



***Kuhali smo v šoli...  
...in doma***

**Slovenski osnovnošolci raziskujejo  
prehransko dediščino**

*Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2020 / 2021*

*Kuhali smo v šoli...*  
*...in doma*

Slovenski osnovnošolci raziskujejo  
prehransko dediščino

*Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2020 / 2021*

**Kuhali smo v šoli... ..in doma**

Slovenski osnovnošolci raziskujejo prehransko dediščino  
Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2020 / 2021

Založnik: **Društvo Vesela Kuhinja**

Urednica: **Anka Peljhan**

Oblikovanje in prelom: **Neža Tomori Kontrec**

Fotografije: **Anka Peljhan in Igor Zaplatil**

Tisk: Tisk Žnidarič d.o.o.

Ljubljana, 2021

# DOBER TEK Slovenija

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

**Dober tek** tebi,  
ki zajtrkuješ preden  
greš na delo in tebi,  
ki poln energije stečeš  
šolskemu dnevu naproti.

**Dober tek** tebi,  
ki rada tečeš v naravi,  
tebi, ki kolesariš ob reki,  
in tebi, ki se sprehodiš  
vsaj enkrat na dan.

**Dober tek** tebi,  
ki veš kaj ješ in paziš na  
sladkor, sol in maščobe.  
Tebi, ki ti tekneto sadje  
in zelenjava, in tebi,  
ki na prvi rojstni dan  
nazdravljaš z  
materinim mlekom.

**Dober tek** tebi,  
ki raje nabiraš kilometre  
kot kilograme in tebi,  
ki z vnuki tečeš za žogo.

**Dober tek** vsem,  
ki ljubite življenje  
in nekaj naredite zase!

**Dober tek, Slovenija!**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

[www.dobertekslovenija.si](http://www.dobertekslovenija.si)

# *Kazalo*

## *7 Predgovor*

## *9 Krompir*

- 10 R'pičeva ali rjepna župa
- 11 Tromovica
- 12 Krompirjeva župa
- 13 »Mjšnca« ali brkinska jota
- 14 Govnač
- 15 Belokranjska šara
- 16 Gozdarski lonec
- 17 Grahova juha z ješprenom in ribo
- 18 Krompirjev cmok v bučni juhi
- 19 Krompirjevka s čipsom
- 20 Saveljski lonec
- 21 Obara s cvičkom in šparglji
- 22 Župa z bavhom
- 23 Lonec z Brinjeve gore

## *25 Pogače*

- 26 Vinjevrška pogača
- 28 Belokranjska pogača
- 29 Prleška kvasenica
- 30 Krompirjev krapec
- 31 Ajdov krapec
- 32 Prleška gibanica
- 34 Oljov pocük
- 35 Oljovica
- 36 Potica iz makunce
- 38 Prosta povitica
- 39 Prešce
- 40 Buhtli
- 41 Božični kruh
- 43 Sirovi štruklji
- 44 Gluhi štruklji
- 45 Bučni rumeni štrudelj
- 46 Rabarbarin štrudelj
- 48 Špargljev štrudelj
- 50 Kvočevi nudli

## **53** *Narastki*

- 54 Rižev narastek
- 55 Krompirjev narastek z ribo in kremo iz boba
- 56 Koruzni tomerl
- 57 Narastek iz rdečega zelja
- 58 Žemljina pogača
- 59 Bezgov šmorn
- 60 Gorenjski praženec
- 61 Pečena prosena kaša
- 62 Sivkin čajni kolač
- 65 Oženjena hajdinska kaša
- 66 Kaša z lisičkami
- 67 Ajdova kaša s šparglji

## **69** *Prigrizki*

- 70 Blini z zeliščno skuto
- 72 Prleške murke
- 73 Grisovi - kruhovi cmoki
- 74 Makunčevi kruhki s kavro
- 76 Skutno čemaževi žličniki z ribo
- 77 Frtalja
- 78 Belokranjsko cvrtje
- 79 Vlivanci s špargljevo omako
- 80 Cvetačni polpeti v lešnikih
- 81 Hrenova tortica z rdečo peso
- 82 Kolač s karamneliziranimi olupki
- 83 Kompot iz ostankov
- 84 Metina strjenka z jagodnim prelivom
- 85 Jabolčni čips na čežani
- 86 Ovita jajčka s hrenovim nadevom
- 87 Polnjena jajčka na pečenih jabolčnih rezinah

## **89** *z nami so kuhali*





Za nami je jubilejno, deseto leto obstoja, predvsem pa raziskovanja lastne kulturno-prehranske dediščine. Na tisoče slovenskih osnovnošolcev je pripomoglo k temu, da danes ne rabimo več govoriti o »izumiranju« lokalno značilnih, tradicionalnih jedi. Z njimi se ponašamo med mladimi jedci, pred slovensko strokovno in splošno javnostjo ter v tujini, kjer še posebej zaznajo atraktivnost in drugačnost slovenske kuhinje.

Med temeljne pogoje preživetja človeštva štejemo sobivanje z naravo. Tak način življenja smatramo za trajnosten ali odgovoren za živeče generacije in vse zanamce. Ceniti in znati ali hoteti vzeti, kar nam narava ponuja »zdaj«, saj to telo potrebuje »prav zdaj«, postaja ponovno spoštovana veščina. Prehrana je seveda temelj zdravja, dobrega počutja in posledično domala vseh psiho-fizičnih lastnosti. V času naših prednikov so omenjena dejstva bila logičen del vsakdana, način življenja in zagotavljanja energije. Danes se ponovno učimo: kaj jesti kdaj in zakaj. Boj proti zavržkom hrane pa hodi vstric z bojem proti lakoti.

Otroci osvajajo znanja o črpanju sezonskih sestavin iz okolice, se učijo novih ročnih spretnosti, sodelovanja, komuniciranja med seboj brez elektronskih naprav. Učijo se priprave tradicionalnih jedi na temeljih sodobnih zapovedi kulinarčnih trendov in ob enem primernejših za današnje potrebe telesa. To znanje odnašajo domov, ga širijo med svojo okolico, so vzor mlajšim ter ga ohranjajo tudi v prihodnje, kar je ne-nazadnje zaznavno pri izbiri bodočih poklicev.

V zadnjem šolskem letu smo preživeli do sedaj najbolj turbulentno obdobje, nepričakovane in spremenljive situacije, hipne priložnosti, ki so naslednji dan lahko bile že drugačne ali pa jih ni bilo več. Dokazali smo svoje kreativne sposobnosti in hitrost v organizacijskem smislu, prilagodljivost in strpnost. Vsemu temu je botrovala skupna želja po spodbujanju najmlajših k zdravemu in odgovornemu načinu življenja. Izšli smo zmagovalci! Na vseh področjih. Bil je čas za izvedbo »klasičnih« projektnih aktivnosti v šolskih kuhinjah, v gospodinjstvih učilnicah ali jedilnicah, pred šolami ali na bližnjih vrtovih; in bil je čas, da pokažemo in dokažemo, čemu vse to že 10 let. Naučili smo se samostojnosti, torej kuhati doma, kar je eden od osnovnih ciljev našega projekta. Znanje, ki ga prejmemo v šoli, smo prenašali sestram, bratom, staršem, od prednikov črpali dodatne informacije, ki so popestrile naša kosila in ob tem neznansko uživali. Vsi skupaj smo dokazali, da lahko sledimo poslanstvu: uporabi predvsem zelenjave in sadja iz okolice, kreiranju tradicionalnih zdravih jedi, značilnih za svoj kraj in raziskovanju po še vedno zanimivih receptih ali postopkih, ne glede na lokacijo naše kuhinje.

Vse zahvale s poklonom gredo sodelujočim osnovnim šolam in enotam CŠOD, ob opažanju neizmerne lojalnosti učiteljev – mentorjev, celotnih učiteljskih zborov, ki nas podpirajo in z veseljem prilagodijo delček učnega programa, po našem mnenju nujno potrebni snovi ali vseživljenjskim informacijam, ki nam kasneje omogočajo varno ali zdravo življenje.

*Anka Peljhan, vodja projekta*





# *Krompir*

*Glavno vlogo na krožnikih je v času vladanja Marije Terezije prevzel krompir. Izpodrinil je uporabo predvsem prosene kaše, ki je takrat bila ena najbolj uporabljenih sestavin »za podlago«, seveda pa se je zmanjšala uporaba tudi ajdove kaše, ješprena in podobnih, telesu prijaznih sestavin, ki se skozi projekt obujanja kulinarичne tradicije, ponovno vračajo na naše krožnike. V spodaj opisane jedi pa se trudimo vplesti čim več sezonske, lokalno značilne zelenjave.*

# R'pičeva ali rjepna župa

»Saj vendar gre za krompir«, bi rekli na Koroškem! Tradicionalno poimenovanje te, za Slovenijo izjemno pomembne sestavine, najdemo v že omenjeni regiji, kjer ime iz vasi v vas dobiva drugačen naglas ali preobleke. Gre za dokaj komplicirano poimenovanje, a priprava je toliko bolj preprosta.

5 krompirjev  
2 rdeča korenčka  
2 rumena korenčka  
košček gomolja zelena  
2 vejici svežega peteršilja  
nekaj vejic svežega  
povojčka – tradicionalno  
zelišče za r'pičevo juho  
2 žlici grupov (ocvirkov)  
sol, poper

1. Krompir in ostalo zelenjavo olupimo, narežemo na tanke rezine in skupaj damo kuhat v slano vodo.
2. Dodamo nasekljan povojček in začинimo.
3. Ocvirke pogrejemo v posebni ponvi in jih stresemo v juho, ko je kuhana.
4. Dodamo še nasekljan peteršilj in ponudimo obvezno s kosi rženega kruha.





Malo je takih, ki bi vedeli za kaj gre, če bi slišali to ime. No, gre za zelo preprosto juho, sorodnico vseh krompirjevih, v našem primeru značilno za Prlekijo, oz. njeno prehransko dediščino.

5 krompirjev  
3 korenčki  
šop svežega peteršilja  
2 žlici zaseke

1. Krompir in korenček olupimo in narežemo na koščke.
2. Skuhamo ju v slanem kropu do mehkega.
3. Zaseko razpustimo v ponvi, da zadiši in jo zlijemo v lonec.
4. Peteršilj nasekljamo in ga na koncu dodamo juhi.



# Krompirjeva župa

Ime in nekateri dodatki nakazujejo izvor. Kot v marsikateri regiji, jedo krompirjevo gosto ali redkejšo juho in jo poimenujejo po načelih tradicije, tudi na Gorenjskem.

500 g krompirja

1 čebula

3 stroki česna

3 žlice sladke ali kisle

smetane

1 par kranjske klobase

3 vejice svežega peteršilja

majaron, lovor, sol, poper

1 žlica masti

1. Na vroči masti popražimo nasekljano čebulo.
2. Po nekaj minutah dodamo česen in olupljen ter na koščke narezan krompir.
3. Začinimo, premešamo in dušimo nekaj minut.
4. Zalijemo z vodo in kuhamo 15 minut.
5. Proti koncu dodamo kranjsko klobaso in smetano.
6. Kuhamo še 10 minut, nato klobaso izvzamemo, jo narežemo na kolobarje ter vrnemo v juho.
7. Postrežemo z dobro mero nasekljanega peteršilja.





