

Domaća kuhna pa to

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

Besedilo uredila: Anka Peljhan
Oblikovanje: Luka Seme
Fotografije: Ljubo Vukelič
Lektoriranje: Grega Rihtar

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

Tisk:
Naklada: 1500 izvodov
Izpopolnjena izdaja
Radovljica, 2014

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Domača Kuhna pa to

ali: otroci obujajo zgodovino
slovenske kulinarike

**Pozabljeni recepti
naših babic**

Otroci slovenskih osnovnih šol in Anka Peljhan

KAZALO

- 13 Prekmurje in Prlekija**
- 14** Mlečna repa s koruzno zljevanko
- 15** Koruzna zljevanka (druga verzija)
- 16** Vljevanka s sedenim mlekom
- 17** Hajdinska kaša na krumplaj
- 18** Graj na zelju
- 19** Sladko zelje
- 20** Prleški pisker
- 21** Bučni golaž
- 22** Krompirjev zos
- 23** Kisla juha s svinjsko drobovino
- 24** Ajngemoht ali kurja obara
- 25** Bujta repa
- 26** Külnji ali flikice
- 27** Koruzjača
- 28** Močnati žličniki
- 29** Gibice
- 30** Dödöle
- 31** Zdrobovi cmoki z bučnim nadevom
- 33 Haloze, Slovenske Gorice, Maribor**
- 34** Forflčova juha
- 35** Kumarčni zos z govedino
- 36** Mlečna juha z ribano kašo
- 37** Fižolova juha s kislim zeljem
- 38** Ludvikov lonec
- 39** Skutni štruklji v juhi
- 40** Krompirjev šmorn
- 41** Kvašeni flancati
- 42** Mlinci v mleku
- 43 Spodnja in Zgornja Savinjska dolina, Koroška**
- 44** Mlečna češpljeva juha
- 45** Slivova juha (druga varianta)
- 46** Japkofžu
- 47** Flosarski golaž
- 48** Kisla juha
- 49** Zelenjavna enolončnica z jurčki in ajdovo kašo
- 50** Uženena župa
- 51** Pavrški piskr
- 52** Ajdovi žganci s krompirjem
- 53** Pohla
- 54** Ejdov trijet
- 55** Masovnik
- 56** V mleku pečeni ajdovi štruklji
- 57** Zabeljeni mlinci
- 58** Zadrečki jajčni štruklji
- 59** Pšenični tamrl
- 60** Ajdnek
- 61** Koruzni tamrl
- 63 Zasavje**
- 64** Ubrušena župa z runklom in povejeno svinjsko glavo
- 65** Čopova juha
- 66** Zelenjavni ričet
- 67** Zajčji ajmuht
- 68** Ajmoht
- 69** Krompirjev golaž
- 70** Knedlci s suhim češplam in pregreto smetano
- 71** Raguške
- 72** Šnite z jabolčno čežano
- 73** Poprtnik
- 74** Češpljev narastek
- 75 Dolenjska, Posavje, Kočevsko, Kozjansko**
- 76** Kruhovci na župci
- 77** Aleluja
- 78** Aleluja z dodatki
- 79** Šara ali šara iz peči
- 80** Komarada
- 81** Sočiva
- 82** Pristava
- 83** V krop krompir ali kropec
- 84** Pisana enolončnica – ječmenka
- 85** Krompirjev kruh
- 86** Kostelski štruklji
- 87** Šmorn
- 88** Ocvirkova prsna potica z ajdovo kašo
- 89** Pršjača
- 90** Zaroštan mlečni močnik
- 91** Špehovka ali ocvirkovka z jajcem
- 92** Ajdov pečenjak s sirotko
- 93** Grenedirmarš
- 94** Ajdovi štruklji z ocvirki
- 95** Orehovi štruklji
- 96** Hrmetunovi žganci
- 97 Ljubljana in Kamnik z okolico**
- 98** Žabja vinska juha
- 99** Zelenjavni ragu z žabjimi kraki
- 100** Kunčja obara
- 101** Ljubljanska želodčkova obara s perutničkami
- 102** Zaroštani makaroni
- 103** Mesno-zelenjavna enolončnica ali telečja obara
- 104** Krompirjeva juha z ohrovtom in s kranjsko klobaso
- 105** Fižolova enolončnica (s testeninsko zakuho)
- 106** Firštov divjačinski golaž
- 107** Rajželec po kamniško
- 108** Krompirjev štrukelj z drobtinami
- 109** Ljubljanski štrukelj
- 110** Štrukljev narastek
- 111** Bučni zavitek
- 112** Skutini štrukeljci
- 113** Zdrobovi cmoki s suho slivo in marcipanom na pečenem jabolku
- 114** Ljubljanske skutne palačinke s pehtranom
- 115** Kruhovi cmoki
- 116** Žlinkrofi s kajžerco in trničem
- 117** Špinačni svaljki s trničem
- 119 Gorenjska**
- 120** Kroparska žonta

- 121** Ješprenj s suhimi tepkami
122 Govnač
123 Zeliščna juha
124 Kmečka enolončnica s kranjsko klobaso
125 Fržolovc
126 Zelenjavna enolončnica
127 Čezana s fižolom
128 Zaroštan močnik
129 Dražgoški kruhek
130 Ajdova mešta
131 Gorenjski štruklji
132 Češplovc
133 Smetanča ali smetenjak
134 Polenta z bohinjsko trdinko
135 Jurjeva kapa
136 Slivovi cmoki
- 137** **Slovenska Istra, Vipavska Dolina, Goriška z Goriškimi Brdi, Kraški Rob**
- 138** Višča
139 Prisiljeno zelje
140 Močnik z vrzotami
141 Pršutova juha
142 Ficov toč
143 Repna jota
144 Bobiči
145 Bleki z zajčjim golažem
146 Sirkova pogača
147 Brkinski štruklji
148 Mirenski praznični štrukelj
149 Gluhi štruklji
150 Fritle moje none ali miške
151 Polenta s pršutovim točem
- 153** **Prigrizki**
- 154** Polnjena boštanjska voščenska
155 Linhartovo pecivo
156 Slani polžki
157 Bohinjski postni prigrizki
158 Solštangerli ali slaniki
159 Drobnjakovi piškoti
160 Žujca ali žolca
161 Spomladanska frtalja
162 Funštrc s špehovim regratom
163 Šnite z jetrnco
164 Hrustljavi zvitki z divjo solato
165 Sireki
166 Laneni mohantčki
167 Razkošne čebule
168 Središki bučkoti
169 Belokranjske pogačice
170 Papricirani krompirčki
171 Mesni žlinkrofi
172 Čemaževe miške
173 Ocvrta jabolka
174 Zašpeljeni kruhki s klobaso, kuhano v cvičku in dolenjskim žajnofom
175 Konopljin medvedek
176 Pisani polžki
177 Pomladne košarice
178 Štorkljina gnezda
179 Čemaževe lunice
180 Špeh na vilici
181 Spomladanske kroglice
182 Šnite z bezgovo peno
183 Podzobek
184 Suho sadje s skuto
- 185** Prigrizek s kamniško kajžerco
186 Pisani žličniki
187 Motovilčev namaz
189 Pustna solata
190 Čemaževi velikonočni kolački
191 Mohod ali mohovt
192 Koroško-savinjski skutin namaz

UVOD

Z namenom, da skrite jedi naših prednikov širom dežele ne bi ostale le mit o nekdanji slovenski kuhinji in z njihovimi ustvarjalci odšle v pozabo, so se slovenski osnovnošolci vnovič podali na pot raziskovanja lastne kulinarčne dediščine in se na *Tekmovanju v kuharskih veščinah avtohtonih lokalnih ali regionalnih posebnosti* odpravili na izlet v zgodovino slovenske kmečke, delavske ali meščanske kuhinje, kot ga še nismo doživeli.

Otroci so doumeli in prikazali vzroke, zakaj ne uživamo le preprostih monotonih ali surovih sestavin, zakaj je čar kuharskega procesa ustvarjati s sestavinami iz lastne okolice in po regionalno značilnih navodilih svojih prednikov. V veliki večini gre namreč za splet sestavin, ki so predvsem delavskemu in kmečkemu prebivalstvu bile na voljo vsak dan ali jim jih je omogočal družbeni in socialni status. Meščanska kuhinja je že v prejšnjem stoletju namreč ponudila več možnosti ustvarjanja ter s kuharskimi šolami in trgi ponudila sestavine in recepture, prinesene preko meja. Za razliko od vsakdanjih kmečkih ali delavskih jedi so bili recepti meščanskih jedi zapisani, medtem ko so prvi, kot ustno izročilo, pogosto živeli le med zidovi posamezne družine in se na ta način ohranjali iz roda v rod. Pri tem so se prilagajali in spreminjali glede na trende in danosti zgodovinskega časa ter migracij prebivalstva. V večini so odšli v pozabo kot nepomemben del kulturne dediščine. Govorimo o jedeh iz najpreprostejših sestavin, uporabljenih v skladu s principi, kot so na primer »Nič se ne zavrže«, »Naberi sestavine kar okoli lastne hiše ali na vrtu« ali »Uporabi vse, kar je preneslo daljše hranjenje preko zime«. Način raziskovanja omenjenih jedi, ki so se spreminjale in prilagajale od vasi do vasi ali celo od vrat do vrat, je bil prav zaradi nepisnih virov izjemno težak ali skoraj nemogoč. Ajda v obliki kaše ali moke, fižol, pozneje krompir, tudi koruza, največkrat v obliki polente na sto in en način, v kombinaciji s suhim ali svežim sadjem, vrtno zelenjavo in redkokdaj mesnimi izdelki ali jajci, so ponazarjali steber slovenske kuhinje in narokovali izjemno domišljijo takratnih gospodinj pri sestavljanju redkih sestavin v okusne jedi, ki so v prvi vrsti morale bolj kot na pestrost misliti na zadostnost jedi. Pomembni svečani obredi, kot so cerkveni prazniki, poroka, rojstvo, smrt, so gospodinjam razvezali roke in jim ob boku večjim kmečkim pravilom, kot so žetev, mlačev, košnja, trgatev, pobiranje pridelka na njivah in podobno, dovolili pripraviti pojedino, ki je vključevala meso, orehe, jajca in druge sestavine, ki so jih sicer skrbno hranile in jih vsakodnevni jedilnik ni poznal.

Tako na prvi pogled enake ali zelo podobne jedi, kot so fižolova juha, krompirjev golaž, štruklji, zelenjavne enolončnice, polenta in ajdovi žganci, dobivajo »okus« po regiji ali določeni vasi, in kot takšne odstopajo glede na podnebne in geografske zakonitosti, družbeni in socialni status ter kulturno prepričanje ozkega dela prebivalstva. In prav v tem je čar raziskovanja slovenskih osnovnošolcev, ki si s tako pogrešano medgeneracijsko komunikacijo utirajo pot v zgodovino kulinarike nas vseh in z zanimivim izkupičkom svojih prababic, starih vaških kuharic ali sosed seznanjajo celotno slovensko javnost. Še več, jedi povezujejo s takratnim načinom življenja, z vzroki in posledicami priprave vsake posamezne jedi, opisujejo šege in navade prebivalstva in s kulturo svojega kraja seznanjajo tudi vso svojo generacijo z namenom, da bo ohranila in krepila narodno zavest tudi v prihodnje. Slovenska kuhinja si to zasluži!

Anka Peljhan

UŽIVAJMO SVEŽO HRANO IZ NAŠE BLIŽINE

»Bodite pozorni na lokalno kakovost« je nacionalni projekt pod okriljem Ministrstva za kmetijstvo in okolje RS, ki si prizadeva potrošnika izobraziti o koristih prehranjevanja z lokalno pridelano hrano, jih seznaniti s sistemom sledljivosti »od vil do vilic« ter jim predstaviti slovenske pridelovalce in predelovalce.

Namen vseh naporov je krepiti pozitiven odnos do dejstev, njihovo sprejemanje in izvajanje na dolgi rok. Kot pomembno noto smatramo, da je krepitev pozitivnega odnosa do lokalne hrane pri osnovnošolcih bistvenega pomena in prav z namenom spodbujanja uporabe hrane iz lastne okolice se je Ministrstvo za kmetijstvo in okolje RS pridružilo vzgojnemu kulinaričnemu projektu »Kuhnapato«. Ohranjanje slovenske kulinarične dediščine temelji na lokalno pridelani hrani, na pestrosti okusov in regionalnih posebnostih.

Za okolijsko in zdravstveno ozaveščene potrošnike so vprašanja o izvoru in kakovosti hrane vse bolj pomembna. Zavest o pomenu lokalno pridelane in predelane hrane tako v smislu kakovostne prehrane posameznika kot tudi vpliva na lokalno gospodarstvo je vedno višja. Ministrstvo za kmetijstvo in okolje RS želi utrditi zaupanje slovenskih potrošnikov v hrano lokalnega izvora.

POVEZANI S TRADICIJO IN DOBROTAMI NAŠE DEŽELE

Morda ni brez pomena poudariti, da sodijo danes prizadevanja na tem področju med temeljne motive človeštva, poleg skrbi za ohranjanje naravne in kulturne dediščine. Začrtana so tudi nekatera izhodišča na področju izobraževanja ter pomen kulinaričnih in gastronomskih vsebin v izobraževalnem sistemu. Agresija globalizacije na teh področjih je izredna in se kaže tudi na področju odnosov mladih generacij do lokalnih in regionalnih živil ter jedi, do kulture prehranjevanja. Prav zato je izjemno razveseljivo in pomembno vsako prizadevanje, ki povezuje spoznavanja bogatih kulturnih prehranskih dediščin s sodobnimi težnjami, okvirjenimi z vzdržnim (trajnostnim) in sonaravnim razvojem.

Eno takšnih prizadevanj predstavlja tekmovanje osnovnošolcev in osnovnošolk, ki temelji na usmerjanju pogleda k prehranskim vrednotam. Pogosto gre tukaj za odkrivanje pozabljenih sestavin in obujanje vrednot, ki so ostale pred domačimi pragovi v mestih, vaseh in na tržnicah, kot gre za pozabljene jedi, ki temeljijo na uporabi lokalne hrane in njihovem vključevanju v sodobne prehranske vsakdanjike in praznike.

V tem smislu je pomembno spodbujati lokalno okolje, da se samooskrbuje in s tem poveča kakovost življenja vseh vključenih v ta proces. S stališča trajnosti pa je smiselno spodbujati integriran in ekološki način pridelave hrane ter uvajati te pridelke ali izdelke v naš vsakdan.

ZAKAJ IZBRATI LOKALNO?

Lokalno pridelana hrana ima v primerjavi z uvoženo marsikatero prednost:

Z večanjem obsega potrošnje lokalno pridelane hrane skrbimo za ohranjanje in razvoj podeželja, skladen regionalni razvoj ter posledično ohranjanje in ustvarjanje novih delovnih mest, z nakupi lokalne hrane pa prispevamo majhen, toda pomemben korak k podpori lokalnega gospodarstva.

Osnova za dolgoročno zdravje, kakovost bivanja in dobro počutje so prehranjevalne navade, ki temeljijo na zadostnem uživanju sezonskega sadja in zelenjave ter sestavin iz lastne okolice, saj se z daljšanjem poti od pridelovalca do potrošnika izgublja vsebnost vitaminov in drugih telesu koristnih snovi.

Ker govorimo o tradicionalnih jedeh in navadah, povezanih z njimi, je treba poudariti pomen ali neobhoden učinek, kot predpogoj tudi tradicionalen okus, ki ga zagotavlja le lokalna hrana iz bližine. Svež in polnejši okus pa jedem dodaja višjo vrednost.

NI MI VSEENO, KAJ POJEM IN KAKŠNE BODO POSLEDICE!

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

minister za kmetijstvo in okolje
mag. Dejan Židan



Prekmurje in Prlekija

Mlečna repa s koruzno zljivanko

OŠ Sv. Jurij pri Rogašovcih, skupina: Jurjevske štoklje, IV OŠ Murska Sobota, skupina: Pogumni Prekmurci

V Prekmurju so ljudje uživali repo v velikih količinah in raznih oblikah. Uvrščali so jo med drugorazredna živila. Od tod pregovor: »Repa in korenje – slabo življenje«. Najbolj znana jed iz repe je bujta repa, mlečno repo pa kuhajo le še redke gospodinje. Morala je biti mastna. Jed se je jedla ob delavnikih, običajno za kosilo s koruzno zlivanko, krompirjem ali kruhom. Dala je energijo za težka kmečka dela.

Testo za zlivanko ni smelo biti pregosto, da se ga je dalo vliiti v pekač. V krajih okoli Rogašovcev zlivanko imenujejo »šterc«, v drugih delih Prekmurja pa »zleivanka« ali »zljevanka«. Narezana na kvadrate je bila dober prigrizek ali dodatek k enolončnicam.

- Repa:**
- 1 kg svinjskih mesnih kosti
 - 2 l vode
 - 0,5 kg kisle repe
 - 2 dl sladke smetane
 - 2 žlici moke
 - sol, kumina

- 35 dag koruzne moke
- pol pecilnega praška
- 1 jajce
- 4 jabolka
- sol

- Premaz:**
- 2 dl kisle smetane
 - svinjska mast

- Koruzna zljevanka:**
- 0,7 l kislega mleka



Priprava:

1. Svinjske kosti kuhaj v vodi približno pol ure, nato dodaj repo.
2. Začini in kuhaj še pol ure, nato odstrani kosti.
3. Iz smetane in moke zmešaj podmet, ga vmešaj v juho ter počakaj, da zavre.
4. Meso nareži na koščke in ga vrni v juho.
5. Jabolka olup in naribaj ter zmešaj z ostalimi sestavinami za zljevanko.
6. Maso zlij v pekač in peci na 180 stopinjah približno 15 minut.
7. Nato premaži s prelivom in peci še 5 minut.

Koruzna zljevanka (druga verzija)

DOŠ Dobrovnik, skupina: Gibanice

Koruzna zljevanka je bila nekoč dostopna in hitro pripravljena jed, namenjena predvsem delavcem na polju ali vinogradu. Boljša različica je bila pokapljana s smetano, marmelado pa so dodali le ob praznikih ali pomembnejših priložnostih. V teh krajih obstaja veliko različic koruzne zljevanke, predvsem pa se loči po osnovi: grobo mleti koruzi – zdrobu ali moki. Slednja je bila bolj zbita.



- Zljevanka:**
- 3 jajca
 - 1 lonček olja
 - 1 lonček sladkorja
 - 1 lonček mleka
 - 1 lonček moke
 - 2 lončka koruznega zdroba
 - 1 zavojček pecilnega praška
 - 4 naribana jabolka
 - sol

- Premaz:**
- 2–3 žlice kisle smetane
 - sladkor
 - slivova marmelada

Priprava:

1. Jajca stepi s sladkorjem in soljo, da dobiš penasto zmes.
2. V drugi posodi zmešaj moko, pecilni prašek in zdrob.
3. Jabolka olup in naribaj.
4. V jajčno zmes dodaj mleko in olje, nato še močnato mešanico in na koncu jabolka ter maso zlij v namaščen pekač.
5. Prelij s premazom in peci približno 15 minut na 200 stopinjah.

Vljevanka s sedenim mlekom

OŠ Miška Kranjca Velika Polana, skupina: Žüjčki

Vljevanka s sedenim mlekom (kislim mlekom; danes uporabljamo navadni jogurt) se je največkrat pekla ob večerih, zlasti ko so dobili kakšen obisk. Včasih se je spekla tudi za kosilo, poleg juhe. Pekli so jo, kadar so imeli čas, voljo in sestavine. Pripravili so jo v zahvalo za pomoč pri raznem delu.

- 1 l sedenega (kislega mleka)
- 2 jajci
- 6 žlic sladkorja
- 18 zvrhanih žlic moke (lahko je tudi ajdova ali koruzna)
- sol

- Premaz:
- 1 lonček kisle smetane
 - 2 žlici sladkorja



Priprava:

1. Penasto umešaj jajci s sladkorjem, soli in dodaj polovico moke in polovico kislega mleka.
2. Dobro premešaj in dodaj preostanek sestavin.
3. Vlij v namaščen pekač in peci v pečici na 200 stopinjah približno 20 minut.
4. Prelj s premazom in peci še nadaljnjih 5 minut.

Hajdinska kaša na krumplaj

OŠ Miška Kranjca Velika Polana, skupina: Žüjčki

Ajdova kaša je v določenem obdobju bila ena izmed glavnih sestavin v skoraj vseh slovenskih regijah. Zaradi lokalno značilne uporabe in narečij so jedi dobivale različna imena.

- 2 litra vode
- 30 dag krompirja
- 4 žlice ajdove kaše
- kis
- majaron, lovor, petersilj
- sol, poper

- Prežganje:
- 1 žlica svinjske masti
 - 1 čebula
 - 2 stroka česna
 - 3 žlice moke



Priprava:

1. Na kocke narezan krompir kuhaj v slanem kropu in dodaj lovor.
2. Po 10 minutah vmešaj ajdovo kašo in ostale začimbe.
3. Pripravi prežganje in ga vmešaj v kuhano zmes.
4. Po želji juho okisaj.

Graj na zelju

OŠ Miška Kranjca Velika Polana, skupina: Külnjeki

Fižol, ki so ga naši predniki imenovali tudi »kruh revnih«, je bil v kombinaciji s kislim ali sladkim zeljem na mizi kot vsakdanja jed delavskega ali kmečkega prebivalstva, tudi vsak dan, če ni bilo drugega, saj je kombinacija osvežilno vitaminske in sitostne, z beljakovinami polne sestavine idealna za delo.

- 0,5 kg kislega zelja
- 30 dag fižola
- 2 l vode
- 2 lovorjeva lista
- 5 zrn popra
- ščepec mlete kumine
- žlica soli

Prežganje:

- 1 žlica svinjske masti
- 1 čebula
- 3 žlice moke
- 1 žlička mlete rdeče paprike



Priprava:

1. Fižol skuham z začimbami in ohrani vodo.
2. Malo, preden je fižol do konca kuhan, vmešaj zelje in kuhaj še pol ure.
3. Pripravi prežganje in ga vmešaj v juho ter kuhaj še 5 minut.
4. Jed, preden jo ponudiš, naj stoji vsaj pol ure.

Sladko zelje

OŠ Križevci, skupina: Kmečke frajle

Zelje je ena tistih sestavin, ki slovijo po »dolgem bivanju v shrambi« in je s tem namenom bilo zaželeno v dobi brez hladilnikov. V času, ko so ga potrgali na njivi, so ga jedli sladkega, pozneje pa okisanega z vsakodnevnimi testenimi ali mesnimi prilogami.

- 2 krompirja
- manjša glava zelja
- 4 dag čebule
- pol stroka česna
- 1 žlica moke
- 2 žlici masti
- kumina, lovor, majaron
- sol, poper



Priprava:

1. Zelje nareži na rezance in ga kuhaj v začinjeni vodi približno 15 minut.
2. Krompir, narezan na koščke, skuham posebej.
3. Ko je oboje kuhano, zmešaj, odzemi odvečno vodo in pretlači.
4. Zabeli s prežganjem.

Prleški pisker

OŠ Juršinci, skupina: Navite kuhalnice

V regiji ena bolj značilnih jedi, bograč, je bila povod za nastanek različic glede na okus ali iznajdljivost gospodinj oziroma dosegljivost sestavin, saj je osnovna zelo bogata.



- 0,5 kg govejega mesa
- 0,5 kg svinjskega mesa
- 4 žlice masti
- 3-4 čebule
- 3 žlice kisle smetane
- 2 žlici gorčice
- 2-3 stroki česna
- 45 dag satarša (prepražena čebula, rdeča paprika in
- paradižnik)
- 5 večjih krompirjev
- 25 dag ječmenove kaše
- 1 pest gob
- 2 dl rdečega vina
- 20 dag rjavega fižola
- koren peteršilja, listi peteršilja
- majaron, šetraj, timijan, lovor
- sol, poper

Priprava:

1. Na masti popraži goveje meso, soli in po 10 minutah dodaj še svinjino.
2. Meso odstrani iz lonca in v njem prepraži čebulo in česen ter nato dodaj meso.
3. Zalij z vrelo vodo in vmešaj smetano ter gorčico.
4. Pusti dušiti nekaj časa in dodaj vodo po potrebi.
5. Vmešaj ješprenj in kuhaj 15 minut, nato dodaj satarš ter začini.
6. Po nekaj minutah dodaj še krompir in prilij nekaj vode ter čez nekaj minut dodaj še gobe.
7. Kuhaj še približno 20 minut.

Bučni golaž

OŠ Središče ob Dravi, skupina: Srjanske tikve

V pokrajini okoli Središča ob Dravi že vrsto rodov zelo dobro uspevajo buče in tako so posledično kraji znani po izdelkih in jedeh iz buč. Med priznanimi sestavinami je treba omeniti tudi bučno olje. Kljub majhnosti kraja sta s promocijo bučnih izdelkov v zadnjih desetih letih domače turistično društvo in tamkajšnja oljarna veliko pripomogla k prepoznavnosti. Že 12 let se v kraju odvija praznik buč s tekmovanjem v kuhanju bučnega golaža, ki počasi že postaja tradicija in v znak le-te se v sklopu projekta predstavlja (po našem mnenju eden boljših) 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 prepraži narezano čebulo, ko postekleni, dodaj na konce narezano meso.
2. Meso naj se počasi duši, nato dodaj na kocke narezan korenček, krompir, papriko, stisnjen česen in paradižnikovo mezgo.
3. Zalij in začini ter vse skupaj kuhaj do mehkega.
4. 10 minut pred koncem kuhanja dodaj še na drobne kocke narezano bučo in naredi podmet do zelene gostote.

Krompirjev zos

OŠ Križevci, skupina: Prleške dekle, OŠ Drska Novo mesto, skupina: Krompirčkovi

Beseda »zos« načeloma prihaja iz dolenske regije, se je pa krompir po tem, ko je prišel v Evropo in izpodrnil polento, znašel v obliki golaža, goste juhe ali zosa, kar pomeni nekaj vmes, na krožnikih skoraj vseh slovenskih pokrajin, z izjemo Primorske, kjer je še danes v drugem planu.



- 3 srednje veliki krompirji
- 1 čebula
- 4 do 5 žlic sladke rdeče paprike v prahu
- sol, poper, lovor, dimos
- mast

Priprava:

1. Čebulo nasekljaj in prepraži na masti ter dodaj na kocke narezan krompir.
2. Zalij in pusti dušiti, dokler se krompir ne zmehta.
3. Začini in dolij toliko vode, da pokrije krompir.
4. Kuhaj še 10 minut in vse skupaj zmečkaj ter zabeli.

Kisla juha s svinjsko drobovino

OŠ Velika Nedelja, skupina: Mali kuharji

Ko govorimo o kisljuhi, najprej pomislimo na Štajersko, vendar je recept s prilagoditvami potoval levo in desno po deželi, saj je juha enkratna krepična jed, še posebej po prekrokani noči ali energijski dodatek pri težkem delu.



- 0,5 kg svinjske drobovine
- 3 manjši krompirji
- 2 stroka česna
- 1 čebula
- malo kisa
- 1 žlica masti
- 1 žlica moke
- timijan, kumina, sladka paprika
- poper, sol

Priprava:

1. Na majhne koščke nareži drobovino in jo daj skupaj s krompirjem kuhat v malo vode.
2. Začini in postopoma dolivaj vodo.
3. Medtem pripravi prežganje iz čebule, masti in malo moke ter ga, tik preden je kuhano, vmešaj v juho.
4. Po okusu še okisaj.

Ajngemoht ali kurja obara

OŠ Miklavž pri Ormožu, skupina: Kogovčani, OŠ Antona Tomaža Linhartaradovljica, skupina: Ajde, OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Gurmani

Nekako do šestdesetih let prejšnjega stoletja so ženske na podeželju rojevale doma. Porodu je prisostvovala vaška babica in nekaj sosed. Prva hrana, ki jo je ženska zaužila po porodu, je bil »ajngemoht«. Ob tej besedi vemo, da gre za kurje meso v obari in močnate jajčne žličnike. Ta jed bi naj ženski povrnila moč, saj je kmalu po porodu morala spet opravljati vsakdanja dela. Običajno so jedi dodali malo vina, zaradi svežine in ker se je porodnici energija tako prej povrnila.



