 stopinj.
7. Še toplo potresemo s prepraženimi ocvirki.



Kruhovka

3 žemlje
2 žlici masla
2 rumenjaka
kos gomolja zelene
1 korenček
1 koleraba z listi
peteršilj, šetraj, majaron,
muškatni orešček, sol

Priprava:

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na koščke ali rezine.
2. Skuhamo jo v slani vodi z začimbami in večino zelenjave pretlačimo.
3. Nekaj celih koščkov pa vrnemo v juho.
4. Vmešamo še stepen rumenjaka.
5. Žemlje narežemo na koščke, jih popečemo na maslu in jih na koncu namočimo v juhi.



Ribana kaša z mlekom

Kaša:
2 jajci
25 dag ostre moke

Juha:
0,5 l mleka
2 žlici masla
2 žlici medu
sol
jabolko po želji

Priprava:

1. Iz sestavin za testo naredimo trdo maso, ki naj počiva 30 minut.
2. Nato testo naribamo in kašo pustimo sušiti nekaj dni (ali vsaj čez noč).
3. V večji posodi zavremo mleko in ga osolimo.
4. Če uporabimo jabolko, ga naribamo in dodamo.
5. Nato v mleku kuhamo kašo okoli 10 minut.
6. Na koncu vanjo zmešamo surovo maslo ter osladimo z medom.



Kuhali smo v hotelu Hvala, restavraciji Topli val



Zeliščna frtalja v špargljevem gnezdu

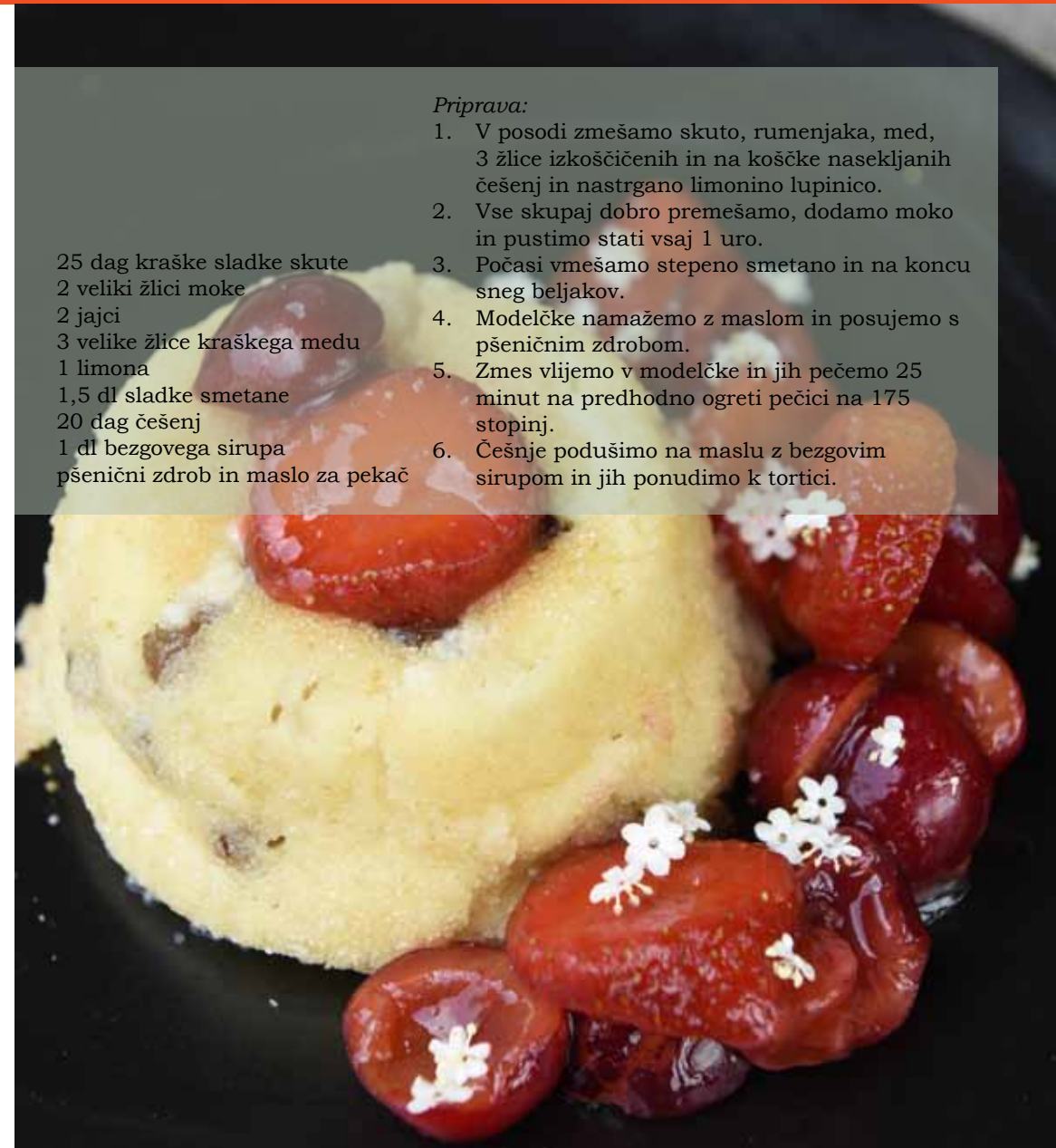


Priprava:

1. Jajci stepemo, dodamo nasekljana zelišča, sol in poper.
2. Vse skupaj vlijemo v prozorno folijo in na vrhu zavežemo z vrvico, da dobimo mošnjiček.
3. Položimo ga v krop in kuhamo na nizki temperaturi 10 – 12 minut.
4. Kruh narežemo na rezine, ga popečemo na oljčnem olju, da dobimo prepečenec.
5. Šparglja narežemo po dolgem na tanke rezine, solimo in pokapljamo z oljčnim oljem.
6. Ustvarimo gnezdece, v katerega položimo kuhano frtaljo in posujemo s travniškimi zelišči in cvetovi.

2 jajci
2 šparglja
oljčno olje
materina dušica, šetraj,
timijan, piranska sol, poper
rezina starega kruha

Kraška skutna tortica



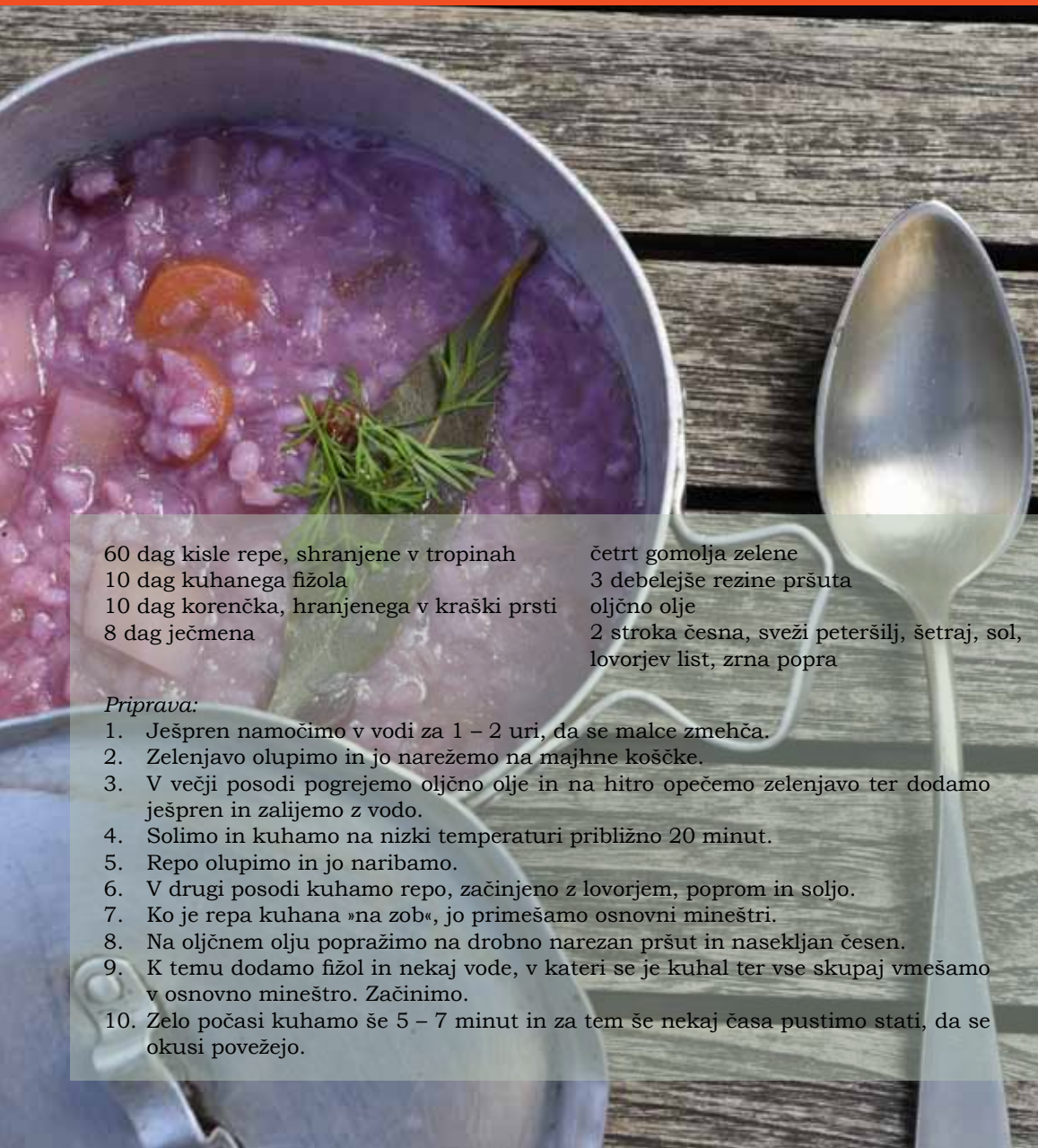
Priprava:

1. V posodi zmešamo skuto, rumenjaka, med, 3 žlice izkoščičenih in na koščke nasekljanih češenj in nastrgano limonino lupinico.
2. Vse skupaj dobro premešamo, dodamo moko in pustimo stati vsaj 1 uro.
3. Počasi vmešamo stepeno smetano in na koncu sneg beljakov.
4. Modelčke namažemo z maslom in posujemo s pšeničnim zdrobom.
5. Zmes vlijemo v modelčke in jih pečemo 25 minut na predhodno ogreti pečici na 175 stopinj.
6. Češnje podušimo na maslu z bezgovim sirupom in jih ponudimo k tortici.