## »Mjšnca« ali brkinska jota

Jota je ena od najbolj priljubljenih, najpogosteje pripravljenih jedi širom Slovenije. Najdemo jo ob morju, visoko v hribih in skoraj povsod vmes. Lahko bi rekli, da je »ponarodela«. A stvar le ni tako preprosta. Vsaka jed ima svoj »zato« in predvsem svoj kraj nastanka, s čimer se ukvarjamo v projektu Kuhnapatō že 11. leto. Klasična jota prihaja iz Furlanije in dodobra se je »usidrala« v srca prebivalcev severne Primorske. Omenjeno pokrajino štejemo za njen prvotni dom pri nas, nikakor pa ne gre zapostaviti tudi Vipavske doline in obalnega dela Slovenije, kamor je kaj hitro zašla in se prilagodila krajevnim in ostalim navdihom. S skokom na Kras pa je dobila različico v obliki repe, ki se je v preteklosti večkrat jedla v Vipavski dolini in okolici. Zelje, repa ali pa kar oboje se z imenom »jota« znajde marsikje po deželi, a vsaka kuharica ali mikro lokacija ji da svoj pečat v obliki lokalnih (predvsem mesnih) izdelkov.

500 g kislega zelja  
750 g krompirja  
5 žlic kuhanega rjavega  
fižola  
2 stroka česna  
2 žlici moke  
1 žlica masti  
1 par domače klobase  
sol, poper, lovor

1. Zelje umijemo pod tekočo vodo.
2. Damo ga v lonec in zalijemo z vodo, posolimo, dodamo lovorjev list. Kuhamo 25 minut.
3. Krompir olupimo in narežemo na kose. Skuhamo ga v slanem kropu.
4. Kuhanega rahlo pretlačimo in ga dodamo zelju.
5. Hkrati dodamo tudi kuhan fižol in na koščke narezano klobaso.
6. Vse skupaj kuhamo še približno 15 minut.
7. V ponvi na masti popražimo nasekljan česen in dodamo moko.
8. Ko porumeni, prežganje zlijemo v jota.
9. Jed pokuhamo še 5 minut. Enolončnica je boljša, če malce postoji.



# Gornač

Ta okusna enolončnica je značilna za alpski svet. Ima več izrazov, a slednji je najpogosteje uporabljen. Ime izvira iz besede »glavnjač« ter posledično iz dejstva, da za pripravo potrebujemo celo glavo zelja.

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

1. Zelje narežemo na rezance in ga kuhamo v slanem kropu 20 minut.
2. Krompir olupimo in narežemo na kocke ter ga skuhamo posebej v slanem kropu.
3. Kuhan krompir odcedimo (vodo prihranimo), ga pretlačimo in primešamo zelju z malo krompirjevke.
4. Dodamo nasekljan česen in začini po potrebi.
5. Na zaseki prepražimo moko in prežganje primešamo zeljni mešanici.
6. Ponudimo z domačim rženim kruhom.





# Belokranjska šara

Šara je znana slovenska enolončnica. Iz regije v regijo dobiva svojo podobo in okus. Tako smo po letih raziskovanja prehranske dediščine naleteli še na belokranjsko različico.

1 srednje velika koleraba  
1 rdeči koren  
1 rumeni koren  
1 čebula  
2 stroka česna  
200 g fižola  
4 krompirji  
100 g na kocke narezane  
slanine  
1 žlica masti  
1 l vode  
peteršilj, mleta paprika,  
sol, poper

1. Na masti prepražimo nasekljano čebulo in česen.
2. Dodamo slanino in vse skupaj prepražimo.
3. Primešamo na kocke narezano kolerabo in korenje ter zalijemo z vodo. Počasi dušimo.
4. Posebej skuhamo fižol, vendar ne do konca.
5. Fižol in na kocke narezan krompir dodamo k na pol kuhani šari.
6. Kuhamo toliko časa, da so vse sestavine mehke.
7. Dodamo začimbe in zelenje.



# Gozdarski lonec

Gozdarski lonec ali po domače »golcvarsk vonc« je enolončnica, ki so si jo v zgodovini pripravljali gozdarji iz sestavin, ki so si jih večinoma sami nabrali, seveda v gozdu ali okoliških travnikih, nalovili ali dobili v vasi. No, vaščani so najverjetneje primaknili le kak dodatek. Zato obstaja več različic, sezonske narave ali navdiha, saj vseh sestavin vedno ni bilo na voljo. Zanj je značilno to, da se je kuhal v kotlu pred hišo ali ob gozdu, kar so storili tudi otroci in ga pripravili na način, ki ga je zapovedala zgodovina.

1 kg teletine  
100 g slanine  
5 korenčkov  
1 paprika  
2 čebuli  
500 g krompirja  
majaron, peteršilj, lovor,  
drobnjak, timijan, šetraj  
sol, poper  
1 žlica masti

1. V večjem loncu na maščobi prepražimo čebulo.
2. Ko porumeni, dodamo na koščke narezano slanino in meso, premešamo in vmešamo na koščke narezano zelenjavo, olupljen in narezan krompir ter začinimo.
3. Prilijemo vodo in kuhamo počasi vsaj 2,5 ure.
4. Ob koncu izvzamemo nekaj krompirja in ga pretlačimo ter vrnemo v lonec.
5. Postrežemo z domačim kruhom ali polento.





# Grahova juha z ješprenom in ribo

350 g graha  
1 velik krompir  
1 čebula  
3 stroki česna  
2 žlici sladke smetane  
700 ml zelenjavne jušne  
osnove ali vode  
100 g ješprena  
1 file dimljene ribe  
oljčno olje  
sol, poper, muškatni  
orešček, peteršilj

1. Čebulo nasekljamo in jo v večjem loncu popražimo na oljčnem olju.
2. Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga dodamo čebuli.
3. Vmešamo grah in 2 stroka nasekljanega česna.
4. Začinimo in dušimo 2 – 3 minute.
5. Zalijemo z jušno osnovo ali vodo. Dodamo smetano.
6. Kuhamo 15 – 20 minut, da grah in krompir postaneta mehka.
7. Kuhano pretlačimo s paličnim mešalnikom.
8. Ješpren skuhamo v slanem kropu »na zob«.
9. V ponvi na malo oljčnega olja prepečemo natrgano ribo z 1 strokom česna.
10. Vmešamo ješpren, dušimo nekaj minut, da se okusi povežejo in ponudimo k juhi.



# Krompirjev cmok v bučni juhi

## **Cmok:**

1 krompir

2 rezini starega (ajdovega ali rženega) kruha

100 ml mleka in voda po potrebi

1 jajce

1 čebula

1 vejica svežega peteršilja

peteršilja

sol, 2 žlici oljčnega olja

## **Juha:**

1 manjša muškatna buča

1 čebula

1 žlica kisle smetane

muškatni orešček, sol,

popper, oljčno olje

1. Krompir olupimo in narežemo ter ga skuhamo do mehkega v slanem kropu.
2. Kruh natrgamo na drobno in ga omočimo v mleku in vodi.
3. Zmešamo oboje in solimo.
4. V ponvi na oljčnem olju opečemo nasekljano čebulo, vmešamo v maso in dodamo nasekljan peteršilj. Dobro premešamo in maso pustimo stati.
5. Med tem narežemo in izdolbemo bučo.
6. V loncu na olju popražimo čebulo, dodamo bučo in dušimo nekaj minut.
7. Začinimo in zalijemo z vodo.
8. Kuhamo približno 35 minut, da se buča zmehča.
9. Pretlačimo s paličnim mešalnikom in na koncu dodamo smetano.
10. Ponudimo s cmokom.





# Krompirjevka s čipsom



2 krompirja  
1 por  
1 žlica oljčnega olja  
2 žlici kisle smetane  
šetrja, sol, lovor  
200 ml jušne osnove

1. Krompir olupimo in ga narežemo na kocke. Olupke prihranimo.
2. Por prerežemo na pol, tako da ločimo svetli in temni del. Svetli del narežemo na tanke kolobarje.
3. V loncu na oljčnem olju na hitro popražimo svetli del pora in dodamo krompir. Premešamo in začinimo.
4. Dolijemo jušno osnovo in vodo. Kuhamo dokler se krompir ne zmečka.
5. Juho pretlačimo s paličnim mešalnikom in na koncu dodamo smetano.
6. Zelene dele pora razrežemo na daljše trakove.
7. Skupaj s krompirjevimi olupki jih pečemo v pečici približno 15 minut na 190 stopinj.
8. Postrežemo k juhi.

# Saveljski lonec

Tako so otroci poimenovali jed, saj so se sklicevali na zelenjavo in ostale sestavine iz okolice ter jed posvetili Saveljskim kmetijam.

200 g ajdove kaše  
100 g prosene kaše  
200 g rjave ali črne leče  
1 čebula  
pol pora  
1 zelena in 1 rdeča  
paprika  
1 korenček  
2 – 3 žlice oljčnega olja  
sol

1. Na vročem olju popražimo čebulo in por.
2. Kmalu dodamo na koščke narezan korenček in začinimo.
3. Premešamo in vmešamo kaši in lečo.
4. Zalijemo z vodo, ki jo po potrebi dolivamo.
5. 10 minut pred koncem vmešamo na drobno narezano papriko.





# *Obara s cvičkom in šparglji*

Dokaj tipična jed Dolenjske, ki ni in še danes ne manjka vsaj na nedeljsko obloženi mizi.

400 g piščančjega fileja  
2 korenčka  
polovica gomolja zelene  
1 čebula  
1 por  
300 g gojenih zelenih špargljev  
100 g divjih špargljev  
200 g stročjega fižola  
2 stroka česna  
200 ml cvička  
lovor, majaron, sol, poper  
1 žlica masti

1. Na vroči masti popražimo čebulo.
2. Čez nekaj minut dodamo na koščke narezano meso. Opečemo ga z vseh strani.
3. Dodamo olupljeno in na drobno narezano zelenjavo. Začinimo in zalijemo s cvičkom in vodo.
4. Kuhamo približno 40 minut.





# Župa z bawhom

Da obstaja med Kropo in sosednjo Kamno Gorico staro nesoglasje, je splošno znano, čeprav malokdo ve, za kaj pravzaprav gre. V mladinskem listu Naš rod piše, da je bil vzrok temu nasprotju krava Bavha, najverjetneje ona, z največjim trebuhom. Kamnogoričani so jo baje nekje sunili ter priredili gostijo, na katero so povabili tudi Kroparje. Bodisi, da so se Kroparji predolgo zamudili ali pa da Kamnogoričani niso hoteli deliti pojedine. Ko so Kroparji prišli na gostijo, od krave ni bilo drugega, kakor oglodane kosti in ostanek župe. Seveda Kroparji s tako gostijo niso bili zadovoljni in od tedaj naprej zmerjajo sosede za Bavharje. Kamnogoričani pa so Kroparje poimenovali -Župarji.

500 g govejega mesa –  
bočnik

1 velika čebula

2 korenčka

1 koleraba

polovica cvetače

polovica gomolja zelene

2 do 3 vejice luštreka

šop svežega peteršilja

sol, poper, žafran

1. Čebulo popečemo v loncu, kjer se bo kuhala juha, brez maščobe.
2. Dodamo meso, olupljeno ali umito zelenjavo, peteršilj in luštrek ter začинimo.
3. Kuhamo počasi, približno 3 ure.
4. Zelenjavo izvzamemo, jo rahlo pretlačimo in ponudimo skupaj z natrganim mesom.



# Lonec z Brinjeve gore

Precej nepoznana jed, pa vendar pritiče ozkemu področju ali Brinjevi gori nad Zrečami, kjer so jo tradicionalno stregli pohodnikom in gozdarjem.