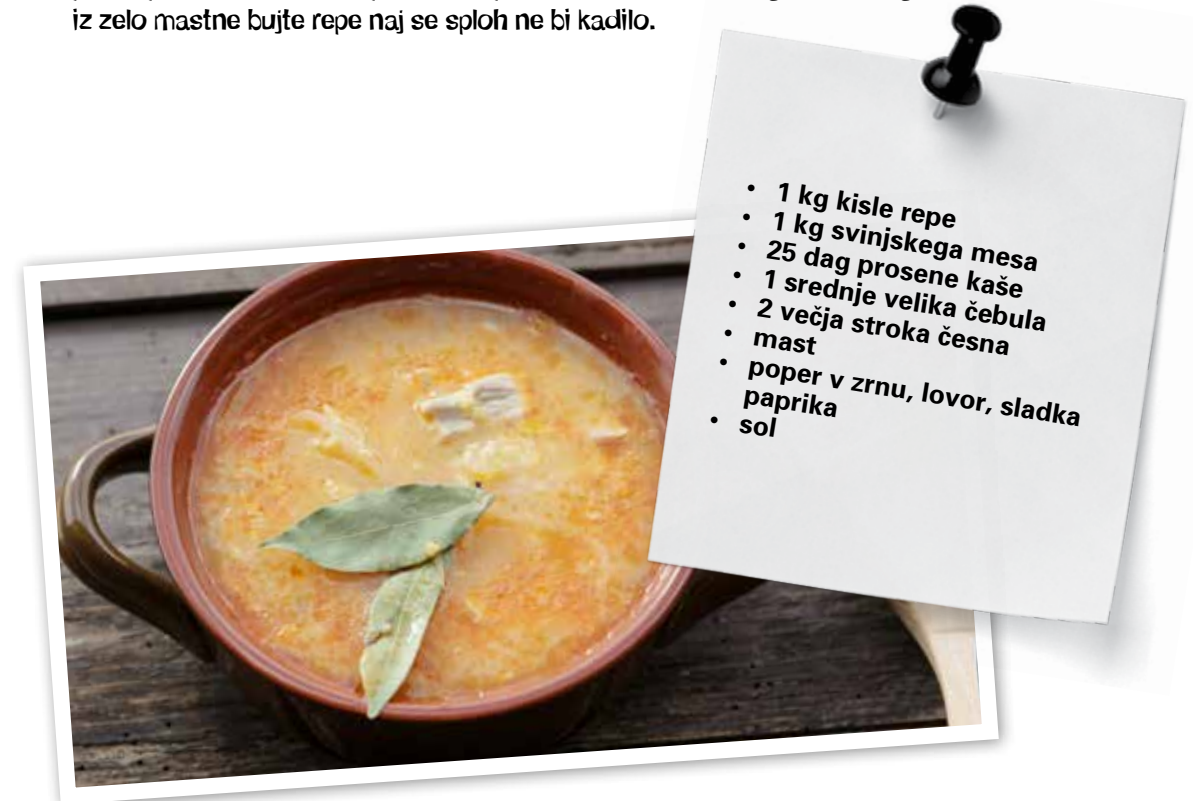
Priprava:

1. Na čebuli prepeči kose piščanca in dodaj narezano zelenjavo.
2. Pusti dušiti tako dolgo, da se meso prepeče, začini in zalij z vodo.
3. Kuhaj vsaj 35 minut in med tem pripravi žličnike.
4. Na koncu jih vkuhaj v juho.

Bujta repa

DOŠ Dobrovnik, skupina: Gibanice

Omenjena jed sodi med najbolj znane ali značilne gastronomske posebnosti regije, ki se ohranja vse do danes. Običajno so jo pripravljali ob kolinah, saj je bilo treba vanjo zakuhati kos svinjskega mesa, predvsem kakšen kos iz svinjske glave. Kakovost jedi se je merila po stopnji maščobe, njen pokazatelj pa je bil dim, ki se je dvigal iz vročega lonca. Namreč iz zelo mastne bujte repe naj se sploh ne bi kadilo.



Priprava:

1. Meso nareži na manjše kocke in ga v osoljeni in začinjeni vodi kuhaj skupaj z repo.
2. Medtem na masti prepraži čebulo in česen, dodaj malo moke in zalij z mrzlo vodo.
3. Po 40 minutah, ko je meso že skoraj kuhano, vmešaj prežganje in dodaj mleto sladko papriko.
4. Vmešaj še proseno kašo in vse skupaj kuhaj še toliko časa, da se kašna zrnca razpočijo.

Kūlnji ali flikice

OŠ Miška Kranjca Velika Polana, skupina: Kūlnjeki, OŠ Miklavž pri Ormožu, skupina: Kogovčani

Jed sodi med tiste značilne za širšo regijo, ko med Slovenijo in Hrvaško še ni bilo meje in se je tradicija, tudi kulinarčna, zlahka selila sem in tja. Od tod tudi dvojno ime. Značilna priprava, ki jo danes postavljamo bolj na ozemlje bližnje Hrvaške ali Zagorja, je bila s praženim sladkim zeljem, ki so ga v večini primerov dodatno posladkali. Pri nas so močnate krpice najrajši jedli potresene z makom in sladkorjem. Danes je priljubljena jed z najrazličnejšimi dodatki v skladu s kulinarčnimi trendi in z lokalnim poreklom.



- 0,5 kg moke
- 1 žlica soli
- 4 dl mlačne vode

Preliv:

- 2 žlici masti
- 1 čebula

Dodatki:

- mleti orehi, mak ali dušeno začinjeno kislo zelje

Priprava:

1. Zamesi testo in ga razvaljaj na tanko ter nareži na trakove.
2. Malce jih osuši in skuhaj v slanem kropu.
3. Zabeli s stopljeno mastjo in prepečeno čebulo ter zraven ponudi različne priloge.

Koruzjača

OŠ Juršinci, skupina: Navite kuhalnice

Jed je izjemno prefinjena izpeljanka najrazličnejših koruznih zlivank ali pogač, napoljenih s skuto in jabolki, kar so za tamkajšnjo lokacijo skoraj najznačilnejše sestavine. Recept, pridobljen na podlagi ustnega izročila, je posledica zapuščine i dejnega snovanja ali zlaganja domačih sestavin v priročno – ali v našem primeru – sodobnejšo posodo.

- 25 dag koruznega zdroba
- 6 jabolk
- 4 dl kisle smetane
- 30 dag skute
- 1 jajce
- 6 žlic sladkorja
- maslo
- cimet
- sol



Priprava:

1. Koruzni zдроб skuhaj v slanem kropu, po 10 minutah kuhanja pa ga razporedi v posodice, premazane z maslom.
2. Skuto zmešaj s 4 žlicami sladkorja in jo premaži preko zdroba.
3. Jabolka naribaj in jih zmešaj s cimetom ter 2 žlicama sladkorja in razporedi preko skute.
4. Na koncu razžvrkljaj jajce, ga zmešaj s smetano in po želji malo sladkorja ter prelij preko vsega.
5. Peci v pečici pri 150 stopinjah približno 10 minut, da smetana na vrhu rahlo porjavi.

Močnati žličniki

OŠ Križevci, skupina: Kmečke frajle

Močnate jedi so, poleg jedi na žlico, v času naših prednikov zavzemale eno glavnih prehrambnih kategorij. Ker se je zaradi splošnega pomanjkanja bilo potrebno znati, predvsem v kuhinji, da jedilnik ni bil vsak dan enak, so nastajale različice, ki morda nimajo nekega močnega pomena ali ozadja velikega praznika, so pa kljub temu okusne in dovolj zanimive, da po njih posežemo še danes.



- 3 dl mleka
- 0,5 kg moka
- 5 jajc
- 1 dl kisle smetane
- 20 dag sira
- sol

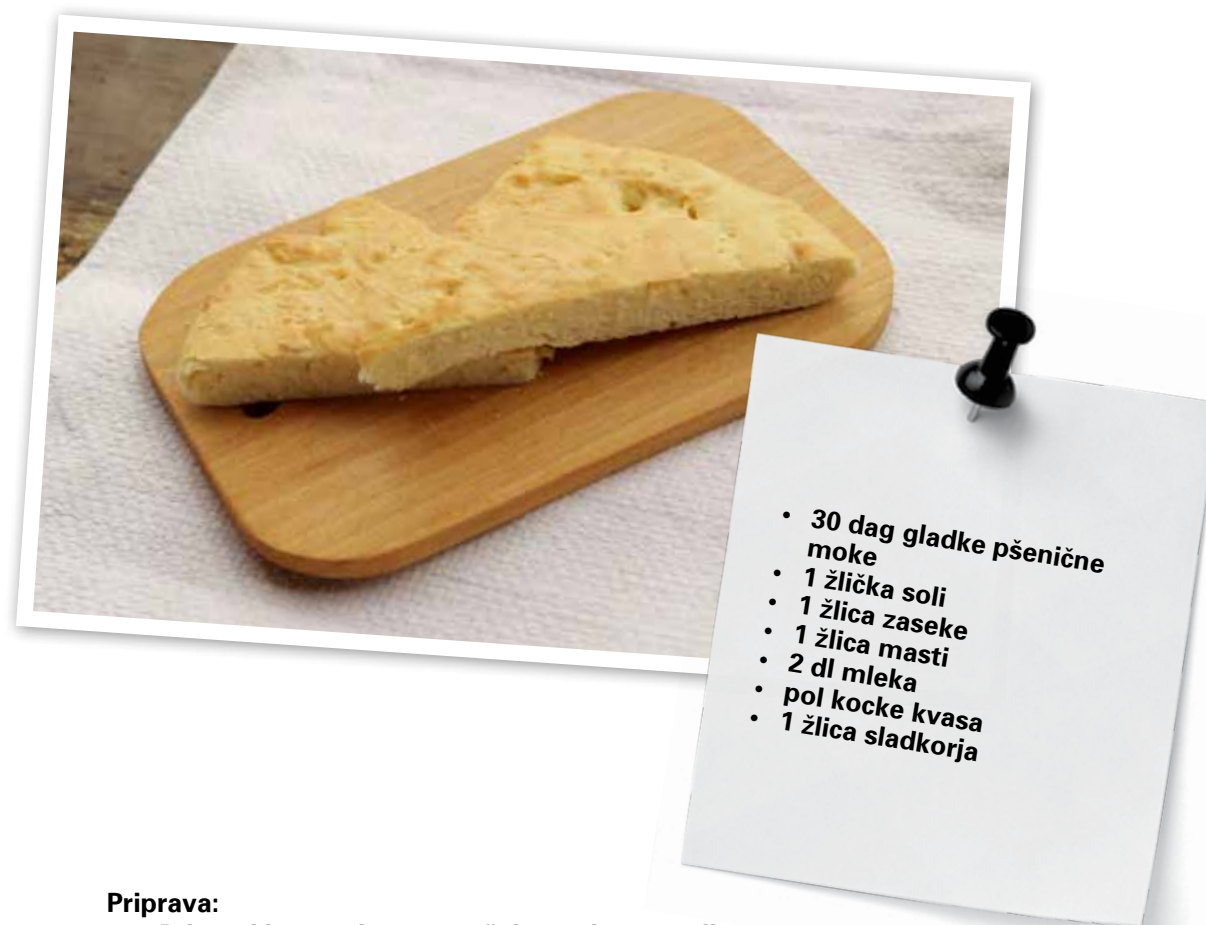
Priprava:

1. Zmešaj mleko, moko in tri jajca ter dodaj ščepec soli.
2. V slan krop spuščaj koščke mase in si pomagaj z žlico, da dobiš značilno obliko.
3. Ko priplavajo na površje, jih vzemi iz vode in položi v pekač.
4. Prelij jih s kislom smetano, z umešanimi jajci in posuj s sirom.
5. Peči v pečici na 180 stopinjah približno 20 minut.

Gibice

IV OŠ Murska Sobota, skupina: Pogumni Prekmurci

Gibice so zelo stara preprosta jed, ki so jo pekli v krušni peči. Nastale so kot ostanek, običajno nekvašenega kruha. Pekli so jih takrat, ko so mesili testo za kruh, predvsem za zajtrk ali večerjo. Ker je testo v večini primerov bilo trše, saj so vanj vmešali zaseko ali mašč, so jih namakali v mleko ali domačo kavo.



- 30 dag gladke pšenične moka
- 1 žlička soli
- 1 žlica zaseke
- 1 žlica masti
- 2 dl mleka
- pol kocke kvasa
- 1 žlica sladkorja

Priprava:

1. Pripravi kvasec in ga umešaj v moko ter soli.
2. Zamesi testo in proti koncu vmešaj zaseko.
3. Pregneti in pusti počivati vsaj pol ure.
4. Nato testo razvaljaj in ga položi v namaščen pekač ter ga prebodi z vilicami in premaži s hladnim mlekom.
5. Peči v pečici na 200 stopinjah približno pol ure.
6. Pečene gibice premaži z zaseko in natri s česnom.

Dödöle

OŠ Sv. Jurij pri Rogašovcih, skupina: Jurjevske štoklje

Značilna jed regije, ki je ne prištevamo med najstarejše, saj gre ne nazadnje za krompir, naj bi imela korenine v 19. stoletju. Krompir se je kar najbolj uveljavil na jedilnikih severovzhodne Slovenije in tako imamo kar nekaj različic krompirjevih žgancev, kot tudi različic prelivov ali prilog. Rečejo jim tudi oženjeni žganci, vsekakor pa se še danes znajdejo na marsikaterem jedilniku prekmurskih gostiln na najrazličnejše načine, kot značilna lokalna specialiteta.



- 1 kg krompirja
- 40 dag mehke moke
- sol
- voda

Preliv 1:

- 2 dl kisle smetane
- 4 srednje velike čebule
- 3 dag masti
- sladka paprika

Preliv 2:

- ocvirki v masti

Priprava:

1. Krompir nareži na koščke in ga kuhaj v slanem kropu približno 10 minut.
2. Potem vodo delno odlij, a jo prihrani in med krompir vsuj moko, da nastane večja kepa.
3. Počakaj, da prevre, v kepo naredi luknjo s kuhalnico in počasi kuhaj še 15 minut.
4. Nato dobro pregneti, da nastanejo žganci in po potrebi dolivaj vodo, kjer se je kahal krompir.
5. Maso razporedi po krožniku v kepe ali ponudi v skledi s prelivom.
6. Na masti prepraži čebulo, dodaj kisló smetano in sladko papriko, ali pa segrej mast z ocvirki in jo prelij čez žgance.

Zdrobovi cmoki z bučnim nadevom

OŠ Središče ob Dravi, skupina: Srjanske tikve

Središče ob Dravi je z značilno pridelavo bučnega olja pustilo pečat v inovativnih jedeh, kjer buča na kakršen koli način najde svoje mesto. Otroci so na enkratni način porabili lokalno značilne sestavine in jih oblikovali v domačo, sodobno jed.



Cmoki:

- 50 dag skute
- 3 jajca
- 25 dag pšeničnega zdroba
- sol

Nadev:

- pest zdrobljenih bučnic
- nekaj kapljic bučnega olja
- mleko

Priprava:

1. Dobro pretlači skuto in stepi jajca ter oboje zmešaj.
2. Dodaj pšenični zdrob in pregneti ter pusti testo počivati vsaj pol ure.
3. Oblikuj kroglice, ki jih boš napolnil z nadevom.
4. Bučnice popari z vročim mlekom in ko le-to izpari, jih pokaplaj z bučnim oljem.
5. Napolni cmoke in jih kuhaj zelo počasi v slanem kropu od 10 do 15 minut.

**Haloze, Slovenske Gorice,
Maribor**

Forflčova juha

OŠ Podlehnik, skupina: Forflčovi medvedki

O testenih zakuham juham ali enolončnicam bi lahko pričala cela enciklopedija, saj so skoraj v vsaki vasi poznali »svojo«, če pa je bila podobna kaki drugi, pa se je prav gotovo imenovala kako drugače. Tako imamo opravka s »forflči«, značilno zakuho za kraje okoli Podlehnika, podobno »usukancem«. Juho, o kateri govori recept, so po ustnem izročilu največkrat pripravljali ob obrezovanju repe.

Juha:

- 1 kg prekajenega mesa
- 2 l vode
- jušna zelenjava

Močnik ali forflči:

- 15 dag moke
- 1 jajce
- žlico vode po potrebi



Priprava:

1. Meso daj kuhat v hladno vodo in ko zavre, vodo odlij, da odstraniš odvečno sol.
2. Prilij svežo vodo in kuhaj skupaj z jušno zelenjavo približno 40 minut.
3. Na koncu v juho zakuhaj forflče ali močnik, ki si ga pripravil medtem v posebni posodi.

Kumarčni zos z govedino

OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Flancati

Jed je značilna za mesto Maribor, čeprav iz kumaric pripravljene juhe ali omake domujejo v celotni regiji. Relativno pusta omaka, včasih kot juha, včasih kot gostljata samostojna jed, je bila na mizi običajno kot priloga v juhi kuhanemu kosu govejega mesa.

- 2 veliki kumari
- 3 žlice olja
- 2 žlici moke
- 1 čebula
- 1 krompir
- 0,5 l vode
- kanček kisa
- 1 dl kisle smetane
- sol, poper, mleta kumina
- hladna govedina, kuhana v juhi



Priprava:

1. Kumare olupi, naribaj na lističe in osoli.
2. Na olju prepražiš na drobno nasekljano čebulo, dodaj moko, zalij z vodo in prevri.
3. Vmešaj nariban krompir in kumare ter začini.
4. Kuhaj 15 minut na srednji jakosti in po tem dodaj nekaj kapljic kisa.
5. Postreži s kisló smetano in kuhano govedino.

Mlečna juha z ribano kašo

OŠ Podlehnik, skupina: Haloški paradajzki

Relativno pusta juha, blagodejna za želodec po pustnem prenejanju, je bila na mizi v največ primerih prav na pepelnico.

- Juha:
- 1,5 l mleka
 - 0,5 l vode
 - 2–3 žlici bele ostre moke
 - 1 jajce
 - cimetova skorjica
 - sol in sladkor po okusu

- Kaša:
- 20 dag moke
 - 2 jajci



Priprava:

1. Moko zmešaj s tremi žlicami vode in zakuhaj v vrelo mešanico mleka in vode ter začini.
2. Kuhaj 10 minut.
3. Na koncu dodaj ribano kašo, ki si jo pripravil predhodno iz navedenih sestavin.

Fižolova juha s kislim zeljem

OŠ Podlehnik, skupina: Haloški šmorni

Kot že zapisano, imamo opravka z dvema, v naših krajih najpogosteje uporabljenima sestavinama, ki ju najdemo v regijsko prilagojenih recepturah z lokalno značilnimi dodatki.

- 0,5 kg kislega zelja
- 30 dag suhega fižola
- voda
- 2 žlici koruzne moke
- ocvirki
- lovorov list
- sol, poper



Priprava:

1. Posebej skuhaj fižol in zelje.
2. Ko je oboje kuhano, zmešaj in naredi podmet ter ga vmešaj.
3. Začini in kuhaj še 10 minut ter na koncu zabeli z ocvirki.

Ludvikov lonec

OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Cmoki

Gre za izpeljanko pohorskega lonca, ki je nekakšna pogruntavščina prebivalstva na in tik pod Pohorjem. Tudi za omenjeno jed ni enotnega recepta, zato je skozi čas in ustno izročilo dobila svoje različice in ponekod tudi ime.



Priprava:

1. Na olju prepraži na koščke narezano čebulo in ji dodaj na koščke narezano meso.
2. Premešaj in dodaj žlico moke ter zalij z 2 litroma vode.
3. Dodaj vso na koščke narezano zelenjavo in začini.
4. Kuhaj 40 minut.
5. Posebej v ponvi prepraži slanino in jo na koncu dodaj k preostalim sestavinam.

Skutni štruklji v juhi

OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Flancati

Priprava skutnih štrukljev, dopoljenih s smetano ali drugimi dodatki, se je razširila po vsej Sloveniji. V našem primeru pa gre za zapuščino prebivalstva Maribora in okolice z namenom na mizo postaviti jed, ki bo zadostila dvema obrokom: juhi in glavni jedi. Postrežena na ta način je značilna za štajersko regijo.



Priprava:

1. Iz moke in ostalih sestavin zamesi gladko voljno testo, ki naj počiva vsaj pol ure.
2. Medtem pripravi skutin nadev.
3. Testo razvaljaj 3 mm na debelo in ga premaži z nadevom.
4. Zavij in z robom krožnika razreži na manjše kose.
5. V vodi razžvrkljaj kisló smetano, soli in kuhaj štruklje, dokler ne priplavajo na površje.
6. Ponudi z nasekljanim peteršiljem.

Krompirjev šmorn

OŠ Podlehnik, skupina: Haloški šmorni

Ko se je iz sosednje Avstrije praženec ali po domače šmorn preselil k nam, so ga gospodinje hitro »udomačile« in ga pripravljale na najrazličnejše načine.

- 1 kg krompirja
- 6 jajc
- 2 žlici sladkorja
- 2-3 žlice moke
- maščoba za pekač
- sol



Priprava:

1. Krompir skuhaj v oblicah v slanem kropu do mehkega.
2. Še toplega zmečkaj in pusti ohladiti.
3. Nato vmešaj ostale sestavine in dobro premešaj.
4. Maso daj v namaščen pekač in peci v pečici 15 minut na 180 stopinjah.
5. Lahko pa šmorn spečeš tudi v ponvi na malo masti.

Kvašeni flancati

OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Flancati

Gre za nekakšen sinonim pustne jedi, ki od regije do regije dobiva svojo obliko, testeno različico in posledično okus. Večinoma v olju pečena jed, kjer je pomembno, koliko zarez ima in če vsebuje polnilo.

- 0,5 kg moke (pol ostre, pol gladke)
- 3 žlice masla
- 8 rumenjakov
- 4 dag sladkorja
- 8 žlic kisle smetane
- žlica limoninega soka
- 4 žlice belega vina
- 2 žlici ruma
- olje za cvrtje
- sladkor v prahu za posip
- sol



Priprava:

1. V moko razdrobi maslo in dodaj ostale sestavine ter zamesi testo, ki naj počiva pol ure.
2. Testo razvaljaj za nožev rob na debelo in oblikuj pravokotnike.
3. Vanje naredi po 2 zarezi, privzdigni srednji trak in diagonalno poveži konca pravokotnika.
4. Takšnega ocvri v vročem olju.
5. Počakaj, da se malo ohladi in ga posuj s sladkornim prahom.

Mlinci v mleku

OŠ Podlehnik, skupina: Haloški paradajzki

Mlinci, posledica najosnovnejšega testa, so na slovenska tla prišli preko meja naših vzhodnih sosed in se prav zaradi preprostosti uveljavili na krožnikih z različnim namenom, danes pa najbolj prepoznavnim vinskim praznikom: martinovim.



Spodnja in Zgornja Savinjska dolina, Koroška

Priprava:

1. Moki dodaj mlačno vodo in sol ter zamesi srednje gosto testo.
2. Testo razdeli na tri dele, vsak del še posebej premesi, pokrij s prtičem in pusti počivati za pol ure.
3. Nato jih razvaljaj za nožev rob na debelo in speci v krušni peči na ognjišču ali na plošči štedilnika.
4. Pečene mlince raztrgaj in jih vsuj v skledo.
5. Zabeli jih z ocvirki in zalij z vročim mlekom.

Mlečna češpljeva juha

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Princese kuharice

Ta regijsko značilna kulinarična posebnost je bila običajno del otroškega jedilnika. Ne le zaradi sladkega okusa, z njo so otrokom namreč zagotovili zadosten vnos energije, železa in nekaterih ostalih pomembnih sestavin.

- 8 suhih češpelj
- 0,5 l vode
- 1 l mleka
- 8 velikih žlic prosene kaše
- sol



Priprava:

1. Slive kuhaj v vodi do mehkega, približno 15 minut.
2. V slanem mleku počasi kuhaj proseno kašo približno pol ure, da postane mehka, a se ne razkuha.
3. Oboje zmešaj in pusti stati vsaj še 10 minut, da se okusi malce povežejo.

Slivova juha (druga varianta)

OŠ Vojnik, skupina: Vojniške kuharice

Gre za osvežilno jed, ki je nastala kot plod tamkajšnjih gospodinj, predvsem na podlagi dostopnosti sestavin in njihovega inovativnega nastopa v jedeh. Včasih preproste jedi, pogojene s plodovi narave, so danes pomemben del lastne kulinarične dediščine in pomagajo kreirati razpoznavnost dežele ter njenih regij.

- 0,5 kg sliv
- 2 l mleka
- 22 dag ostre moke
- 1 jajce
- 4 žličke sladkorja
- 1 žlička soli



Priprava:

1. V loncu za juho zavri mleko in ga soli, sladkaj in vkuhaj slive.
2. Vse skupaj kuhaj še približno 15 minut in preden postrežeš, pusti stati še 15 minut.

Japkofžu

OŠ Ljubno ob Savinji, skupina: L'benski flosarji

Jed so največkrat jedli v pozni jeseni, ko se je z njiv in vrtov pospravljali fižol in so nezrelo zrnje porabili prav za jabolčni fižol. Zaradi sladko-slanega okusa priljubljena jed je bila na jedilniku tudi med letom ali vsaj v postnem času, ko je ocvirke zamenjala le gola mast. Pripraven recept pa je bil na voljo kmetom tudi z namenom porabiti uskladiščen fižol, saj je shrambo bilo treba pripraviti za druge poljske pridelke. Izročilo pripoveduje, da so jed najraje uživali že malce razkuhano ali pa postano, saj je takšna bila okusnejša.

- 25 dag kuhanega fižola
- 0,5 kg jabolk
- 3 zvrhane žlice sladkorja
- 1 žlica masti z ocvirki
- 1 žlica moke
- cimet, mleti klinčki
- sol



Priprava:

1. Fižol skuhaj in ga le delno odcedi.
2. Jabolka izkoščiči in nareži na krhle.
3. V loncu karameliziraj sladkor, dodaj jabolka in premešaj.
4. Dodaj 2 dl vode in kuhaj, da se jabolka zmečajo.
5. Začini in dodaj fižol z malo vode, kjer se je kuhal.
6. Kuhaj približno pol ure, da se sestavine delno razkuhajo.
7. Na masti z ocvirki prepraži malo moke in prežganje na koncu vkuhaj v juho.
8. Če je pregosta, dolij vodo.

Flosarski golaž

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Rečiške kuharice

Jed je bila značilna za pogostitev flosarjev, ki so pluli po Savinji na splavih – »flosih« vse do Črnega morja, da bi tam prodali domačo hlodovino. Obrt je značilna prav za te kraje in posledično gre za jedi, ki so jih radi uživali takratni splavarji.

- 40 dag govejega bočnika
- 40 dag čebule
- 2 žlici masti
- 2 žlici paradižnikove mezge
- rezina slanine
- 1 dl rdečega vina
- 2 žlici moke
- 1 strok česna
- sladka paprika, majaron, kumina, lovor, timijan
- sol, poper



Priprava:

1. Na maščobi prepraži drobno nasekljano čebulo, dodaj meso in začimbe.
2. Pusti dušiti vsaj 40 minut, ali da se meso zmečča.
3. Dodaj na kocke narezano slanino ter po potrebi dolivaj vodo in mešaj.
4. Na koncu dodaj moko, vino in vse skupaj kuhaj še 15 minut.

Kisla juha

OŠ Vojnik, skupina: Vojčke

Znana štajerska kisla juha se je skozi čas uveljavila predvsem proti savinjski regiji, kjer jo danes zasledimo v več primerih, kot v njeni prvotni pokrajini. Skoraj nepogrešljiva je kot popolnočni obrok ali dan po zabavi, saj je blagodejni učinek na prekokano noč vedno dobrodošel.



- 0,5 kg svinjskih pleč
- 1 parkelj
- 1 čebula
- kos gomoljne zelene
- 1 korenček
- 1 strok česna
- 1 dl belega vina
- 2 l vode
- 2-3 žlice paradižnikove mezge
- majaron, lovor, peteršilj, luštrek
- poper, sol

Priprava:

1. Nasekljano čebulo prepraži in zalij z malo vode ter duši, dokler voda ne izpari.
2. Nato postopek z vodo dvakrat ponovi in dodaj na koščke narezano zelenjavo.
3. Po 5 minutah dodaj na male koščke narezano meso, začini in zalij z vinom.
4. Ko vino izpari, dolij vodo in kuhaj vsaj 40 minut na rahlem ognju.
5. Ob koncu lahko vkuhaš jajčne žličnike.

Zelenjavna enolončnica z jurčki in ajdovo kašo

OŠ Mozirje, skupina: Mozirski kuharji

Ajdova kaša se lahko brez zadrege postavi ob rob krompirju, fižolu ali polenti, kot ena najbolj razpoznavnih nasitnih prilog ali zakuh širše regije. Poleg Dolenjske in Gorenjske se je veliko uporabljala tudi na Koroškem, in sicer v obliki priloge, zakuhe ali samostojne, zabeljene jedi.



- 1 večji jurček
- 2 krompirja
- 2 pesti ajdove kaše
- 1 rdeča čebula
- kos gomolja kolerabe
- kos gomolja zelene
- pol cvetače
- 2 korenčka
- lovorov list, peteršilj, majaron, šetraj, timijan
- voda ali bistra jušna osnova
- sol, poper

Priprava:

1. Čebulo na hitro prepraži na maslu ter dodaj narezano zelenjavo in na grobo narezane gobe.
2. Na močnem ognju praži nekaj minut, da se sestavine zapečejo.
3. Nato prilij jušno osnovo ali vodo in dodaj ajdovo kašo ter začini.
4. Kuhaj približno 20 minut in na koncu dodaj večjo pest nasekljanega peteršilja.

Uženena župa

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Fantastičnih 4

Prazna, pusta, oženjena pač. Juha, ki je bila na mizi takrat, ko ni bilo kje ali kaj vzeti, a se je bilo treba nasititi. Tudi pri tej jedi velja poudariti izjemno iznajdljivost ali domišljijo tamkajšnjih kuharic.