25 dag kraške sladke skute
2 veliki žlici moko
2 jajci
3 velike žlice kraškega medu
1 limona
1,5 dl sladke smetane
20 dag češenj
1 dl bezgovega sirupa
pšenični zdrob in maslo za pekač

OŠ DORNBERK, NONINI VAJENCI

Ješprenka z repo tropinko



60 dag kisle repe, shranjene v tropinah
10 dag kuhanega fižola
10 dag korenčka, hranjenega v kraški prsti
8 dag ječmena

četrť gomolja zelene
3 debelejšje rezine pršuta
oljčno olje
2 stroka česna, sveži peteršilj, šetraj, sol,
lovorjev list, zrna popra

Priprava:

1. Ješpren namočimo v vodi za 1 – 2 uri, da se malce zmehča.
2. Zelenjavo olupimo in jo narežemo na majhne koščke.
3. V večji posodi pogrejemo oljčno olje in na hitro opečemo zelenjavo ter dodamo ješpren in zalijemo z vodo.
4. Solimo in kuhamo na nizki temperaturi približno 20 minut.
5. Repo olupimo in jo naribamo.
6. V drugi posodi kuhamo repo, začinjeno z lovorjem, poprom in soljo.
7. Ko je repa kuhana »na zob«, jo primešamo osnovni mineštri.
8. Na oljcnem olju popražimo na drobno narezan pršut in nasekljan česen.
9. K temu dodamo fižol in nekaj vode, v kateri se je kuhal ter vse skupaj vmešamo v osnovno mineštro. Začinimo.
10. Zelo počasi kuhamo še 5 – 7 minut in za tem še nekaj časa pustimo stati, da se okusi povežejo.

OŠ DORNBERK, SKUPINA PR'JATL'CE

Koruzni močnik z vrtozami



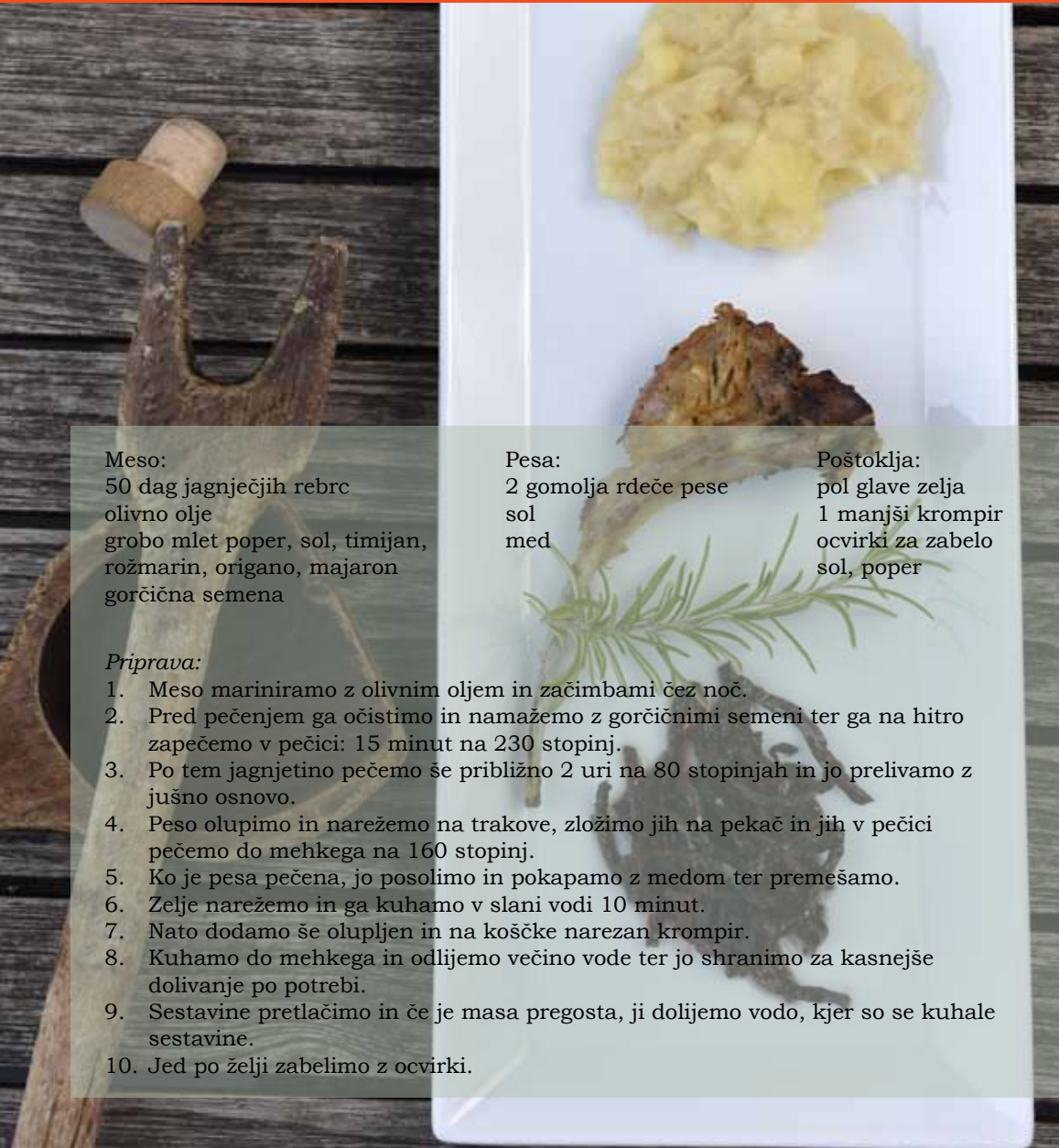
15 dag koruznega zdroba
4-5 dl mleka
4 dag masla
pol čajne žličke sladkorja, sol