**400 g mešanega mesa:**  
govedine, svinjine,  
divjačine, prekajene  
slanine

100 g pirine kaše

50 g leče

10 g suhih ali 20 g svežih  
gob

1 velika čebula

1 rumeni korenček

50 g zelene

150 g ohrovta

100 g pora

50 g pastinaka

150 g fižola

100 g boba

1 strok česna

sol, poper, kumina, lovor,

majaron, lovor, sveži

peteršilj

2 žlici masti

1. Čez noč namočen fižol in bob z začimbami skuhamo v slani vodi.
2. Čebulo in por nasekljamo in prepražimo na maščobi.
3. Dodamo nasekljano slanino in na drobno narezano ostalo meso.
4. Dušimo 10 minut, nato dodamo očiščeno, na kocke narezano zelenjavo. Zalijemo z vodo le toliko, da prekrije sestavine in začinimo.
5. Kuhamo približno 45 minut.
6. Dodamo kašo, lečo, nasekljan česen in gobe.
7. Kuhamo še 20 minut, oz. toliko, da se kaša zmehča.
8. Na koncu primešamo fižol in bob z nekaj fižolovke in posujemo z nasekljanim peteršiljem.





*»Slovenija je dežela pogač«, se velikokrat sliši. Skozi zgodovino so dobivale raznolika imena, polnila in premere, vsem pa je skupno še danes, da morajo biti okrogle! Seveda jim po prepoznavnosti delajo družbo krapci, štruklji, štrudli, gibanice in ostale zafrkjače, ki razen večinoma okrogle oblike, nosijo skupno lastnost, saj se v njih znajdejo »ostanki« iz šrambe in sezonske sestavine lokalno značilnih okusov, ki opredeljujejo regijsko pripadnost in predvsem vzrok ali namen nastanka.*

# Višnjevrška pogača

Gre za sestro danes veliko bolj poznane Belokranjske pogače. Po marsikaterem mnenju pa okusnejše in telesu prijaznejše različice, ki žal sodi v skupino pozabljenih receptov naših prednikov na Dolenjskem. Prav tako, kot Belokranjsko, jo je treba trgati z rokami.

150 g ajdove moke  
350 g pšenične moke  
30 g masti  
30 g kvasa  
100 g grobo nasekljanih orehov  
1 jajce  
groba sol  
250 ml soljenega kropa

1. V posodo vsujemo ajdovo moko in prelijemo s kropom. Premešamo in pustimo malce ohladiti.
2. Dodamo pšenično moko, kvas in maščobo. Pustimo vzhajati približno 40 minut.
3. Razvaljamo v okroglo obliko, premera približno 28 cm in 2 cm na debelo.
4. Pogačo s prsti oblikujemo tako, da je na sredini višja (3 cm) in na robovih nižja (1 cm).
5. Zarežemo kvadrate 4 x 4 cm in testo premažemo s stepenim jajcem.
6. Preko posujemo sol in orehe.
7. Pečemo v prej ogreti pečici na 220 stopinj približno 25 minut.
8. Pogače ne režemo, ampak lomimo z rokami.







# Belokranjska pogača

V Belo krajino so to jed prinesli Uskoki, ki so se naselili, kot zaščitniki pred Turki, na obronkih Gorjancev. Pogača mora biti okrogla, kar pomeni združenost in neskončnost. Njen razrez omogoči vsakemu enak delež. Belokranjska pogača je jed dobrodošlice. Danes je sestavni del pogostitev na diplomatskih in drugih prireditvah. Tradicionalen način postrežbe z lomljenjem poveže vse prisotne.

500 g pšenične moke  
300 ml mlačne vode  
2 žlički soli  
20 g kvasa, pol kavne  
žličke sladkorja, 100 ml  
toplega mleka za kvasec

#### Premaz:

1 jajce  
1 žlica kumine v zrnju  
1,5 žlice grobe morske  
soli

1. Sestavine za kvasec zmešamo v posodici in pustimo vzhajati.
2. V skledo vsujemo moko, dodamo ostale sestavine in zamesimo testo. Mesimo ga vsaj 10 minut, da masa postane voljna.
3. Testo pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
4. Položimo ga v okrogel namaščen pekač, premera približno 30 cm.
5. Z rokami oblikujemo obliko tako, da je pogača na sredini višja, na robovih pa nižja.
6. Zarežemo kvadrate 4 x 4, premažemo z jajcem ter potresemo s kumino in soljo.
7. Pečemo v prej ogreti pečici na 200 stopinjah približno 25 minut.
8. Trgamo jo z rokami.





# Prleška kvasenica

Kvasenica ali kvašena pogača je tradicionalna jed v Prlekiji. Kot marsikatera, se je na mizi znašla ob pomembnejših opravilih, ko je pri hiši bilo veliko ljudi.

## Testo

500 g gladke pšenične moke

250 ml mleka

1 žlička sladkorja

30 g kvasa

3 žlice olja

125 g masla

2 žlici kisle smetane

1 žlička soli

## Nadev

500 g skute

300 ml kisle smetane

1 jajce

2 žlici sladkorja

2 žlici masla

Sol

1. V skodelici zmešamo kvas, sladkor in malo toplega mleka v kvasec ter počakamo, da vzhaja.
2. V skledo vsujemo moko, naredimo jamico in vanjo vlijemo vzhajani kvasec. Dodamo olje, maslo, smetano in sol, nato postopoma prilivamo toplo mleko.
3. Zamesimo testo in ga pustimo ponovno vzhajati 30 minut.
4. V posebni posodi zmešamo skuto, sladkor, 1 žlico smetane in sol.
5. V drugi posodi zmešamo ostanek smetane z jajcem.
6. Testo razvaljamo in ga obložimo s skutnim nadevom. Čezenj pa prelijemo smetano.
7. Lahko ga potresemo še s kosmiči masla.
8. Pečemo na 200 stopinj približno 35 minut.



# Krompirjev krapec

Krapci so prav tako tradicionalne okrogle oblike. Pripravljali so jih na najrazličnejše načine, po zapovedih letnega časa ali danosti shrambe. Večinoma iz ostankov testa za kruh, ki so mu v določenih krajih primešali krompir. Ob enem pa iz potrebe porabiti določene sestavine, ki so se kasneje znašle na testu.

## Testo:

400 g krompirja  
400 g ostre moke  
2 žlici masla  
40 ml sladke smetane  
15 g kvasa  
1 ščepec soli  
1 jajce

## Nadev:

400 g skute  
300 ml kislega mleka  
2 jedilni žlici sladkorja ali  
1 žlička soli

## Preliv:

200 ml kisle smetane  
1 žlica masla  
1 jajce

1. Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga skuhamo v slanem kropu.
2. Ocedimo vodo in ga pretlačimo.
3. Dodamo maslo, sol, razdrobljen kvas in smetano.
4. Z rokami dobro pregnetemo ter pustimo ohladiti.
5. Nato dodamo še jajce in moko ter testo pustimo vzhajati približno 30 minut.
6. Po tem testo razvaljamo za prst na debelo in položimo v okrogel namaščen pekač, potresen z koruznim zdrobom.
7. Zmešamo sestavine za nadev in ga razmažemo preko testa.
8. Po tem pa prelijemo s prelivom.
9. Pečemo v prej ogreti pečici na 190 stopinjah, približno 45 minut.
10. Preden ga postrežemo, ga po želji posladkamo z mletim sladkorjem.

# Ajdov krapec

Sodi v skupino pogač in je kulinarična posebnost predvsem ravninskega dela Pomurja. Je eden od najglasnejših predstavnikov tamkajšnje tradicije. Ajdov krapec narečno tudi »krópec«, ima značilno okroglo obliko, brez katere zgubi svojo identiteto.

## Testo:

200 g ajdove moke

100 g pšenične moke

200 ml vrele vode

1 žlica koruznega zdroba

sol

## Nadev:

300 g skute

200 ml kisle smetane

100 ml kisle smetane za  
na vrh

1 jajce

sol

1. Ajdovo moko poparimo z vodo in premešamo. Počakamo, da se ohladi.
2. Primešamo pšenično moko in zamesimo gladko testo.
3. Razvaljamo ga 0,5 cm na tanko in položimo v okrogel pekač.
4. Za nadev zmešamo skuto, 200 ml smetane in sol.
5. Z njim premažemo testo.
6. V drugi posodi zmešamo 100 ml smetane z jajcem in premažemo po vrhu.
7. Pečemo v pečici 30 minut na 220 stopinj. Krapec ponudimo še topel.
8. Po želji ga lahko potresemo s sladkorjem v prahu.





# Prleška gibanica

Prlekija leži ob boku sicer za nekatere kulinarčno bolj »glasnega« Prekmurja, vendar imamo opravka z vsaj enakovredno regijo, delom Slovenije, ki nudi bogato kulturno – prehransko zgodovino tako v jedeh, kot v pripovedih o njih. Nekatera imena lahko spominjajo na sosednje regije, a postopek priprave zahteva izjemne spretnosti, natančnost in pravila, ki prleške jedi delajo posebne in unikatne. Tukaj imamo opravka z »zgibanko«, ki so ji babice naših otrok rekly kar »pokrpana pogača«, saj so s testom zakrpali prostor oblit z nadevom. A pozor: testo mora biti tanko ne več, kot 1 mm, nikakor se ne sme strgati in na vsakem koncu ga mora biti ravno prav za 8 nanosov. Ne več in ne manj, da lahko govorimo o pravi prleški gibanici.

## Testo:

750 g gladke moke

2 jajci

2 žlici olja

1 žlica kisa

300 ml mlačne vode

1 žlička soli

1 žlica masti za pekač

3 žlice masti za prvi premaz

## Nadev 1:

1 kg skute

300 ml kisle smetane

2 žlici sladkorja

2 čajni žlički soli

1 jajce

## Nadev 2:

200 ml kisle smetane

1 jajce

1. V skledo vsujemo moko in v sredini naredimo jamico, kamor dodamo ostale sestavine za testo.
2. S prsti najprej na grobo premešamo in začnemo mesiti tako, da z gladkim jedrom počasi pobiramo moko naokoli.
3. Mesimo vsaj pol ure ali toliko časa, da dobimo mehko in voljno testo, ki se ne oprijema rok.
4. Oblikujemo ga v kepo, premažemo z oljem in pokrito pustimo počivati vsaj 2 uri. Dlje časa kot testo počiva, lepše se razvleče.
5. V drugi skledi pripravimo prvi nadev: z vilicami pretlačimo skuto in jo zmešamo z ostalimi sestavinami.
6. V drugi skledi razžvrkljamo jajce in ga zmešamo s smetano za nadev 2.
7. Pekač (svetujemo keramičen – lončen) dobro namažemo z maščobo.
8. Testo na rahlo pomokanem prtju razvaljamo, nato ga razvlečemo še z rokami na 1 mm ali še tanjše (da se vidi skozenj).
9. Razgrnemo ga čez pekač tako, da ga prekrije in da večinski ostanek visi čez rob – leži na prtju. Ta del razrežemo na 7 delov.
10. Prvo plast testa premažemo z raztopljeno maščobo in nanj položimo tanko drugo plast (naslednjo osmino).
11. Nato premažemo testo s skutnim nadevom, kjer moramo paziti, da ga bo dovolj za vse plasti.

12. Čez omenjeni nadev pa pokapljamo še smetanov drugi premaz.
13. Tako ravnamo dokler ne uporabimo vseh 8 plasti.
14. Po vrhu premažemo s smetanovim nadevom in prelijemo s stopljeno mastjo.
15. Gibanico pečemo v krušni peči ali pečici, ki smo jo predhodno segreli na 200 stopinj, približno 45 – 50 minut.
16. Preden jo razrežemo, jo pustimo stati vsaj 20 minut, da se malce ohladi in sprimejo plasti.
17. Po okusu jo posujemo s sladkorjem v prahu ali pokapljamo z medom.