- Juha:**
- 2 kg krompirja
 - lonček kisle smetane
 - 3 stroki česna
 - drobnjak, peteršilj
 - sol, poper

- Štrukeljci:**
- 2 jajci
 - 6 žlic moke

Priprava:

1. Na drobne kocke narezan krompir kuhaj v slanem kropu, soli in popraj.
2. Vmešaj česen in po 20 minutah zakuhaj štrukeljce.
3. Začini in vmešaj kisló smetano ter ponudi.

Pavrški piskr

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, skupina: Pohorski kohi

Na »pavrah« pod Pohorjem so to enolončnico jedli zelo pogosto. Bila je izdatna in dobra podpora vsem delavcem na njivah in v gozdu. Rekli pa so ji tudi »Martinova župa«, saj se je velikokrat postregla prav za Martinov praznik.



- 1 kurje prsi
- 5 večjih krompirjev
- 2 korenčka
- skodelica graha
- 3,5 l vode
- peteršilj s korenino in zelenjem
- 1 lovorjev list, majaron, timijan, muškatni orešček
- sol, poper

Za zakuho:

- 3 jajca
- 30 dag moke
- voda po potrebi (približno 1 dl)

Priprava:

1. Pristavi vodo in postopoma dodajaj meso in zelenjavo ter začini.
2. Kuhaj približno 20 minut.
3. Zakuhaj z žličniki in kuhaj še 10 minut.
4. Ponudi z nasekljanim peteršiljem.

Ajdovi žganci s krompirjem

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Rečiške kuharice

Ajdovi žganci, jed severne Slovenije, so bili enkratna podlaga za prilagoditve priprave od vasi do vasi ali od vrat do vrat. Tukaj imamo eno zanimivo različico, ki je nastala iz potrebe sitosti ter obenem popestritve vsakdanjega jedilnika.



- 2 srednje velika krompirja
- 25 dag ajdove moke
- 4 žlice ocvirkov
- 2 žlici masti
- 1 l vode
- sol

Priprava:

1. V visokem loncu v slanem kropu kuhaj na kocke narezan krompir približno 10 minut.
2. Nato polovico vode odliješ in shraniš posebej, krompirju pa dodaš ajdovo moko v kup.
3. V sredini naredi luknjo in kuhaj še 15 minut.
4. Masi dodaj mast in pretlači. Po potrebi dodaj vodo, ki si jo shrnil od krompirja.
5. Zabeli z ocvirki.

Pohla

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Princese kuharice

Jed sodi v družino pogač. Kot marsikatera testena sladica je tudi ta bila posledica peke kruha in dobre volje gospodinje, da je odtrgala kos in ga obogatila s sadjem ali pa le zgolj s smetano.



- | | |
|---|--------------------------|
| Testo: | |
| • 40 dag moke | • 0,7 l mleka |
| • 8 dag kuhanega masla | • sol |
| • 2 dag kvasa (za kvasec malo mleka in sladkorja) | Nadev: |
| • 1 žlička sladkorja | • 1 kg olupljenih jabolk |
| • 1 jajce | • 1 dl mleka |
| • 5 dag sladkorja | • 2 dl kisle smetane |
| • limonina lupinica | • drobtine po potrebi |
| | • 4 žlice sladkorja |
| | • cimet v prahu |

Priprava:

1. Pripravi kvasec in penasto umešaj maslo z jajcem.
2. Dodaj limonino lupinico in pogrej mleko ter soli.
3. Iz moke, ki ji dodaš kvasec in jajčno maso, zamesi testo, da se loči od posode in ga pusti počivati vsaj 20 minut.
4. Nato ga razvaljaj v obliki pekača in ga položi vanj.
5. Potresi ga z nadevom: naribana jabolka prelij s smetanovo mešanico in na koncu posuj z drobtinami.
6. Če so jabolka sočna, potrebuješ več drobtin.
7. Vse skupaj naj ponovno vzhaja.
8. Peci v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.

Ejdov trijet

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, skupina: Pohorski kohi

Ime naznanja trojno namembnost jedi, ki je kazala na priljubljenost uživanja peciva preko celega dne, ali drugače: za dopoldansko malico, po kosilu ali za popoldansko malico. Običajno je to bila jed moških, ki so potrebovali veliko energije za delo, saj so testen ajdov pripravek zalili s sladkim vinom.

- 5 velikih žlic ajdove moke
- 5 velikih žlic sladkorja
- 5 jajc
- 2 žlički pecilnega praška

Preliv:

- 0,5 l jabolčnega mošta
- 3 velike žlice sladkorja



Priprava:

1. Rumenjak penasto umešaj s sladkorjem.
2. Beljake stepi v sneg in masi primešaj moko s pecilnim praškom.
3. Z maso napolni pekač in peci v pečici na 170 stopinjah približno 20 minut.
4. Še vroč biskvit počasi prelivaj z moštom, da ga dobro vpije.

Masovnik

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Fantastičnih 4

Gre za eno starejših značilnih jedi, predvsem za višje ležeče predele severne Slovenije. Jed s številnimi imeni in načini izvedbe, saj so v smetano, mleko, kisko ali pinjeno mleko zakuhali ajdovo, pšenično ali pa koruzno moko.

- 6 žlic masla
- 6 zvrhanih žlic moke (koruzne, pšenične ali ajdove)
- 6 dl mleka (kislega ali sladkega ali sladke smetane)
- sol

Opcija:

- rumenjaki



Priprava:

1. Na maslu prepeči moko, da porumeni in jo zalij z vročim mlekom.
2. Soli in mešaj tako dolgo, da masa odstopi od posode.
3. Ponudi s toplim mlekom.

V mleku pečeni ajdovi štruklji

OŠ Mozirje, skupina: Mozirski kuharji

Pri tej jedi je treba poudariti predvsem način izvedbe štrukljev, ki so v Sloveniji sicer prisotni skoraj v vsaki regiji. Pečeni v mleku ali smetani pa sodijo med značilne jedi Zgornje Savinjske doline in je ena najboljših poslastic, ki bi jo lahko povzele okoliške gostilne.



Priprava:

1. Ajdovo moko prelij s kropom, premešaj in rahlo pregneti v testo.
2. Na pomokani deski testo razvaljaj za nožev rob na debelo.
3. Pripravi nadev in ga namaži po razvaljanem testu in potresi z orehi.
4. Testo za vij in ga razreži na približno 6 cm dolge štrukeljce.
5. Postavi jih v namaščen pekač pokonci tesno drug ob drugem.
6. Prelj z rahlo osoljeno sladko smetano in postavi v pečico, kjer se duši (kuha in peče) vsaj 45 minut na 200 stopinjah.
7. Posrkati morajo vso smetano in ostati sočni.
8. Pečene pokaplaj z medom.

Zabeljeni mlinci

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Gurmani

Mlince danes poznamo le kot značilno prilogo Martinove pojedine, kar je škoda! Močnata jed iz najpreprostejše različice testa je kot priljubljena jed otrok – predvsem za nedeljski zajtrk, ko je bilo malce več časa za užitke ob mizi – zaznamovala del kulinarčne zgodovine Savinjske doline.



Priprava:

1. Zamesi čvrsto testo, ga dobro pregneti in na tanko razvaljaj.
2. Bledo rumeno jih speci v pečici ali na plošči, posuši in nalomi.
3. Zalij s slanim kropom, da se zmehčajo.
4. Za zabelo prepraži nasekljano čebulo, ki ji na koncu dodaš ocvirke in s tem prelij mlince.

Zadrečki jajčni štruklji

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Kuharji da te kap, OŠ Drska Novo mesto, skupina: Cmočki

- Testo:
- 0,5 kg bele moke
 - 3 jajca
 - malo mleka
 - 1 žlička olja
 - voda po potrebi

- Nadev:
- 3 jajca
 - 3 žlice masti
 - pest drobtin
 - 1 dl kisle smetane
 - pest zelenega peteršilja



Priprava:

1. Zamesi mehko testo in ga pusti počivati vsaj pol ure.
2. Medtem speci razžvrkljana jajca in jih zmešaj z nasekljanim peteršiljem.
3. Razvaljano testo premaži s smetano in potresi s pečenim jajcem.
4. Zavij in kuhaj v slanem kropu približno 25 minut.
5. Razreži na kolesca in posuj z drobtinami.

Pšenični tamrl

OŠ Vojnik, skupina: Vojčke

Tamrl ali tomerl je preprosta različica zdrobovega pudinga, ki ga poznamo kot bolj meščansko jed. Mestne gospodinje so se z novimi jedmi seznanjale v različnih kuharskih šolah tedanjega časa, ki so se že spogledovale s čezmejnimi vplivi, kar se pri tej naši jedi pozna predvsem pri imenu.

- 7 dl mleka
- 40 dag pšeničnega polnovrednega zdroba
- 4 jajca
- 2 žlici masti
- slivova marmelada
- sol



Priprava:

1. V rumenjake vmešaj mast in dodaj pšenični zdrob.
2. Pripravljene zmesi dolij mleko.
3. Iz beljakov stepi sneg in soli.
4. Zmešaj sestavine, vlij v pekač in peči 20 minut na 200 stopinjah.
5. Ponudi z domačo temno marmelado.

Ajdnek

OŠ Ljubno ob Savinji, skupina: L'benski flosarji

Ajdnek je dragocena ajdova potica z orehi in medom, ki je pridobila veljavo šele v zadnjih desetletjih. Sicer pa je bila to ena prvih sladtic, ki so jih pripravljali v Zgornji Savinjski dolini že v starih časih. Menda je bila včasih navada, da so pripravili ajdnek na praznik vseh svetih, kot tudi ob drugih pomembnejših praznikih.

Ker je bila takrat ajda slabo cenjena, bela moka pa simbol blaginje, so namesto zdaj bolj poznane in priljubljene orehove potice pekli ajdnek. Velikokrat je bil spečen tudi za »likof« ob žetvi, košnji ali ob kakih drugih težjih kmečkih opravilih. Prav veseli pa so ga bili tudi flosarji, če so ga dobili za na pot ali pa jih je pričakal, ko so se po dolgih tednih utrujeni vrnili domov.

Ni veliko gospodinj, ki bi znale speči pravi vliči ljubenski ajdnek. Ta je posebnost Ljubnega, saj drugje po dolini testo valjajo. Vličan ajdnek se vlije ali nadeva z zajemalko, še pogosteje pa ga gospodinjje nadevajo kar z naoljenimi rokami.

- 0,5 kg ajdove moke
- 0,5 kg pšenične moke
- 0,5 kg mletih orehov
- 5 dl mlačnega mleka
- 7 dl vrele vode
- 2,5–3 dl medu
- malo sladkorja
- malo soli
- 6 dag kvasa



Priprava:

1. Ajdovo moko popari s slanim kromom in dobro premešaj ter pusti ohladiti.
2. Medtem pripravi kvasec, ga vmešaj v pšenično moko in nato dodaj ajdovo zmes.
3. Mehko testo naj vzhaja vsaj 15 minut.
4. Medtem pripravi orehe in rahlo segrej med, da postane tekoč.
5. V namaščen pekač vlij tretjino testa, posuj z orehi in pokaplaj z medom. To ponovi še dvakrat.
6. Na vrhu naj ostane testo, ki ga preliješ z mlačnim mlekom.
7. Vse skupaj pusti vzhajati še 20 minut, ga nekajkrat na rahlo prebodi in peci v pečici na 180 stopinjah približno 40 minut.
8. Ko je pečen, ga za nekaj časa pokrij s krpo. Preden ga ponudiš, ga posuj s sladkornim prahom.

Koruzni tamrl

OŠ Vojnik, skupina: Vojniške kuharice

Enako kot pšenični tudi koruzni tamrl ali tomerl (bolj na Štajerskem) prihaja s področja onkraj meja naše dežele. V Pomurju pa kot dokaz, da obstajajo minimalne razlike pri določenih interpretacijah domačih jedi, govorimo o zlivanki ali zljevanki.

- 1,5 l mleka
- 30 dag koruznega zdroba
- 15 dag pšenične moke
- 3 žlice sladke smetane
- 1 jajce
- mast
- sol



Priprava:

1. V 1 l vrelega slanega mleka počasi vkuhaj koruzni zdrob.
2. Ko se masa ohladi, vmešaj preostalega pol litra hladnega mleka, jajce in smetano.
3. Mešaj toliko časa, da nastane gladka masa, vlij jo v pekač in peci v pečici 20 minut na 180 stopinjah.
4. Zraven ponudi vroče ocvirke.

Zasavje

Ubrušena župa z runklom in povejeno svinjsko glavo

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

Takšno juho, ki je v času naših prednikov bila prej plod dosegljivosti sestavin in narave, bi lahko danes ponosno postavili med najatraktivnejše jedi naše dežele. Zaradi vsebnosti prekajene svinjske glave lahko sklepamo, da je bila največkrat na jedilniku po kolinah ali pomembnem prazniku, ko se je meso pojedlo, ostanke pa so uporabili v enolončnicah.



- pol prekajene svinjske glave
- 10 dag jušne zelenjave, ki je še ostala v kleti do zgodnje pomladi
- 1 čebula
- 4 stroki česna
- 50 dag runkla (krmilne pese)
- 2 jajci
- 20 dag moke
- svež peteršilj
- 3 žlice masti (lahko jo pobereš stran od kuhane glave)
- 0,5 dl vina
- lovorjev list, majaron, kumina
- sol, poper

Priprava:

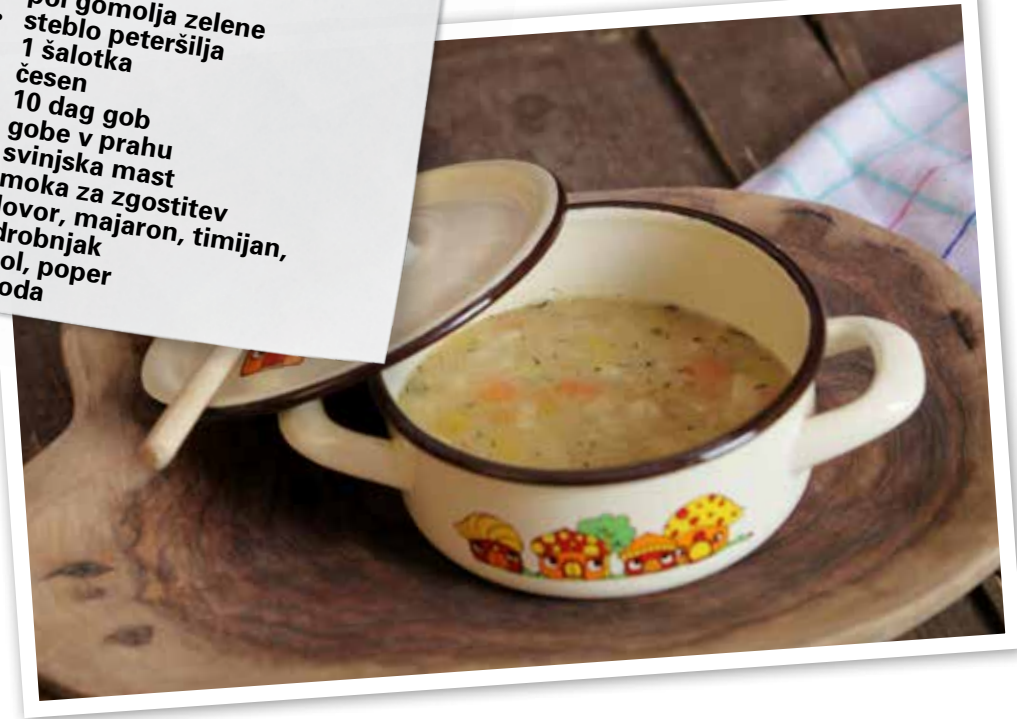
1. Svinjsko glavo čez noč namoči v hladni vodi.
2. Naslednji dan vodo odlij, dodaj jušno zelenjavo, poper in lovorjev list ter kuhaj do mehkega.
3. Glavo vzemi iz juhe, pusti, da se ohladi in nareži na majhne koščke.
4. Na maščobi praži grobo nasekljano čebulo, na kocke narezan runkel in dodaj strt česen.
5. Prilij juho, v kateri se je kuhala svinjska glava in kuhaj do mehkega.
6. Iz moke in jajc pripravi usukan močnik in ga zakuhaj v juho, da dobi primerno gostoto, dodaj na koščke narezano meso in posuj s svežim peteršiljem.

Čopova juha

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Raguške

Recept izvira s področja Podkuma in je eden tistih, ki so kot plod družinske tradicije pozneje ponarodeli.

- 1 rdeč koren
- 1 rumen koren
- pol kolerabe
- pol cvetače, tudi zeleni del
- 2 krompirja
- 1 por
- pol gomolja zelene
- steblo peteršilja
- 1 šalotka
- česen
- 10 dag gob
- gobe v prahu
- svinjska mast
- moka za zghostitev
- lovor, majaron, timijan, drobnjak
- sol, poper
- voda



Priprava:

1. Mast dobro segrej, dodaj žlico moke in praži toliko časa, dokler ne postane skoraj čokoladne barve.
2. Dodaj narezano šalotko in česen ter praži, da zadiši.
3. Takoj zatem zalij z vodo in začini.
4. Dodaj zelenjavo in gobe ter kuhaj na zmerni temperaturi še približno 35 minut.

Zelenjavni ričet

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Sladki medvedki

Ješprenj v obliki ričeta je značilna jed za kraje Zasavja. Sicer razširjen po vsej regiji je skozi čas dobival različice, prilagojene iznajdljivosti gospodinj in letnemu času.

- 10 dag ješprenja
- 1 pest kuhanega fižola
- 2 krompirja
- 1 rumeno in rdeče korenje
- 1 koleraba
- šalotka
- korenina petersilja
- česen
- lovor
- sol



Priprava:

1. Na masti prepraži nasekljano šalotko, ji dodaj česen in narezano zelenjavo in žlico moke.
2. Premešaj in dodaj še namočen ješprenj.
3. Kuhaj 15 minut, dodaj narezan krompir in kuhan fižol ter kuhaj še 20 minut.

Zajčji ajmuht

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Žagomilčki

Geografska lega, celodnevno delo v rudnikih ter visoka stopnja revščine v Zasavju niso dovoljevali posesti hleva in pogojeno s tem tudi živine, zato so željo po mesu zadovoljevali predvsem z lovom. Zaradi hribovitega značaja pokrajine so bili na dosegu večinoma zajci. Tako so se zajčje jedi, ki danes sodijo med specialitete, znašle na krožnikih tamkajšnjih delavskih družin.

- 0,5 kg zajčjega mesa
- 1 korenček
- 1 por
- 1 čebula
- gomolj zelene
- koleraba
- sveži petersilj
- strok česna
- poper v zrnju, lovorov list, majaron, timijan
- sol



Priprava:

1. Zelenjavo in meso nareži na koščke.
2. Čebulo prepraži na masti, dodaj ostale sestavine in začini ter kuhaj dobre pol ure.
3. Za zakuho pripravi bleke ali domače rezance.

Ajmoht

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Ziherce

Zasavje – za nekatere odmaknjen in skrit del naše dežele – skriva lokalne kulinarčne značilnosti. Odstira pogled na jedi, kakršne so se izoblikovale v delavskih naseljih zasavskih rudarjev. Gre za tisto družbeno plast, ki je bila odvisna zgolj od svoje mezde in lastne iznajdljivosti. Težaško delo in skromno življenje sta narekovala tudi, kaj bodo gospodinje kuhale. Kuhale so ženske, moški pa le v izjemnih primerih. Prehrana je bila enaka kmečki, v kakovostnem in količinskem pogledu pa skromnejša.

Značilna je majhna poraba mesa. Prevladovale so varčne jedi. Priprava je bila omejena na preproste postopke. Temeljno vprašanje v zvezi z zasavsko prehrano je bilo večinoma boj za zadostno količino hrane, manj pa kakovost. Vsaka rudarska družina je običajno imela v zakupu del rudniške zemlje, kjer so si uredili večji ali manjši zelenjavni vrt. Nekatere družine so jih imele celo več. Poleg osnovne zelenjave so bile na vrtu tudi vse običajne začimbnice, del vrta pa so krasile rože. Žene so za pripravo »ajmuhta« uporabljale svežo zelenjavo, ki so jo znale v kletah shraniti čez zimo, čeprav niso imele na voljo sodobnih naprav, kot je na primer zamrzovalna skrinja.

Povsem običajno je bilo, da je družina imela v drvarnici, ki je pripadala rudniškemu stanovanju, urejen manjši kokošnjak. Pri nekaterih družinah pa so ob kokošnjak postavili tudi kletke za zajčke. Zanje so običajno morali skrbeti otroci. Tiste družine, ki so imele v zakupu več zemlje, so si postavile celo svinjak in v njem zredile enega ali dva pujsa.

- 30 dag svinjskega mesa
- 1 čebula
- 1 strok česna
- kos gomolja zelene
- 1 koren
- 1 krompir
- 1 dl kisa
- lovorov list, peteršilj
- sol, poper



Priprava:

1. Svinjino nareži na kocke in nasekljaj čebulo.
2. Prepraži jo na masti, ji dodaj meso in narezano korenje in zalij z vodo.
3. Ko zavre, vkuhaj zelenjavo in začini.
4. Kuhaj še od 35 do 40 minut.
5. Kot zakuho lahko pripraviš jajčne žličnike.

Krompirjev golaž

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Houdreti

Opravka imamo z značilno jedjo Zasavja, kjer geografska lega ni dopuščala imeti večjih njiv za gojenje zelenjave in sadja. Višje ležeča polja so rodila krompir, ki je bil skupaj z divjačino na mizi najpogosteje.

- 3 krompirji
- 2 čebuli
- 1 žlica moko
- 1 žlička sladke paprike
- paradižnikova mezga
- lovorov list
- sol, poper



Priprava:

1. Krompir nareži na kose in ga prepeci na nasekljani, prepraženi čebuli.
2. Dodaj papriko v prahu, moko in začini.
3. Pusti dušiti nekaj minut, nato zalij z vodo in kuhaj, dokler se krompir ne zmehča toliko, da ga lahko pretlačiš.

Knedlci s suhim češplam in pregreto smetano

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

Pregreta smetana je značilna za Zasavje (zlasti za Kumlansko), del Kozjanskega in del Posavja. Gospodinje so jo uporabljale za potice, štruklje in druge različne jedi. Bila je zelo cenjena in posledično praznična priloga jedem.

In kako pripravimo pregreto smetano?

Sveže pomolženo mleko nalijemo v nizko kozico z velikim premerom in pustimo stati na hladnem, najbolje čez noč. Mlečna maščoba – smetana – splava na površino. Naslednji dan postavimo kozico v štedilnik na drva. Smetana počasi dobiva zlato rumeno, nato pa rahlo rjavkasto barvo. Postopek pregrevanja je končan. Smetano pobereemo iz mleka in jo pred uporabo ohladimo.



- 60 dag krompirja
- 25 dag moke (pol ostre, pol gladke)
- 2 jajci
- 10 dag suhих češpelj
- 15 dag pregrete smetane
- 4 žlice drobtin
- 4 žlice masti
- 3 žlice sladkorja
- cimet
- sol

Priprava:

1. Skuhan in še topel krompir olupi in pretlači.
2. Primešaj pregreto smetano, jajci in moke po občutku.
3. Testo na hitro zamesi in razvaljaj za 1 cm na debelo.
4. Razreži ga na kvadrate in na vsakega daj namočeno češpljo, potresi s sladkorjem in cimetom ter oblikuj cmoke.
5. Skuhaj jih v slanem kropu in zabeli z drobtinami.

Raguške

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Raguške

Zasavske gospodinje so bile znane po izjemni domišljiji in ročnosti, kar se kot del pomembne kulinarčne dediščine ceni še danes. Pecivo, priboljšek ali praznična jed, obogatena z orehi, ki so se smeli jesti le ob velikih cerkvenih praznikih ali ohceti, je zapuščina, vredna ponovnega učenja ročnih spretnosti.



- Testo:**
 - 30 dag moke
 - 2 rumenjaka
 - žlica olja
 - pol kocke kvasa
 - 1,5 dl mleka
 - sol, limonina lupinica, žlica sladkorja
 - 2 žlici medu
 - žlica sladkorja
 - limonina lupinica
 - 0,5 dl vročega mleka
 - sneg dveh beljakov
- Nadev:**
 - 10 dag mletih orehov
 - Premaz:**
 - 1 jajce

Priprava:

1. Iz sestavin za testo zamesi voljno maso, ki naj počiva 20 minut.
2. Medtem pripravi nadev, ki naj se dobro sprime in okusi naj se premešajo.
3. Testo razvaljaj za nekaj milimetrov na debelo, ga razreži na kvadratke in nanje položi maso.
4. Oblikuj raguške tako, da bo vsaka imela 4 grebene.
5. Premaži jih z razžvrkljanim jajcem in peci v peči na 160 stopinj približno 20 minut.

Šnite z jabolčno čežano

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Ziherce

Šnite so po eni strani »varčevalni« recept, saj je bil zanje uporabljen star kruh, ki se ga v nobenem primeru ni smelo zavreči. Mleko in jajca so recept obogatili in kruh »pomladili«. Še danes so šnite iz belega kruha prav okusna jed, ocvrte v drobtinah, posute s sladkorjem in premazane s slivovo marmelado pa dobra sladica, znana pod imenom »bavarski slivovi pofezi«.

- 4 rezine starega kruha
- 2 jajci
- 1 dl mleka
- olje za cvrtje

Čežana:

- 3 jabolka
- 2 žlici sladkorja
- sok limone
- ščepec cimeta



Priprava:

1. V mleko razžvrkljaj jajci in v to namoči rezine kruha.
2. Ocvri v vročem olju.
3. Olupljena in na koščke narezana jabolka kuhaj z ostalimi sestavinami v malo vode toliko časa, da se jabolka zmehčajo in voda povre.

Poprtnik

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Sladki medvedki

Opravka imamo s prazničnim kruhom z imenom, ki je skozi čas dobivalo svoje različice. Prvi viri o pripravi poprtnika segajo v 17. stoletje, na mizah pa se je znašel predvsem ob božičnih praznikih, kot obredna jed.

- 6 rumenjakov
- 14 dag sladkorja v prahu
- 14 dag masla
- 56 dag moka
- kocka kvasa
- 2 dl mlačnega mleka
- žlička ruma
- sol



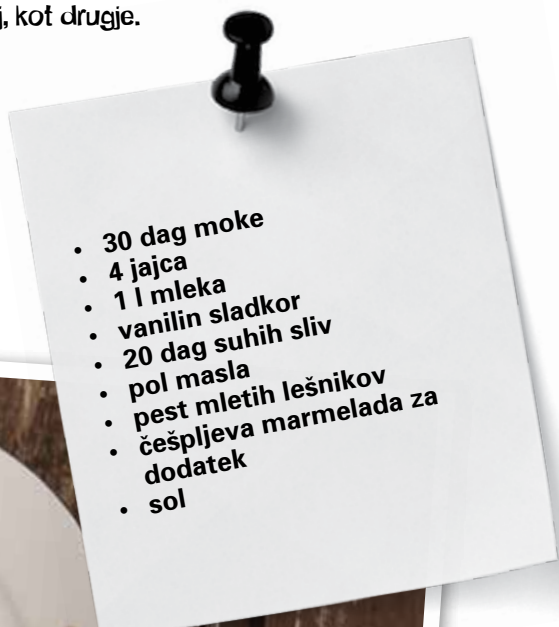
Priprava:

1. Pripravi kvasec in ga vlij v osoljeno moko.
2. Stepi rumenjake, sladkor in maslo in maso dodaj moki.
3. Zamesi gladko testo in ga pusti dvakrat vzhajati.
4. Peci pol ure pri 180 stopinjah.

Češpljev narastek

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Houdreti

Še ena jed, katere skupni imenovalec je močnik, ki ga v tej knjigi omenjamo večkrat. Prav tako, kot v ostalih pokrajinah, je tudi v Zasavju našel svojo različico na podlagi domišljije tamkajšnjih kuharic in se morda uveljavil bolj, kot drugje.

- 
- 30 dag moke
 - 4 jajca
 - 1 l mleka
 - vanilin sladkor
 - 20 dag suhih sliv
 - pol masla
 - pest mletih lešnikov
 - češpljeva marmelada za dodatek
 - sol



Dolenjska, Posavje, Kočevsko, Kozjansko

Priprava:

1. Tri jajca vmešaj v moko in z rokami nadrobi usukančke.
2. Zakuhaj jih v osoljeno mleko, ki naj vre približno 15 minut.
3. Sladkaj in v mlačen močnik umešaj narezane suhe slive, jajce in maslo.
4. Modelčke premaži z maslom in potresi z zmletimi lešniki ter jih napolni z maso.
5. Peci v ogreti pečici 20 minut pri 200 stopinjah.
6. Preden jed ponudiš, jo pokaplaj s češpljevo marmelado in potresi z lešniki.