Dodatek:
3 – 4 listi ohrovta
5 rezin domačega šalama
2 žlici oljčnega olja

Priprava:

1. V kozici raztopimo maslo.
2. Dodamo koruzni zdrob in ga nekaj minut pražimo.
3. Odstavimo med stalnim mešanjem počasi prilivamo mleko.
4. Dodamo sol in sladkor.
5. Med mešanjem kuhamo počasi še 10 do 15 minut.
6. Liste ohrovta popražimo na malo olja skupaj z na palčke narezanim šalamom.
7. Postrežemo skupaj z močnikom.

Jagnjetina na medeni pesi s poštokljo



Meso:
50 dag jagnječjih rebrc
olivno olje
grobno mlet poper, sol, timijan,
rožmarin, origano, majaron
gorčična semena

Pesa:
2 gomolja rdeče pese
sol
med

Poštoklja:
pol glave zelja
1 manjši krompir
ocvirki za zabelo
sol, poper

Priprava:

1. Meso mariniramo z olivnim oljem in začimbami čez noč.
2. Pred pečenjem ga očistimo in namažemo z gorčičnimi semeni ter ga na hitro zapečemo v pečici: 15 minut na 230 stopinj.
3. Po tem jagnjetino pečemo še približno 2 uri na 80 stopinjah in jo prelivamo z jušno osnovo.
4. Pesa olupimo in narežemo na trakove, zložimo jih na pekač in jih v pečici pečemo do mehkega na 160 stopinj.
5. Ko je pesa pečena, jo posolimo in pokapamo z medom ter premešamo.
6. Zelje narežemo in ga kuhamo v slani vodi 10 minut.
7. Nato dodamo še olupljen in na koščke narezan krompir.
8. Kuhamo do mehkega in odlijemo večino vode ter jo shranimo za kasnejše dolivanje po potrebi.
9. Sestavine pretlačimo in če je masa pregosta, ji dolijemo vodo, kjer so se kuhale sestavine.
10. Jed po želji zabelimo z ocvirki.

Bulja na planšarski skuti



Priprava:

1. Koruzni zdrob, koruzno moko, pšenični zdrob in pšenično moko damo v skledo in prelijemo z vročim maslom.
2. Hruške namočimo v malo tople vode (ali domače žganje) in pustimo stati vsaj 1 uro.
3. Po tem jih nasekljamo in vmešamo v maso.
4. Dodamo ostale sestavine in poparimo z vodo. Po potrebi jo dodajamo.
5. Zamesimo gladko maso in jo pustimo ohladiti.
6. Z rokami oblikujemo bulje, velike kot jajce ter jih kuhamo v slanem kropu zelo počasi okoli 20 minut (v le toliko vode, da pokrije hlebčke).
7. Ponudimo na skuti in po okusu pokapljamo z medom.

30 dag koruznega zdroba
30 dag koruzne moke
15 dag pšenične moke
10 dag pšeničnega zdroba
6 žlic masla
5 žlic sladkorja
suhe hruške
sol
limonina lupinica
cimet
6 – 7 dl vrele vode
40 dag planšarske sveže skute

Kruhovi cmoki z regratom na toču iz fižola in šjelne

Cmoki:
pol štruca starega kruha
2 dl mleka
1 jajce
šopek peteršilja
mala čebula
nekaj rezin pancete ali pršuta
sol in ščepec popra
25 dag regrata

Toč:
1 čebula
30 dag kuhanega fižola
manjši gomolj zelene
1 strok česna
malo kisa ali belega vina
oljčno olje
sol, poper, lovor

Priprava:

1. Kruh razdrobimo na drobne kose in ga prelijemo z vrelim mlekom.
2. Ohlajeni masi dodamo jajce in na drobno nasekljan peteršilj, solimo in popramo.
3. Posebej prepražimo nasekljano čebulo in panceto ter dodamo k ostalim sestavinam.
4. Tretjino regrata nasekljamo na drobno in vmešamo v maso ter vse skupaj dobro premešamo.
5. Oblikujemo cmoke in jih kuhamo v slanem kropu približno 10 minut.
6. Preostanek regrata podušimo na oljčnem olju.
7. Na maščobi v ponvi prepražimo čebulo in malce bolj kuhan fižol, da je masa kasneje gladka.
8. V drugo posodo dodamo na kockice narezano zeleno, česen in lovorjev list.
9. Solimo in popramo ter zalijemo z malo vode, vinom ali kisom ter kuhamo do mehkega.
10. Kuhano zeleno delno odcedimo (vodo shranimo, če bi masa bila pregosta), odstranimo lovor, zmešamo s fižolom in pretlačimo v gladko maso – toč.
11. Cmoke ponudimo z dušenim regratom in točem.

