SLOVENSKE TRADICIONALNE JEDI PONUJENE OTROKOM VRTCA GALJEVICA V LETIH 2008 DO 2011

Organizator prehrane in ZHR

Tamara Karoli, Petra Topličanec

1 UVOD

Vrtec Galjevica poleg zdravega načina življenja, ekološkega osveščanja idr. odlikuje tudi evropska dimenzija. Naš cilj je povečati nacionalno identiteto vseh ljudi, ki so vključeni v delovanje vrtca – otrok, staršev, pedagoških strokovnih delavcev, tehničnih delavcev in uprave.

V vrtcu smo zato v šolskem letu 2008/2009 začeli z vključevanjem slovenskih tradicionalnih jedi na jedilnike. Tovrstne jedi na jedilnike vključujemo vsaj enkrat tedensko. Sestava tradicionalnih jedi in njihova priprava ni vedno popolnoma enaka izvornemu receptu saj sestavine, ki jih potrebujemo za pripravo določene jedi prilagodimo naši ciljni populaciji – otrokom. Kljub temu pa se naše kuharice trudijo, da se jedi pripravljajo na način in s sestavinami, ki so čim bolj enake izvornemu receptu.

Prof. dr. Janez Bogataj v svoji knjigi Okusiti Slovenijo piše: »Že stari Rimljani so poznali znameniti pregovor: Človek jè, kar jé! Torej, povej mi, kaj ješ in povedal ti bom, kakšni so tvoji vsakdanjiki in prazniki, s kom si prijatelj ali sovražnik,..« Zapisano nam na preprost način nakazuje, da skozi hrano, ki jo uživamo dobivamo odgovore vezane na različna področja (kultura, idr.). V našem vrtcu težimo k temu, da otrokom tudi preko hrane predstavljamo slovensko zgodovino in kulturo.

Slovenske tradicionalne jedi tako v letošnjem šolskem letu 2011/2012 že tretje leto uspešno vključujemo na jedilnik. V nadaljevanju so predstavljene vse jedi, ki so bile oziroma bodo do konca leta 2011 vključene na jedilnik.

2 OPISI SLOVENSKIH TRADICIONALNIH JEDI

2.1 AJDOVI IN KORUZNI ŽGANCI

Ajdovi žganci so najbolj množična vsakdanja jed osrednjega in alpskega dela Slovenije. Uživamo jo lahko kot samostojno jed ali z različnimi prilogami. Množično uživanje te jedi dokazuje tudi misel iz 19. stoletja, ki pravi, da so žganci »steber kranjske dežele«. To tudi dokazuje njihov pomen za preživetje. Žganci niso bili na kmetijah nikoli strogo vezani na obrok hrane. Sveže kuhani so bili lahko že za zajtrk ali večerjo. Zanimivo je, da so bili žganci tudi jed mestnega prebivalstva, celo v premožnejših družinah. V Sloveniji poznamo več vrst žgancev (ajdove, **koruzne**, bele ali pšenične in ječmenove) in tri temeljne načine priprave. Po načinu kuhanja jih imenujemo koroški, gorenjski in dolenjski oz. štajerski. Najbolj razširjeno je gorenjsko kuhanje žgancev. Moko kuhamo v slanem kropu, in sicer tako, da jo usujemo v obliki kepe, v katero po prevretju naredimo luknjo, ki omogoča, da se moka prekuha tudi v sredini kepe. Ko je moka dovolj prekuhana del vode odlijemo, žgance pa s preostalo žgančevko premešamo oz. zdrobimo z dolgorogeljnimi vilicami. Od 19. stoletja mešajo med moko za žgance tudi krompir ali pa kuhajo le krompirjeve žgance. Vse vrsta žgancev so lahko glavna jed ob kateri pijemo belo kavo, mleko, kislo mleko, jogurt, primerni so udi kot priloga k obaram in omakam. Voda, v kateri se kuhajo žganci (žgančevka ali sok), je primerna za pitje ob uživanju žgancev (Bogataj, 2008).