Kruhovci na župci

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Vesele kuharice

»Jed, kot makaron ali pšenični štrudelj, narejen iz debelega rezanca, ki se trikrat zvije, da je vse en kruh. To se popari, kot mlinci. Okus ima navadnega kruha.« (Janez Trdina v knjigi Podobe prednikov). Omenjena jed naj bi se pripravljala ob sobotah, ko je bil dan za peko kruha, na podlagi ostankov testa ali potrebe po juhi, ki so ji za izboljšanje okusa dodali malce ocvirkov ali na masti popražene čebule. Uživali so jo tudi za zajtrk ali kot dopoldansko malico.



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

Priprava:

1. Kvas zmešaj z mlekom in sladkorjem ter počakaj, da vzide.
2. V moko vmešaj vse sestavine in testo pusti vzhajati.
3. Ko naraste za dve količini, iz njega naredi svaljke in jih nareži na majhne koščke.
4. Kuhaj jih v slanem kropu 20 minut.
5. Nato v vodo dodaj na masti popraženo čebulico.
6. Ponudi vse skupaj.

Aleluja

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Škocjanski asi

Jed je bila na mizah ob postnem času, pred veliko nočjo, tudi v spomin na veliko lakoto v preteklosti. Ustni viri pripovedujejo, da je alelujo jedel ta, ki ni šel k velikonočni maši. Alelujo v nekaterih hišah jedo še danes v postnih dneh pred omenjenim praznikom ali tik pred velikonočno pojedino, saj blagodejno vpliva na telo. Pogoj pa je, da jo kuharica zna pripraviti. Včasih so jo zgotlili s proseno kašo ali podmetom iz ajdove moke. Pozneje je nastalo nekaj različic, ki jed postavljajo na kulinarični zemljevid razpoznavnosti regije.



Juha:

- 50 dag suhih repnih olupkov
- 20 dag moke
- 1 jajce
- sol

Močnik:

- 20 dag moke
- 2 jajci

Priprava:

1. Repne olupke natakni na vrstico in jih nekaj dni pred uporabo suši nad domačim štedilnikom ali pečjo na drva.
2. Posušene olupke skuhaj v slanem kropu do mehkega.
3. Kuhane odcedi in nasekljaj, nekaj vode, v kateri so se kuhali, pa prihrani za juho.
4. Vodi, kjer so se kuhali olupki, dodaj še nekaj sveže ter zavri in vmešaj olupke.
5. Medtem iz jajca in moke naredi močnik in ga zakuhaj v juho.

Aleluja z dodatki

OŠ Boštanj, skupina: Rumene voščenske

- 2 l slanega kropla – lahko od kuhanega prekajenega mesa
- 20–30 dag olupkov sladke repe (suhe)
- velika žlica moke
- mast
- 1 večja čebula
- 3 žlice ajdove kaše
- 2–3 stroki česna
- ocvirki
- poper, sol
- ajdovi žganci ali črn kruh kot dodatek



Priprava:

1. Repo olupi in olupke posuši.
2. V vročo posodo za juho daj mast z ocvirki, narezano čebulo in nasekljan česen.
3. Ko čebula porumeni, dodaj moko in zalij z vodo (ali mesno juho).
4. Vmešaj olupke in ajdovo kašo ter začini po okusu.
5. Kuhaj, dokler se kaša ne zmehča.
6. Ponudi jo s črnim kruhom ali ajdovimi žganci.

Šara ali šara iz peči

OŠ Grm Novo mesto, skupina: Štruklčki, OŠ Drska Novo mesto, skupina: Vesele kolerabice

Predvsem za gorenjsko regijo znana zelenjavna enolončnica se je dodobra uveljavila tudi na Dolenjskem, kjer je svoje mesto zasedla predvsem kot obrok v poletno-jesenskem času, ko je raznovrstna, pisana zelenjava bila pri roki. Šaro od drugih zelenjavnih juh loči obvezna prisotnost sveže repe, ki juhi da nežen, toda značilen okus.

- 30 dag kolerabe
- pol čebule
- strok česna
- žlička masti
- 2 korenčka
- 2 srednje velika krompirja
- 4 žlice kuhanega rjavega fižola
- pol litra vode
- prekajen kos svinjine
- lovor, majaron, sol



Priprava:

1. Čebulo nasekljaj in prepraži na masti.
2. Dodaj očiščeno zelenjavo, narezano na lističe, krompir, narezan na kose, in zalij z vodo ter pusti zavreti.
3. Dodaj meso in vmešaj prej kuhan fižol ter začini.
4. Takoj nato juho v glineni posodi postavi v pečico na 200 stopinj in »kuhaj« približno 25 minut.

Komarada

OŠ Fara, skupina: Štrukeljčke

Komarada je značilna jed regije okoli Kočevja, kjer ima glavno vlogo koleraba. Bila je sezonska jed, na jedilniku predvsem jeseni in pozimi, saj se je koleraba v kletih ohranila dalj časa kot druga zelenjava. Običajno so jo začinili le z dimljenimi ali sušenimi kostmi.



- 2 kolerabi
- 2 manjša korenčka
- 1 krompir
- 0,5 kg suhih rebrc
- 1 manjša čebula
- 1 žlica masti
- 1 žlica moke
- voda, sol

Priprava:

1. Kolerabo, korenčke in krompir nareži na drobne koščke.
2. Stresi v lonec, zalij z vodo, dodaj rebrc in kuhaj.
3. Na masti v ponvi prepraži nasekljano čebulo in z moko naredi prežganje ter ga vmešaj v juho.
4. Kuhaj tako dolgo, da je zelenjava mehka in meso kuhano.

Sočiva

OŠ Fara, skupina: Cvrtki

Priprava te jedi, značilne za mikroregijo okoli Kostela, je trajala tudi do tri dni, saj so za njeno pripravo uporabljali suho zrnje. To je bil glavni vzrok, da so jo jedli le poredko. Sicer je bila na jedilniku predvsem pozimi, ko je bilo za kuho več časa.



- 30 dag koruze v zrnju
- 30 dag svežega ali kuhanega rjavega fižola
- 30 dag suhih rebrc ali prekajene krače
- 1 manjša čebula
- 2 žlici masti
- 2-3 žlice moke
- sol, lovor, šetraj
- voda

Priprava:

1. V lonec za juho stresi fižol, koruzo in dodaj suho meso.
2. Zalij z vodo in pusti zavreti.
3. Na masti v ponvi prepraži nasekljano čebulo in ko postekleni, dodaj malo moke za prežganje.
4. Le-to vmešaj v juho in kuhaj do mehkega.

Pristava

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Dolenjske kuharice

Značilen čas za kuho te jedi je bila pomlad in jesen, ko je bilo zelenjave v izobilju, poleti pa je za dolgotrajno kuho bilo prevroče. Ime jedi izvira od tega, da so gospodinje na domačo peč pristavile velik lonec in ga pustile tam tudi po več ur. Zelenjava s krompirjem je bila sicer razkuhana, vendar je bila jed okusna in nasitna.



- 4 srednje veliki krompirji
- 5 korenčkov
- 2 manjši kolerabi
- 2 skodelici kuhanega fižola
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 3 žlice moke
- peteršilj, mleta paprika, sol, poper

Priprava:

1. Zelenjavo nareži na drobne koščke, zalij z vodo in daj kuhat.
2. Kuha naj se vsaj 40 minut, saj mora biti zelenjava razkuhana.
3. Na masti prepraži moko, dodaj mleto papriko in paradižnikovo mezgo, sol in malo sladkorja.
4. Ta podmet zalij z malo juhe, premešaj in vse skupaj vlij v lonec.
5. Začini in ponudi.

V krop krompir ali kropec

OŠ Grm Novo mesto, skupina: Zvite kuharice, OŠ Krmelj, skupina: Knapec

Jed sodi med značilne knapovske jedi, ko v krajih, kjer so se ljudje ukvarjali z rudarjenjem, še ni bilo v izobilju sestavin, ki bi obogatile hrano. Gospodinje so tako bile prisiljene uporabiti zaloge iz shrambe in lastno domišljijo. V petdesetih letih se je situacija izboljšala tudi v teh krajih.



- 4–6 krompirjev
- 1,5 l vode
- 2 rdeča korenčka
- 2 rumena korenčka
- 1 majhna čebula
- 1 koren peteršilja
- 1 lovorjev list, šetraj, peteršilj
- sol, poper
- ocvirki, mast, peteršilj, drobnjak

Priprava:

1. Zelenjavo in krompir nareži na kocke ali kolobarje, zalij z vodo in kuhaj približno 25 minut.
2. Začini.
3. V ponvi na masti segrej ocvirke in jih potresi po gostem delu zelenjave na krožniku.
4. Potresi še z nasekljanim drobnjakom in peteršiljem.

Pisana enolončnica – ječmenka

OŠ Planina pri Sevnici, skupina: Kozjanske gospodinje

Bolj znana jed, ričet, je skozi čas in regijske, pa tudi kulturne značilnosti dobila različice v odstopanju gostote, dodatkov ali zakuhe. Sicer pa gre za eno najznačilnejših slovenskih domačih jedi, ki je zob časa ni postavil na stran.



- 1 srednje velika čebula
- 4 korenčki
- 2 krompirja
- 4 stroki česna
- 20 dag namočenega ješprenja
- 25 dag fižola
- 5 žlic masti z ocvirki
- lovor, majaron
- sol, poper

Priprava:

1. Fižol predhodno skuhaj v slanem kropu in vodo prihrani za juho.
2. V vročem loncu prepraži ocvirke z malo masti in nasekljano čebulo.
3. Dodaj fižol, korenček, krompir, česen in vmešaj ješprenj ter vse skupaj zalij s fižolovo vodo.
4. Začini in kuhaj približno pol ure.

Krompirjev kruh

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Dolenjske kuharice

Prostranost in raznolikost dolenjske pokrajine nam pušča obilo značilnih jedi za ožje predele. Skupno vsem pa je bilo mešanje krompirja v najrazličnejše testene ali druge različice jedi, katerih ena najznačilnejših se ohranja še danes. Krompir najdemo namreč v testu ali kot polnilo, dodatek k testeninam ali v številnih juhah.



- 1 kg moke
- 20 dag krompirja
- krompirjevka
- 5 dag kvasa (mleko in sladkor za kvasec)
- 2 žlici masti
- sol
- ocvirki ali mast z ocvirki – po okusu – opcijsko

Priprava:

1. V moko vmešaj mast, sol in narasli kvasec.
2. Zalij s krompirjevko in dodaj pretlačen krompir ter ocvirke po želji.
3. Zgneti testo in ga pusti vzhajati pol ure.
4. Nato oblikuj manjše hlebčke in jih ponovno pusti vzhajati vsaj 20 minut.
5. Z nožev konico naredi zareze, jih premaži z jajcem in peci v pečici 25 minut na 170 stopinj.

Kostelski štruklji

OŠ Fara, skupina: Štruklejške

Štruklji so bili skoraj vsakodnevna jed širše dolenske pokrajine, katere navade so prevzeli na Notranjskem in naprej, vendar pa se je glede na status družine ali možnosti prehranjevanja razlikovalo polnilo in kakovost testa. Omenjene štruklje so kostelske gospodinje v premožnejših domačijah pripravljale ob praznikih in domačem slavlju. Kljub redkim sestavinam so pomenili veliko popestritev sicer skromnega jedilnika.

- 0,5 kg moke
- 5–6 žlic svinjske masti
- kumina v zrnju
- sol
- voda



Priprava:

1. Iz moke, vode, soli in žlice masti zamesi gladko vlečeno testo.
2. Testo mora vsaj pol ure počivati, nato ga razvaljaj in namaži z večino stoljene masti.
3. Ponovno ga razvleči, da postane čim bolj tanko in prelij s preostankom masti ter potresi s kumino.
4. Zavij ga v obliko polža in kuhaj v slanem kropu 20 minut.

Šmorn

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Krkice

O nastanku jedi obstaja veliko pripovedi, povezanih predvsem s Francem Jožefom I. Ena takšnih govori, da je dvorni kuhar po tem, ko naj bi se mu palačinka ponesrečila, testo raztrgal, dodal rozine in češnje in vse skupaj potresel s sladkorjem v prahu ter postregel. Druga zgodba pa govori o kmetici, ki je nepričakovano na obisk dobila cesarja, le temu postregla z natrgano zmesjo ali pražencem, ki mu je dodala sadje. Drži dejstvo, da je šmorn k nam prišel od severnih sosedov in se od regije do regije ali od gospodinje do gospodinje prilagaja lokalno značilnim sestavinam v obliki priloge.



- 2 jajci
- 3 dag sladkorja
- 12 dag moke
- ščepec soli
- 0,25 l mleka
- 1 žlička ruma
- maslo za peko

Priprava:

1. Loči beljake od rumenjakov in stepi sneg.
2. Rumenjake in sladkor penasto umešaj, dodaj žličko ruma in moko.
3. Premešaj in zalij z mlekom ter soli.
4. Na koncu vmešaj sneg in vse skupaj vlij v široko ponev na segreto maslo.
5. Počakaj, da se spodnja stran rumeno zapeče, potem maso obrni in jo začni kosati.
6. Med tem, ko se peče, jo z vilicami raztrgaj na koščke.
7. Ponudi kot prilogo ali samostojno jed z marmelado ali sladkorjem v prahu.

Ocvirkova prsna potica z ajdovo kašo

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Škocjanski asi

»Ajda vedno in povsod!« bi se lahko glasil slogan za širšo dolenjsko pokrajino. Potica je bila kraljica in z namenom, da bi zadovoljili tako potrebo po moči in sitosti kakor tudi zadovoljili čutila, je iz domišljije dolenjskih kuharic nastala ta izjemna jed.

Testo:

- 35 dag moke
- 2 žlici olja
- 1 jajce
- 1 žlica kisa
- 1,5 dl mlačne vode

Nadev:

- 3 jajca
- 10 dag ajdove kaše
- pest ocvirkov
- 2–3 žlice ocvirkove masti
- sol



Priprava:

1. Moko vsuj v skledo in naredi jamico, kamor vliješ olje in streš jajce.
2. Vodo zmešaj s kisom, dolij testu in zamesi.
3. Testo naj počiva vsaj 20 minut.
4. Medtem v slanem kropu skuhaj ajdovo kašo ter segrej ocvirke in jih posuši.
5. Stepi jajca in jih vlij v ponev na mast z ocvirki. Peci le toliko, da jajca zakrknejo.
6. Sestavine za nadev zmešaj in jih posuj na tanko razvlečeno testo.
7. Zavij in peci v pečici na 180 stopinjah 45 minut.

Pršjača

OŠ Planina pri Sevnici, skupina: Kozjanske gospodinje

V Posavju gospodinje slovijo po peki pogač, med katerimi je najznačilnejša prav pršjača ali prga, kot ji tudi pravijo. Gre za belokranjski pogači podobno testeno različico, ki je in še vedno služi za slasten prigrizek ob kozarcu vina ali popestritev družabnega dogodka. Običajno so pršjačo pekli z dodatkom koruzne moke. Upokojenke s Planine pri Sevnici so dobro znane po peki pršjač. Vsako leto jih za prireditev »Angelska nedelja« spečejo okoli 300. Pečejo jih že več kot 30 let in so postale del tamkajšnje tradicije.

Testo:

- 0,5 kg moke (pol pšenične in pol koruzne)
- 20 g kvasa
- voda
- 1 čajna žlica soli
- 1 dl olja

Nadev:

- ocvirki
- svež peteršilj
- 1 jajce



Priprava:

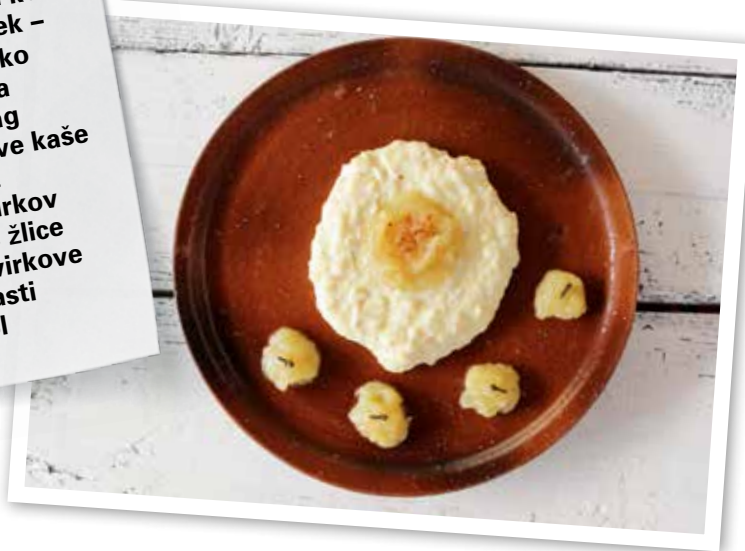
1. Moko prelij z vrelo vodo in pusti ohladiti.
2. V moko vmešaj sol in olje ter vzhajan kvas.
3. Zamesi testo in pusti vzhajati 20 minut.
4. Pregneti in pusti ponovno vzhajati še vsaj 10 minut.
5. Pekač namasti z oljem in testo razvleci po vsej površini.
6. Testo premaži z razžvrkljanim jajcem, potresi s pogretimi ocvirki in sveže nasekljanim peteršiljem.
7. Peci 20 minut na 200 stopinj.

Zaroštan mlečni močnik

OŠ Boštanj, skupina: Rumene voščenke

Tukaj lahko govorimo o »ponarodeli« jedi, ki je svoje mesto našla skoraj v vsakem slovenskem domu. Vendar pa, če pogledamo poglobljeno, vsak močnik nosi »priokus regije« in kuharskih navad kotičkov posamezne pokrajine. Za marsikoga neopazne, za poznavalce pa očitne razlike se kažejo v pripravi zakuhe, začinjenosti omake in raznih dodatkih.

- Testo:**
 - 35 dag moka
 - 2 žlici olja
 - 1 jajce
 - 1 žlica kisa
 - 1,5 dl mlačne vode
- Nadev:**
 - 15 dag pšenične moka
 - 1 jajce
 - pol masla
 - 1 jabolko
 - vanilin
 - sladkor
- sol
 - 2 l mleka
 - jabolčna čežana kot dodatek – opcijsko
 - 3 jajca
 - 10 dag ajdove kaše
 - pest ocvirkov
 - 2–3 žlice ocvirkove masti
 - sol



Priprava:

1. V posodici stepi jajce ter ga zlij k moki v skledo.
2. Z vilicami mešaj toliko časa, da nastanejo svaljki ali večje grude.
3. Svaljke nato pregneti in zdrobi med prsti, da dobiš usukančke.
4. V kozici segrej maslo in večino usukančkov prepeci, da lepo zarumenijo in zadišijo.
5. Zalij jih z mrzlim mlekom in posoli.
6. Ko mleko zavre, zakuhaj še preostale usukančke in pusti počasi vreti še 15 minut.
7. Medtem olup in naribaj jabolko.
8. Kuhan gost močnik nalij v krožnike in zabeli z jabolčno kašo.
9. Po želji ponudi z jabolčno čežano.

Špehovka ali ocvirkovka z jajcem

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Vesele kolerabice

»Tod silna je potrata, o vsakem večem delu in godišču morajo biti štruklji, smetanovi ali špehovi, tudi potice in meso se vsaki čas žro. Baba speče potico, vtakne v njo zabele za celi teden, gre v vinograd in tu se vse poje z gosti, družina pa potem nezabeljene jedi uživa.« (Janez Trdina, Podobe prednikov). Še danes je obvezna jed za pusta ali za večji praznik.



- Testo:**
 - 0,5 kg bele moka
 - 4 dag kvasa (malo mleka in sladkorja za kvasec)
 - 6 dag masla
 - 1 jajce
 - 2,5 dl mleka
 - sol
- Nadev:**
 - 2 skodelici ocvirkove masti
 - 2 skodelici špeha (slanine)
 - 4 jajca
 - peteršilj, cimet, sol
 - olje za premaz

Priprava:

1. Pripravi kvasec in ko vzide, ga vlij v moko.
2. Dodaj sladkor, sol, maslo in toplo mleko.
3. Zamesi testo, ki naj vzhaja na dvakratno količino.
4. Ponovno pregneti, razvaljaj in posuj z nadevom.
5. Slanino nareži na tanke rezance in jo prepeci v ponvi.
6. Vmešaj razžvrkljana jajca in začimbe ter počakaj, da se nadev ohladi.
7. Premazanega posuj z ocvirki in zavij testo.
8. Prebodi ga z vilicami in pusti vzhajati približno 15 do 20 minut.
9. Peci na 175 stopinjah približno 45 minut.

Ajdov pečenjak s sirotko

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Vesele kuharice

Ustni viri pripovedujejo, da se je jed v največ primerih jedla za »predjužnik«. V času naših prednikov so tako imenovali malico pred kosilom. Pečenjak so pripravljali tudi za delavce na polju, saj je bila kalorična in nasitna jed.

- 7,5 dl sirotke
- 2,5 dl ajdove moke
- 2,5 dl pregrete smetane
- kavna žlica soli



Priprava:

1. Sirotko, sol in ajdovo moko gladko razmešaj in vlij v za prst visoko pomazano kozico ali pekač.
2. Peci na 200 stopinjah, najprej od 10 do 15 minut.
3. Ko se v pečici speče do polovice, prelij s smetano in daj nazaj v pečico.
4. Peci še od 10 do 15 minut.
5. Pečeno razreži na kose. Lahko jo ponudiš s kislim zeljem ali s solato.

Gredirmarš

OŠ Krmelj, skupina: Knapec

Jed je značilna predvsem za Zasavje in tamkajšnje rudarsko življenje, razširila pa se je tudi v okoliške kraje kot krepka popotnica delavcem, kot samostojna jed ali priloga. Zanimivo ime prihaja iz nemškega jezika, iz nekdanjih avstro-ogrskih časov. Takrat so jed uživali vojaki, tudi med vojnimi pohodi v času 1. svetovne vojne.

- 60 dag krompirja
- 40 dag širokih rezancev
- 1 čebula
- košček slanine
- ocvirkova mast
- sol, poper, majaron, timijan



Priprava:

1. Krompir skuhaj v lupini.
2. Nasekljano čebulo prepraži na masti in dodaj krompir ter ga prepeci.
3. Rezance skuhaj v slanem krogu, odcedi in jih vmešaj v krompir.
4. Začini in potresi z nasekljano slanino ter peteršiljem.
5. Postrežeš lahko s solato.

Ajdovi štruklji z ocvirki

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Krompirčkovi

Ena najbolj značilnih slovenskih jedi, tako kmečkega, delavskega kot tudi mestnega prebivalstva, ima skozi nekatera pričevanja korenine na Dolenjskem. Vendar pa so prvi zapisani recepti bili najdeni v kuharici cesarskega dvora na Dunaju, s peresom slovenskega kuharja. Nedvomno gre za dobroto, ki se lahko postavi ob bok raznim svetovno značilnim jedem, z različicami testa in polnila pa določamo regijsko pripadnost, vzrok priprave in spretnost kuharice.



Testo:

- 0,5 kg ajdove moke
- 0,5 l slanega kropa
- sol
- jajce
- 6 žlic pšenične moke

Nadev:

- 2 žlici nasekljanih vročih ocvirkov
- 2 žlici drobtin
- šopek drobnjaka

Priprava:

1. Ajdovo moko popari s slanim kropom in jo do mlačnega ohladi.
2. Dodaj jajce in pšenično moko ter zamesi testo.
3. Pusti počivati, medtem pa pripravi nadev iz navedenih sestavin.
4. Razvaljaj ga 0,5 cm na debelo in premaži z nadevom.
5. Zavij štrukelj in ga kuhaj v slanem kropu vsaj 45 minut.
6. Kuhanega nareži in zabeli z ocvirki.

Orehovi štruklji

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Dolenjski štrukeljčki

Široka paleta možnosti priprave štrukljev, ene najznačilnejših slovenskih jedi, še danes buri domišljijo gospodinij, še posebej z odnosom do nekdanjih prazničnih ali kmečkih običajev.



Testo:

- 25 dag bele moke
- 2 žlici olja
- 1 jajce
- sol
- 1,5 dl mlačne vode

Nadev:

- 5 dag surovega masla
- 15 dag mletih orehov
- 2 žlici kisle smetane
- 1 jajce
- ščepec cimeta
- pest drobtin

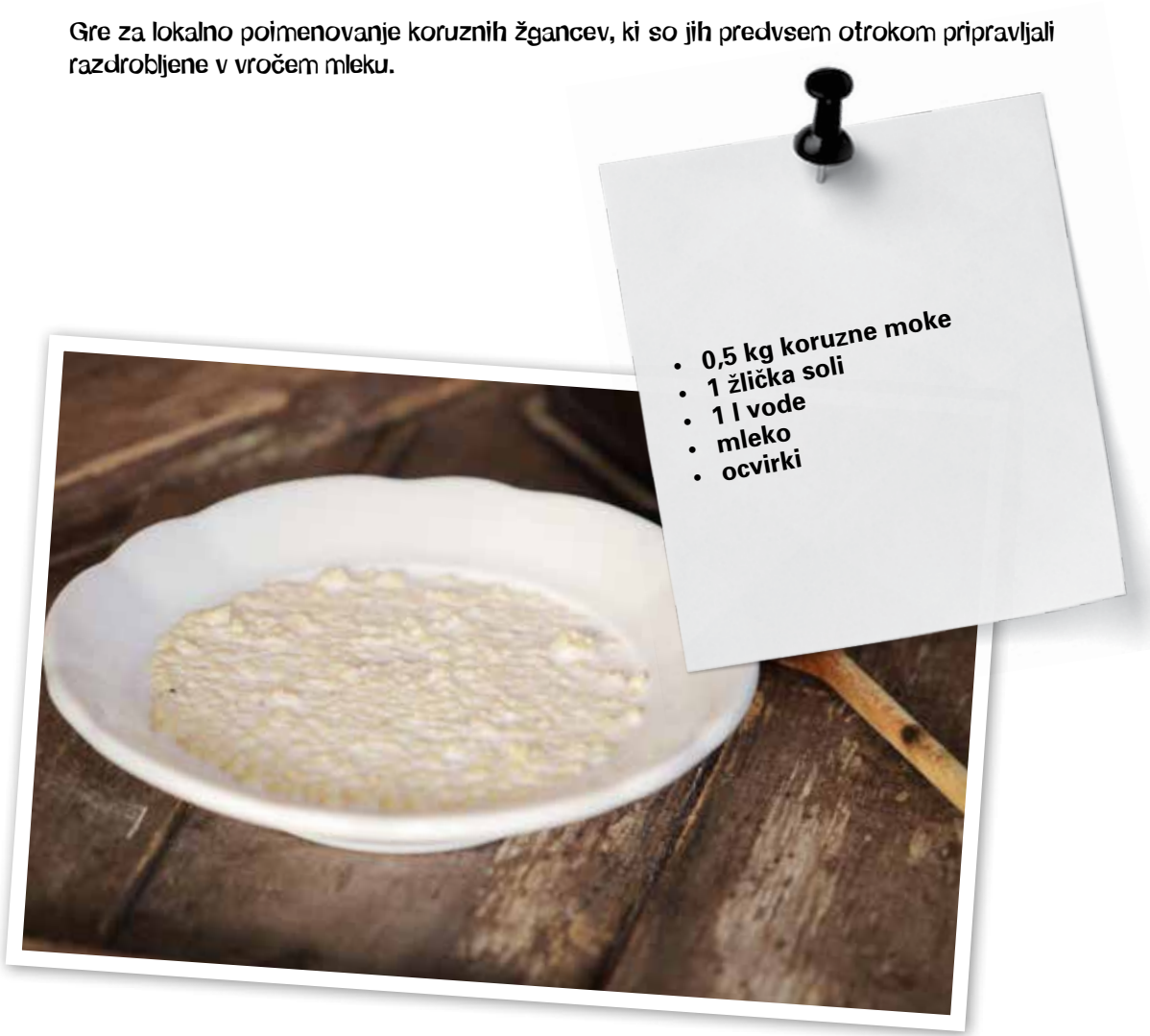
Priprava:

1. V moko naredi jamico in vanjo stri jajce, dodaj sol in olje ter med gnetenjem dolivaj vodo.
2. Ko je testo voljno, naredi hlebček in ga pusti počivati pol ure.
3. Premaži ga z oljem, razvaljaj ter razvleči na tanko in odreži odebeljen rob.
4. Zmešaj nadev in ga namaži na testo ter zavij.
5. Kuhaj v slanem kropu približno 40 minut.
6. Po okusu sladkaj.

Hrmetunovi žganci

OŠ Fara, skupina: Cvrtki

Gre za lokalno poimenovanje koruznih žgancev, ki so jih predvsem otrokom pripravljali razdrobljene v vročem mleku.

- 
- 0,5 kg koruzne moke
 - 1 žlička soli
 - 1 l vode
 - mleko
 - ocvirki

Ljubljana in Kamnik
z okolico

Priprava:

1. Moko stresi v slano krop na kup in v sredini naredi luknjo.
2. Kuhaj približno pol ure, nato vodo odlij, a jo prihrani.
3. Zmešaj žgance in po potrebi dolivaj prihranjeno vodo.
4. Kuhaj še približno 20 minut ob stalnem mešanju.
5. Žgance pusti ohladiti, da jih lahko zdrobiš.
6. Takšne umešaj v vroče mleko in ponudi z ocvirki.