Pečeni bleki s češnjami in hrenovim »sladoledom«

Testo za bleke:
25 dag moke
4 jajca

Polnilo:
1 kg češenj (lahko tudi jabolka)
limonina lupinica
ščepec pimenta, lahko tudi mletih klinčkov

Priprava:

1. Zamesimo testo za testenine, ga pokritega pustimo počivati vsaj 1 uro in ga nato razvaljamo 1 – 2 mm na tanko.
2. Razrežemo na kvadrate 5 x 5 cm.
3. Pred uporabo, testo premažemo s stopljenim maslom.
4. Češnje razkoščičimo, narežemo na koščke in podušimo na maslu skupaj z začimbami.
5. Maso ohladimo in z njo napolnimo testene krpice.
6. Zavijemo jih in jih pečemo v pečici dobrih 15 minut na 180 stopinjah.

Priprava:

1. Zavremo mleko s soljo.
2. Vmešamo polento in ob stalnem mešanju kuhamo približno 15 minut na zelo nizki temperaturi.
3. V toplo maso vmešamo nariban hren in na koščke nalomljeno čokolado ter dobro premešamo.
4. Tako pripravljeno zmes damo za nekaj ur v zamrzovalnik (med zamrzovanjem večkrat premešamo).
5. Mandlje popražimo v ponvi brez maščobe in primešamo med.
6. S tem potresemo sladoled, ki ga ponudimo ob toplih blekih.

Hrenov sladoled:
5 dl mleka
5 dag bele polente
ščepec soli
20 dag bele čokolade
10 dag na drobno naribanega hrena
pest nasekljanih mandeljnov
1 žlica medu

Pašta fižol po naše

Testo:

23 dag moko
2 jajci
manjši šopek peteršilja
žlica oljčnega olja

Polnilo:

20 dag suhega fižola
šopek kraškega šetraja
jušna zelenjava
solni cvet, poper

Nadev:

2 kožarici
2 žlici masla
1 gomolj zelene
1 večji korenček
solni cvet

Priprava:

1. Peteršilj z oljčnim oljem spasiramo v gladko zmes, dodamo jajci in moko ter zamesimo gladko testo.
2. Pregnetemo na pomokani deski in po potrebi dodamo moko, da se testo ne prijema.
3. Pokrijemo in na sobni temperaturi pustimo počivati pol ure.
4. 4Nato razvaljamo 2 mm na debelo in razrežemo na velikost pekača.
5. Kose na hitro (2 minuti) pokuhamo v slanem kropu in jih prelijemo z mrzlo vodo.
6. Namočen fižol skuhamo skupaj z jušno zelenjavo v šetrajevem čaju (vodi, v kateri smo kuhali šetraj).
7. Odcedimo, odstranimo vejice šetraja, zmiksamo in po potrebi dodajamo juho, če je zmes pregosta.
8. Kožarici kuhamo dobro uro, nato meso vzamemo iz ovoja in ga razdrobimo.
9. Zeleno olupimo, narežemo in skuhamo v slanem kropu do mehkega.
10. Spasiramo in zmešamo s koščki klobase, maslom in naribanim korenčkom.
11. Globlji pekač premažemo z maslom in dno prekrijemo s pašto.
12. Na to namažemo plast s kožarico, nanjo premažemo fižolovo maso in ponovno testom.
13. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo sestavin.
14. Zgornjo plast zaključimo s pašto in oblijemo z razredčeno fižolovo kremo.
15. Pečemo 40 minut na temperaturi 180 stopinj.

Štraube s kozjim sladoledom

Štraube:

1 kg moko
4 rumenjaki
4 žlice ruma
2 dl belega vina
4 dl sladke smetane
ščepec soli
olje ali mast za cvrtje
sladkor v prahu za posip

Priprava:

1. Iz sestavin zamesimo testo in oblikujemo 10 – 12 enakih kosov, ki jih razvaljamo 2 – 3 mm natanko.
2. S koleščkom oblikujemo štraube – v geometrijski obliki zmajčka.
3. Ocvremo jih, da lepo porumenijo in malce ohlajene posujemo s sladkorjem v prahu.

Sladolead:

2,5 dl kozje sladke smetane
1 dl kozjega mleka
2 žlici medu
2 žlici nasekljanih lešnikov
1 strok vanilje

Priprava:

1. Mleko, smetano in strok vanilje segrejemo (do 60 stopinj) in v tem raztopimo med.
2. Ohladimo, premešamo in postavimo v zamrzovalnik.
3. Vsakih 15 minut dobro premešamo in postopoma dodajamo lešnike.
4. Zamrznjeno postrežemo s pečenimi štraubami.