2.2 BLEJSKA KREMŠNITA ali kremna rezina

Posebnost gastronomske ponudbe Bleda so zagotovo **»blejske kremšnite«.** Zgodba o blejski kremšniti sega na začetek 20. stoletja, ko je sin blejskega peka Ravnika prinesel z vajeniškega popotovanja po pekarnah in slaščičarnah v Avstriji in Nemčiji zvezek, v katerega si je zapisoval recepte za pripravo najrazličnejših slaščic in drugih jedi. Med recepti je bilo navodilo za pripravo okusne sladke vanilijeve kreme, ki je še danes temeljna sestavina blejskih kremnih rezin. Po 2. svetovni vojni je iz Vojvodine v takratni Jugoslaviji na Bledu prišel Ištvan Lukačević in prav on je »izumil« blejsko kremšnito. V zimskem času je delal tudi v pekarni Ravnik in je iz starega zvezka spoznal vse recepte, torej tudi recept za vanilijevo kremo. V poletni turistični sezoni je bil sicer zaposlen v slaščičarni hotela Park in prav tam se je domislil, kaj bi lahko ponudil gostom. Na plast listnatega testa je položil vanilijevo kremo, nanjo še tanjšo plast stepene sladke smetane, nato plast listnatega testa, sladkorni posip in nastala je blejska kremšnita. Danes je ta slaščica še vedno ena največjih atrakcij Bleda in v slaščičarni hotela Park jih še vedno izdelujejo po receptu njihovega izumitelja (Bogataj, 2008).

2.3 BOGRAČ

Bograč je golažu podobna jed, značilna za Prekmurje. Od ostalih golažev se razlikuje predvsem po tem, da je sestavljen iz vsaj treh vrst mesa in da je krompir kuhan v golažu in ne posebej. Ena izmed možnih priprav je sledeča: Čebulo olupimo in sesekljamo. Slanino na drobno sesekljamo. V loncu segrejemo olje in na njem prepražimo čebulo in slanino. Svinjsko, goveje meso in divjačino narežemo na koščke in jih dodamo v lonec k čebuli. Vse dobro prepražimo, nato pa dodamo mleto rdečo papriko, paradižnikovo mezgo in lovorjev list. Prilijemo vodo, solimo in popramo. Proti koncu

kuhanja dodamo še olupljen in na kocke narezan krompir, kumino in strt česen. Bograč kuhamo še približno 40 minut.
(http://www.sl.wikipedia.org/wiki/Bograč, http://www.mojirecepti.com/recept/bograc.html).

2.4 BULJE

Bulje so kuhani cmoki iz koruzne moke in z raznimi dodanimi sestavinami (jajca, drobtine, rozine, narezane fige in suhe hruške, star narezan kruh, limonina lupina, sladkor, cimet in vanilja). Jed je značilna za širše območje Kobarida. Te nekoliko sladkaste cmoke se pogosto uživa s kislo repo ali zeljem, kuhanimi ali pečenimi klobasami in s kuhanim suhim svinjskim mesom. V preteklosti so bile pogosta jed za božič ali pusta, na pepelnico pa so jih jedli z zeljem. Pripravimo jih lahko na več različnih načinov. Ena od možnosti priprave je opisana v naslednjih vrsticah. Koruzno moko stresemo v skledo. Raztopimo maslo in ga zlijemo na moko, dodamo sladkor, cimet in rozine. Vse skupaj poparimo z vrelo vodo. Temeljito premešamo v gosto testo. Zatem s pomočjo bele moke oblikujemo iz testa kot jajce velike »bulje«, ki jih povaljamo tudi v beli moki. Osoljeno vodo zavremo in bulje varno položimo v krop. Počasi naj vrejo pol ure. Med kuhanjem jih ne mešamo, da jih ne zdrobimo, zato posodo samo večkrat pretresemo. Ko bulje splavajo na vrh, so kuhane in jih ponudimo (Bogataj, 2008).

2.5 ČEŠPLJEVA JUHA

Češpljeva juha je značilna za Štajersko. Obstajajo različni načini kuhanja. Priprava te vrste juhe je mogoča skozi vse leto, saj uporabimo za pripravo suhe češplje ali slive. Slive kuhamo v vodi do mehkega. Na mleku počasi kuhamo proseno kašo. Ko je mehka, jo osolimo in primešamo h kuhanim slivam (Bogataj, 2008).

2.6 FIŽOLOVA MINEŠTRA

Mineštra je splošno poimenovanje za celo vrsto zelenjavno- mesnih gostih juh oz. enolončnic. Odražajo ustvarjalnost in iznajdljivost posameznih gospodinj. **Fižolova mineštra** se je razvila pod vlivi sosednje Italije. Namočen fižol skuhamo z junečjim mesom, zelenjavo in začimbami. Polovico zmehčanega fižola pretlačimo, premešamo in pokuhamo (Bogataj, 2008).