# Oljov pocük

Rečemo mu lahko tudi »oljova pogača« ali »olješinca«. Kot marsikatera jed, pa je iz vasi v vas rahlo spremenila način priprave ali končno izvedbo ter ime. Tako pri »sosedi« najdemo tudi oljovico, vse se pa vrtilo okoli bučnega olja. Le-to je še vedno za kraje SV Slovenije najpogosteje uporabljena zabela za solate in tudi ostale jedi. Pridobivanje bučnega olja je bil obred, ki je v zgodovini združil celo vas, saj je luščenje semen in stiskanje bilo zahtevno in dolgotrajno opravilo.

## Testo:

250 g gladke pšenične moko

4 rumenjaki

40 g masla

4 žlice jogurta

sol

20 g kvasa

## Nadev:

100 ml bučnega olja

pest grobo mletih

lešnikov (opcijsko)

1. V večji skledi zmešamo rumenjake, maslo, jogurt, sol in zdrobljen kvas, nato dodamo moko.
2. Zamesimo gladko testo.
3. Pustimo vzhajati 20 minut, nato ga razvaljamo in razvlečemo na zelo tanko.
4. Namažemo ga z bučnim oljem in po želji potresemo z lešniki.
5. Zavijemo v kolobar in oblikujemo v krog, kar je tradicionalna oblika.
6. Položimo v namaščen pekač in pečemo v pečici 20 min na 190 stopinjah.



Oljovica je tradicionalna prleška jed, ki so jo gospodinje pripravljale predvsem ob praznikih ali drugih pomembnejših dneh.

*Testo:*

*350 g gladke moke*

*3 žlice sončničnega olja*

*2 ščepca soli*

*približno 150 ml tople vode*

*200 ml bučnega olja*

1. Zmešamo sestavine za testo in zamesimo.
2. Testo premažemo z oljem in pokrito s folijo pustimo počivati vsaj 30 minut.
3. Z bučnim oljem premažemo okrogel pekač.
4. Testo razvaljamo in razvlečemo na zelo tanko. Obrežemo debelejše robove. (Kasneje iz njih lahko naredimo manjše zvitke.)
5. Razvlečeno testo na debelo premažemo z bučnim oljem in zavijemo.
6. Položimo v pekač iz sredine navzven, da dobimo klobčič.
7. Po vrhu premažemo z bučnim oljem.
8. Pečemo v pečici 40 minut na 180 stopinjah.



# Potica iz makunce

Jed, ki so jo v zgodovini pogosto pripravljali predvsem na Notranjskem. Vsebuje »makunco«, moko iz plodov drevesa – mokovca, o katerem se danes le redko sliši. Več o njem najdete v nadaljevanju.

## Testo:

600 g pšenične moke

4 rumenjaki

300 ml mleka

100 g masla

100 g sladkorja

1 vanili sladkor

40 g kvasa

1 žlička soli

limonina lupinica

4 žlice ruma

## Nadev:

500 g zmletega mokovca

400 ml mleka

2 vanili sladkorja

1 žlička cimeta

4 žlice medu

150 g masla

2 jabolki – naribani

2 žlici kisle smetane

limonina lupinica

1. V skledo stresemo moko, naredimo jamico in vanjo razdrobimo kvas, dodamo vanili sladkor in okoli njega sol. Prelijemo s približno 100 ml toplega mleka.
2. Premešamo in pustimo vzhajati.
3. V drugi posodi zmešamo ostanek toplega mleka, sladkor, rum, maslo in rumenjake, ki jih pred tem razžvrkljamo.
4. Počakamo, da se maslo stopi, nato počasi zlivamo v moko in mešamo.
5. Zgnetemo testo in ga pustimo vzhajati 40 minut.
6. Med tem v skledi zmešamo mokovec, cimet in vanili sladkor.
7. Mleko z maslom zavremo in v njem zakuhamo maso mokovca v gladko zmes.
8. Še topli masi dodamo ostale sestavine, zmešamo in pustimo stati.
9. Priporočljivo je, da se polnilo naredi prej in se tako sestavine dodobra napojijo.
10. Vzhajano testo razvaljamo 50 mm na debelo, premažemo z nadevom in zavijemo.
11. Pečemo približno 50 minut na 190 stopinjah.





# Prosta povitica

Prosta povitica velja za kulinarčno posebnost Bele krajine. Gre za tradicionalno jed, pripravljeno iz vlečenega testa ter z značilno spiralno obliko. V njej ni nobenega nadeva, le malo stopljene maščobe in stepena jajca. Leta 2013 je bila vpisana v register nesnovne kulturne dediščine, v zvrst gospodarska znanja in veščine in v podzvrst prehrana.

## Testo:

500 g moke

1 jajce

300 ml mlačne vode (po potrebi jo dodamo)

2 žlici olja

ščepec soli

## Premaz:

5 žlic stopljene svinjske masti

2 jajci

žlička drobno mlete soli

1. Sestavine zamesimo v gladko testo, iz katerega naredimo manjše hlebčke.
2. Premažemo jih z oljem in prekrijemo s krpo ali posodo.
3. Testo počiva pol ure, nato ga čim tanjše razvaljamo in ponovno pustimo počivati 10 minut, da se nekoliko osuši.
4. Na razvlečeno testo naneseemo stopljeno maščobo, razžvrkljana jajca ter potrosimo s soljo.
5. Tako pripravljene kose testa vsakega posebej zvijemo v kolobar in položimo na pomaščen okrogel železni pekač ter ga po vrhu premažemo s stepenim jajcem.
6. Pečemo v pečici 30 minut pri temperaturi 200 stopinj.
7. Zapečemo do svetlo rjave barve.





Lahko bi jim rekli tudi presni (nekvašeni) kruhki, a danes v večini dodajamo kvas. Gre za tradicionalno zanimivost, ki se v našem primeru nanaša na območje okoli Moravč, a najdemo jih pod enakim imenom v marsikateri slovenski regiji, tudi na Primorskem. Seveda rahlo spreminjajo obliko in polnila, če le-to sploh obstaja. Veliko »reklamo« zanje je naredil že Cankar, seveda v okolici Vrhnike, od tam so romale v hribe, proti Notranjski, kjer pa jim rečejo vahči. Omenjene kruhke (vsaj tako pripoveduje zgodovina), so pekli v posvetilo dušam umrlih, torej za praznik Vseh svetih, ko so jih delili kar pred cerkvijo ali pa so jih otroci nosili od hiše do hiše. Zaradi priljubljenosti pa so jih velikokrat spekli tudi za naslednji praznik, Martinovo.

#### *Testo:*

*500 g moke  
600 ml mlačne vode  
pol žličke soli  
20 g kvasa, 100 ml  
mlačnega mleka in  
1 žlička sladkorja za  
kvasec*

#### *Nadev:*

*250 g mletih orehov  
100 ml kisle smetane  
2 žlici medu*

1. V posodici zmešamo sestavine za kvasec in pustimo vzhajati.
2. V večjo skledo vsujemo moko in dodamo kvasec, sol in postopoma prilivamo vodo.
3. Zamesimo testo in ga ponovno pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
4. Razvaljamo ga 0,5 cm na debelo. Razrežemo ga na trakove.
5. Premažemo s smetano, potresemo z orehi in pokapljamo z medom.
6. Trakove zavijemo v majhne potičke in jih položimo v pekač.
7. Pustimo jih vzhajati 15 minut.
8. Pečemo v pečici na 200 stopinj približno 20 minut.



Marsikatera gospodinja »v letih« ali pa one redke, ki še negujejo slovensko tradicijo, bi se strinjale z naslednjo trditvijo, da je jed večinoma pozabljena ali pa se vsaj ne pripravlja več. Zahvaljujoč njim pa nas še večina ve, kaj so to buhtli ali buhteljni. No, ko bi jih bilo treba narediti, pa bi marsikdo opazil, da so njegove ročne spretnosti precenjene. Jed bi lahko umestili med najbolj značilne tradicionalne sladice, ki je še v bližnji preteklosti prekašala danes opevano potico, bila na mizi vsaj vsako nedeljo in ob pomembnejših dnevih, izdelava pa ni povzročala nikakršne zadrege. Veseli smo, da se naše ročne spretnosti ponovno obujajo, kot se obujajo recepti za slastne tradicionalne dobrote.

20 g kvasa  
1 žlička sladkorja in moke,  
1 dl toplega mleka za  
kvasec  
600 g moke  
300 ml toplega mleka  
2 – 3 rumenjaki  
50 g sladkorja  
1 žlica ruma  
1 žlička soli  
2 zavitka vanilijevega  
sladkorja  
naribana limonina lupinica  
4 žlice masla za pomakanje  
maslo za premaz  
buhteljnov  
domača slivova marmelada  
za nadev

1. V šalici pripravimo kvasec. V večjo posodo vsujemo moko in v jamico vlijemo vzhajani kvasec.
2. Dodamo ostale sestavine za testo brez masla in zamesimo.
3. Testo pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
4. Nato ga damo na pomokan prst in razvaljamo za prst na debelo.
5. Razrežemo ga na kvadrate in vsakega napolnimo z žličko marmelade. Zavijemo in zlepimo.
6. Zavitke pomakamo v raztopljenem maslu in jih zlagamo v namaščen pekač.
7. Ponovno jih pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
8. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 45 minut.

Klasičen Božični kruh je posledica nekaj vzrokov ali dejstev iz zgodovine prehranjevanja naših prednikov. Najprej je treba omeniti, da je »bela« ali pšenična moka bila hrana za bogate, saj je bila kar 10 ali celo 20 krat dražja, kot ostale »črne«. Za najpomembnejše praznike so gospodinje napele vso svojo domišljijo in uporabile vse, kar se je dalo, da bi miza bila čim bolj pisana in obložena z različnimi dobrotami. Tako so v ostanke moke ali testa vtihotapile najrazličnejše ostanke sadja, v zimskem času seveda le suhega. Suho sadje je namreč v zgodovini bilo domala edina sestavina za izdelavo sladic, saj so orehi in ostali oreški bili shranjeni le za večje praznike. Tukaj imamo opravka z različico sadnega kruha, ki bolj spominja na pecivo.

*250 g gladke pšenične moke*

*250 g ostre pšenične moke*

*40 g kvasa, 1 žlička*

*sladkorja, 100 ml toplega mleka za kvasec*

*4 žlice medu*

*150 g masla*

*1 jajce*

*150 ml mleka*

*limonina lupinica*

*pomarančna lupinica*

*sok 1 pomaranče*

*večja pest mešanega*

*suhega sadja*

*70 g jedilne čokolade*

*2 žlici na grobo narezanih orehov*

*1 žlica mandljevih lističev*

*muškatni orešček, sol,*

*cimet*

1. V večjo skledo vsujemo moko.

2. V posodici zmešamo sestavine za kvasec in pustimo vzhajati.

3. Nato ga vlijemo v moko.

4. V pomarančnem soku namočimo narezano suho sadje. Namakati pustimo vsaj 1 uro.

5. Moki dodamo začimbe in vse ostale sestavine ter zamesimo testo. Pustimo ga vzhajati vsaj 1 uro.

6. Nato oblikujemo štruco in jo položimo na namaščen pekač.

7. Pustimo ponovno vzhajati še 1 uro.

8. Pečemo v pečici 30 – 40 minut na 170 stopinj.



*Štruklji in štrudlji so znanilo, da gre za slovensko tradicionalno kuhinjo. Med njimi imamo take, ki so se pojavili le za najpomembnejše praznike in take, ki so na mizi bili vsak dan. Njihova priljubljenost in ob enem praktičnost priprave, je zajela vso Slovenijo. Nekateri dobivajo regijski priokus s polnilom ali posebnim načinom priprave. Pa vendar, če jih postavimo ob bok poticam in pogačam, ne dosežejo tako visoke pomembnosti, kot slednje.*

# Sirovi štruklji

Kot meščanska praznična jed naj bi se uveljavili v 17. stoletju, na vasi znani kot skutni, v mestih pa so jim primešali pehtran. Danes so štruklji pogosto na jedilniku, kot glavna jed ali priloga. Narejeni so iz različnih vrst testa in z različnimi nadevi. Najbolj značilni slovenski štruklji so še vedno sirovi ali skutni.