Šalamov toč z njoki

Njoki:

1 kg krompirja
30 dag moke
2 rumenjaka
sol

Toč:

1 par mehke domače klobase
1 manjša čebula
1 žlica svinjske masti
2 dl ali belega suhega vina
1 žlica moke
1 žlica paradižnikove salse
voda

Priprava:

1. Krompir skuhamo v lupinah, še vročega olupimo, pretlačimo, položimo ga na pomokano desko za valjanje testa, ga posolimo in ohladimo.
2. V ohlajenega naredimo jamico, vanjo vsujemo moko in rumenjaka ter zamesimo testo.
3. Oblikujemo daljše svaljke in jih narežemo v obliko njokov.
4. Kuhamo jih počasi v slanem kropu.
5. Na začetku jih s kuhalnico rahlo dvignemo, da se ne prilepijo na dno. Kuhani so, ko priplavajo na površino.
6. S penovko jih poberemo iz vode in jih oplaknemo s hladno vodo, da ostanejo bolj čvrsti.
7. Čebulo nasekljamo na drobno in jo popražimo na svinjski masti, dodamo narezano klobaso ter pocvremo.
8. Posebej zmešamo vino, moko in paradižnikovo mezgo ter s tem zalijemo klobaso.
9. Dušimo in po potrebi dodamo vodo.
10. Kuhamo vsaj 15 minut, da se toč primerno zgosti.

Pituralke s čokolado



Priprava:

1. Hruške postavimo v nižjo kozico s pečli navzgor.
2. Zalijemo jih z mešanico vina in vode, toliko, da jih prekrije ter začini in počasi kuhamo na nizki temperaturi 10 – 15 minut.
3. Kuhane postavimo na s peki papirjem obložen pekač in jih pečemo v pečici še 10 – 15 minut.
4. Med tem stopimo čokolado v parni kopeli, dodamo mleko in premešamo.
5. Pečene hruške pomakamo v čokolado ali jih z njo prelijemo in posujemo z lešniki.

Polentina prežganka z mladim grahom



Priprava:

10 dag koruznega zdroba
3 žlice oljčnega olja
1,5 l bistre rahle zelenjavne juhe – osnove ali vode
10 dag mladega graha
1 žlica masla
2 – 3 vejice mladega graha
2 – 3 vejice divjega koromača
sol
debelejša rezina pancete

1. V večjem loncu na oljčnem olju prepražimo koruzni zдроб.
2. Ko zadiši, zalijemo z zelenjavno jušno osnovo ali vodo, solimo po potrebi in kuhamo, da se zдроб zmehča.
3. Ko nastane gladka gostljata juha, jo odstavimo.
4. Grah nekaj minut dušimo na maslu ter dodamo na drobno nasekljan koromač.
5. Dušimo še 5 minut.
6. Vsujemo na prežganko in okrasimo z vejicami graha.
7. Panceto narežemo na drobno in jo prepečemo na plošči ali v ponvi brez maščobe ter posujemo preko polente.

Spomladanski skritki

kos listnatega testa
20 dag zelenih gojenih špargljev
6 – 8 divjih špargljev
pest regrata

travniška zelišča in rože
1 jajce
oljčno olje, sol
pol domače klobase

Priprava:

1. Šparglje narežemo na koščke in jih 5 minut dušimo na oljčnem olju z nekaj žlicami vode.
2. Ko voda povre, dodamo regrat in nasekljana zelišča, solimo in pokrijemo ponev ter pustimo stati 3 do 5 minut.
3. V rahlo ohlajeno maso vmešamo jajce.
4. Klobaso narežemo na drobne koščke in jo pocvremo v ponvi brez maščobe.
5. Vmešamo med zelenjavo.
6. Testo razvajamo 2 mm na debelo in narežemo na kvadrate 6 x 6 cm.
7. Napolnimo jih s polnilom in zavijemo.
8. Prerežemo na vrhu in pečemo na 200 stopinj približno 25 minut.
9. Ponudimo s sezonskimi zelišči in rožicami.



Ješprenka s prekajeno ribo

20 dag ječmena
10 dag krompirja
1 čebula
3 stroki česna
kos gomolja zelene
3 korenčki
10 dag dimljene postrvi
ostanki ribe: kosti, glava, koža
sol, poper, peteršilj

Priprava:

1. Ješprenj kuhamo v slani vodi.
2. Ko voda zavre dodamo nasekljano čebulo, zeleno in v gazo zavite ostanke ribe.
3. Napol kuhanemu ješprenju dodamo na kocke narezana krompir in korenček.
4. Proti koncu odstranimo gazo z ostanki.
5. Meso dimljene postrvi narežemo na manjše koščke in jo tik pred koncem kuhanja dodamo enolončnici.
6. Jed izboljšamo z nasekljanim česnom in peteršiljem.