Žabja vinska juha

OŠ Polje, skupina: Miha in prijatelji 2

Ljubljančani naj bi že v prvi polovici 16. stoletja množično posegali po tej specialiteti. Ljubljansko barje je namreč Ljubljančanom zagotavljalo tudi velike količine žab in žabjih krakov, ki so jih pripravljali na različne načine. Običajno pečene ali ocvrte. Čeprav so danes žabe zaščitene, še vedno veljajo za značilno ljubljansko jed. V preteklosti so žabje krake jedli zlasti ob postu skupaj z ribami in želvami. Specializiran ribji trg je omogočal nakup žabjih krakov tudi pozimi, saj so gostilničarji imeli na zalogi veliko žab, zakopanih v mivko ...

- 15–20 žabjih krakov
- 1 žlica moke
- 2 žlici masla
- 2 večja krompirja
- svež peteršilj
- svež majaron
- sok pol limone
- 3 dl belega vina
- sol, poper



Priprava:

1. Žabje krake nasoli, rahlo popopravi, obloži z vejicami peteršilja in prelij z vinom. Pusti jih, da se marinirajo vsaj 2 uri.
2. Na kocke narezan krompir skuhaj v slanem kropu.
3. Peteršilj iz marinade drobno nasekljaj, vino pa prihrani za zalivanje.
4. Na stopljenem maslu na hitro prepraži moko, da porumeni, ter dodaj žabje krake in peteršilj.
5. Prepeci in zalij z vinom ter čez nekaj minut dodaj krompir z vodo vred.
6. Začini in dodaj limonin sok.
7. Kuhaj še do 15 minut.

Zelenjavni ragu z žabjimi kraki

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Chefice kuhinje



- 16 žabjih krakov
- 4 žlice olja
- 4 šalotke
- 2 žlici moke
- 1 žlica ghee masla
- 25 dag poljubno narezane gomoljne zelenjave (korenček, koleraba, pastinak, zelena)
- 0,5 dl kisle smetane
- 2 dl belega vina
- zelenjavna osnova za zalivanje
- sveži peteršilj
- timijan, pehtran, lovorjev list, limonina lupinica
- sol in poper

Priprava:

1. Na vroči maščobi na hitro opeci žabje krake. Opečene prestavi na krožnik.
2. Nasekljano zelenjavo skuhaj v slanem kropu.
3. Na preostali maščobi svetlo prepraži šalotko.
4. Dodaj opečene žabje krake in zalij z zelenjavno osnovo.
5. Dodaj vse začimbe in zelišča ter duši.
6. Ko je meso mehko dodaj masleno kocko, da se jed zgosti.
7. Nato dodaj še kuhano zelenjavo.
8. Nazadnje jed okisaj z vinom.

Kunčja obara

OŠ Polje, skupina: Poljski zajci

Tudi pri tej obari je treba poudariti vpliv meščanske kuhinje, kjer je možnost nakupa sestavin na trgih, pozneje pa že v mesnicah ali preprosto lažja dostopnost sestavin, nudila podlago za pripravo izdatnejših in polnejših jedi. Zajec je kot najpogosteje uporabljena divjačina bil na mizah več slovenskih regij.



- 70 dag kg kunčjega mesa za obaro (deli s kostmi)
- 1–2 čebuli
- 4–6 strokov česna
- 4 žlice oljčnega olja
- 2 rdeča korenja
- 1 rumeno korenje
- 4 žlice pelatov
- timijan, majaron, lovorjev list, limonina lupinica
- sol, poper
- belo vino, rdeče vino

Priprava:

1. Na oljčnem olju popeci rahlo nasoljene kose kunčjega mesa. Drobovino dodaj pozneje.
2. Popečeno meso vzemi iz posode ter na olju od pečenja prepraži na drobno nasekljano čebulo in začini.
3. Zalij z belim vinom in dodaj narezano zelenjavo in pusti dušiti še 5 minut.
4. Nato dodaj drobovino in pečeno meso, stisnjen česen in moko.
5. Duši nekaj minut, nato zalij v jušno osnovo ali vodo, začini in dodaj pelate.
6. Naj se kuha približno 20 minut, nato dodaj še rdeče vino in kuhaj še nekaj minut, da se okusi povežejo.

Ljubljanska želodčkova obara s perutničkami

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Drobtinice

Ime »obara« je kljub podobnosti z enolončnico, pristavo ali druge vrste gostljato jedjo na žličo nekako sinonim za meščansko kuhinjo, kar pomeni, da se je v tem loncu znašlo več različnih sestavin ali pa, da so le-te bile bolj bogate in kmečkemu ali delavskemu prebivalstvu nedosegljive. Gre za prefinjeno gostoto, začinjenost in uporabo najrazličnejših zelišč, »boljše« meso in podobno. V stari slovenski kuhinji je bila obara znana kot slavnostna jed, ki je bila na mizi kvečjemu ob nedeljah, vsekakor pa ob pomembnejših praznikih, ženitovanjskih kosilih in podobnih obredih. Med bolj priljubljene štejemo tudi obaro s potočnimi raki, poljšjo, vidrino in žabjo obaro.



- 70 dag perutnine: perutničke in želodčki
- 2 l vode
- 5 žlic olja
- 3 žlice moko
- 3 žlice drobtin
- 12 dag jušne zelenjave (korenje, por, zelena, peteršilj, ohrovt)
- 3 šalotke
- 2 stroka česna
- pehtranov kis po okusu
- lovorjev list, majaron, timijan
- sol, poper

Priprava:

1. Piščancje perutničke in želodčke daj kuhat v slano vodo in ko zavre, dodaj narezano zelenjavo in začini.
2. Medtem v ponvici na maščobi prepraži moko, da porumeni in dodaj nasekljano šalotko.
3. Ko postekleni, dodaj drobtine in česen ter prilij malo vode, da se prežganje pokuha.
4. Prilij ga k obari in začini ter kuhaj še približno pol ure.

Zaroštani makaroni

OŠ Sostro, skupina: Rdeči lonec

Gre za lokalno posebnost z obrobja Ljubljane, ki je nastala na podlagi različnih klasičnih jedi kot izpeljanka močnika, enolončnice ali testeninske priloge. Na jedilniku je bila predvsem ob žetvi.

- 3 l vode
- 0,5 kg krompirja
- 0,5 kg rdečega korenja
- 20 dag domačih testenin
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 4 žlice olja
- 2 žlici moke
- 1 žlica sladke paprike
- 1 paradižnik
- sveži peteršilj
- lovorjev list, origano, posušena zelena
- sol



Priprava:

1. Na kocke narezan krompir in korenček skuhaj v slanem kropu in dodaj lovor.
2. Na olju prepraži nasekljano čebulo in dodaj malo moke ter na koncu še česen.
3. To vmešaj v vodo s kuhanim krompirjem in korenjem ter zakuhaj prej pripravljene domače testenine.
4. Začini in kuhaj toliko časa, da se testenine zmehčajo.

Mesno-zelenjavna enolončnica ali telečja obara

OŠ Trnovo, skupina: Trnovčki, MOŠ Danile Kumar, skupina: Chef's

Če smo malce prej govorili o obari, kot o obogateni enolončnici, tukaj lahko govorimo o najpestrejšem sestavu teh okusnih jedi na žličo. Trnovo je že od nekdaj bilo sinonim za »zelenjavno in zeliščno bogatijo«, kar so trnovske »solatarice« s pridom uporabljale tudi v vsakdanjem jedilniku. Med zelišči so v prvi vrsti bili: majaron, šetraj, luštrek, pehtran, timijan ...



- 0,5 kg telečjega mesa
- 2 korenja
- 1 cvetača
- 1 paradižnik
- 1 bučka
- 1 nadzemeljska koleraba
- šop peteršilja
- 1 čebula
- česen

Priprava:

1. Na maslu prepraži čebulo, da postekleni in dodaj na koščke narezano meso.
2. Prepeči in dodaj na majhne koščke narezano zelenjavo ter začini.
3. Zalij z vodo in kuhaj približno pol ure.
4. Zakuhaš lahko domače žličnike.

Krompirjeva juha z ohrovtom in s kranjsko klobaso

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Vesela ponvica

Izjemna priljubljenost kranjske klobase je prisotna tudi v sosednji Avstriji, kjer so sprva bili na voljo številni recepti, iz katerih se je izluščil današnji. Zapisi – prvega najdemo v kuharici Katharine Prato – in ustni viri pa potrjujejo dejstvo, da je ime dobila po deželi Kranjski. Njena silna priljubljenost tudi do danes ni uplahnila, saj se uporablja v številnih jedeh in predvsem tudi samostojno, kot ulični prigrizek od Dunaja do Ljubljane.

- manjša glava ohrovt
- 15 dag krompirja
- 2 žlici masla
- 3 dag hamburške slanine
- 3 majhne šalotke
- 1 strok česna
- 2 l vode
- sladka ali kisla smetana
- muškadni orešček
- sol, poper



Priprava:

1. Na maščobi prepraži nasekljano šalotko in hamburško slanino.
2. Dodaj na kockice narezan krompir in ohrovt ter premešaj in pomokaj.
3. Nazadnje dodaj česen, prilij vodo in začini.
4. Ko so sestavine kuhane, jih pretlači in dodaj smetano.

Fižolova enolončnica (s testeninsko zakuho)

OŠ Vižmarje Brod, skupina: Kuharski klub Brod, OŠ Drska Novo mesto, skupina: Cmočki, OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, skupina: Vjelka voda

Tudi za ljubljansko regijo značilna jed, ki jo na podobne načine najdemo pripravljeno v vsej državi, sodi med vsakdanje, nasitne jedi, potrebne za energijo pred večjimi deli ali okusno izdatno večerjo.

- 1 kg fižola
- 3 žlice masti
- 4 manjše čebule
- 1 korenček
- 1 korenina peteršilja
- 3 žlice paradižnikove mezge
- pest domačih testenin
- sladka paprika, lovor
- sol, poper



Priprava:

1. Fižol skuhaj predhodno in prihrani vodo.
2. Na maščobi prepraži čebulo in dodaj zelenjavo ter začini.
3. Zmešaj s fižolom in vodo ter kuhaj približno 20 minut.
4. Na koncu dodaj paradižnik in testenine ter kuhaj, da se zmechajo.

Firštov divjačinski golaž

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Podgorski žlinkrofi

Firštov divjačinski golaž zelo jasno opozarja na izročilo in družbeni pomen lova v zaledju Kamnika. Obširni bistriški gozdovi so bili stoletja pomembno lovišče deželnih knezov, firštov (iz nemščine der Fürst – knez, vladar), po ljudskem izročilu pa so kot gostje lovci prihajali na omenjena lovišča tudi avstrijski cesarji. Prav poseben spomin se je ohranil na lov nadvojvode Karla II., sina rimsko-nemškega cesarja Ferdinanda I. V bližini Predoselj je bila najdena kamnita miza z latinskim napisom, ki je pričal o obedovanju nadvojvode Karla, iz leta 1564. Miza, imenovana »Firštova miza«, ni zaznamovala samo tega dogodka, temveč je označevala tudi pomen samega obeda. Pri Firštovi mizi so namreč na svojih lovskih pohodih obedovali tudi drugi člani cesarske rodbine. Kot posebna znamenitost je miza privabljala številne visoke obiskovalce, zato so jo skrivači in vojaški ubežniki leta 1826 vrgli v Kamniško Bistrico, kraj, kjer je stala, pa je ohranil ime »Pri Firštovi mizi«.

Firštov divjačinski golaž tako pomeni poseben spomin na izročilo lova v Kamniški Bistrici, v povezavi s Firštovo mizo pa tudi spomin na pomen divjačine kot kulinarčne specialitete: lov je namreč pripadal vladajočim. Te zgodovinske sledi pa so ohranile svojo sporočilnost tudi po razpadu Avstro-Ogrske, ko je Kamniška Bistrica postala kraljevo dvorno lovišče in pozneje lovišče jugoslovanskega predsednika Josipa Broza – Tita.

- 0,5 kg divjačine
- 0,5 kg čebule
- nekaj žlic olja
- 15 dag gob – lahko mešanih
- 3–5 žlic paradižnikove mezge
- 1 žlica moke
- gorčica, gorčična semena
- sveži peteršilj
- brinove jagode, majaron, lovor, muškadni orešček, rdeča paprika, rožmarin
- 2–3 stroki česna
- sol, poper



Priprava:

1. Čebulo nareži in jo zlato rumeno prepraži na olju.
2. Dodaj na kose narezano meso in praži do mehkega.
3. Dodaj moko, vmešaj nasekljanje gobe, paradižnikovo mezgo in začimbe.
4. Zalij z jušno osnovo iz telečjih kosti.
5. Golaž kuhaj uro in pol.

Rajželec po kamniško

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Kamniške špinače

Posebna delikatesa, telečji vampi, je bila sestavina kamniških meščanskih jedilnikov. Najbogatejše kamniške meščanke so se namreč v času Avstro-Ogrske izobraževale tudi v Gradcu, to znanje pa so kot gospodinje prenašale na svoje kuharice. Rajželec so pogosto pripravljali tudi z narezanim kruhom in dodatki v obliki pečene štruce. Po tej jedi so se odlikovale tudi kamniške meščanske gostilne in gostilne na podeželju.



- 0,5 kg rajželjca
 - 2 čebuli
 - 2–3 korenčki
 - 2 žlici olja
 - 2–4 stroki česna
 - malo paradižnikove mezge
 - peteršilj, rožmarin, lovor, majaron
 - sol, poper
 - žlička masla
- Telečja osnova:
- telečje kosti
 - olje
 - korenje
 - zelena
 - 2 čebuli
- Dodatek:
- jabolko, sladkor

Priprava:

1. Za jušno osnovo na olju prepraži kosti in dodaj ostale sestavine ter kuhaj vsaj 40 minut.
2. V drugi skledi prepraži čebulo in dodaj naribano korenje ter pusti dušiti 10 minut.
3. Dodaj na koščke narezan rajželec in dodaj ostale sestavine ter začini.
4. Prilij telečjo jušno osnovo in kuhaj še vsaj 30 minut.
5. Ponudi s krehljem jabolka, skuhanega v sladki vodi.

Krompirjev štrukelj z drobtinami

OŠ Polje, skupina: Poljski zajci, OŠ Grm Novo mesto, skupina: Štruklčki

Obrobje tudi velikega mesta je prav tako, kot oddaljene regije, kjer so se na krožnikih znašle le doma pridelane sestavine, v preteklosti pogosto zaznamovalo pomanjkanje hrane in iznajdljivost kuharic, ko je bilo na mizo vseeno treba postaviti obrok. Krompirjevi štruklji so bili odlična priloga zelenjavnim ali mesnim jedem, za večerjo pa tudi samostojna jed.

- 0,5 kg krompirja
- 1 jajce
- 20–25 dag moke
- pest drobtin
- 1 žlica masla
- sol



Priprava:

1. V oblicah kuhan krompir takoj pretlači, soli in dodaj maslo.
2. Ko se masa ohladi, dodaj jajce in moko ter zamesi testo.
3. Na maslu prepraži drobtine in jih namaži po razvaljanem testu.
4. Zavij in kuhaj v slanem kropu vsaj 25 minut.

Ljubljanski štrukelj

OŠ Polje, skupina: Miha in prijatelji

Recept za ljubljanski štrukelj je prva objavila Magdalena Pleiweis v prvi izdaji Slovenske kuharice, ki je v Ljubljani izšla leta 1868. Tudi v poznejših izdajah jed nosi ime »ljublanski štrudelj«, šele v dopoljenih izdajah Felicite Kalinškove pa dobi ime »ljublanski štrukelj«.



Testo:

- 2 dag kvasa
- 4 žlice mlačnega mleka
- pol žlice sladkorja
- 2 žlici raztopljenega surovega masla
- 5 žlic sladke smetane
- 2 rumenjaka
- 1 žlica sladkorja
- pol žličke soli
- 1 žlica ruma
- 28 dag bele

- moko
- 18 dag masla

Nadev:

- marelična marmelada
- 10 dag posladkorjenih pomarančnih lupin

Premaz:

- 1 jajce
- 2 žlici mandljevih lističev


Priprava:

1. Moko pred pripravo testa presejemo, da postane zračnejša oziroma rahlejša.
2. Pripravi kvasec in ga dodaj moki.
3. Stopi maslo in v drugi posodici segrej smetano ter oboje ohladi do mlačnega.
4. Oboje zmešaj in dodaj sladkor, rum in sol.
5. Mešanico prilij moki in zamesi gladko testo, ki naj pokrito počiva vsaj 30 minut.
6. Vzhajano razvaljaj pol cm na debelo in vanj zavij preostalo maslo ter ponovno razvaljaj v do 20 cm široko ploščo.
7. Dvakrat jo prepolovi in pusti počivati ponovno 15 minut ter postopek ponovi še 3-krat.
8. Razvaljano testo premaži z marmelado in potresi s pomarančnimi lupinami, ki so drobno nasekljane ter ga zavij in položi v pekač, kjer naj ponovno počiva do 20 minut.
9. Vzhajan štrukelj premaži z jajcem, potresi z mandljevimi lističi in peci v pečici na 160 stopinjah približno 40 minut.

Štrukljev narastek

OŠ Sostro, skupina: Rdeči lonec

Jed sodi med priljubljene meščanske jedi z začetka 19. stoletja, ko je bil najden njen recept v knjigi Kuharica v Prešernovem času, na podlagi rokopisov Katharine Werderdus.

- 
- 3 dl mleka
 - 1 vanilin sladkor
 - 20 dag gladke pšenične moke
 - 10 dag sladkorja
 - 1 žlica olja
 - 3 žlice krušnih drobtin
 - 0,5 kg skute
 - 3 dl sladke smetane
 - 3 žlice sladkorja
 - pest rozin


Priprava:

1. Mleko s sladkorjem zavri in vmešaj moko, da se masa zgosti.
2. Ko odstopi od posode, jo zvrni na pomokan prt in razvaljaj.
3. Premaži s popečenimi drobtinami in nadevom ter zavij.
4. Peci v pečici 30 minut na 200 stopinjah.

Bučni zavitek

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Chefice kuhinje

Zavitek, ki izvira onkraj naših nacionalnih meja, poznan predvsem z jabolčnim ali skutinim polnilom, je predvsem med mestnim prebivalstvom ob pojavu trga in dostopnosti sredozemske zelenjave dobil svoje mesto med domačimi priljubljenimi jedmi.

- 
- Testo:**
 - 0,5 kg moke
 - 1 beljak
 - sol
 - mlačna voda

- Nadev:**
- 1 kg bučk
- 3 žlice masti
- 2 žlici masla
- 3 jajca
- 7 dag sladkorja
- limonin sok
- 2,5 dl sladke smetane
- 1 dl mleka

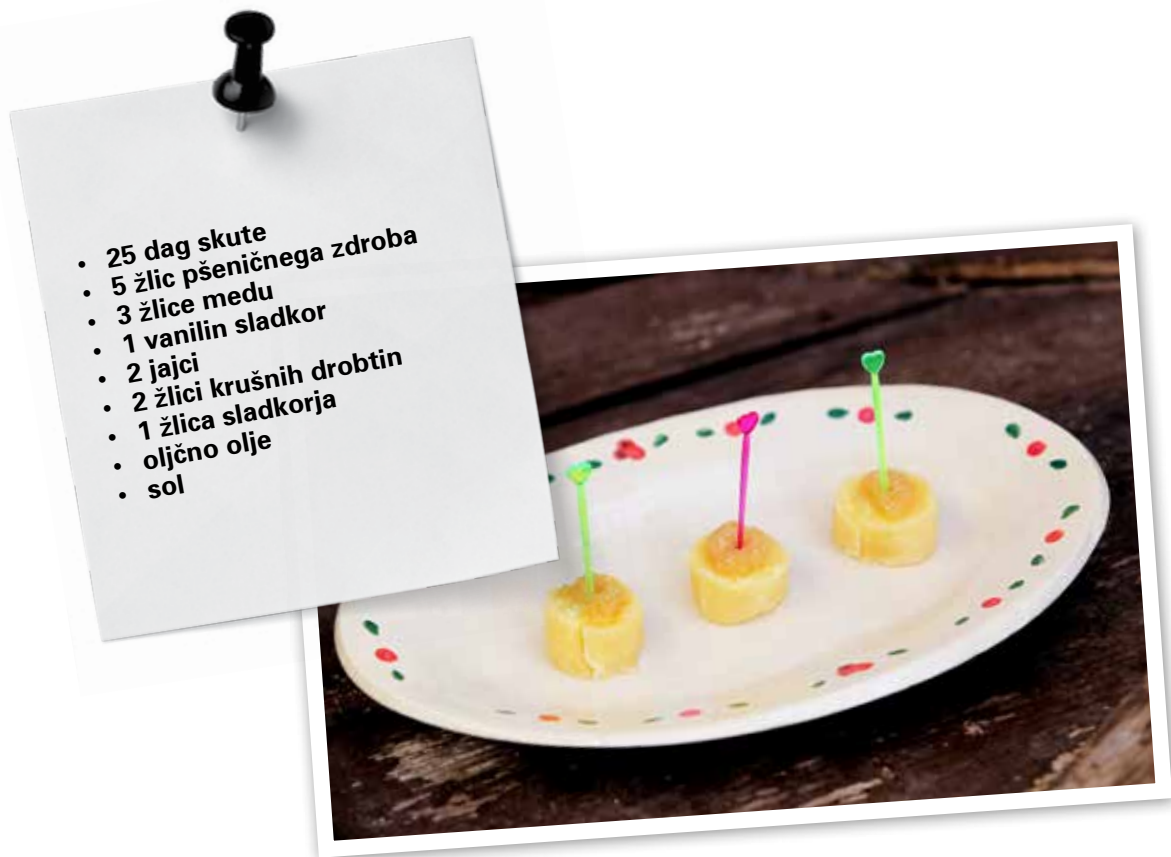
Priprava:

1. Iz navedenih sestavin zamesi gladko testo in ga pusti počivati pol ure.
2. Olupi in naribaj bučke ter jih prepraži na masti.
3. Ko se masa ohladi, umešaj rumenjake in maslo, sladkor, smetano in limonin sok.
4. Na koncu dodaj sneg beljakov.
5. Razvaljaj testo in ga premaži z nadevom ter zavij.
6. Peci v pečici na 160 stopinjah približno 30 minut.

Skutini štrukeljci

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Drobotnice

Izhajajoč iz opevanega štruklja je na podlagi gospodinjskih šol, ki so jih obiskovale predvsem meščanske kuharice, nastala malce drugačna, preprosta priloga k mesnim ali zelenjavnim jedem. Otroci so ga pa radi pohrustali kar posutega s sladkorjem.



- 25 dag skute
- 5 žlic pšeničnega zdroba
- 3 žlice medu
- 1 vanilin sladkor
- 2 jajci
- 2 žlici krušnih drobtin
- 1 žlica sladkorja
- oljčno olje
- sol

Priprava:

1. V posodi zmešaj skuto, jajci, pšenični zdrob, med in vanilin sladkor.
2. Pripravi kuhinjsko krpo, ki si jo predhodno prekuhal v vodi z malo kisa, in nanjo vlij maso.
3. Razporedi jo po sredini in krpo zavij, da dobi obliko klobase, konca pa zveži z nitkama, da masa ne uide iz krpe.
4. Štrukelj zelo počasi kuhaj od 20 do 25 minut v slanem kropu.
5. Previdno odcedi vodo in zvitek zvrni na kuhinjsko desko.
6. Štrukelj nareži na 2 cm debele rezine in jih posuj s praženimi drobtinami in po želji še s sladkorjem.

Zdrobovi cmoki s suho slivo in marcipanom na pečenem jabolku

OŠ Jožeta Moškriča, skupina: Vesela ponvica

S prisotnostjo tujih trgovcev, ki so prihajali iz sosednje Italije ter na ljubljanskih trgih in tržnicah prodajali za naše kraje takrat še tuje sestavine, se je tudi mestna kuhinja v Ljubljani nadgradila. S pomočjo spretnih mestnih kuharic pa je tudi ponudila jedi, ki jih takratno kmečko in delavsko prebivalstvo še ni poznalo.



- Cmok:**
- 4 dl vode
- 4 dl mleka
- 5 dag masla
- 30 dag polnozrnatega pšeničnega zdroba
- 3 jajca
- drobtine
- slan krop

- Nadev:**
- 10 suhih sliv
- 5 dag marcipana

- Podstavek:**
- jabolka
- sok 1 limone
- rjavi sladkor

Priprava:

1. V slano mešanico vode in mleka daj maslo in vse skupaj zavri.
2. Med mešanjem zakuhaj zdrob, in ko se dobro zgosti, ga odstavi in ohladi ter umešaj jajca.
3. Na deski, potreseni z zdrobom ali drobtinami, iz zdrobove mase oblikuj svaljek, ga razreži na kose in na vsak kos položi suho slivo, polnjeno z marcipanom in oblikuj cmok.
4. V slanem kropu jih počasi kuhaj 10 minut.
5. Jabolka nareži na rezine ali obročke, debele 1 cm, jih pokapaj z limoninim sokom, da ne porjavijo, povaljaj v sladkor in peci v vroči pečici 7 minut. Rezine ali obročki služijo jedi za podstavek.
6. Na maslu prepraži drobtinice za preliv preko cmokov.

Ljubljanske skutne palačinke s pehtranom

OŠ Trnovo, skupina: Trnovčki, OŠ Vižmarje Brod, skupina: Kuharski klub Brod

Nastanku jedi je najverjetneje botrovala ponudba kakovostne skute na ljubljanskem trgu. V času, ko je bil na voljo sveži pehtran, je bila jed največkrat na mizi, običajno po fižolovi juhi, v ostalih primerih pa kot petkova glavna jed.



Testo:

- 2 dl mleka
- 2 dl vode
- 1 dl sladke smetane
- 3 jajca
- sol
- 35 dag moko

Nadev:

- 30 dag pasirane skute
- 1 dl sladke smetane

- 3–5 žlic sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- šopek svežega pehtrana
- 2 jajci
- sol

Premaz:

- 3 jajca
- 4 dl sladke smetane
- sol

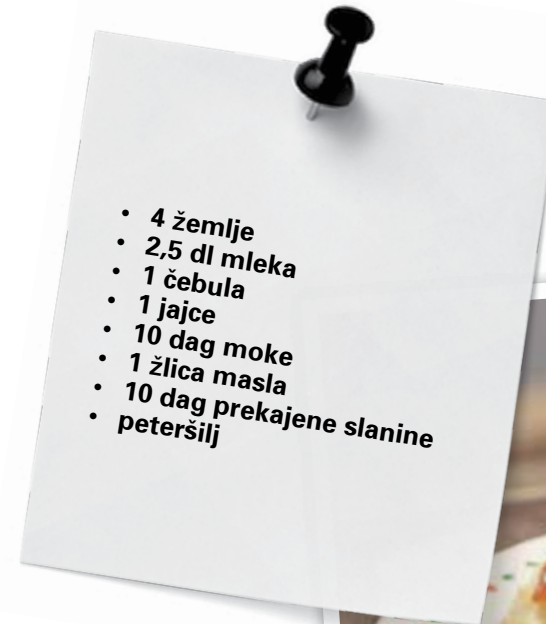
Priprava:

1. Sestavine za testo zmešaj v gladko maso in speci palačinke.
2. Natrgaj pehtran in ga zmešaj s skuto in smetano ter začini.
3. Vmešaj rumenjake, iz beljakov pa stepi sneg in ga naknadno vmešaj v maso.
4. Napolni palačinke, jih zvij in zloži v pekač.
5. Prelj jih s smetanovo maso in peci v pečici 20 minut na 180 stopinj.

Kruhovi cmoki

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana, skupina: Drobtinice

Trgovske poti in preseljevanje delavstva tudi iz Madžarske je vplivalo na kulinarčno podobo nekaterih krajev, sprva ob poti, pozneje pa so se določeni recepti uveljavili v skoraj vsej deželi. Med značilne prinesene jedi sodijo kruhovi cmoki, ki so pripomogli h gospodarnemu ravnanju, ko je bilo treba porabiti stari kruh.



- 4 žemlje
- 2,5 dl mleka
- 1 čebula
- 1 jajce
- 10 dag moko
- 1 žlica masla
- 10 dag prekajene slanine
- peteršilj



Priprava:

1. Na maslu prepraži nasekljano čebulo, dodaj peteršilj in slanino ter duši približno 5 minut.
2. Na drobne kocke nareži žemlje, stresi v skledo in dodaj toplo čebulno mešanico ter prelij z mlekom.
3. Ko je zmes prepojena, ji dodaj moko, ponovno premešaj in z mokrimi rokami oblikuj cmoke.
4. Kuhaj jih na rahlem ognju v slanem kropu približno 15 minut.

Žlinkrofi s kajžerco in trničem

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Podgorski žlinkrofi

Kamniška kajžerca je polobarjena klobasa, katere temelj je družinsko izročilo kamniškega mesarja Podgorška. Izdelovati jo je začel zadnji lastnik te kamniške mesnice, pozneje pa je recept zanjo povzelo podjetje Meso Kamnik, ki ohranja tradicijo.