2.7 IDRIJSKI ŽLIKROFI

Idrijski žlikrofi so testeni žepki oz. cmočki z nadevom iz krompirja, zaseke ali prekajene slanine, čebule, začimb in dišavnic (majaron, poper, sol, drobnjak). V starem rudarskem mestu Idriji jih pripravljajo od konca 18. ali začetka 19. stoletja. Jed verjetno izvira iz Transilvanije, od koder je prišla v Idrijo z rudarskim življenjem. Ustno izročilo pravi, da naj bi žlikrofe prinesla v Idrijo rudarska družina Wernberger šele leta 1814. Domneve o izvoru jedi iz nemškega sveta potrdi tudi etimologija besede žlikrof. Idrijski žlikrofi so na moč podobni dunajskim »Schlikkrapfertin«, prav tako manjšim

cmočkom s posebnim nadevom. Zaradi tradicionalnega postopka izdelave in recepta je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije leta 2002 uradno zaščitilo tradicionalni ugled idrijskih žlikrofov. Na idrijskem naj bi vsako leto naredili in pojedli skoraj 40 ton žlikrofov (Bogataj, 2008).

2.8 JABOLČNA ČEŽANA

Olupljena **jabolka** zrežemo na četrtine, razpeškamo in stresemo v posodo. Prelijemo jih z malo vode in dodamo limonino lupino. Pokrita zdušimo do mehkega. Zatem jabolka odcedimo, limonino lupino odstranimo in jabolka pretlačimo. Dodamo jim 25 g masla, cimet, limonin sok, sladkor po okusu in ščepec soli. Na koncu gladko razmešamo. Za zgostitev čežane lahko uporabimo na maslu prepražene drobtine (http://www.gurman.eu/recepti.php?Article=2456&S=6).

2.9 KOREJEVEC

Korejevec je pretežno zelenjavna enolončnica oz. vrsta juhe, ki je dobila ime po korenju. Prvotno so za pripravo uporabljali le rumeno oziroma belo korenje, danes pa dodajajo tudi rdečega. Jed so pripravljali zlasti v poznem jesenskem in zimskem času, še posebej če je bilo v kleteh dovolj korenja. Jed je poznana na Kozjanskem in na Paškem Kozjaku.

Fižol čez noč namočimo, naslednji dan odcedimo in do polovice skuhamo v vodi. Dodamo mu na lističe narezano korenje, sesekljan česen in šalotko, papriko, lovorova lista, majaron, poper in sol (po okusu). Kuhamo še 30 minut. Pred postrežbo jed okisamo z vinskim kisom (Bogataj, 2008).

2.10 KOSTELSKE HRGE

Jed je značilna za Dolenjsko, Kočevsko območje. Ime izvira iz kostelske narečne besede **»hrga«,** kar pomeni grča. To je vrsta cmoka, ki je bil kot glavna jed ali priloga zelo cenjena tradicionalna kostelska jed. Hrge so še danes zelo okusna jed in jih ponudijo zabeljene z ocvirki, drobtinami ali s kislo smetano, lahko pa so priloga divjačinskim jedem. Zelo so okusne tudi s svežo sezonsko solato.

Krompir olupimo, operemo in na drobno nastrgamo s strgalom za hren. Zalijemo ga z vodo in iztisnemo vodo s pomočjo gaze. Dodamo jajca, na drobno sesekljan česen in peteršilj ter ščepec soli. Vse sestavine dobro premešamo in dodamo toliko moke, da se testo ne prijema rok. Iz mase oblikujemo cmoke in jih kuhamo v slani vreli vodi približno 30 minut (Bogataj, 2008).

2.11 LJUBLJANSKE SKUTINE PALAČINKE

Palačinke iz različnih vrst testa in z različnimi nadevi so značilna mednarodna jed. Tehnologija izdelave sega v čase antičnega Rima in Grčije, kjer so pripravljali ploščate obložene pogače. V slovensko gastronomsko dediščino smo prevzeli palačinke od sosedov Madžarov in Avstrijcev, vendar smo skozi stoletja poiskali nekatere lastne tehnološke izpeljave. Tako so v ljubljanskih družinah poleg fižolove juhe s testeninami pogosto pripravljali palačinke, nadevane s skuto in pehtranom, ki so jih uživali kot okusno sladico ali glavno jed.