Kobariški štruklji

Testo:
50 dag bele moke
3 dl vrele vode
1 dl olja

Nadev:
25 dag orehov
12 dag rozin
rum za namakanje rozin
15 dag krušnih drobtin
12 dag masla
2 vaniljeva sladkorja
4 žlice domače slivove marmelade
1 žlica kakava
1 žlica sladkorja
cimet, limonina lupinica
vrelo mleko

Zabela:
maslo
krušne drobtine
sladkor
cimet

Priprava:

1. Orehe zmeljemo in jih prelijemo z vrelim mlekom.
2. Drobtine popražimo na maslu.
3. Oboje damo v skledo, dodamo rozine, ki jih prej namočimo v rumu in vse ostale sestavine za nadev.
4. Premešamo, da dobimo gosto zmes ali buljo.
5. V skledo vsujemo moko in jo poparimo z mešanico kropa in olja.
6. Zgnetemo testo in ga oblikujemo v svaljek, razrežemo in iz vsakega koščka naredimo kroglico.
7. Sploščimo jo v ovalno obliko, razvlečemo v krpico, nanjo položimo nadev in ga ovijemo s testom ter oblikujemo štruklje.
8. Kuhamo jih v slanem kropu, ki pa ne sme vreti.
9. Kuhane zabelimo z drobtinami in maslom, lahko pa tudi z dodatkom sladkorja in cimeta.

Dve muhi na en mah ali polenta z bučno juho

10 dag polente
1 dl oljčnega olja
1 večji šop jušne zelenjave
1 buča hokaido
pol dl sladke smetane
sol, muškatni orešček, mleta kumina

Za dekoracijo:
nekaj rezin starega kruha
pest kuhanih kostanjev
pest koščkov pečene buče

Priprava:

1. V slani vodi skuhamo jušno zelenjavo.
2. V drugi visoki posodi na oljčnem olju popražimo por in čebulo ter dodamo na kocke narezano bučo, začinimo in dušimo nekaj minut.
3. Zalijemo z vodo, solimo in kuhamo, da se buča zmehča ter pretlačimo s paličnim mešalnikom.
4. Na oljčnem olju, v tretji posodi, popražimo koruzni zdrob.
5. Zalijemo z zelenjavno juho, kjer smo skuhalo jušno zelenjavo (le to lahko spasirano dodamo bučni juhi), da nastane mehka koruzna juha.
6. Na krožnik najprej nalijemo polento in počakamo minuto, da se strdi.
7. Koščke kruha, pokapljane z oljčnim oljem, popečemo v pečici.
8. Prav tako opečemo v pečici koščke buče, ki smo jo natrli s soljo in muškatnim oreščkom.
9. Zraven ponudimo drobljene kuhane ali pečene kostanje.
10. Na polento nalijemo bučno juho, takoj posujemo s prilogami in ponudimo toplo.

Kakavovo pecivo s češnjami

Testo:
21 dag moke
15 dag masla
2 žlici kakava v prahu
pol čajne žličke soli
ščepec cimeta
5 dag rjavega sladkorja
akacijev med za preliv

50 dag zrelih češenj
naribana lupinica pomaranče
1 žlica masla

Priprava:

1. Češnje izkoščičimo, dodamo pomarančno lupinico in nekaj minut dušimo na maslu.
2. Malce pretlačimo in pustimo ohladiti.
3. V skledi zmešamo moko, razmehčano maslo in ostale sestavine ter zamesimo zrnasto testo.
4. Polovico ga razporedimo po z maslom namazanem pekaču in ga z vilicami pritisnemo ob dno.
5. Nato ga prekrijemo s češnjami.
6. Preko razporedimo drugo polovico testa in ga, kolikor se da, stisnemo navzdol.
7. Po vrhu na tanko posujemo kakav in pečemo v pečici približno 35 minut na 180 stopinjah.
8. Še toplo pecivo pokapljamo z medom.

Pašta s šjelnom

Pašta:
30 dag pšenične moke
4 jajca
žlica oljčnega olja

Omaka:
2 gomolja zelene (šjelna)
2 dl mleka
0,5 dl sladke smetane
1 par domače klobase
1 žlica svinjske masti
pol čebule
2 stroka česna
žlica moke
poper, sol, šopek peteršilja, oljčno olje

Priprava:

1. Na svinjski masti prepražimo nasekljano čebulo in česen, da se razpustita.
2. Dodamo na tanke kolobarje narezano klobaso in pocvremo.
3. Olupljena gomolja zelene narežemo na zelo tanke rezance in dodamo v ponev ter še nekaj minut pražimo.
4. Začinimo, posujemo z moko in dušimo še 3 – 4 minute.
5. Zalijemo z mlekom, premešamo in kuhamo še 10 minut.
6. Na koncu dodamo smetano in nasekljan peteršilj.
7. V presejano moko vmešamo jajca in malo olja ter zamesimo trdo testo, ki naj počiva 1 uro.
8. Testo razvaljamo 1-2 mm na debelo in pustimo, da se nekoliko posuši (lahko tudi čez noč), nato ga razrežemo na 1,5 cm široke rezance.
9. Kuhamo jih v slani vodi nekaj minut in pazimo, da se ne razkuhajo.
10. Rezance stresemo na krožnik in prelijemo z omako.