Testo:

- 10 dag moke
- 4 rumenjaki
- ščep soli

Nadev:

- pol kamniške kajžerce
- pol majhne čebule
- kos belega kruha
- 2 jajci
- peteršilj
- sol, poper

Preliv:

- mast z ocvirki
- nariban trnič
- peteršilj



Priprava:

1. Moko zmešaj z rumenjaki in soljo, da nastane testo malo mehkejše, kot za rezance.
2. Zavij ga v folijo in pusti počivati pol ure.
3. Kruh in kajžerco drobno nareži in zmešaj z na maslu popečeno čebulo.
4. Dodaj jajca, sol in poper ter maso dobro premešaj.
5. Testo razvaljaj za nožev rob na debelo in izreži kroge.
6. Na vsakega položi kroglico nadeva in žlinkrofe s prsti dobro zalepi.
7. Kuhaj jih na rahlem ognju v slanem kropu približno 15 minut.
8. Zabeli.

Špinačni svaljki s trničem

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Kamniške špinače

Pastirji so te hruškaste oblike sira – trniče – izdelovali tako, da so iz skute, narejene iz segretega kislega mleka, ki so mu dodali smetano, najprej oblikovali kepe in jih delno osušili. Z lesenimi pripravki so oblikovali rezljane ornamente ali napise, jih zložili na skodlo nad ognjiščem, da so se osušili, prekadili in dobili značilno, malce rumenkasto barvo. Po ustnem izročilu so takšne kepe sira bile darilo planšarjev njihovim izvoljenkam ali tistim dekletom, ki so jih želeli omrežiti. Trnič je še danes lahko odličen spominek, ki ponazarja tradicijo pokrajine okoli Kamnika, lahko pa ga uporabimo kot odličen dodatek jedem.

Testo:

- 0,5 kg krompirja
- 10 dag špinače
- 2 jajci
- 3 žlice masla
- sol

Dodatek:

- 100 g masla
- trnič



Priprava:

1. Krompir olupi, skuha in dobro pretlači.
2. Špinačo blanširaj in jo zmelji s paličnim mešalnikom.
3. K pretlačenemu krompirju dodaj jajci, špinačo, maslo, sol in moko.
4. Vse skupaj vmešaj v ne preveč trdo testo in oblikuj svaljke.
5. Skuhaj jih počasi v slanem kropu, toliko, da priplavajo na površje.
6. Kuhane popraži na maslu in potresi s trničem.

Gorenjska

Kroparska žonta

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Ta-leške kuharce

Gre za lokalno posebnost, predvsem glede izvedbe enolončnice. Ker je njena glavna sestavina drobovina, so jo najverjetneje pripravljali v prvih dneh kolin.



- 20 dag govejih jetrc
- malo ostale drobovine: pljučka, ledvica
- 1 velika čebula
- 1 velika žlica moke
- majaron, šetraj, peteršilj
- sol
- 0,5 do 1 l vode

Priprava:

1. Na razbeljeni masti prepraži čebulo, da le-ta ne postekleni.
2. Dodaj narezana jetrca in ostalo drobovino ter prepeci in 6-krat obrni.
3. Vmešaj 2 žlici moke in počakaj, da porumeni.
4. Vse skupaj zalij z vodo ter počakaj, da se zgosti in začini.
5. Vse skupaj kuhaj še pol ure.
6. Običajno so jed ponudili s polento.

Ješprenj s suhimi tepkami

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica, skupina: Možgančki

Jed je bila značilna za postni čas, sicer pa je ječmen bil v teh krajih tudi »pred vrati« na domači njivi. Sušili so ga za pečjo in ga nesli phat v mlin. Nekaj so ga zmelili v moko, ostalo pa uporabili za tovrstne enolončnice. Obogatene s suhim ali svežim sadjem so bile še posebej priljubljene.



- 10 dag ješprenja
- krljji šestih hrušk – tepk
- pest suhих češpelj
- pest jabolčnih krljev
- 1 korenček
- četrt gomolja zelene
- 1 peteršilj s stebлом
- majaron, lovor, timijan
- poper, sol


Priprava:

1. V lonec nalij 2 litra vode, nato dodaj prej namočen in odcejen ješprenj.
2. Vmešaj suho sadje in nasekljano zelenjavo in začini.
3. Pokrito kuhaj na rahlem ognju vsaj 1 uro.

Govnač

OŠ Gorje, skupina: Gorjanske kuharce

Za to enolončnico je v alpskem svetu, za katerega je značilna, več izrazov. Omenjeno ime pa izvira iz besede »glavnjač« in posledično iz dejstva, da je pripravljena jed iz cele glave zelja. Gre za preprosto jed, ki so jo včasih dokaj pogosto jedli zlasti ob delavnikih. Priprava je bila preprosta, saj so doma na vrtu pridelali osnovni sestavini te jedi: krompir in zelje. Razširila se je po več slovenskih regijah in se adaptirala glede na tam značilne dodatke in postopke.

- 
- 1 glava zelja
 - 3 krompirji
 - 2 stroka česna
 - 3 žlice zaseke
 - 2 žlici moke
 - sol, poper


Priprava:

1. Zelje nareži na rezance in ga kuhaj v slanem kropu 20 minut.
2. Krompir olupi in nareži na kocke ter ga skuhaj posebej v slanem kropu.
3. Ko je krompir kuhan, ga pretlači in primešaj zelju z malo vode.
4. Dodaj nasekljan česen in začini.
5. Na zaseki prepraži moko in prežganje primešaj zeljni mešanici.

Zeliščna juha

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica, skupina: Kranjec in Kranjice

Ne le na Primorskem, tudi na višje ležečih delih alpskega sveta je in še vedno raste veliko zdravilnih, dišečih in posledično okusnih zelišč. Rek »Za vsako bolezen rožca rase« se je udomačil tudi tukaj in udeleževali so ga prav na način uporabe raznovrstnih trav v kuhinji ter tako popestrili jedi, katerih sestavine niso bile številne.

- 
- 20 dag divjačinskega mesa
 - 2 rdeči čebuli
 - 2 stroka česna
 - peteršilj
 - 3 krompirji
 - maslo
 - 2 rdeča korenčka
 - 2 rumena korenčka
 - 1 koren pastinaka
 - košček gomolja zelene
 - sveži majaron, timijan, peteršilj – več, kot običajno
 - 1 l jušne osnove
 - sol, poper

Priprava:

1. Posodo, kjer se bo kuhala juha, premaži z maslom in počakaj, da se stopi.
2. Vanjo naloži narezano zelenjavo in krompir ter nanjo položi meso.
3. Na zmerni temperaturi pusti dušiti 20 minut, da meso zakrknje in medtem ne mešaj.
4. Ko spodaj vse porumeni, zalij z jušno osnovo in pusti dobro prevreti.
5. Proti koncu dodaj zelišča.

Kmečka enolončnica s kranjsko klobaso

OŠ A. T. Linhartarja Radovljica, skupina: Linhartovi cmočki

Poimenovanje »kranjska klobasa« izvira iz časa avstro-ogrske monarhije na začetku 19. stoletja. Ta večnarodnostna državna tvorba je razvijala vrsto izdelkov, ki so bili razpoznavni tudi po oznakah narodov, iz katerih so izvirali oziroma so jih le-ti izdelovali.

Tako etimologija (govori o nabasanem klopčiču ali okrogli mesni grudi) kot tudi ostala pričevanja dokazujejo, da je mesna klobasa nesporno del naše kulturne dediščine s področja prehrane. Tudi na svetovnem spletu boste zasledili, da ime klobase izvira iz slovenskega imena nekdanje avstro-ogrske »provincije Carniole«, to je Kranjske. Stoletja je prisotna na vsakdanjih in prazničnih jedilnikih slovenskega človeka in je del rituala kolin.

Janez Bogataj, Okusiti Slovenijo

- 25 dag kislega zelja
- pol kranjske klobase
- 5 žlic kuhanega fižola
- 5 srednje velikih krompirjev
- 1 korenček
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 2 stroka česna
- lovorjev list
- 1 žlica masti
- poper, sol



Priprava:

1. Na masti popraži zelje in ga zalij z vodo ter pusti zavreti.
2. Začini in kuhaj 20 minut.
3. V drugi posodi v slanem kropu skuhaj na koščke narezan krompir in korenček.
4. V ponvici na masti prepraži na koščke narezano klobaso in ji dodaj nasekljan česen.
5. Po okusu dodaj paradižnikovo mezgo in vse tri stvari zmešaj skupaj.
6. Na koncu dodaj fižol in kuhaj še 10 minut.
7. Počakaj, da se okusi sprimejo in ponudi toplo s kosom rženega kruha.

Fržolovc

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Krompirjevci

Ponovno imamo opravka s fižolom in prilagoditvijo jedi kulturnim značilnostim lokalnega prebivalstva. Zaradi dostopnosti in priljubljenosti sestavine se je okusna jed uveljavila in obdržala vse do danes.

- 20 dag kuhanega fižola z vodo
- 4 žlice koruzne moke
- 4 stroki česna
- 1 žlica zaseke
- 1 žlica masti
- 1 dl kisa
- majaron, šetraj, peteršilj, 4 lovorjevi listi
- sol, poper

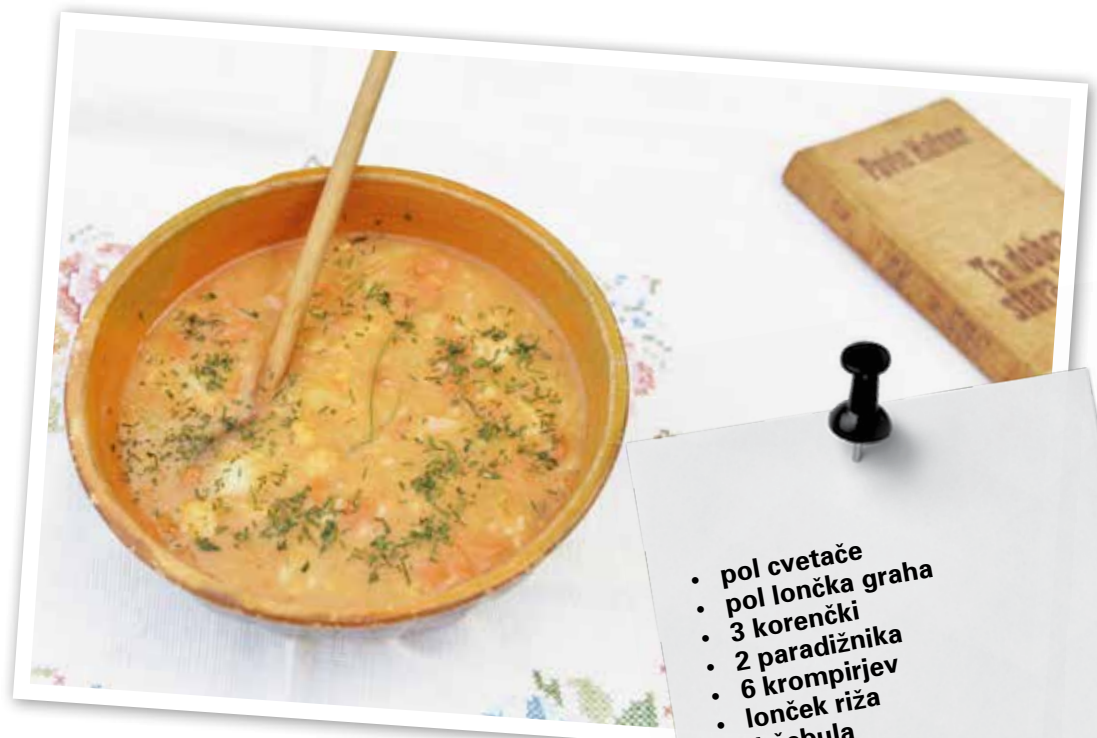


Priprava:

1. V kozici na zaseki in masti prepraži moko in prežganje vmešaj v fižol z vodo.
2. Fižol dobro pretlači in dodaj nasekljan česen.
3. Začini in dodaj kis.
4. Kuhaj še 10 minut.
5. Kroparji so fržolovc zabelili z lojem.

Zelenjavna enolončnica

OŠ Simona Jenka Kranj, skupina: Jenkove Šmonce



- pol cvetače
- pol lončka graha
- 3 korenčki
- 2 paradižnika
- 6 krompirjev
- lonček riža
- 1 čebula
- 1 strok česna
- lovorjev list, sladka paprika
- sol, poper

Priprava:

1. V 2 l vode stresi narezan korenček, na kose narezan krompir in riž.
2. Po 10 minutah vrenja dodaj grah, lovor in sol.
3. Cvetačo skuhaj posebej v slani vodi in jo pozneje dodaj juhi.
4. V ponvi na malo olja prepraži čebulo, dodaj nasekljan česen ter na koncu še papriko in paradižnik.
5. Dodaj 2 zajemalki vode, v kateri se kuha zelenjava in pokuhaj.
6. Po 5 minutah omako vmešaj v enolončnico in kuhaj še nadaljnjih 5 do 10 minut.

Čežana s fižolom

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

Za današnji jedilnik neobičajne jedi so bile v času naših prednikov skoraj vsakdanje. Nastale so izključno na podlagi »dostopnih« sestavin v posameznem letnem času, še posebej konec zime, ko je shramba bila že skoraj prazna in so se pri življenju obdržale le najbolj uskladiščene in trdožive sestavine.



- 4 jabolka
- 0,5 l vode
- 30 dag kuhanega fižola
- 5 klinčkov
- ščepec cimeta
- sladkor (po želji)

Priprava:

1. Olupljena jabolka nareži na koščke in jih kuhaj v malo vode.
2. Začini in kuhaj, dokler se jabolka ne zmehčajo.
3. Primešaj kuhan fižol in kuhaj še 5 minut.

Zaroštan močnik

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Veseli Begunčani

Različic močnikov, predvsem glede prilog in načina priprave, pri nas poznamo veliko. Tudi tukaj gre za dokaj razširjeno jed, v katere imenu se naznanja dejstvo, da je močnate usukance bilo potrebno (zaradi boljšega okusa) najprej prepražiti, to je »zaroštati«.



- 15 dag bele moke
- 1 jajce
- 2 žlici masla
- 1 čebula
- 2 žlici masti
- voda
- sol, šetraj

Priprava:

1. Iz moke in jajc naredi usukančke in večje odstrani.
2. Manjše prepeci na maslu, da zadiši.
3. Zalij z vodo in začini.
4. Ko zavre, dodaj še večje usukance in kuhaj 15 minut.
5. V kozici na masti prepraži nasekljano čebulo in jo na koncu vmešaj v močnik.

Dražgoški kruhek

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Krompirjevci

Dražgoški kruhek sicer izvira iz Škofje Loke oziroma Poljanske in Selške doline, kjer se je ohranilo izdelovanje teh slastnih ornamentov. Obrt se je naknadno prenesla v Dražgoše, od koder poznamo predvsem različico odtisov ornamentov s pomočjo lesenih modelov, in v Železnike, kjer se izdeluje še danes. V preteklosti je ta medeni zalogaj iz relativno trdega testa bil namenjen obdarovanju ob cerkvenih ali drugih praznikih, v znak ljubezni in spoštovanja ali prijateljstva. Oblika se je prilagajala namenu, vseeno pa med bolj tradicionalne oblike dražgoškega kruhka prištevamo srce, krog ali polkrog ter včasih zvezdo. Včasih so izdelovalci dražgoškega kruhka uporabili dva tipa moke in tako dobili temnejše in svetlejša testo z namenom barvne pestrosti ročne izdelave okraskov.



- 0,5 kg medu
- 1 kg pšenične moke tip 500 ali tip 850 ali ržene moke
- 1 žlička mletih klinčkov
- 1 žlička mletega cimeta
- 0,5 dl vode
- 1 žlička jelenove soli ali jedilne sode

Priprava:

1. Sestavine zmešaj v gladko testo in ga pusti počivati pol ure.
2. Razvaljaj pol centimetra na debelo in izrezuj like, na katere položiš testene ornamente.
3. Peci ga 10 minut na 165 stopinjah.
4. Še toplega premaži z medom.
5. Če se odločiš za različico dveh različnih testenih mas, iz ene naredi podlago, iz druge pa ornamente, da bodo izdelki barvno pestri.

Ajdova mešta

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Veseli Begunčani

Ajda je bila v naših krajih, še posebej v višje ležečih delih, zelo pogosto na jedilniku v različnih oblikah. Ker v času naših praprednikov govorimo predvsem o jedeh kmečkega ali delavskega prebivalstva, so le-te bile skromne ob dejstvu, da je družino (običajno številno) bilo potrebno nasititi. Tako dobimo veliko močnatih različic, izvirajoč iz kuharičine iznajdljivosti.

- 25 dag bele moke
- 25 dag ajdove moke
- 3 srednje veliki krompirji
- 1 l vode
- 3 žlice ocvirkov
- sol



Priprava:

1. Na koščke narezan krompir kuhaj v slanem kropu 10 minut.
2. Nato nekaj vode odlij in jo shrani, na sredino krompirja pa stresi mešanico moke.
3. Po nekaj minutah v kup moke naredi luknjo s kuhalnico.
4. Pokrito kuhaj še od 10 do 15 minut.
5. Vse skupaj pretlači in zabeli z ocvirki.

Gorenjski štruklji

OŠ Simona Jenka Kranj, skupina: Jenkove Šmonce

Morda bi nekdo lahko pripomnil: »Nič gorenjski niso!«, vendar so tudi na tem območju določeni cerkveni prazniki ali pomembnejši običaji, med katere lahko prištejemo kmečko ohcet ali rojstvo otroka, pogojevali pripravo bogatih in izdatnih jedi.

- Testo:
- 30 dag pšenične moke
 - 2 dag kvasa
 - 3 dl mleka
 - 1 jajce
 - 1 žlica masla
 - pol žličke soli

- Nadev:
- 25 dag orehov
 - 3 žlice sladke smetane
 - 3 žlice sladkorja



Priprava:

1. Pripravi kvasec in počakaj, da vzhaja.
2. Mleko segrej v majhni kozici, vmešaj maslo in dodaj k moki.
3. Vmešaj še jajce in sol ter zgneti gladko testo, ki naj počiva vsaj pol ure.
4. Testo razvaljaj 0,5 cm na debelo in premaži z nadevom.
5. Zavij v kuhinjsko krpo in kuhaj v slanem kropu vsaj 30 minut.
6. Kuhanega nareži in pokaplaj z medom.

Češplovč

OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Ta-leške kuharce

Opravka imamo s plodom izjemne domišljije ali iznajdljivosti takratnih gospodinj. Viri o nastanku jedi nas pripeljejo do leta 1940, predpostavljamo pa, da je na jedilniku bila že prej. Gre za sladico, ki ji ni para! Predvidevamo, da je niso jedli vsakodnevno oziroma si jo je bilo potrebno zaslužiti. Vsekakor v času sočnih češpelj in na preprost način. Jed, ki bi si zaslužila mesto med regijsko značilnimi jedmi na kulinarinem zemljevidu Slovenije.



Priprava:

1. Kruh nareži na kocke in ga daj v posodo.
2. Češplje skuhaj z malo vode, da se zelo zmehčajo in začini.
3. Sladkaj po okusu, čeprav tega včasih niso.
4. S kompotom prelij kruh, počakaj, da se vpije in ohladi.
5. Ponudi hladno (lahko iz hladilnika).

Smetanča ali smetenjak

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica, skupina: Možgančki, OŠ F. S. Finžgarja Lesce, skupina: Leški krofi

Opravka imamo s posebnostjo mikrolokacije višje ležečih delov okoli Bohinja. Govorimo o koruzi trdinki. Rdečkasti storži in posledično zrnje so jedi pustili še dodaten pečat priljubljenosti. Gre za jed planšarjev, ki jim je na bohinjskih planotah koruza bila pri roki. Prav tako so na pretek imeli mleka in mlečnih izdelkov, s katerimi so »izboljšali« gostoto ali okus jedi. Tradicionalno so jed pripravljale majarice na planinah, ko so sirarju prinesle mleko in kar tam pripravile zajtrk ali večerjo. Sirar je namreč vedno hranil sladko smetano, saj je mleko s posnemalnikom bilo potrebno posneti in v pinji narediti maslo. Ustni viri pripovedujejo, da so majarice, če jim ni bila na voljo, smetano kar izmahnile in na ognjišču ob pogovoru in druženju pripravile jed. Jed je veljala za nasitno in posledično zelo priljubljeno, tudi zaradi velike količine vkuhanе smetane.



Priprava:

1. Smetano skuhaj in v vrelo počasi dodajaj moko.
2. Kujaj še od 15 do 20 minut, da se zgosti in posoli.
3. Maso vlij v pekač in pusti ohladiti.
4. Po tem peci v pečici 15 minut na 180 stopinjah, da se površina zlato zapeče ali pa jo ohlajeno nadrobi v skodelo.
5. Posuj s sladkornim prahom ali slano ponudi s kislim mlekom.

Polenta z bohinjsko trdinko

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica, skupina: Kranjec in Kranjice

Gre za različico lokalno značilne hrane po receptu kuharja Janeza Muleja, ki si prizadeva, da bi jed vključiti na kulinarčni zemljevid regije kot primer tradicionalne jedi iz okolice Bohinja, kar si nedvomno zasluži.



- 30 dag mlete koroze trdinke
- 20 dag sladke bohinjske skute
- domači ocvirki in mast
- 1 čebula
- timijan, sol

Priprava:

1. Koruzno moko kuhaj v vreli slani vodi.
2. Na rahlem ognju mešaj približno 15 minut.
3. V kuhano polento vmešaj na masti prepraženo nasekljano čebulo in timijan.
4. Z maslom namaži pekač in koruzno maso zlij vanj.
5. Peci od 10 do 15 minut na 160 stopinj.
6. Še toplo potresi s prepraženimi ocvirki.

Jurjeva kapa

OŠ Gorje, skupina: Gorjanske kuharice

Predpostavlja se, da je to simpatično ime jed dobila v znak praznika (in zavetnika Gorjanske župnije) sv. Jurija, ko se na predvečer praznika zbirajo jajca, z namenom priprave obilne omlete na praznični dan. Tradicionalno se je pripravila s še eno, za gorenjsko regijo značilno jedjo, ajdovimi žganci (ki so v tem primeru zamenjali kruh). Najverjetneje z namenom, da bi se dodobra nahranili.



- Žganci:
- 0,5 kg ajdove moke
- 1 l vode
- sol

- Kapa:
- 3 jajca
- mast
- sol

Priprava:

1. V slanem kropu kuhaj ajdovo moko in zamesi žgance.
2. Dobro je, da kepo moke po polovici kuhanja obrneš. Vre naj približno od 10 do 12 minut.
3. Žgance nadrobi v skodelo.
4. V posebni posodi stepi jajca in jih soli.
5. Speci jih na vroči masti in omleto povezni čez žgance, kot kapo.

Slivovi cmoki

OŠ A. Tomaža Linhartarja Radovljica, skupina: Linhartovi cmoki, OŠ Toneta Čufarja Jesenice, skupina: Šefla, OŠ Ludvika Pliberška Maribor, skupina: Cmoki



Testo:

- 300 ml jogurta
- 45 dag moka
- 2 jajci
- 2 žlici masla
- sol

Nadev:

- domače slive
- sladkor

Preliv:

- zdrobljeni piškoti
- maslo
- med

**Slovenska Istra, Vipavska
Dolina, Goriška z Goriškimi
Brdi, Kraški Rob**

Priprava:

1. V večji posodi razžvrkljaj jajci in dodaj jogurt ter maslo.
2. Med mešanjem dodajaj moko in soli.
3. Zamesi voljno testo in ga daj za pol ure v hladilnik.
4. Razvaljaj in oblikuj kroge.
5. Vanje zavij slive s sladkorjem in dobro zlepi.
6. Cmočke kuhaj v slanem kropu približno 15 minut.
7. Kuhane prelij s stopljenim maslom in medom ter posuj z zdrobljenimi piškoti.

Višča

OŠ Frana Erjavca Nova Gorica, skupina: Štokavci

Včasih ni bilo pravega kosila brez jedi na žlico. Kuhali so kuhnje in skuhe ter jih obogatili s suhim mesom. »Kuhnja« in »skuha« sta slovenska izraza za enolončnico. Beseda mineštra se je začela uporabljati šele po 1. svetovni vojni. Enolončnice so kuhali predvsem v zimskem času in uporabili sestavine, ki so jim ostale v kleti, na primer zelena, fižol, repa ... Izmed teh sestavin pa je bila najbolj priljubljena prav repa, saj je vsestranska, eno izmed najpomembnejših živil v naši kulinariki, uporabljeno za ljudi in živali. Pri repi se lahko jedo vsi deli: repno natje (višča ...), olupki (aleluja ...), in pa seveda repa. Jedli so jo sladko, slano in okisano. Ena izmed najboljših pa je repa tropinka (po furlansko brovada), ki je repa, kisana na tropinah. Kisali so celo repo, jo naribali in shranili v shrambo. O učinku repe je pisal tudi Ciril Kosmač v zgodbi o Tantadruju.

Višča je mirenska enolončnica z repnim natjem. Omenjal jo je že Fran Erjavec, ki ima veliko zaslug za ohranitev imen slovenskih jedi, ki jih je zbiral med ljudmi. Svoja doživetja je opisoval v člankih »Iz popotne mauhe«, ki jih je objavjal v Slovenski Matici okoli leta 1890. Viščo so jedle preproste družine in kmečki sloj prebivalstva. Ker je repa ostajala, je bila višča vsakodnevna zimska jed.



- šop repnih listov
- 30 dag fižola
- 50 dag krompirja
- 15 dag pancete
- 2 žlici koruznega zdroba
- 2 žlici oljčnega olja
- 5 strokov česna

Priprava:

1. Namočen fižol, repne liste in krompir skuhaj ločeno.
2. Nato vse sestavine združi in jih pretlači.
3. Na olju popraži panceto.
4. Ko je zlato zapečena, ji dodaj česen in koruzni zдроб ter ju praži še nekaj minut.
5. S koruznim prežganjem zabeli mineštro in jo posoli.

Prisiljeno zelje

OŠ Šturje Ajdovščina, skupina: Spretni Šturci

Prisiljeno zelje poznajo v nekaterih naših krajih tudi pod imenom »mineštra iz frišnega zelja«. Priprava je podobna kot pri joti iz kislega zelja, le da se tu uporabi sveže zelje. Ime »prisiljeno« je verjetno dobilo po tem, ker se tej mineštri na koncu doda kis in tako sveže zelje prisilimo, da postane rahlo kislo.

To enolončnico, ki jo v teh krajih imenujejo »mineštra«, so pripravljale none preko celega leta. Podnebje namreč omogoča, da je zelje na vrtovih in njivah na voljo tudi pozimi. Primerna je bila tudi za postni čas, saj je dobra tudi brez mesa.

Priprava se je od hiše do hiše malce razlikovala. Nekateri gospodinjje so sveže zelje skuhale posebej v vodi in ga niso pražile. Nekaterim pa je mineštra boljša, če je zelje popraženo. Od gospodinjje do gospodinjje se je razlikovala tudi gostota. Nekateri so pripravile zelo gosto mineštro, druge pa redkejšo.



- 60 dag svežega zelja
- žlica masti
- pol čebule
- 2 stroka česna
- 40 g pancete
- pol žlice moke
- 4 dl paradižnikove mezge
- 3 srednje veliki krompirji
- 15 dag kuhanega fižola
- žlica vinskega kisa
- sol, poper


Priprava:

1. Krompir olupi, nareži na kocke, daj v posodo z mrzlo slano vodo in skuhaj.
2. Na masti popraži nasekljano čebulo, česen in panceto.
3. Dodaj narezano zelje in ga praži, dokler ni mehko, ter po potrebi dolivaj vodo.
4. Na koncu dodaj malo paradižnikove mezge, pol žlice moke in še malo popraži.
5. Ko je krompir kuhan, ga pretlači, dodaj mu pretlačen kuhan fižol in vmešaj v zelje.
6. Soli, popraj in primešaj žlico kisa.
7. Vse skupaj pusti, da še malo povre.

Močnik z vrzotami

OŠ Dornberk, skupina: Vrzotki

Gre za eno izmed bolj značilnih jedi Zgornje Vipavske doline in Goriških brd. Gospa Darinka Sirk, izjemna tvorka in poznavalka tamkajšnjih kulinarčnih zakonitosti, nam je zaupala, da se je priprava močnika razlikovala glede na lego vasi. Drugače povedano, v zahodnem delu Brd so pripravljali drugačen močnik, kot v vzhodnem. Vrzote ali ohrovt pa je ena bolj uporabljenih zelenjavnih sort v omenjenih krajih, saj je bila na voljo skorajda vse leto, ker se jo je dalo primerno uskladiščiti.