## Testo:

200 g gladke pšenične moke  
100 ml mlačne vode  
1 jajce  
2 žlici olja  
sol

## Nadev:

80 g masla  
3 jajca  
600 g skute  
sol  
1 žlica smetane  
pest drobtin

1. Moko vsujemo v skledo in naredimo jamico.
2. Dodamo ostale sestavine za testo in zamesimo. Keko dobro pregnetemo, oblikujemo v kroglo, jo premažemo z oljem in pokrijemo s toplo posodo.
3. Počiva naj vsaj 1 uro. Nato testo razvaljamo in razvlečemo s prsti na tanko, vendar ne tako tenko kot za zavitek.
4. Robove obrežemo in testo namastimo z maslom in potresemo z drobtinami.
5. V posebni posodi zmešamo sestavine za nadev in z njim premažemo testo.
6. Zvijemo ga v klobaso in zavijemo v moker prtiček.
7. Zavežemo na robovih z vrvico ter kuhamo v slanem kropu 20 minut.
8. Nato štrukelj pustimo počivati približno 10 minut, da se sprime.
9. Ponudimo lahko praznega ali prelitega z na maslu popečenimi drobtinami ali pa z domačo marmelado.



# Gluhi štruklji

In res ne bi slišali, tudi če bi imeli ušesa. Zanimivo poimenovanje najdemo na Gorenjskem, pa tudi v drugih slovenskih regijah, ker so na mizo odtavali žal brez polnila.

350 g moke tip 500  
2 žlici olja  
150 ml vode (po potrebi jo dodamo)  
30 g kvasa, 1 žlička sladkorja in 100 ml toplega mleka za kvasec sol

1. V skodelici zmešamo sestavine za kvasec, ki ga pustimo vzhajati.
2. V večjo posodo vsujemo moko, dodamo olje, vzhajani kvasec in sol.
3. Zamesimo testo in ga pustimo vzhajati 50 - 60 minut.
4. Razvaljamo ga v klobaso in narežemo na koščke – štrukeljčke.
5. Kuhamo jih v sopari približno 10 minut.
6. Ponudimo jih samostojno z marmelado ali kot prilogo mesnim ali zelenjavnim jedem.





# Bučni rumeni štrudelj

Skoraj nujni sestavni del jesenskega jedilnika! Res je, da buče pogosteje srečamo v Pomurju, a so zavzele področje vse Slovenije in jih tako najdemo v zanimivih okusnih različicah, kot del regijsko značilnih receptov.

## Testo:

250 g gladke pšenične  
moke

150 ml tople vode

2 žlici olja

pol žličke soli

## Nadev:

1 kg muškatne buče

10 dag slanine

mleti cimet in klinčki

1 žlica masti

2 rezini trdega sira

1. Zmešamo sestavine za testo in zamesimo. Pustimo ga počivati naoljenega in pokritega 30 minut.
2. Bučo olupimo in jo grobo naribamo, posolimo in v posodi pustimo 10 minut, da spusti vodo.
3. Na pomokani površini razvaljamo testo in ga dodatno še razvlečemo z rokami.
4. Testo premažemo s stopljeno mastjo.
5. Bučo ožamemo, zmešamo z naribanim sirom in začimimo.
6. Slanino narežemo na drobno in jo popečemo v ponvi (brez masti).
7. Na spodnjo polovico razvlečenega testa naložimo bučni nadev, razmažemo in potresemo s slanino.
8. Zvijemo in položimo v namaščen pekač. Pečemo na 180 stopinj približno 30 minut.



# Rabarbarin štrudelj

## Testo:

250 g moke

125 ml mlačne vode

3 žlice olja

0,5 žličke soli

## Nadev:

100 ml kisle smetane

1 jabolko

2 večji stebli rabarbare

80 g drobtin

100 g masla

4 žličke sladkorja

1 vanilijev sladkor

1 žlička mletega cimeta

1. V posodo vsujemo moko, dodamo sol, naredimo vdolbino in vanjo vlijemo mlačno vodo ter olje.
2. Zamesimo gladko in prožno testo. Testo nato oblikujemo v kepo in ga premažemo z oljem, posodo pokrijemo s krpo in pustimo počivati 20 minut.
3. Jabolko olupimo in naribamo v drugo posodo.
4. Drobtine prepražimo v ponvi na polovici masla, dodamo sladkor, vanilijev sladkor in cimet ter dobro premešamo.
5. To zmes primešamo k naribanemu jabolku.
6. Rabarbarina stebela olupimo in narežemo na 50 mm debele kolobarje.
7. Testo na pomokanem prtu razvaljamo tako na tanko, da lahko pogledamo skozi.
8. Nato ga ponovno naoljimo in na vse strani tanko razvlečemo še z rokami. Debele konce testa obrežemo.
9. Razvlečeno testo namažemo s kislom smetano, zatem ga enakomerno premažemo z jabolčnim nadevom in čez položimo narezano rabarbaro.
10. Štrud'l na tesno zvijemo in položimo v dobro namaščen pekač ali na peki papir.
11. Pečemo ga v prej ogreti pečici na 200 stopinj približno 40 minut.
12. Med pečenjem ga nekajkrat premažemo s preostalim raztopljenim maslom, da se naredi zlato rjava skorja.







# Špargljev štrudelj

*Testo za štrudelj:  
glej recept rabarbarin  
zavitek*

*Nadev:  
200 g pasirane skute  
5 žlic kisle smetane  
3 jajca  
100 g naribanega  
parmezana ali podobnega  
trdega sira  
2 žlici oljčnega olja  
košček masla  
vsaj 150 g divjih  
špargljev (nekaj jih lahko  
nadomestimo z gojenimi –  
zelenimi)*

1. Šparglje nalomimo na 1 cm dolge koščke. Lomimo jih dokler gre z lahkoto.
2. V ponvi segrejemo olje in na njem dušimo šparglje skupaj z nekaj žlicami vode.
3. Solimo jih in pustimo ohladiti.
4. V manjši skledi razžvrkljamo 2 jajci in dodamo skuto, smetano in zmešamo. Solimo.
5. Razvaljamo in razvlečemo testo. Po možnosti ga razpolovimo.
6. Namažemo s polovico namaza in potresemo s polovico špargljev. Potresemo še s sirom.
7. Zvijemo v zavitek in ga položimo na namaščen pekač.
8. Prebodemo ga z vilicami in premažemo z razžvrkljanim jajcem ter stopljenim maslom.
9. Zavitek pečemo na 200 stopinjah približno 25 minut.



# Kročevi nudli

Lahko bi rekli: bratje kobariških štrukljev ali bovških krapov, pa kocovih, rateških in še bi lahko naštevali. Pa vendar gre za globoko tradicijo Koroške, kjer ni praznične mize brez njih. Natančno, se tradicija najbolj obuja v vasi Libeliče, kjer poznamo libeliško kuhinjo s prenekaterimi skoraj pozabljenimi jedmi kulinarčno izjemno zanimive regije.