Pince

1 kg pšenične moke
4 dag kvasa, 1 dl mleka, žlička sladkorja za kvasec
6 rumenjakov
1 jajce
10 dag surovega masla
20 dag sladkorja

4 dl mleka
limonina lupinica
sol
jajce za mazanje
rozine (po želji)
4 žlice sladkorja v prahu

Priprava:

1. V posodici pripravimo kvasec in počakamo, da vzhaja.
2. Moko presejemo in vanjo vmešamo sladkor, limonino lupinico, rumenjake, raztopljen maslo, sol in na koncu dodamo vzhajen kvas.
3. Vse sestavine skupaj zmešamo in zamesimo v testo.
4. Testo pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
5. Nato ga še enkrat pregnetemo in iz njega oblikujemo hlebčke ter pustimo, da še enkrat vzhajajo – se napihnejo.
6. Hlebčke z nožem križasto zarežemo in premažemo z razžvrkljanim jajcem.
7. Pečemo jih v vroči pečici na 180 stopinj približno 40 minut.
8. Nato pečico izklopimo in pince pustimo v njej še 3 – 6 minut.
9. Ko jih vzamemo iz pečice, jih za 10 minut prekrijemo s prtom, nato jih potresemo s sladkornim prahom.

Ždrec z ohrovtovo torico

Tortica:
20 dag ohrovtva - vrzot
10 dag krompirja
2 stroka česna
3 dl sladke smetane
1 jajce
1 rumenjaki
sol, poper
maslo, pest koruznega zdroba za pekač
nekaj zelenih listov ohrovtva za dekoracijo

Priprava:

1. Krompir olupimo in narežemo na koščke ter skupaj z narezanim ohrovtom skuhamo v slani vodi in odcedimo. Vodo prihranimo.
2. Dodamo smetano, strt česen in ponovno zavremo ter takoj odstavimo.
3. Vse skupaj pretlačimo s paličnim mešalnikom ter v ohlajeno vmešamo jajce, rumenjaki in začinimo.
4. Maso vlijemo v modelčke, ki jih prej namažemo z maslom in posujemo s koruznim zdrobom.
5. Pečemo v pečici 30 minut pri 160 stopinjah.
6. Medtem naribamo ali na tanko narežemo koromač in ga zmešamo z maso klobase, ki smo jo vzeli iz olupka.
7. To prepražimo na oljčnem olju in zalijemo z jušno osnovo ali vinom ter na koncu dodamo maslo.
8. Tortico ponudimo z omako.
9. Okrasimo lahko z blanširanim listom ohrovtva.

Ždrec:
2 kosa sveže pečenice
1 gomolj koromača
oljčno olje
1 dl vina ali jušne osnove
košček masla

Kostanjeva krema z jabolki z brkinske sadne ceste

Kostanjeva krema:
40 dag kostanjev
3 dl mleka
5 g želatine v listih
25 dag bele čokolade
1 dl sladke smetane

Čezana:
1 kg brkinskih jabolk
1 limona
žlica kraškega medu
1 žlica masla
vejica kraškega šetrja
nekaj suhih jabolčnih krljev za dekoracijo

Priprava:

1. Kostanje skuhamo in olupimo ter maso pretlačimo v pire.
2. Dodamo mleko, vse skupaj ponovno dobro pretlačimo in zavremo.
3. Odstavimo in dodamo ožete liste želatine, ki smo jih namočili v ledeni vodi.
4. Naribamo čokolado in mešamo, da se stopi ter masa ohladi do mlačnega.
5. Smetano stepemo in jo na rahlo vmešamo v ohlajeno kostanjevo maso.
6. Krema vlijemo v posodice in pustimo kakšno uro v hladilniku, da se strdi.
7. Jabolka olupimo in narežemo na koščke.
8. Popražimo jih na maslu, dodamo med in sok limone, zalijemo z malo vode, dodamo šetraj in kuhamo do mehkega.
9. Pretlačimo in ponudimo s kostanjevo peno.
10. Za dekoracijo uporabimo suhe krlje.



KOSILA naših babic

Zbrala in uredila Anka Peljhan

Oblikovanje Irena Kogoj

Fotografije Igor Zaplatil

Obdelava teksta Karina Cunder Reščič

Tisk Collegium Graphicum d.o.o.

Naklada 500

Založnik samozaložba

Ljubljana, oktober 2017

KUHNAPATO

DÓBER TEJ
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



I FEEL
SLOVENIA

Otroci slovenskih osnovnih šol so stopili v velike šolske kuhinje! S kuhalnicami, za katere so potrebovali dve roki, so se spopadli z lonci, ki so obroke nudili vsej šoli, podružničnim šolam in vrtcem ter tako povzdignili nivo kulture prehranjevanja med celotno generacijo. Svoje sošolce so spodbudili k poseganju po zdravi tradicionalni hrani, značilni za svoj kraj in letni čas, motivirali jih k soustvarjanju obrokov, predvsem pa povezali skupine otrok in ustvarili odnos ali klimo, ki bi jo zavidali odrasli v svojih organizacijah. Pesem v zahvalo, aplavzi in solze sreče ali zmagooslavja so bili praksa, tudi na šolah, kjer nimajo svojih lastnih kuhinj. Bilo je mogoče! Dokazali so, da zmorejo... in bili smo priča najbolj ganljivim prigodam, povezanim s hrano, ki bodo nam vsem soustvarjalcem ostale v dolgotrajnem, najlepšem spominu.