- 
- 40 dag ohrovta
 - 40 dag krompirja
 - 20 dag kuhanega fižola
 - 4 žlice koruznega zdroba
 - 12 dag krače pršuta
 - 3 žlice svinjske masti
 - 2 stroka česna
 - 1 žlica moke
 - 2 lovorova lista
 - sol, poper

Priprava:

1. Krompir olupi in skuhaj v slani vodi s kosom pršuta.
2. Ko je krompir mehak, dodaj kuhan fižol, oboje pretlači.
3. Ohrovtove nareži na rezance in jih 10 minut kuhaj v slanem kropu.
4. Kuhan ohrovt odcedi, ožemi in pripravi prežganje iz masti, na katero daš moko in nasekljan česen.
5. Takoj, ko zadiši, dodaj v ohrovt in po potrebi dolij vodo.
6. Začini in po potrebi dodaj koruzno moko.

Pršutova juha

OŠ Dobrovo, skupina: Briška mularija

Lahko bi jo poimenovali tudi »povelikonočna juha«, saj so jo v času, ko je kos pršuta pomenil več kot kos zlata, kuhali predvsem takrat, ko so dodobra osmukali kos in tisto, kar je na njej ostalo, pomočili v vodo.



- kost od pršuta ali košček pršuta
- 1 korenček
- 1 steblo zelene
- 1 čebula
- peteršilj s korenino in zelenjem
- 4 l vode
- po potrebi sol in poper

Priprava:

1. Kost kuhaj in ko voda zavre, jo odlij, saj je sicer preslana.
2. Natoči drugo in kuhaj naprej ter dodaj zelenjavo.
3. Kuhaj približno dve uri in na koncu juho precedi, dodaj koščke mesa in posuj s peteršiljem.
4. Vkuhaš lahko domače rezance.

Ficov toč

OŠ Dornberk, skupina: Fickoti

Ta fižolova jed izvira prav iz kraja Prvačine, od koder prihaja skupina kuharjev. »Pri Ficovih«, to je bila domačija blizu vaškega pokopališča, naj bi ga pripravljali prvi. Ker je bil dober in hranljiv, pa še dostopen, so jed kmalu posvojile tudi gospodinje iz okoliških krajev. Menda si ga danes lasti kot domačo hišno jed kar nekaj gostiln v zamejstvu, a njegovo poreklo je znano.



Priprava:

1. Klobase razreži na centimeter široke rezine, jih stresi v segreto mast in opeči.
2. Dodaj nasekljan česen in ko zadiši, zalij z malo vode.
3. Vmešaj 40 dekagramov pasiranega kuhanega fižola in nato še 20 dekagramov celih zrn.
4. Kuhaj še 20 minut, okisaj in začini.
5. Zraven ponudi belo polento.

Repna jota

OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, skupina: Likof

Joto štejemo med značilne, vsakdanje jedi zaradi njenih, dostopnih sestavin tudi v času pomanjkanja. Poznamo več različic jote, kot so jota z zeljem, z dodanim fižolom ali krompirjem. Skozi čas in izročila pa se rojevajo nove variante, vendar z enakim »ogrodjem«. Skoraj vsaka hiša je namreč imela njivo z zeljem ali repo ali pa obojim. To sta bili živili, ki ju je bilo najlažje zagotoviti.

Likof je domače, narečno ime za zadnji dan dela, na primer za zadnji dan spravila sena, žetve in podobno. Likof so naši prastarši obeležili tako, da so se pogostili z izdatnejšo hrano, kar je v večini primerov bila jota, takrat z vkuhanim kosom mesa in štruklji s kruhovim nadevom, ker česa drugega niso imeli.



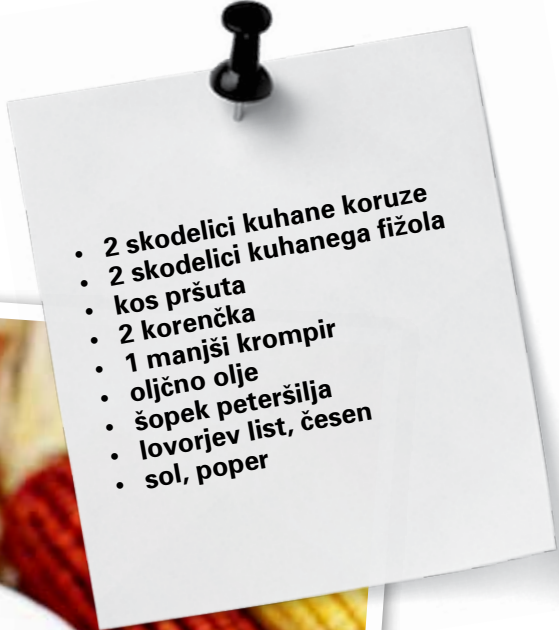
Priprava:

1. Kislo repo kuhaj v slani vodi z začimbami in mastjo vsaj 30 minut.
2. V posebni posodi skuhaj na kocke narezan krompir.
3. Ko je kuhan, ga zmečkaj, dodaj fižol in zmešaj z repo. Skupaj kuhaj še 15 minut.

Bobiči

OŠ Vojke Šmuc Izola, skupina: Istrske fritole

Od nekdanj do danes ena izmed najbolj prepoznavnih jedi Istre, predvsem korak od obale, ki je še danes predmet ponosa domačih gostiln in obdelave ali dodelave odličnih kuharskih mojstrov, ki so ime te priljubljene enolončnice ponесли v svet.

- 
- 2 skodelici kuhane koruze
 - 2 skodelici kuhanega fižola
 - kos pršuta
 - 2 korenčka
 - 1 manjši krompir
 - oljčno olje
 - šopek peteršilja
 - lovorjev list, česen
 - sol, poper



Priprava:


1. Na oljčnem olju prepraži česen in takoj dodaj na koščke narezan krompir in zelenjavo ter vse skupaj zalij z vodo, v kateri se je kuhal fižol.
2. Dodaj pršut, začini in kuhaj, dokler se krompir ne zmečka.
3. Pusti stati še vsaj eno uro, da se okusi sprimejo.

Bleki z zajčjim golažem

OŠ Dornberk, skupina: Fickoti

Sajenje novega vinograda je bil velik, za nekatere celo najpomembnejši dogodek – danes bi mu rekli »projekt« – in po takšnem dogodku je sledil slavnostni zaključek, ko so si ljudje privoščili tudi boljšo hrano. Zajčji golaž z bleki, ki so bili tedaj priljubljena testenina, je bil ob tej priložnosti prava izbira.

Bleki:

- 
- 2 jajci
 - 20 dag moke
 - 1 žlica olja
 - parmezan
 - svež zeliščni šopek

Golaž:

- 48 dag mesa
- 2 korenčka
- 18 dag čebule
- 1 strok česna
- 1 jabolko
- 1 žlica masla
- žajbelj, majaron, timijan, šetraj
- sol, poper



Priprava:

1. Zamesi testo za bleke in ga pusti počivati 20 minut.
2. Nato ga razvaljaj za nožev konico na debelo, razreži na kvadratke in jih skuhaj v slanem kropu.
3. Zelenjavo in jabolko naribaj in skupaj s čebulo prepraži na masti.
4. Meso razreži na koščke, dodaj v lonec in zalij z malo vode.
5. Ko izpari, začini in kuhaj do mehkega.
6. Na koncu dodaj maslo.

Sirkova pogača

OŠ Dobrovo, skupina: Briška mularija

Pogače so v Brdih pogosto pripravljali tudi večkrat na teden. Nadomeščale so kruh. Pekli so jih na ognjišču, v žerjavici. Pokrili so jih z ohrovtovimi listi, pozneje pa s pokrovom z odprtino, skozi katero so lahko opazovali, kdaj bo pogača pečena. Pokrovu so rekli »bn-don«, odprtini pa »špegalo«.

To okusno jed, ki so jo obogatili s sezonsko dostopnimi dodatki, med katere štejemo fige (lahko tudi suhe, namočene v vino), češnje, češplje, črno grozdje, zelišča ali ocvirke, so jedli za zajtrk ali malico. Pomakali – »točali« so jih v mleko ali kislo mleko. Ob kosilu pa so jih jedli kot prikuho golažu, mineštri, mesu ali klobasam.



- 0,5 kg bele koruzne moke
- 10 dag pšenične moke
- slan krop
- ocvirki z mastjo
- suhe fige, namočene v vino

Postopek:

1. Koruzno moko pomešaj s pšenično, nato ju opari s slanim kropom in dobro premešaj.
2. Testo razdeli na polovico in v pol umešaj pogreto ocvirkovo mast, v drugo polovico za nasekljane fige.
3. Maso vlij v okrogel pekač in peci 20 minut na 180 in 20 minut na 200 stopinjah.
4. Ponudi toplo.

Brkinski štruklji

OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, skupina: Likof

Orehovega nadeva si tamkajšnji kmetje niso mogli privoščiti, saj jim ekonomski status tega ni dopuščal. Rajši so jih prodali in z denarjem preživljali družine. Kruhov nadev z drobtinami in maslom je bil nekakšen približek orehovemu nadevu, zato so takšni štruklji bili na jedilniku običajno ob pomembnejših opravilih ali praznikih.



- Testo:**
- 0,5 kg moke
 - 4 žlice masla
 - 5 žlic sladkorja
 - 4 rumenjaki
 - mleko
 - 3 dag kvasa
 - sol

- Nadev:**
- 0,5 kg posušenega kruha
 - 2 žlici sladkorja
 - sok 1 limone
 - pol žlice masla
 - vanilin sladkor
 - melisa

Priprava:

1. Zamesi testo in ga pusti vzhajati.
2. Razvaljaj za nožev konico na debelo, premaži z raztepenim rumenjacom, nato z nadevom in štrukelj zavij v prtiček.
3. Kuhaj ga v slanem kropu, pokritega približno 20 minut.
4. Nato ga obrni in ga kuhaj v odkriti posodi še 20 minut.

Mirenski praznični štrukelj

OŠ Frana Erjavca Nova Gorica, skupina: Štokavci

Štruklji so prav gotovo ena najbolj značilnih starih slovenskih jedi, saj jih v različnih izvedbah poznajo v vseh slovenskih pokrajinah. Pripravljali so jih in jih še pripravljajo ob raznih praznikih ter ob večjih ali pomembnejših delih. Kot praznična jed so znani tudi iz časa med obema svetovnjima vojnama. Zaradi priljubljenosti so dobili izjemno število različic, praktično v vsaki vasi svojo. Še posebej na Primorskem, kjer je bila že od nekdaj prisotna dodatna »kulinarčna iniciativa« gospodinj, poznamo zanimive recepte za štruklje, ki so dobili ime po kraju ali vasi.

- 25 dag moke
- 4 žlice sladkorja
- 1 jajce
- voda po potrebi

- Nadev:
- 20 dag mletih mandljev
 - 20 dag rozin
 - 20 dag sladkorja
 - cimet
 - rum
 - limonina lupinica



Priprava:

1. Zamesi gladko vlečeno testo, ki naj počiva najmanj pol ure.
2. Iz sestavin za nadev zmešaj gosto maso in z njo namaži razvlečeno testo.
3. Testo zvij v zavitek, nato ga zavij v krpo in skuhaj v slani vodi.
4. Zabeli z maslom in sladkorjem.

Glui štruklji

OŠ Šturje Ajdovščina, skupina: Spretni Šturci

Glui štruklji, sladica revnih ali gluho testo, kot mu nekateri tudi pravijo, je kuhano kruhovo testo brez nadeva. Pogosto je spremljalo prav mineštro iz svežega zelja ali joto iz kislega zelja. Glui štruklji so bili zelo primerna jed za postni čas. Nekateri gospodinje so za gluhe štruklje zamesile čisto navadno testo za kruh, druge pa so dodale še kakšno jajce in mleko.

None so povedale, da so običajno morale odtrgati kos testa od mase za kruh in ga vnaprej skuhati za otroke, saj ti niso mogli dočakati pečenega kruha. Štruklje so zabelile z maslom in drobtinami ali le posule s sladkorjem, včasih pa so dodale kanček marmelade.



- 50 dag moke
- 1 jajce
- 2,5 dl mleka
- 25 g kvasa
- žlička sladkorja
- pol žličke soli
- 2 žlici masla

Zabela:

- pol masla
- 4–5 žlic drobtin
- sladkor

Priprava:

Pripravi kvasec in ko vzhaja, ga dodaj moki ter soli. Vmešaj maslo, jajce in mleko ter zamesi testo. Pusti ga vzhajati približno 40 minut. Potem oblikuj štruco in jo kuhaj v slanem kropu 15 minut. Zabeli in ponudi tople.

Fritole moje none ali miške

OŠ Vojke Šmuc Izola, skupina: Istrske fritole, OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, skupina: Vjelka voda

Miške so ena najznačilnejših sladic, ki ni smela manjkati ob pustnem času. Z njimi so obdarovali pustne maske, ki so potrkale na vrata. Kot sorodnike omenjene sladice poznamo še fritole ali fanclje.

- 2 jajci
- 2 lončka navadnega jogurta
- 4 lončke moke
- 1 lonček sladkorja
- 1 pecilni prašek
- ščepec soli
- olje za cvrtje



Priprava:

1. V prvi posodi zmešaj jajci, sladkor in jogurt.
2. V drugi posodi pa moko pecilni prašek in ščepec soli.
3. Maso iz druge posode po žlicah dodajaj v prvo posodo in počasi mešaj.
4. Z žlico in spuščaj maso v vroče olje.
5. Potresi s sladkornim prahom.

Polenta s pršutovim točem

OŠ Dornberk, skupina: Vrztoki

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

- 8 rezin pršuta
- 4 žlice vinskega kisa
- 1 dl merlota
- 2 žlici svinjske masti
- 1 žlica masla
- 10 dag koruznega zdroba
- 0,5 l vode
- sol



Priprava:

1. Koruzni zдроб skuhaj v slanem kropu in polento pusti malce ohladiti, da se lepše oblikuje.
2. V ponvi pocvri pršut, dodaj kis in vino ter maslo.
3. Prelij čez polento in takoj ponudi.

Prigrizki

Polnjena boštanjska voščenska

OŠ Boštanj, skupina: Rumene voščenske

Že pred 2. svetovno vojno so na področju Boštanja bila izjemno aktivna različna društva, znana tudi izven takratnih meja domovine SHS. Eno pomembnejših je bilo sadjarsko društvo, ki je v tem času vzgojilo avtohtono sorto jabolka »Boštanjska voščenska« po imenu. Voščenska se je usidrala v tamkajšnjo kulinariko in zavest prebivalcev v tej meri, da danes krasi Boštanski grb.



- 4 jabolka
- 30 dag mletih orehov
- pest rozin
- 1 žlica sladkorja
- 1 jajce
- žlica ruma
- limonin sok

Priprava:

1. Jabolka umij in izdolbi sredico s koščicami, ne da bi poškodoval celoto.
2. Spodaj naj jabolka ostanejo nepreluknjana.
3. Odstrani toliko mesa, da jabolko napolniš z 1 žlico mase.
4. Orehe nadrobi ali naribaj, dodaj rozine in zmešaj s preostalimi sestavinami.
5. Napolni jabolka in jih peči v pečici na 250 stopinj pol ure.
6. Ostanejo naj v olupku do konca.

Linhartovo pecivo

OŠ A. T. Linharta Radovljica, skupina: Linhartovi cmočki

V sosesčini Linhartovega doma, v starem mestnem jedru Radovljice, je bila gostilna, ki je privabljala domačine tudi k posedanju, klepetu in seveda okušanju domačih jedi. Opravila starejših so vedno bila predmet raziskovanja otrok, ki so radi kukali skozi okna gostilne. Eden izmed njih je bil tudi mladi Linhart, ki si je s svojim otroškim šarmom največkrat prislužil kos tega domačega peciva. Zato so pozneje pecivo poimenovali kar po njem.



- 7 žlic moke
- 5 jajc
- 7 žlic sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- pest robid
- 5 jabolk
- sladkor za pekač
- košček masla za pekač

Priprava:

1. Olupljenim jabolkom izdolbi koščice in jih nareži na 1 do 2 cm široke kolo-barje.
2. Pekač premaži z maslom in na debelo posuj s sladkorjem.
3. Po sladkorju razporedi jabolka in robide.
4. Omenjeno daj v pečico in peči 15 minut na 180 stopinjah, dokler se jabolka ne zmehčajo.
5. Medtem iz ostalih sestavin pripravi biskvitno testo.
6. Mešaj rumenjake s polovico sladkorja in dodaj moko.
7. Beljake stepi v sneg in mešaj s polovico sladkorja.
8. Maso zmešaj in vlij preko pečenega sadja ter peči še od 10 do 15 minut na 180 stopinjah.
9. Pečeno pecivo zvrni na pladenj, da bodo jabolka na vrhu peciva.

Slani polžki

OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, skupina: Likof

V osrčju vinorodne pokrajine, kjer gospodinje še danes slovijo po izjemni ročnosti in praktičnosti, katere plod so okusne jedi iz lokalnih sestavin, se je rodil prigrizek, ki je domačinom vzbujal žejo.



Priprava:

1. Moko vsuj v skledo in v jamico razdrobi kvas ter ga zalij s toplo vodo.
2. Tako naj vzhaja 15 minut.
3. Medtem v ponvi pogrej olje, malo vode in sol ter med gnetenjem testa mešanico dolivaj.
4. Pregneti testo, da odstopa od sklede in ga nato pusti počivati 15 minut.
5. Oblikuj trakove, ki jih napolniš z rezino pršuta in sira.
6. Zvij jih v obliki polža in peči v pečici na 180 stopinj približno 40 minut.
7. Pečene za nekaj minut zavij v prtč.

Bohinjski postni prigrizki

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica, skupina: Kranjec in Kranjice

Domače s pridihom avtohtonosti, plod domišljije tamkajšnjih osnovnošolcev, pa vendar jed lahko postavimo v zgodovino, a prav tako ponosno tudi v današnji čas, med kreativne rezultate mešanja okusov lokalnih sestavin.



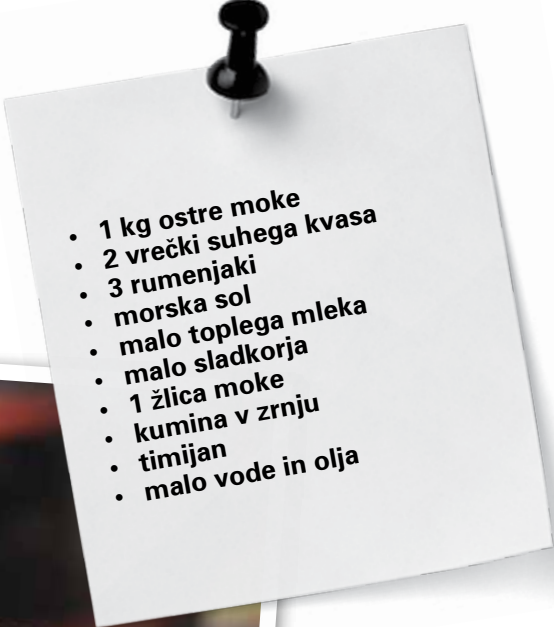
Priprava:

1. File postrvi kuhaj v slani vodi 15 minut (lahko dodaš jušno zelenjavo). Če imaš rahlo dimljeno ribo, je ne kuhaj.
2. Meso ribe dobro premelji ali zdrobi.
3. Zmešaj ga s stepenim maslom.
4. V polovico vmešaj nasekljan čemaž, v drugo polovico pa gozdne sadeže.
5. Ponudi na opečenih kruhkih.

Solštangerli ali slaniki

OŠ A. T. Linhartaradovljica, skupina: Ajde

Večno zaželen prigrizek, narejen na veliko načinov, z vonjem po sosednjih deželah, pa vendar zaželen ob kozarcu vina ali kramljanju kar tako.

- 
- 1 kg ostre moke
 - 2 vrečki suhega kvasa
 - 3 rumenjaki
 - morska sol
 - malo toplega mleka
 - malo sladkorja
 - 1 žlica moke
 - kumina v zrnju
 - timijan
 - malo vode in olja

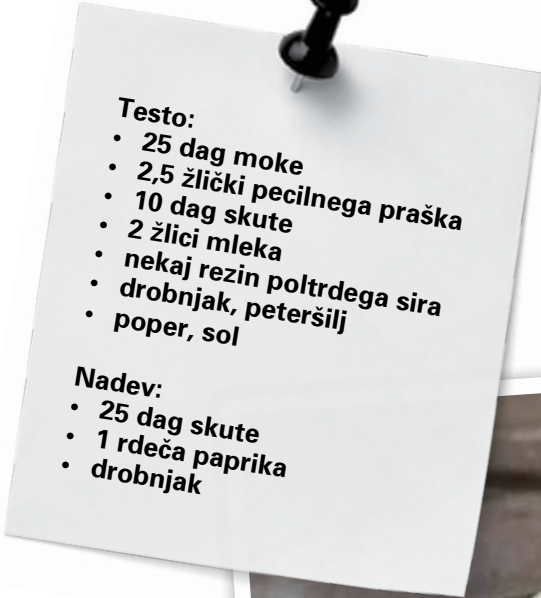


Priprava:

1. Iz moke, mleka, olja, kvasa, soli in sladkorja zamesi testo in ga pusti počivati 1 uro.
2. Pregneti in naj počiva še pol ure.
3. Testo razdeli in razvaljaj ter razreži na trakove.
4. Trakove zvijaj od najširšega do najožjega dela in premaži z rumenjacom.
5. Posuj jih z grobo soljo, kumino ali timijanom (lahko izmenično).
6. Peci 20 minut na 160 stopinjah.

Drobnjakovi piškoti

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana, skupina: Chefice kuhinje

- 
- Testo:**
- 25 dag moke
 - 2,5 žlički pecilnega praška
 - 10 dag skute
 - 2 žlici mleka
 - nekaj rezin poltrdega sira
 - drobnjak, peteršilj
 - poper, sol

- Nadev:**
- 25 dag skute
 - 1 rdeča paprika
 - drobnjak



Priprava:

1. Z moko zmešaj pecilni prašek, poper in sol.
2. Dodaj skuto, mleko in nasekljana zelišča, soli ter zamesi testo.
3. Testo razvaljaj 2 cm na debelo in izreži kvadratke.
4. Razporedi jih po pekaču in posuj s poltrdim sirom.
5. Peci jih v pečici na 200 stopinjah približno 20 minut.
6. Nato jih premaži z namazom in okraši s papriko.

Žujca ali žolca

OŠ Miška Kranjca Velika Polana, skupina: Žujčki

Žolca, ali kot ji rečejo doma »žujca«, izvira iz Avstro-Ogrske. Gre za eno bolj značilnih jedi severovzhodne Slovenije, ki se še danes streže vsaj ob praznikih, obložena s čebulo, bučnim oljem in trdo kuhanimi jajci. Če so v žolco dali štöclin ali svinjsko kračo, kjer je bilo veliko mesa, je veljala celo za manj vredno, saj je bistvo žolce prav loj, ki ga vsebuje svinjina in se kuha dolge ure na zelo nizki temperaturi. Običajno so jo kuhali iz rahlo prekajenega mesa, predvsem zaradi obstojnosti izdelka.

- 1 kg svinjskih kož
- 4 nasekane svinjske nogice
- vode za dva prsta več od sestavin
- 2 glavi česna
- sol po okusu
- poper
- lovorjev list
- mleta sladka paprika po želji



Priprava:

1. V primernem loncu kar v hladno vodo daj kožo in nogice ter posoli.
2. Ko voda zavre, zmanjšaj temperaturo na minimum in peno, ki se dela na površini, neprestano pobiraj iz vode.
3. Česen nareži na kolobarje in vodo začini z vsem ostalim.
4. Vse skupaj kuhaj od 3 do 4 ure oziroma toliko, da meso odstopi od kože in kosti.
5. Po tem pusti stati približno 2 uri. Nato maso prelij v naprej pripravljene skodelice ali modele, v katerih se bo strdila in bo nastala žolca.
6. Na koncu posuj s sladko papriko in pusti, da se ohladi preko noči.

Spomladanska frtalja

OŠ Dornberk, skupina: Vrzočki

Frtalja s še nekaj podobnimi imeni je ena najznačilnejših jedi severne Primorske. Gre za izjemen prigrizek, lahko pa tudi glavno jed s skledo solate, ki je odvisen od trenutnih sezonskih priložnosti glede sestavin, saj se v njej lahko znajde skoraj vse, kar se v danem trenutku nahaja okoli hiše, na vrtu ali v shrambi.

- 4 jajca
- 2,5 dl mleka
- 2,5 dl vode
- 28 dag moko
- divji koromač
- melisa
- list stebela pora
- madrjanca!! (beli vratič)
- zeleni del mlade čebule
- repek mladega česna
- sol, poper, olje
- 6 rezin pršuta
- vejice rožmarina



Priprava:

1. Rumenjake penasto umešaj in postopoma dodaj moko.
2. Vmešaj ostale sestavine in nasekljana zelišča.
3. Pršut nareži na rezine in ga na hitro popeči na plošči ter dodaj masi.
4. Beljake stepi v trd sneg in ga na koncu umešaj v maso.
5. Takoj vlij v vročo ponev in peci na nizki temperaturi najprej na eni, nato na drugi strani.
6. Med pečenjem pokrij frtaljo, da se dodobra speče tudi na sredini.

Funštrc s špehovim regratom

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

Že sam funštrc slovi kot simbol zasavske kuhinje, kjer mu zaradi značilnega zgodovinskega porekla, povezanega s knapi ali rudarji, rečejo tudi knapovsko sonce. Malica, ki so jo v žepu s seboj v rudnik vzeli rudarji, oplemenitena s špehovim regratom, pa je prav tako značilna zasavska priloga.

- 20 dag moke
- 1 jajce
- 1 dl mleka
- 2 žlici masti z ocvirki
- 10 dag regrata
- 10 dag krompirja
- 5 rezin slanine
- 3 dl kisa



Priprava:

1. Iz moke, jajc in mleka pripravi testo za funštrc, začini in speci majhne kose na vroči masti z ocvirki.
2. Regrat očisti in ga razreži.
3. Skuhaj krompir, ga olup in pretlači.
4. Slanino nareži na koščke in jo prepraži v ponvi ter dodaj pretlačen krompir.
5. To zmes zalij s kisom in po potrebi dodaj malo vode.
6. Z maso prelij regrat in soli. Funštrce obloži z regratom in jih prepogni.

Šnite z jetrnco

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

Družba dveh, za Zasavje značilnih jedi opominja, da za nekatere oddaljen kos dežele, skrit med hribe, nikakor ni kulinarčno prazen. Prav nasprotno, tukaj najdemo izjemno značilne jedi, ki še danes niso našle poti v druge pokrajine in tako ponosno plemenitijo zasavsko kuhinjo.

- 15 dag jetrne klobase ali jetrnice
- 20 dag starega kruha
- 10 dag kislega zelja
- 2 dl olja
- 2 jajci
- 50 ml mleka
- sol, poper



Priprava:

1. Manjše kruhke namoči v razžvrkljano jajce, ki si mu primešal mleko in jih opeci na vročem olju.
2. Položi jih na krožnik in obloži s kislim zeljem ter jetrno klobaso.

Hrustljavi zvitki z divjo solato

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik, skupina: Perkmandeljci

- 1 par krvavic
- 10 dag zelja
- šop svežega peteršilja
- olje za peko
- nekaj listov vlečenega testa

Solata:

- čemaž, regrat, kurja črevca, kopriva, listi divjih jagod, trobentice, regratovi cvetovi ...



Priprava:

1. Krvavico na več koncih prereži in jo peči v pečici pol ure na 200 stopinjah.
2. Postrgaj meso in ga premešaj s kislim zeljem in nasekljanim peteršiljem.
3. Testo razgrni in pripravi manjše kvadrate ter jih obloži z maso.
4. Zavij v tanke zvitke in jih opeči na vročem olju ali v pečici.
5. Medtem nareži zelišča in jih rahlo začini z bučnim oljem in kisom.
6. Pečene zvitke postreži na solati.

Sireki

OŠ Miklavž pri Ormožu, skupina: Kogovčani

Posušeni skutni stožci so prava posebnost severovzhodne Slovenije. Majhni prigrizki, ki so jih sušili običajno ob peči, so bili namenjeni daljšemu hranjenju, ob uporabi pa so jih namočili v mleko ali vino, da je šlo lažje do želodca.



- 10 dag suhe skute
- strok česna
- ščepec mlete kumine
- sladka paprika v prahu


Priprava:

1. Skuto zmešaj z na drobno nasekljanim česnom in kumino v gladko maso.
2. Pregneti in oblikuj stožce ter jih povaljaj v papriki.
3. Pusti jih sušiti ob krušni peči ali nekje na tistem nekaj dni.

Laneni mohantčki

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica, skupina: Možgančki

Okolica Bohinja s planinami vred je že od nekdaj znana po sirarstvu. Planšarstvo je bila ena od glavnih panog in iz namolzenega mleka so planšarji in majarice izdelovali različne vrste mlečnih izdelkov. Da bi bila skuta uporabna dlje časa, so skuto spravljali v lesenih posodah, kjer je zorela. Nastal je neke vrste namaz, morda celo neprijetnega vonja, močnega okusa, ki so ga najraje mazali na kuhan krompir ali pa na kruh. Danes mohant ponovno zavzema pomemben status lokalno značilne jedi in Bohinju z okolico daje kulinarčno razpoznavnost.