## Testo:

1 kg pšenične moke

2 jajci

2 žlici masti

ščepec soli

mlačna voda

## Nadev:

500 g suhih hrušk

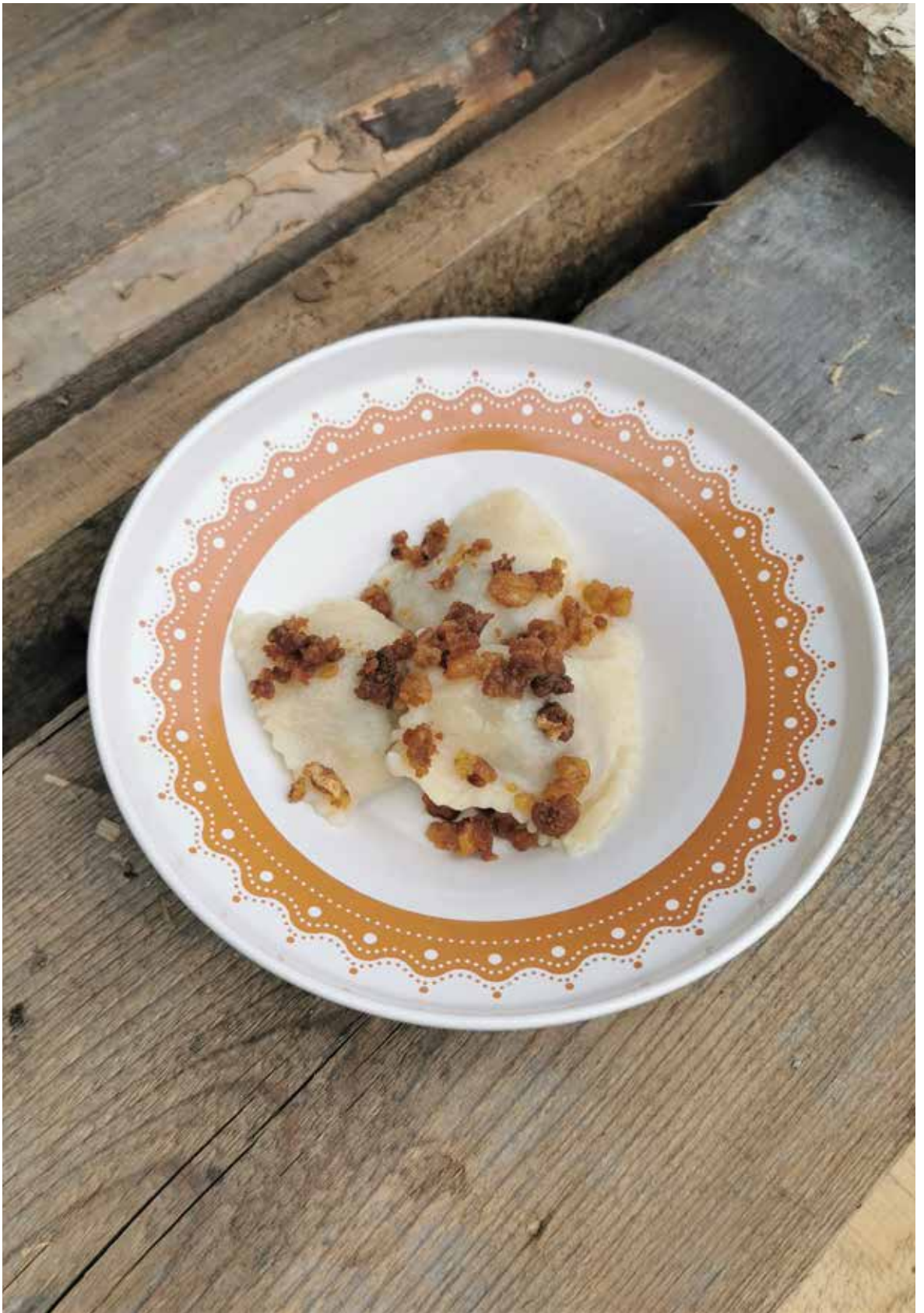
2 jajci

200 g suhega belega kruha

100 ml domačega žganja

1. Iz sestavin za testo zamesimo mehkejšo maso. Testo pustimo počivati 30 minut.
2. Medtem za nadev skuhamo suhe hruške v malo vode. Odstranimo sredico in peclje.
3. Zmeljemo jih ali zelo na drobno narežemo.
4. Dodamo jajce, na kocke narezan kruh in žganje.
5. Dobro zmešamo in oblikujemo za oreh debele kroglice. Nadev mora biti tako gost, da obdrži obliko.
6. Testo razvaljamo največ 2 mm na debelo. Razrežemo ga na trakove.
7. Nanj v primerni razdalji dveh do treh prstov polagamo pripravljen nadev v vrsto.
8. S koleščkom za rezanje odrežemo toliko testa, da z njim pokrijemo naložen nadev. Dobro stisnemo robove testa, da se zlepijo in sočasno iztisnemo odvečni zrak.
9. S koleščkom ločimo posamezne žepke med seboj. Nadaljujemo, dokler nam ne zmanjka testa.
10. Pripravljene nudlne kuhamo v slanem kropu od deset do petnajst minut. Iz vroče vode jih poberemo s odcedno kuhalnico.
11. Naložimo jih v pogreto skledo. Zabelimo jih s segretim ocvirki kot prilogo jedem ali z drobtinami in sladkorjem prepraženim na maslu, če jih ponudimo kot sladico.
12. Nudlne lahko ponudimo tudi na že skoraj pozabljen način - v župi (juhi). Kuhane vlijemo v skledo skupaj s tekočino, v kateri so se kuhali, in zabelimo z ocvirki in mastjo.







# *Narastki*

*Morda ne sodijo med visoke predstavnike kulinarčne tradicije, a bi si to vsekakor zaslužili biti. So nepogrešljiv del spominov na otroštvo, kot današnjih jedilnikov inovativnih kuharjev. Narastki, pečenjaki, šmorni in podobne jedi so bile in so še vedno sestavni del slovenske prehranske tradicije ter nam nudijo neomejeno izražanje naše domišljije.*



# Rižev narastek

Ali se še spomnite? Bi lahko poimenovali tudi to jed prenekaterega otroštva srednje generacije, ki izginja iz naših jedilnikov, a si jo trudimo vrniti.

200 g riža  
približno 200 ml mleka in malo vode  
3 jajca  
2 žlici sladkorja  
1 žlica suhih brusnic ali rozin  
pol žličke soli  
2 žlici razredčene slivove marmelade za preliv  
1 žlica masla za pekač  
2 žlici drobtin za pekač

1. Riž skuhamo v slani vodi z mlekom do mehkega. Če je tekočine preveč, jo odlijemo.
2. V posodi zmešamo rumenjake s sladkorjem v penasto maso. Beljake stepemo v sneg.
3. Ohlajen riž zmešamo z rumenjaki, dodamo brusnice in vmešamo sneg.
4. Pekač namažemo z maslom in posujemo z drobtinami.
5. Vanj vlijemo riževno maso in pečemo v pečici 40 minut na 180 stopinj.
6. V posodici zmešamo marmelado z malo vode in to prelijemo čez narastek, preden postrežemo.



# *Krompirjev narastek z ribo in kremo iz boba*

## **Osnova:**

**800 g krompirja**

**2 žlici oljčnega olja**

**150 g očiščene ribe – file**

**2 stroka česna**

## **Preliv:**

**150 ml sladke smetane**

**2 rumenjaka**

**sol, poper, muškatni**

**orešček**

## **Bobova pena:**

**250 g boba**

**150 ml mleka**

**100 g masla**

**sol, poper**

1. Krompir olupimo in narežemo na 3 mm debele rezine. Skuhamo ga v slanem kropu skoraj do mehkega. Položimo ga v namaščen pekač.
2. V ponvi na malo maščobe popečemo česen in dodamo koščke ribe.
3. V skledi zmešamo smetano, rumenjaka in začinimo. Vmešamo ribo.
4. S tem prelijemo krompir.
5. Lahko pa delamo postopoma in na koncu prelijemo s prelivom.
6. Pečemo v pečici na 200 stopinj približno 30 minut.
7. Bob skuhamo v slanem kropu in ga olupimo. Spasiramo ga skupaj z ostalimi sestavinami.
8. Ponudimo z narastkom.





# Koruzni tomerl

Jed nosi narečno ali lokalno dodeljeno ime, ki označuje prigrizek ali sladico in pa glavno jed. Tomerli so bili neke vrste zlivanke, ki jih srečamo predvsem v SV delu naše dežele. Preproste jedi, vsakodnevne uporabe, a take z dodatki, so bile na mizah redkeje. Ime spominja na sosednjo Avstrijo in je morda celo povezava s katero od jedi čez mejo.

450 ml mleka  
100 g koruznega zdroba  
5 dag masla  
1 žlica sladkorja  
2 jajci  
20 g kvasa  
limonina lupinica  
2 jabolki in/ali pest rozin  
sol

1. Mleko segrejemo, dodamo maslo in sol.
2. Ko se maslo stopi, ob mešanju vkuhamo koruzni zdrob. Odstavimo in maso ohladimo.
3. Ločimo beljake in rumenjake. Iz beljakov stepemo sneg.
4. Jabolki olupimo in naribamo.
5. Ohlajenemu zdrobu dodamo rumenjaka, sladkor, limonino lupinico in premešamo.
6. Vmešamo naribana jabolka in/ali rozine ter sneg beljakov.
7. Zmes vlijemo v pekač, ki smo ga prej namazali z maslom.
8. Pečemo v pečici 30 minut na 175 stopinj.
9. Postrežemo toplega, odličen pa je tudi hladen.





## *Narastek iz rdečega zelja*

100 g kuhanega rdečega zelja, ki nam je ostalo od Martinove pojedine  
3 žlice mlincev, omočenih v omaki piščanca (ali narejenih kako drugače)  
100 ml kisle smetane  
1 jajce  
sol

1. V namaščen pekač polagamo izmenično zelje in mlince.
2. V posodi zmešamo smetano, jajce in sol.
3. S tem prelijemo zelje in zelo na rahlo premešamo.
4. Pečemo v pečici na 200 stopinj približno 20 minut.



# Žemljina pogača

Čeprav bi si nekdo mislil, da gre za trenutni preblisk kuharjev ali porabo ostankov, jed sodi med tradicionalne v Prlekiji ali širšem Pomurju in smo jo na naši poti že srečali. Dodatki sovpadajo z mikro regijo ali sezono.

5 suhih žemelj  
600 ml mleka  
4 jajca  
200 ml kisle smetane  
1 žlica sladkorja  
sol  
2 žlici bučnega olja

1. Žemlje narežemo na koščke in jih namočimo v polovici vročega mleka.
2. V drugi posodi razžvrkljamo jajca in dodamo ostale sestavine, tudi polovico hladnega mleka.
3. Žemlje položimo v namaščen pekač in jih prelijemo z jajčnim prelivom.
4. Rahlo premešamo in pečemo v pečici na 180 stopinj približno 20 minut.





## *Bezgov šmorn*

4 jajca  
200 g moke  
300 ml mleka  
100 ml mineralne vode  
vsaj 15 bezgovih cvetov  
olje  
sol, sladkor v prahu za  
posip

1. V veliki posodi razžvrkljamo jajca in dodamo mleko, vodo in moko.
2. Posolimo in dobro premešamo. Maso pustimo stati vsaj 30 minut
3. Cvetove namakamo v maso in jih opečemo na vročem olju.
4. Pečene posujemo s sladkorjem.





# Gorenjski praženec

Ali šmorn, bi lahko rekli. Pa vendar ni tako preprosto. Gre za tradicionalno jed Gorenjske, ki se je naredila malce drugače in je tako delala konkurenco osnovni različici. Žal okusne jedi ne najdemo več na jedilnikih gostiln, zato pa si prizadevamo pripraviti jo doma, tudi v znak porabe starega kruha.

400 g starega belega kruha  
2 jajci  
100 ml sladke smetane  
100 ml kisle smetane  
voda po potrebi  
pest rozin  
150 ml slivove marmelade  
ščepec cimeta

1. Kruh natrgamo na drobno in ga vsujemo v večjo skledo.
2. Jajci razžvrkljamo v posodici in primešamo obe smetani.
3. Zmešamo in zmes prelijemo čez kruh. Le-ta se mora dodobra napiti tekočine. Morda pokapljamo z malo vode.
4. Vmešamo rozine in cimet ter dobro premesimo.
5. Maso vsujemo na namaščen pekač.
6. Pečemo v pečici na 190 stopinj približno 35 minut.
7. Pečenega ponudimo z domačo marmelado.



# Pečena prosenka kaša

Proso spada med najstarejša gojena žita tudi v Evropi. Domovina prosa je srednja Azija. Arheološke najdbe pričajo, da so Kelti v naših krajih pridelovali proso že v tisočletju pred našim štetjem. Slovani so imeli proso za simbol plodnosti, zato prosene jedi niso manjkale na ženitovanjih in drugih slavnih. V Evropi je proso pomenilo »kruh« preden se je razširil krompir, ki ga je izpodrinil. Vsaj pet stoletij, vse od srednjega veka, je bila prosenka kaša vsakdanja jed slovenskih kmetov. Razširjena je bila povsod, najbolj pa na Gorenjskem. Ni presenetljivo, da so Gorenjsko takrat imenovali »Kašarija«, prebivalce pa »Kašarji«.

250 g prosene kaše  
750 ml mleka  
50 g masla  
10 jabolčk  
cimet, vanili sladkor, sol  
med

1. V lonec vlijemo mleko in ga solimo ter pustimo zavreti. Dodamo maslo.
2. Vkuhamo kašo in pustimo počasi kuhati vsaj 20 minut.
3. Med tem naribamo jabolka, dodamo ostale začimbe in kasneje vse skupaj zmešamo.
4. Vsujemo v namaščen pekač in pečemo 20 minut na 180 stopinjah.
5. Pečene kose pokapljamo z medom.





# Sivkin čajni kolač

200 g sladkorja  
5 žlic zmešanega masla  
3 jajca  
300 g moko  
150 ml navadnega  
tekočega jogurta  
1 pecilni prašek  
pol žličke soli  
2 žlici nasekljanih mladih  
sivkinih listov  
250 g jagod  
1 žlička limoninega soka  
sladkor v prahu

1. Sladkor in maslo stepamo z mešalnikom dokler masa ne postane penasta.
2. Dodamo jajca in stepamo naprej.
3. Moko vsujemo v skledo, dodamo pecilni prašek in sol. Premešamo.
4. V jajčno maso izmenično dodajamo moko in jogurt. Na koncu vmešamo sivko.
5. Maso vlijemo v namaščen pekač.
6. Pečemo približno 30 min na 170 stopinjah.
7. Medtem narežemo jagode na koščke, jih pokapljamo z limono in potresemo s sladkorjem. Zmešamo in ponudimo s pecivom.







*Ajdova kaša za zdravje in popestritev jedilnika v sezonskih preoblekah, pa vendar nanašajoč se na regije, kamor jedi postavlja tradicija ali kultura prehranjevanja prednikov.*

# Oženjena hajdinska kaša

Tradicionalna jed Pomurja, kjer najdemo kar največ jedi z ajdovo kašo. Dodatki pa se nanašajo na razpoložljivost šrambe ali navdih kuharice.