- 
- 15 dag mohanta
 - pest lanenega semena
 - košček bohinjskega trdega sira
 - 2 žlici brusnične marmelade
 - nekaj rezin rženega kruha
 - suhe slive


Priprava:

1. Kroglice iz mohanta povaljaj v lanenem semenu in jih povezni na koščke kruha.
2. Dodaj brusnice.
3. Iz trdega sira speci posodice in jih napolni z mohantom ter dodaj pred tem namočeno suho slivo.

Razkošne čebule

OŠ Šturje Ajdovščina, skupina: Spretni Šturci



- 
- 5 srednje velikih čebul
 - 2 žlici masla
 - 1 žlica drobtin
 - 2 stroka česna
 - 4 rezine pancete ali pršuta
 - 15 dag tršega domačega sira
 - 1 jajce
 - drobnjak, majaron
 - sol, poper

Priprava:

1. Čebulo olup, prereži na pol in jo 10 minut kuhaj v vreli slani vodi.
2. Kuhano čebulo ohladi in jo izdolbi.
3. Izdolbeno čebulno sredico, česen in panceto nasekljaj ter vse skupaj popraži na maslu.
4. Ohlajeni masi dodaj jajce, zelišča in začimbe ter nariban sir.
5. Premešaj in z maso napolni čebule.
6. Peci pol ure na 180 stopinjah.

Središki bučkoti

OŠ Središče ob Dravi, skupina: Srjanske tikve

Jed je nastala kot vez med tradicijo in pogosto uporabo bučnega olja na tem področju ter domišljijo tamkajšnjih osnovnošolcev, ki so priredili zanimivo jed za oči in brbončice.



- 25 dag moke (pol gladke, pol ostre)
- 2 jajci
- kozarček navadnega jogurta
- vanilin sladkor
- pecilni prašek
- 2-3 žlice sladkorja
- 4 žlice masti
- pest zdrobljenih bučnic

Priprava:

1. Sestavine zmešaj v gladko maso.
2. Z žlico vstavljaljaj cmoke v vročo mast.
3. Speče se zelo hitro, zato je potrebno paziti, da se jed ne zažge.
4. Pečene bučkote položi na papir, da se maščoba vanj vpije.
5. Lahko jih pomočiš v marmelado ali stopljeno čokolado in v nadrobljene bučnice.

Belokranjske pogačice

OŠ Drska Novo mesto, skupina: Krkice

Belokranjsko pogačo so k nam prinesli Uskoki v 15. ali 16. stoletju, ko so bežali pred Turki. Danes pogača z značilno obliko sodi med vidnejše tradicionalne jedi Slovenije in se še vedno peče na širšem področju jugovzhodne Slovenije, z namenom odličnega prigrizka ob kozarcu vina. Ime nosi po Beli krajini, kjer se je sprva usidrala in je zaščitena z oznako »tradicionalni ugled«.



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

Priprava:

1. Iz moke, vode, kvasa in soli zamesi testo in ga pusti počivati in vzhajati vsaj pol ure.
2. Razvaljalj ga 2 cm na debelo, premaži s stepenim jajcem in posuj z grobo soljo in kumino.
3. Z nožem naredi zarez, da bo celota videti, kot da je sestavljena iz kvadratov.
4. Peci približno pol ure na 180 stopinjah.

Papricirani krompirčki

DOŠ Dobrovnik, skupina: Gibanice

- 4 večji krompirji
- 1 žlica olja
- sol, rdeča sladka paprika



Priprava:

1. Krompir olupi in ga nareži na 3 do 4 mm debele rezine.
2. Močno jih natri s papriko, ki je lahko tudi pekoča.
3. Pokapaj z oljem in peci v pečici na 250 stopinjah od 15 do 20 minut.
4. Posoli in vroče ponudi.

Mesni žlinkrofi

MOŠ Danile Kumar – mednarodna, skupina: Chef's

- Testo:**
- 50 dag moke
 - 1 jajce
 - malo olja
 - sol in voda

- Polnilo:**
- 50 dag mletega mešanega mesa
 - 3 čebule
 - ščepec pimenta
 - svež peteršilj
 - sol, poper
 - kisla smetana za dodatek



Priprava:

1. Iz sestavin za testo zamesi gladko maso in pusti počivati pol ure.
2. Medtem nasekljaj čebulo in jo zmešaj z mesom ter začini maso.
3. Testo razvaljaj 2 mm na debelo in izreži kroge.
4. Pred tem iz mesene mase oblikuj kroglice, ki jih polagaš na testo.
5. Zalepi in kuhaj v slanem kropu približno 7 do 10 minut.
6. Ponudi tople s kisló smetano.

Čemaževe miške

OŠ Fara, skupina: Štrukeljčke

- 30 dag moke
- kvas
- 1 dl mleka
- 1 žlička sladkorja
- 1 rumenjak
- 5–7 listov čemaža
- mast
- sol



Priprava:

1. Iz segretega mleka, sladkorja in kvasa pripravi kvasec.
2. Ko vzhaja, ga dodaj v luknjo v moki zraven jajca in nasekljanega čemaža.
3. Soli in zamesi gladko testo, ki naj vzhaja eno uro.
4. Z žlico oblikuj kroglice in jih ocvri na vroči masti.

Ocvrta jabolka

OŠ Fara, skupina: Cvrtki

- 2–3 kiselkasta jabolka
- 25 dag moke
- 2 dl mleka
- 2 jajci
- sol
- sladkor v prahu
- mast



Priprava:

1. Iz mleka, moke, jajc in soli zmešaj testo, ki naj bo gladko, toda tekoče.
2. Jabolka izkoščiči in nareži na krhle ali drugačne oblike.
3. Pomoči jih v testo in ocvri na masti.
4. Potresi jih s sladkornim prahom.

Zašpeljeni kruhki s klobaso, kuhano v cvičku in dolenskim žajnofom

OŠ Grm Novo mesto, skupina: Zvite kuharice

Na videz je klasičen prigrizek za ob kozarcu vina »začinjen« z nekaj lokalno razpoznavnimi podrobnostmi, ki ga postavljajo na Dolenjsko. Izpostavili bi dodatek ali omako, po imenu »žajnof« ali »ženof«, kot plod mešanice mošta in gorčičnih semen, ter seveda dodatkov, ki so zaznamovali pobudo domače gospodinje.

- 1 domača prekajena klobasa
- 0,5 l cvička
- malo vode
- nekaj koščkov rženega kruha
- 2 žlici žajnofa: tradicionalna omaka iz gorčičnih semen, nepovretega mošta in domačih začimb



Priprava:

1. Klobaso kuhaj v cvičku z vodo približno 20 minut.
2. Kuhano nareži in ponovno daj v tekočino, kjer se je kuhala za 5 minut.
3. Napojeno položi na kruhke in dodaj žajnof.

Konopljin medvedek

OŠ Ivana Skvarče Zagorje, skupina: Sladki medvedki



- 15 dag konopljine moke
- 20 dag bele moke
- sol
- olje
- kvas
- sveži kremni sir
- regrat

Priprava:

1. Iz sestavin za testo zamesi gladko maso, ki naj počiva vsaj pol ure.
2. Nato testo razvaljaj in oblikuj figurice po želji.
3. Peči približno 20 minut na 180 stopinjah.
4. Pečene kruhke premaži s svežim sirom in posuj z regratom.

Pisani polžki

OŠ Vojnik, skupina: Vojniške kuharice



- Testo:**
- 25 dag ostre moke
 - 1,5 dl mlačne vode
 - pol žličke vinskega kisa
 - 1 dl olja

- Nadev:**
- 25 dag skute
 - 3 žlice kisle smetane
 - 1 rumen korenček
 - 1 rdeč korenček
 - 20 listov čemaža
 - pol žličke soli

Priprava:

1. Zamesi testo in ga v kepi pusti počivati pol ure v hladilniku.
2. Medtem čemaževе liste nareži na tanke rezance.
3. Ostrgan rumen korenček naribaj, rdečega pa nareži na drobne kockice.
4. V skledi zmešaj skuto s smetano in soli.
5. Testo razvleči, da bo čim tanjše in ga premaži s skutno mešanico.
6. V vrstah nalagaj čemaž, rumen in rdeč korenček ter testo trdno zavij.
7. Zvitke nareži na 1 cm široke kose in jih previdno položi na pekač.
8. Pomagaj si z nožkom.
9. Peči jih od 25 do 30 minut na 200 stopinjah.

Pomladne košarice

OŠ Vojnik, skupina: Vojčke



- Testo:**
- 25 dag gladke moke
 - 1 dl mlačne vode
 - pol žlice vinskega kisa
 - 5 žlic sončničnega olja

- Nadev:**
- 25 dag domače skute
 - 3 žlice kisle smetane
 - 1 gomolj rdeče pese
 - 1 rdeč korenček
 - 20 listov čemaža
 - pol žličke soli

Priprava:

1. Iz naštetih sestavin zamesi gladko testo, ga oblikuj v kepo in pusti počivati v hladilniku vsaj pol ure.
2. Medtem iz skute, smetane, na koščke narezanega korenja in na lističe narezanega čemaža pripravi nadev.
3. Testo razvleči, izreži kroge in speci v pekaču za mafine, da nastanejo posodice.
4. Pečene napolni z namazom in potresi z naribanim korenčkom ter na koščke narezano rdečo peso (lahko je surova ali malce kuhana).

Štorkljina gnezda

OŠ Sv. Jurij pri Rogašovcih, skupina: Jurjevske štorklje

Testo:

- 20 dag ostre moke
- 5 dag ajdove moke
- voda
- pol kocke kvasa
- 5 žlic mleka
- sol
- 1 jajce
- 3 žlice olja

Nadev:

- 4 žlice skute
- 1 čebula
- košček prekmurske šunke
- 1 korenček
- poper, sol



Priprava:

1. Ajdovo moko popari, dodaj kvasec, ostalo moko, jajce in sol ter zamesi testo.
2. Testo razreži na kose, razvaljaj in nareži na zelo tanke trakove ali nitke.
3. Pekač za drobne tortice obrni narobe, namaži in na izboklinah oblikuj gnezda iz testenih trakov.
4. Peci približno 20 minut na 160 stopinjah.
5. Šunko nasekljaj na drobno, jo zmešaj s skuto in začini ter oblikuj kroglice.
6. Povezni jih v pečena gnezda, iz korenčka pa oblikuj kljunčke.

Čemaževe lunice

OŠ Frana Metelka Škocjan, skupina: Vesele kuhalnice

- 1 lonček kisle smetane
- pol masla
- večja pest čemaževih listov
- sol



Priprava:

1. Čemaž na drobno nasekljaj ali zmelji.
2. Dodaj kisló smetano in penasto umešano maslo.
3. Soli po okusu.
4. Temne – ržene ali ajdove kruhke oblikuj v polmesce in premaži s čemaževim namazom.

Špeh na vilici

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje, skupina: Ziherce



- 6 tankih rezin mastne slanine
- 2 žlici kisle smetane
- 1 gomolj hrena
- nekaj češnjevih paradižnikov
- kos rženega kruha

Priprava:

1. Kruh nareži na drobne kocke.
2. Hren naribaj, ga zmešaj s smetano in po okusu posoli.
3. Kocke kruha pomoči v smetanovem hrenu, nabodi na vilice in jih zavij v rezine slanine.
4. Na koncu dodaj še paradižnike.

Spomladanske kroglice

OŠ Sostro, skupina: Rdeči lonec

- 15 dag skute
- 2-3 žlice kisle smetane
- šopek drobnjaka
- peteršilj
- sol z zelišči
- origano
- rdeča sladka paprika v prahu
- poper
- paradižnikov pire



Priprava:

1. Skuto in kisló smetano dobro premešaj, soli, dodaj nasekljana zelišča ter poper.
2. Po želji lahko peteršilj primešaš osnovni masi, sicer služi za oblogo.
3. Vmešaj paradižnik in oblikuj kroglice.
4. Povaljaj jih v nasekljanem drobnjaku in peteršilju.

Šnite z bezgovo peno

OŠ Dornberk, skupina: Fickoti

Ko je bilo treba porabiti stari kruh, so imele gospodinje na voljo vedno veliko rešitev. Ena izmed okusnejših so šnite in ob obilici jajc v shrambi so predvsem otroci in nosečnice bili deležni dodatka jajčne pene s sezonskim priokusom.

Šnite:

- 4 rezine kruha
- 4 dag sladkorja
- 1 dl rdečega vina
- 1 dl mleka
- olje za cvrtje

Pena:

- 2 jajci
- 10 dag sladkorja v prahu
- 0,5 dl bezgovega sirupa



Priprava:

1. Kruh nareži na rezine.
2. V eni posodi stepi jajca, v drugi pripravi mleko.
3. Segrej olje v ponvi, da boš prepojene šnite lahko takoj ocvrl.
4. Kruh namoči v jajce, nato v mleko in takoj ocvri.
5. Na krožniku jih prelij z vinom.
6. Za peno umešaj jajca in jih stepaj v vodni kopeli.
7. Dodaj sladkor in ponovno stepaj.
8. Na koncu vmešaj bezgov sirup in s peno prelij šnite.

Podzobek

OŠ Juršinci, skupina: Navite kuhalnice

- nekaj rezin domačega kruha
- 1 žlica zaseke
- suha klobasa
- pest regrata
- 6 trdo kuhanih jajc
- bučno olje
- kis
- sol
- list ali dva ohrovtva



Priprava:

1. Nareži kruh, ga namaži z zaseko in položi nanj klobase.
2. Regrat umij in ga nareži na drobne koščke ter dodaj narezan ohrovtov list.
3. Skuhaj jajca in jih nadrobi med regrat.
4. Začini z oljem, kisom in soljo ter premešaj.
5. Solato postreži v ohrovtovem listu.

Suho sadje s skuto

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Podgorski žlinkrofi

Slikovit in okusen prigrizek ima pridelih tradicije v krajih, kjer je cvetela sirarska dejavnost, znana predvsem na Veliki planini.

- 10 dag puste suhe skute
- žlička kisle smetane
- pest orehov
- med
- suho sadje



Priprava:

1. Nasekljaj orehe zelo na drobno in jih zmešaj z medom.
2. V skledi zmešaj skuto s smetano in dodaj orehe z medom.
3. Suho sadje po potrebi izkoščiči in ga obloži s skutno mešanico.

Prigrizek s kamniško kajžerco

OŠ Toma Brejca Kamnik, skupina: Kamniške špinace

Razpoznavnost posamezne regije bi lahko določali tudi po tradicionalnih klobasah, značilnih za posamezno regijo. Na podlagi družinske mesarije je nastal tudi recept za klobaso, ki daje svojevrsten pečat h kulinarčni razpoznavnosti mesta Kamnik z okolico.

- kamniška kajžerca mesarja Antona
- kamniški ženof
- kamniška gorčica
- domači kruh



Priprava:

1. Kajžerco daj kuhati v hladno vodo in ko zavre, jo kuhaj še 5 minut.
2. Lahko jo pustiš namočeno v vroči vodi še 3 minute.
3. Klobaso nareži na tanke kolobarčke in jih položi na koščke kruha.
4. Kruhke okraši z gorčico in dodaj ženof.

Pisani žličniki

OŠ Polje, skupina: Miha in prijatelji 2

- Osnova:
količina osnove
je za en okus
- 10 dag pasirane skute
 - 10 dag naribanega trdega sira
 - 1 jajce
 - 2-3 žlice moko
 - sol, poper
- Špinačni:
- 25 dag špinače
- 3 stroki
česna
muškatni
orešček
- Pesini:
- 2 manjši rdeči pesi
 - oljčno olje
- Korenčkovi:
- 5 srednje velikih korenčkov
 - sol



Priprava:

1. V posodi razžvrkljaj jajce in začini.
2. Dodaj skuto in nariban sir ter dobro zmešaj.
3. Moko dodaš šele pri ostalih dodatkih, da masa ne postane pregosta.
4. Špinačo popari, jo nasekljaj in skupaj z začimbami in moko vmešaj v osnovo.
5. Peso umij in jo peci v pečici približno 50 minut na 180 stopinjah. Zmelji z oljčnim oljem in dodaj z moko vred osnovi.
6. Korenčke ostrgaj, nareži na kolobarje in skuhaj v slanem kropu. Zmelji, soli in primešaj z moko vred osnovi.
7. Pisane mase vlij v modelčke za mafine in peci približno 15 minut na 170 stopinjah.
8. Lahko pa ocvreš žličnike v vročem olju.

Motovilčev namaz

OŠ Polje, skupina: Poljski zajci



- Podstavek:
- 25 dag sira, primernega za ribanje
 - 5 dag parmezana

- Namaz:
- pest motovilca
 - pest orehov
 - 5 dag parmezana
 - bučno olje
 - sol po okusu
 - kuhano jajce za dekoracijo

Priprava:

1. Obe vrsti sira naribaj in premešaj.
2. Pekač obloži s peki papirjem in nanj položi manjše kupčke naribanega sira.
3. Pazimo, da je med kupčki dovolj prostora, ker se sir med peko razleze.
4. Peci na 180 stopinjah toliko, da zakrknje, še vroče položi na modelčke, oblikuj in ohladi.
5. Sestavine za namaz daj skupaj v sekljalnik in zmelji v čim bolj gladko maso.
6. Z maso napolni sirove skodelice ali podstavke in okrasí z jajcem.

Pustna solata

OŠ Frana Erjavca Nova Gorica, skupina: Štokavci

Morda včasih domača jed, morda bi pa lahko to postala. Vsekakor splet značilnih sestavin in predvsem postopkov priprave za predpustni čas in kraje severozahodne Slovenije, ki so, tako kot danes, sloveli po kulinarčni pestrosti. Nakazano veselje do mišk ali krofov v pustnem času je oplemenitenjeno z goriškim radičem (redičem) in povezano v okusen, lokalno značilen prigrizek.



Testo:

- 10 dag bele moke
- 10 dag riževe moke
- 1 žlica medu
- 1,5 dl belega vina
- 1,5 dl svetlega piva

Nadev:

- 2 glavi goriškega (solkanskega) radiča
- 15 dag kuhanega fižola
- 15 dag kuhanega krompirja
- 6 rezin slanine ali pršuta
- sol

Priprava:

1. V posodi zmešaj sestavine za testo in dodaj vodo, če je testo pretrdo.
2. Mešaj toliko časa, da nastane penasto in ga daj za nekaj časa v hladilnik (lahko si pomagaš z napravo za smetano).
3. Medtem umij in razgrni liste radiča.
4. Napolni jih z zmesjo krompirja in fižola.
5. Na vsak list najprej položi rezino pršuta.
6. Zavij in zvitke pomakaj v testu ter jih ocvri na vročem olju.

Čemaževi velikonočni kolački

OŠ Frana Erjavca Nova Gorica, skupina: Štokavci

Poleg božiča in še morda pusta je velika noč pustila največjo kulinarčno zapuščino jedi, ki so sicer imele skupen imenovalec, a vsaka svoj lokalno značilen predznak, ki je v nekaterih krajih bil oplemeniten tudi s plodovi narave, ki se začne prebujati v velikonočnem času.



- 60 dag gladke moke
- 50 g svežega kvasa
- 2 dl toplega mleka
- 1 žlica sladkorja
- 12 dag masla
- ščepec soli
- 3 rumenjaki
- 1 jajce
- čemažev pesto
- 35 dag skute

Priprava:

1. Moko vsuj v skledo in napravi jamico.
2. Vanjo zdrobi kvas, dodaj sladkor in mleko ter malce premešaj in pokrij.
3. Počakaj 15 minut, nato dodaj stopljeno maslo in rumenjake ter zamesi testo.
4. Testo položi na pomokano desko, ga pokrij s prtčcem in pusti vzhajati približno 1 uro.
5. Razvaljaj ga na tanko, premaži s čemažem in skuto ter soli.
6. Zavij in razreži na širše rezine ter pusti vzhajati še 20 minut.
7. Rezine premaži z jajcem in peci približno 25 minut na 180 stopinjah.

Mohod ali mohovt

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Princese kuharice

Tudi tukaj imamo opravka s tradicionalnim namazom, značilnim za severne predele Slovenije. Poltrajna skuta s smetano in kumino, kot osnovnim receptom, mora biti umešana v gladek namaz, ki sodi med zapuščino tamkajšnjih sirarjev.

- 2 žlici kisle smetane
- 4 žlice skute
- 1 dl kislega mleka
- kumina v prahu
- kumina v zrnju
- 1 čebula
- sol, poper



Priprava:

1. Skuto, kisló mleko in kisló smetano zmešaj v skledi.
2. Nasekljaj čebulo in jo dodaj skutni mešanici.
3. Umešaj začimbe in dobro premešaj.
4. Posuj z zrnasto kumino.

Koroško-savinjski skutin namaz

OŠ Rečica ob Savinji, skupina: Rečiške kuharice

S sirarsko dejavnostjo prepredena dežela je gospodinjam nudila številne možnosti priprave svežega sira, ki ga v zadnjem obdobju žal izpodriva predelava v poltrde ali trde sire. Prav v Savinjski dolini se ohranja skuta, kot podlaga številnim namazom, predvsem z lokalno značilnimi dodatki.

- 25 dag skute
- nekaj žlice kisle smetane
- 1 šopek drobnjaka
- nekaj vejic peteršilja
- vejica kopra
- žlica brusnične marmelade
- bučno olje
- sol in poper
- domači ajdov kruh
- črna redkev po okusu



Priprava:

1. V skodeli zmešaj skuto s smetano.
2. Zelišča drobno nasekljaj in jih vmešaj.
3. Začini s soljo in nekaj kapljicami bučnega olja.
4. Namaz postreži na kruhu in okraši z brusnicami.
5. Po želji v namaz naribaj črno redkev.

Jedi, zbrane v tej knjigi, so pripravili in predstavili učenci slovenskih osnovnih šol:

OŠ Vojke Šmuc Izola
Skupina: Istrske fritole
Mentorica: Katja Rožac Jerman

OŠ Frana Erjavca Nova Gorica
Skupina: Štokavci
Mentorica: Vilma Seražin Brus

OŠ Dobrovo
Skupina: Briška mularija
Mentorica: Vojka Gregorič Mozetič

OŠ Šturje Ajdovščina
Skupina: Spretni Šturci
Mentorica: Irena Knafelc

OŠ Dornberk
Skupina: Vrzotki
Skupina: Fickoti
Mentorica: Mateja Skočir

OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica
Skupina: Vjelka voda
Skupina: Likof
Mentorica: Aleksandra Frank

OŠ Grm Novo mesto
Skupina: Štruklčki
Skupina: Zvite kuharice
Mentorja: Matej Povž, Mojca Troha

OŠ Drska Novo mesto
Skupina: Krkice
Skupina: Krompirčkovi
Skupina: Cmočki
Skupina: Dolenjske kuharice

Skupina: Vesele kolerabice
Skupina: Dolenjski štrukeljčki
Mentorica: Jožica Muhič

OŠ Frana Metelka Škocjan
Skupina: Vesele kuharice
Skupina: Škocjanski asi
Mentorja: Janez Turk, Sabina Klemenčič

OŠ Krmelj
Skupina: Knapec
Mentorica: Tatjana Selak

OŠ Boštanj
Skupina: Rumene voščenke
Mentorica: Franja Urbanč

OŠ Fara
Skupina: Cvrтки
Skupina: Štrukeljčke
Mentorica: Maja Klarič

OŠ Planina pri Sevnici
Skupina: Kozjanske gospodinje
Mentorica: Tanja Luskar

OŠ Mozirje
Skupina: Mozirski kuharji
Mentorica: Urška Finkšt

OŠ Rečica ob Savinji
Skupina: Rečiške kuharice
Skupina: Gurmani
Skupina: Fantastičnih 4
Skupina: Kuharji da te kap
Skupina: Princese kuharice
Mentorica: Zvonka Kladnik

OŠ Ljubno ob Savinji

Skupina: L'benski flosarji
Mentorica: Marija Ermenc

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu
Skupina: Pohorski kohi
Mentorica: Irma Hartman Javornik

OŠ Vojnik
Skupina: Vojčke
Skupina: Vojniške kuharice
Mentorica: Polona Bastič

OŠ Podlehnik
Skupina: Forflčovi medvedki
Skupina: Haloški paradajzki
Skupina: Haloški šmorni
Mentorici: Mojca Pajek, Anita Malovič

OŠ Ludvika Pliberška Maribor
Skupina: Flancati
Skupina: Cmoki
Mentorica: Brigita Godec Kopčič

OŠ Juršinci
Skupina: Navite kuharice
Mentorica: Marija Šterbal

OŠ Sveti Jurij pri Rogašovcih
Skupina: Jurjevske štoklje
Mentorici: Rozvita Škodnik, Lea Kuzmič

OŠ Miška Kranjca Velika Polana
Skupina: Žujčki
Skupina: Kulnjeki
Mentorica: Jasna Cigut

IV OŠ Murska Sobota
Skupina: Pogumni Prekmurci
Mentorica: Nataša Balažič

OŠ Središče ob Dravi
Skupina: Srjanske tikve
Mentorici: Tatjana Podgorelec Strelec, Ivanka Jurgec

OŠ Križevci
Skupina: Kmečke frajle
Skupina: Prleške deklet
Mentor: Aleš Forjan

OŠ Velika Nedelja
Skupina: Mali kuharji
Mentorica: Marija Lazar

OŠ Miklavž pri Ormožu
Skupina: Kogovčani
Mentorica: Irma Murad

DOŠ Dobrovnik
Skupina: Gibanice
Mentorica: Jožica Vuk

OŠ Narodnega heroja Rajka Hrastnik
Skupina: Perkmandeljci
Mentor: Branko Podmenik

OŠ Ivana Skvarče Zagorje
Skupina: Žagomilčki
Skupina: Raguške
Skupina: Sladki medvedki
Mentorica: Nada Brezovar

OŠ Ivana Cankarja Trbovlje
Skupina: Ziherce
Skupina Houdreti
Mentorica: Sabina Potrbini

OŠ Toneta Čufarja Jesenice
Skupina: Šefla

Mentorica: Mateja Ramuš

OŠ Gorje

Skupina: Gorjanske kuharice

Mentorica: Asja Sodja

OŠ Simona Jenka Kranj

Skupina: Jenkove šmonce

Mentorica: Irena Hudobivnik

OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica

Skupina: Kranjec in Kranjice

Skupina: Možgančki

Mentorici: Urška Beznik, Pavlina Zorman

OŠ Antona Tomaža Linhartaradovljica

Skupina: Linhartovi cmočki

Skupina: Ajde

Mentorica: Ana Krivec

OŠ Frana Saleškega Finžgarja Lesce

Skupina: Krompirjevci

Skupina: Ta-leške kuharice

Skupina: Veseli Begunječani

Skupina: Leški krofi

Mentorica: Andreja Šimnovec

OŠ Toma Brejca Kamnik

Skupina: Kamniške špinače

Skupina: Podgorski žlinkrofi

Mentorica: Urška Dolgan

OŠ Danile Kumar Ljubljana – mednarodna

Skupina: Chef's

Skupina: Jaimie

Mentorica: Keli Jerman

OŠ Trnovo

Skupina: Trnovčki

Mentorici: Vida Rupert, Pika Fugina

OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana

Skupina: Vesela ponvica

Skupina: Drobtinice

Skupina: Chefice

Mentorica: Andreja Zrimšek Vrečar

OŠ Sostro

Skupina: Rdeči lonec

Mentorica: Tina Pucihar Balant

OŠ Polje

Skupina: Poljski zajci

Skupina: Miha in prijatelji 2

Mentorica: Vanja Mramor

OŠ Vižmarje Brod

Skupina: KK (Kuharski klub) Brod

Mentorica: Helena Videnič Sterle

Kuhati nam pomagajo:

Gorenje GSI d.o.o. z blagovno znamko Gorenje in Studii Gorenje

Žito d.d. z blagovnimi znamkami Zlato Polje in Maestro

Pivovarna Union d.d. z blagovno znamko Sola

Weston A Price Foundation for Wise Traditions in Food, Farming, and the Healing Arts

Spirit Slovenija, javna agencija za spodbujanje podjetništva, inovativnosti, razvoja, investicij in turizma

Mlekarna Celeia d.o.o., z blagovno znamko Zelene doline

Delo d.d. z Odprto kuhinjo, prilogo Nedela in Slovenskimi novicami

Slovenski etnografski muzej, Ljubljana

Vinarstvo in turizem Belica, Medana

Center biotehnike in turizma Grm, Novo mesto

Gostilna Pečarič, Ljubljana

Gostilna Vovko, Ratež pri Otočcu

Gostilna Lectar, Radovljica

Gostilna Anderlič, Maribor

Kodila d.o.o., proizvodnja lokalne hrane, Markišavci pri Murski Soboti

Gostilna Martin, Trbovlje

Life Class Hotels & Spa Portorož s hotelom Mirna

Gostilna Kos, Idrija

Prosub d.o.o., Izola

Pod mentorstvom:

Dr. prof. Janeza Bogataja

Janeza Bratovža, JB Restavracija

Zahvaljujemo se vsem strokovnjakom iz področja kulinarike, etnologije, turizma in

prosvete, ki nam pomagajo na izobraževalni poti slovenskih osnovnošolcev. Zahvaljujemo

se vsem mentorjem tekmovalnih skupin in mladim tekmovalcem.