150 g ajdove kaše  
150 g prekajene šunke ali  
domače klobase  
raznolika sezonska  
zelenjava in zelenje  
1 žlica zaseke  
1 čebula  
2 žlici bučnega olja  
nekaj kapljic kisa  
sol, poper

1. Šunko skuhamo v neslanem kropu in pustimo, da se ohladi.
2. Čebulo nasekljamo in opražimo na zaseki, da porumeni.
3. Nato dodamo kašo, sol in poper, premešamo in zalijemo z vročo vodo.
4. Kaše ne mešamo.
5. Dodamo olupljeno in na koščke narezano zelenjavo, lahko pa dodamo tudi svežo zelenjavo na koncu.
6. Dodamo tudi na drobno narezano šunko.
7. Kuhamo na zelo nizki temperaturi in vmes nekajkrat odstavimo lonec s toplote.
8. Ko tekočina povre, je kaša kuhana.
9. Pokapljamo z bučnim oljem in kisom.





# Kaša z lisičkami

100 g ajdove kaše

50 g lisičk

8 češnjevih paradižnikov

1 čebula

2 stroka česna

3 vejice svežega

peteršilja

rezina kozjega sira

sol, poper

1 žlica masti

1. Kašo počasi kuhamo v slanem kropu ne popolnoma do konca (»na zob«). Odcedimo.
2. V ponvi na masti popražimo čebulo in dodamo nasekljane gobice.
3. Vmešamo česen in začinimo.
4. Dušimo 10 minut; po potrebi pokapljamo z vodo.
5. Vmešamo paradižnike in nasekljan peteršilj.
6. Sir na grobo naribamo in ga dodamo topli jedi na koncu.



## *Ajdova kaša s šparglji*

*200 g ajdove kaše  
300 g svežih špargljev  
1 čebula  
1 strok česna  
rezina rdeče sveže paprike  
3 vejice svežega peteršilja  
100 ml oljčnega olja  
sol, poper, sladka paprika  
v prahu*

1. Ajdovo kašo skuhamo v slanem kropu »na zob«. Odcedimo.
2. Očistimo in nasekljamo zelenjavo.
3. V višji ponvi na maščobi prepražimo čebulo in kmalu dodamo narezane šparglje. Začinimo.
4. Po 10 minutah dodamo kašo in nasekljano papriko.
5. Dušimo še 2 – 3 minute in postrežemo s svežim peteršiljem.





*Naloga otrok, sodelujočih v projektu, zajema pripravo tradicionalnih jedi naših prednikov v sodobnejši preobleki, uporabo telesu prijaznejših sestavin in igro z okusi. Širiti obzorje znanja, zaupanja v lastne sposobnosti kreiranja jedi, upoštevati darove narave ob danem času in stremeti k ničelnim zavržkom hrane, je poslanstvo našega dela. Prigrizki so nalašč za to. Ločimo jih na slane in sladke ter take, ki imajo svoje korenine daleč v zgodovini in take, ki so na podlagi raziskovanja tradicije, plod otroške domišljije.*

# *Blini z zeliščno skuto*

## *Testo:*

*300 g polnozrnate pirine  
moke  
2 ščepca soli  
200 ml hladne vode*

1. V skledo vsujemo moko in sol ter postopoma ob mešanju dodajamo vodo.
2. Zamesimo čvrsto gladko testo in ga pustimo počivati 20 minut. Če želimo mehkejše bline, dodamo več vode.
3. Nato ga razdelimo na majhne kroglice, velikosti oreha.
4. Le te razvaljamo 0,5 cm na debelo in jih opečemo v nemastni ponvi iz obeh strani.
5. Postrežemo še tople kruhke z namazom.

## *Namaz:*

*150 g skute  
50 g kisle smetane  
1 strok česna  
2 šopka drobnjaka  
malo svežega peteršilja  
opcijsko: sveža meta,  
šetraj, majaron..  
sol, poper*

1. V posodo damo najprej skuto in jo z vilicami pretlačimo.
2. Nasekljamo česen in ostalo zelenje ter dodamo skuti.
3. Dodamo vse ostalo, začinimo in zmešamo.
4. Hladen namaz ponudimo s toplimi kruhki.





# Prleške murke

Tradicionalna jed, ki se danes pripravlja le še po domovih tamkajšnjega prebivalstva. Kot mnoge druge, le-ta ni pripotovala v sosednje regije in je morda zato ohranila svojo zanimivost. Pripravljali so jo predvsem poleti, saj hladna jed poskrbi za osvežitev.

500 g svežih kumar  
2 večja krompirja  
1 strok česna  
1 čebula  
2 žlički paprike v prahu  
200 ml kislega mleka  
100 ml kisle smetane  
sol

1. Kumare olupimo, naribamo na kolobarje in posolimo.
2. Pustimo počivati 10 minut, da se izloči voda ter nato ožamemo.
3. Medtem narežemo čebulo in nasekamo česen.
4. Krompir olupimo, narežemo na kocke in skuhamo do zelo mehkega v slanem kropu.
5. Dodamo ožetim kumaricam skupaj z ostalimi sestavinami.
6. Postrežemo lahko s cujcki, kar nas večina pozna pod besedo »krompirjevi svaljki«.





# Grisovi – kruhovi cmoki

Ob boku štrukljem in štrudlom se v vsej svoji »veličini« bohotijo cmoki ali knedli ali pa še kako drugače.. Slovenska prehranska košara jih je polna, najdemo slane in sladke in dopuščajo visoko stopnjo kreativnosti vsakega kuharja.

250 g zdroba

2 žemlji ali pol francoske štruče

2 žlici masti z ocvirki

1 drobna čebula

2 vejici svežega peteršilja

200 ml jušne osnove

3 jajca

sol

100 g drobtin

100 g kislega zelja

1. Žemlje narežemo na kocke.

2. Dodamo zdrob, v ponvi stopljeno maščobo z ocvirki, nasekljan peteršilj in zalijemo z vročo juho.

3. Dobro premešamo, posolimo in pustimo ohladiti. Dodamo jajca.

4. Ponovno pregnetemo.

5. Oblikujemo cmoke in jih povaljamo v drobtinah.

6. Kuhamo jih v juhi ali v slanem kropu približno 10 minut.

7. Postrežemo na posteljici hladnega kislega zelja.



# Makunčevi kruhki s kavro

Mokovec, mokovnik ali kot mu rečejo na Notranjskem: »makunca« ali »makovna«, je drevo, ki je razširjeno po vsej Sloveniji. Pogosteje ga najdemo na apnenčastih tleh ali bolj sušnih rastiščih. Podobno je jerebiki. Ima na zgornji strani zeleno bleščeče se liste, na spodnji pa dlakave. Plodovi so majhni in rastejo v nekakšnem »grozdu«, so jajčaste oblike, rdeče barve, z gostljato vsebino. V zgodovini so omenjeni posušeni plodovi velikokrat nadomestili moko, po čemer ima ime. Ali pa so omenjeno zmes dodajali pšenični ali drugi moki. S slajšim okusom po rožičih je makunca odličen dodatek pri peki peciva.

## **Kruh:**

*500 g pšenične moke*

*300 g moke mokovca*

*30 g kvasa*

*1 žlička sladkorja*

*2 žlici masla*

*400 – 500 ml mleka*

*ščep soli*

## **Namaz:**

*2 rumeni kolerabi*

*pest kuhanega fižola*

*košček muškatne buče*

*1 čebula*

*2 žlici oljčnega olja*

*pest na grobo mletih*

*orehov*

*peteršilj, timijan, šetraj,*

*paprika v prahu*

*sol po okusu*

1. V skledo damo moko in na sredini naredimo jamico. Vanjo razdrobimo kvas, 50 ml toplega mleka in žličko sladkorja.
2. Ko kvasec narase, zamesimo gladko testo.
3. Ponovno pustimo vzhajati približno 30 minut.
4. Hlebec pečemo v pečici na 190 stopinj, približno 35 minut (odvisno od oblike hlebca).
5. Za namaz olupimo in narežemo kolerabo na koščke.
6. Čebulo nasekljamo, jo popražimo na oljčnem olju in dodamo kolerabo in na koščke narezano bučo.
7. Začinimo in dušimo 10 minut.
8. Dodamo nekaj žlic vode, da se zelenjava zmehča. Kuhamo, še vsaj 20 minut.
9. Dodamo fižol in orehe ter na grobo pretlačimo.
10. Vmešamo sveža zelišča in premešamo.
11. Postrežemo s koščki kruha.







# Skutno čemaževi žličniki z ribo

500 g skute  
10 žlic pšeničnega zdroba  
2 jajci  
2 večji pesti čemaža  
100 g masla  
file dimljene postrvi  
voda  
sol

1. V skledi zmešamo skuto in jajci.
2. Čemaž poparimo in ga zmeljemo s paličnim mešalnikom. 1 žlico tega dodamo skutni masi.
3. Vse to pretlačimo z vilicami, nato pa postopoma dodajamo pšenični zdrob. Dodamo ga toliko, da bo masa kompaktna.
4. Dobro premešamo, nato maso postavimo v hladilnik. Masa naj počiva vsaj pol ure, da se sestavine med seboj povežejo in se pšenični zdrob prepoji s tekočino.
5. Oblikujemo žličnike in jih počasi kuhamo v slanem kropu približno 8 minut.
6. Žličnike oblikujemo tako, da z eno žlico zajamemo maso, nato jo prelagamo z žlice na žlico, dokler ne dobimo prave oblike. Ali pa oblikujemo kroglice.
7. V večji ponvi segrejemo maslo in dodamo čemažev pire. V tem na hitro opečemo žličnike in na koncu dodamo na drobne koščke natrgano ribo.



Sodi med najbolj poznane jedi širše Primorske regije, vsekakor pa je med najpogosteje pripravljenimi. Svojo obliko (debelino) spreminja iz vasi v vas, kot se spreminjajo dodatki, ki se nanašajo predvsem na sezono in na razpoložljivost shrambe.

3 jajca  
200 ml mleka  
100 ml mineralne vode  
pol žličke soli  
5 žlic gladke pšenične moke  
1 žlica ostre pšenične moke  
50 g naribanega parmezana  
zelišča: mdrjalca, divji koromač, srčno zelje ali zelišča, ki so pri roki  
oljčno olje

1. V posodi umešamo jajca in sol.
2. Dodamo mleko in vodo ter med stepanjem dodajamo moko.
3. Zelišča osmukamo in nasekljamo. Dodamo testu.
4. V ponvi segrejemo oljčno olje, v vroče vlijemo maso in frtaljo spečemo na obeh straneh.





# Belokranjsko cvrtje

Že ime nakazuje izvor jedi. V Beli krajini se je od nekdaj jedlo veliko mesa, ki so ga pripravili na različne, tudi malce inovativne načine. Sicer preprost recept, ki pa še vedno pripada le omenjeni regiji in se počasi vrača na krožnike tamkajšnjega prebivalstva. Najraje ga ponudijo s krompirjevo solato in dodatki zelenjave.

## Testo:

200 g moke

200 ml mleka

2 jajci

100 ml mineralne vode

sol

olje za cvrtje

## Nadev:

500 g svinjskega mletega

mesa

4 stroki česna

sol in poper

1. V skledi razžvrkljamo rumenjake in jim dodamo ostale sestavine za testo. Premešamo.
2. Beljake stepemo v sneg in dodamo masi, ki naj bo gostljata.
3. Česen nasekljamo in ga zmešamo z mesom. Začinimo, pregnetemo.
4. Oblikujemo manjše kroglice ali polpete.
5. Pomočimo jih v testeno maso in ocvremo v vročem olju.
6. Ponudimo s sezonsko solato ali drugo zelenjavo.



# Vlivanci s špargljevo omako



## **Vlivanci:**

**225 g moke**

**2 jajci**

**pol skodelice mleka**

**pol žličke soli**

**2 žlici masla**

## **Omaka:**

**200 g divjih špargljev**

**1 manjša čebula**

**100 g kraške pancete**

**3 žlice sladke smetane**

**oljčno olje**

**sol, poper**

1. Moko stresemo v večjo skledo, dodamo sol in premešamo.
2. V posodici razžvrkljamo jajci, zmešamo z mlekom in dodamo moki.
3. Premešamo v gladko testo in ga pustimo stati vsaj 15 minut.
4. Vlivance stiskamo skozi cedilo (za vlivance) v vreli krop.
5. Kuhamo jih približno 3 minute, s penovko poberemo iz vode in vmešamo maslo.
6. Čebulo nasekljamo in popražimo na oljčnem olju v ponvi.
7. Šparglje natrgamo na drobne koščke, dokler gre, ostalo prihranimo za juho.
8. Dodamo čebuli, začinimo in dušimo 10 minut. Pokapljamo z vodo, da se malce pokuhajo.
9. Panceto narežemo na drobno in jo dodamo špargljem, ko voda izpari.
10. Pečemo še 10 minut. Na koncu dodamo smetano in podušimo.
11. Omako ponudimo z vlivanci.



# *Cvetačni polpeti v lešnikih*



1 glava cvetače  
5 kom brstičnih ohrovtov  
200 g mletih lešnikov  
pest na grobo narezanih  
lešnikov  
1 jajce  
100 g drobtin  
sol  
1 rdeča paprika

1. Cvetačo in ohrovt skuhamo v slanem kropu. Odcedimo in pretlačimo.
2. Ko se ohladi, primešamo mlete lešnike in jajce. Solimo po potrebi.
3. Grobo nasekljane lešnike zmešamo z drobtinami v krožniku.
4. Iz zelenjave oblikujemo polpete, jih povaljamo v drobtinah in postavimo na pekač.
5. Pečemo v pečici na 200 stopinj približno 20 minut.
6. Papriko opečemo na plošči in jo pretlačimo.
7. Postrežemo k polpetom.



# Hrenova tortica z rdečo peso

## Osnova:

1l mleka

100 g pšeničnega zdroba

100 g bele čokolade

50 ml sladke smetane -  
opcijsko

70 g na drobno

naribanega hrena

sok 1 limone

sol

## Omaka:

200 ml soka rdeče pese

100 g želirnega sladkorja

1 vanili sladkor

sok 1 limone

2 jabolki

pest grobo mletih

lešnikov

sveža meta

1. Mleko solimo, zavremo in počasi dodajamo pšenični zdrob.
2. Nato umešamo čokolado, da se stopi in dodamo hren.
3. Kuhamo počasi približno 10 minut na nizki temperaturi.
4. Ohladimo, dodamo sok limone in stepeno sladko smetano (opcijsko).
5. Tako pripravljeno zmes damo za nekaj ur v zamrzovalnik in vsake toliko časa dobro premešamo, da se ne strdi popolnoma.
6. Sok rdeče pese kuhamo skupaj s sladkorjem zelo počasi, da se zgosti. Dodamo limonin sok.
7. Jabolka olupimo in narežemo na manjše koščke ter jih dodamo omaki. Kuhamo 10 minut, toliko, da se jabolka ne razkuhajo.
8. Toplo zmes prelijemo preko skoraj zamrznjene hrenove tortice.
9. Potresemo z na plošči (brez maščobe) praženimi lešniki in dodamo liste sveže mete, če jo imamo pri roki.



# Kolač s karameliziranimi olupki

3 jajca  
3 žlice olja  
2 žlici sladkorja  
4 žlice moko  
3 jabolka  
100 g sladkorja

1. V posodi razžvrkljamo jajca in vmešamo olje.
2. Zmešamo in dodamo sladkor ter moko.
3. Ponovno dobro zmešamo in pustimo stati 15 minut.
4. Med tem olupimo jabolka. Olupke prihranimo.
5. Ostalo naribamo in vmešamo v testo.
6. Vlijemo ga v namaščen pekač in pečemo v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.
7. V višji ponvi raztopimo sladkor, karameliziramo in mu dodamo nekaj kapljic vode, da masa postane voljna.
8. Vanjo pomočimo olupke in z njimi okrasimo pečeni kolač.





## *Kompot iz ostankov*

*5 sredic jabolk (ki smo jih uporabili za drugo jed)*

*1 limona*

*3 sredice hrušk (ki smo jih uporabili za drugo jed)*

*olupki sadja*

*sveža meta, melisa, sivka in ostala zelišča po okusu*  
*pol žlice medu*

1. V loncu zavremo vodo in v njej kuhamo sredice in olupke.
2. Dodamo naribano limonino lupinico.
3. Po 10 minutah dodamo na kolobarje narezano limono.
4. Kuhamo počasi še 10 minut.
5. Na koncu v vroče dodamo zelišča in pustimo stati nekaj minut.
6. V toplo vmešamo med in ponudimo.





# Metina strjenka z jagodnim prelivom



## **Strjenka:**

400 g navadnega čvrstega jogurta  
200 ml sladke smetane  
10 – 12 žlic metinega sirupa  
5 lističev želatine

## **Preliv:**

300 g svežih jagod  
100 g sladkorja  
2 čajni žlički soka limete

## **Drobljenec:**

100 g moke  
100 g sladkorja  
70 g masla

1. Jogurt zmešamo z metinim sirupom. Vmešamo želatino in počakamo, da se stopi.
2. Nato primešamo še stepeno sladko smetano. Mešamo tako dolgo, da dobimo homogeno zmes.
3. Kozarčke ali modele, v katere vlijemo kremo, predhodno namažemo z oljem, da se krema ne oprime robov. Postavimo jih za nekaj ur v hladilnik, da se masa strdi.
4. Jagode narežemo na majhne koške in jih v loncu skupaj s sladkorjem počasi kuhamo, dokler ne dobimo tekoče, vendar goste zmesi.
5. Na koncu dodamo sok limete, zmešamo in prelijemo preko hladne strjenke.
6. Sestavine za drobljenec zmešamo v skledi. Pregnetemo kar ročno.
7. Razdrobimo po peki papirju in pečemo v pečici na 170 stopinj približno 10 minut, da porjavi.
8. Posujemo preko strjenke, tik preden ponudimo.

## Jabolčni čips na čežani

3 – 4 jabolka  
sok pol limone  
limonina lupinica  
1 žlička masla  
piment, sladkor v prahu

1. Jabolka olupimo in naribamo.
2. V loncu razpustimo maslo in vmešamo jabolka.
3. Dodamo ščepec pimenta, limonino lupinico in sok limone.
4. Počasi dušimo 20 minut, nato pretlačimo, da dobimo gladko zmes.
5. Olupke natremo s pimentom in sladkorjem.
6. Pečemo jih v pečici na 200 stopinj 10 minut.
7. Ponudimo s čežano.





# Ovita jajčka s hrenovim nadevom

2 jajci  
1 žlica naribanega hrena  
1 dl bučnega olja  
pest regrata  
4 rezine slanine  
sol

1. Jajci skuhamo na trdo, olupimo, prerežemo na pol in izdolbemo rumenjaki.
2. Tega razdrobimo in zmešamo z naribanim hrenom, dodamo ščepec soli in bučno olje.
3. Pest regrata prelijemo z vrelo vodo in spasiramo.
4. Kuhane polovice jajc (beljake) ovijemo v rezino slanine in na hitro opečemo na plošči (v ponvi brez maščobe).
5. Napolnimo s hrenom in postrežemo na regratu. Dodamo lahko spomladansko cvetje.





# *Polnjena jajčka na pečenih jabolčnih rezinah*

3 jajca  
košček hrena  
1 jabolko  
1 žlička kisa  
pest regrata  
pest kopriv  
sol

1. Trdo kuhana jajca olupimo in izdolbemo. Rumenjak razdrobimo v posodici.
2. Naribamo hren in pol jabolka ter zmešamo z rumenjacom.
3. Dodamo žličko kisa in ščepec soli ter pustimo stati vsaj nekaj minut.
4. Pest regrata in kopriv prelijemo z vodo, odcedimo in spasiramo.
5. S to maso napolnimo beljake in postrežemo s hrenom.
6. Drugo polovico jabolka narežemo na tanke rezine in jih opečemo na plošči brez maščobe.
7. Na kolobarjih postrežemo velikonočna jajčka.





## *Tudi v tem razburljivem letu so z nami kuhali otroci iz:*

OŠ Alojza Gradnika Dobrovo  
OŠ Ivanjkovci  
OŠ Marjana Nemca Radeče  
OŠ Vižmarje Brod  
OŠ Danile Kumar Ljubljana  
OŠ Gornja Radgona  
OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici  
OŠ Oskarja Kovačiča Škofije  
OŠ Žužemberk  
OŠ Staneta Žagarja Lipnica  
OŠ Milke Šobar Nataše Črnomelj  
OŠ Naklo  
OŠ F. S. Finžgarja Lesce  
OŠ Gorje  
OŠ Šturje Ajdovščina  
OŠ Jožeta Moškriča Ljubljana  
OŠ Vavta vas  
OŠ Neznanih talcev Dravograd  
OŠ Krmelj  
OŠ Pohorskega bataljona Oplotnica  
OŠ Toneta Čufarja Jesenice  
OŠ Frana Metelka Škocjan  
OŠ Jurija Vege Moravče  
OŠ Toneta Tomšiča Knežak  
OŠ Šmarje pri Kopru  
OŠ Dobje  
OŠ Drska Novo mesto  
OŠ Središče ob Dravi  
OŠ Dornberk  
OŠ Dušana Bordona Semedela  
OŠ Jarenina  
OŠ Cirkovce  
OŠ Šempas  
OŠ Benedikt  
OŠ IV Murska Sobota  
OŠ Belokranjskega odreda Semič  
OŠ Idrija – PŠ Zavratac  
OŠ Grad Goričko

Srednja poklicna in strokovna šola Zreče  
IV šola Celje

in enot Centra šolskih in obšolskih  
dejavnosti:  
CŠOD Rak  
CŠOD Trilobit  
CŠOD Medved  
CŠOD Lipa





KAKOVOSTNA ZNAMKA

SPAR 

Kakovost,  
ki ji lahko zaupate.

Odlične  
sestavine dajo



KUHINAPATO.SI



...odlično jed.

Izšli smo zmagovalci! Na vseh področjih. Šolsko leto so zaznamovale nepričakovane in spremenljive situacije, hipne priložnosti, ki so naslednji dan lahko bile že drugačne ali pa jih ni bilo več. Bil je čas za izvedbo »klasičnih« projektih aktivnosti v šolskih kuhinjah, v gospodinjstvih učilnicah ali jedilnicah, pred šolami ali na bližnjih vrtovih; in bil je čas, da pokažemo in dokažemo, čemu vse to že 10 let. Naučili smo se samostojnosti, torej kuhati doma, kar je eden od osnovnih ciljev našega projekta. Vsemu temu je botrovala skupna želja po spodbujanju najmlajših k zdravemu in odgovornemu načinu življenja.