Pripravimo gladko testo za palačinke. Sestavine, ki so potrebne os mleko, jajca, sladkor, moka sol in maščoba za pečenje. Ponev z debelim dnom segrejemo, pokapljamo z nekaj kapljicami olja ali namažemo z maslom, vlijemo z zajemalko testa in z obračanjem ponve raztegnemo testo po celotni površini. Ko se palačinka loči od dna, jo obrnemo in spečemo še na drugi strani. Pripravi nadev, ki ga sestavljajo naslednje sestavine: skuta, jajca, sladka smetana, sesekljan pehtran, sladkor, drobtine in sol. S tako pripravljenim nadevom namažemo palačinke. Palačinke zatem zvijemo in zlagamo v namaščen

pekač. Zložene palačinke prelijemo z jajčnim prelivom in jih 30 minut pečemo pri 200 °C (Bogataj, 2008).

2.12 MATEVŽ

Jed je značilna za osrednjo Slovenijo in še posebno za Dolenjsko. Ker je ena od njenih sestavin krompir, se uvršča med jedi 19. stoletja. Prvotno je bila jed značilna za revnejše okolje, kasneje pa je dobila značaj sestavljene in okusne pirejaste priloge iz krompirja in fižola tudi v mestni kuhinji. Poleg izraza **matevž** poznamo jed še po imenu »krompirjev mož«, »medved« ali »belokranjski matevž«. Ime jedi izvira iz imena Matej oz. Matevž. Za pripravo matevža moramo zvečer fižol namočiti v vodo. Naslednji dan mu vodo odlijemo in ga kuhamo v osoljeni hladni vodi z lovorovim listom in peteršiljevo korenino. Posebej skuhamo osoljen krompir, ki ga odcedimo in zabelimo z maslom in smetano. Kuhan fižol in zabeljen krompir zmešamo v pire. Dodamo lahko še nasekljan česen (Bogataj, 2008).

2.13 MLEČNA FORFLCOVA ŽUPA S ČEŠPLJI

Mlečna forflcova župa s češplji je ena od številnih inačic mlečnih juh, ki jih pripravljajo na Štajerskem in v Prekmurju. Zelo okusna je s svežimi slivami ali češpljami. Mleko posolimo, dodamo žličko masla in zavremo. Posebej zmešamo moko z jajcem, dokler ne nastanejo drobni koščki testa

(drobljenci, forflci). Te zakuhamo v mleko. V malo vode skuhamo sveže češplje. Češplje prelijemo z mlekom oz. mlečno juho, v kateri so se skuhali drobljenci (Bogataj, 2008).

2.14 MLEČNI MOČNIK

Močnik je stara jed, ki se je začela pojavljati v Dolenjski kuhinji. Pripravljali so ga iz različnih vrst moke. Priljubljeni so različni močniki: mlečni, ajdov ali koruzni. Ponekod so z njim nadomeščali jušne zakuhe. Sestavine so moka, sol, mleko in jajca. Priprava je enostavna. Moki dodamo sol in stepeno jajce. Rahlo zmešamo, da dobimo majhne kosmiče. Vsujemo v vrelo mleko in kuhamo 15 minut. (http://www.nadezeli.si/?t=recepti, http://www.novomesto.si/si/turizem/kulinarika/znacjed/).

2.15 MOHOVT

Mohovt je vrsta poltrajne, soljene in začinjene skute, ki ji dodajajo smetano in kumino ter dobro premešajo. Pri dodajanju smetane moramo upoštevati stopnjo njene maščobnosti in paziti, da je enakomerno vmešana v celotno količino skute. Jed je poznana v vsem alpskem svetu Slovenije pod različnimi lokalnimi imeni (»mohont«, »mohat«). Možni so različni načini priprave. Mohovt je svež skutni namaz ali priloga k zgornjesavinjskim mesninam (Bogataj, 2008).

2.16 OREHOVA POTICA

Potice veljajo za najbolj razpoznavno sladico Slovenije. Razvijale so se med vplivi furlanske gubanice in srednjeevropskih ali podonavskih močnatih pogač ter kolačev. Slednji so predstavljali praznične in obredne vrste kruhov in so imeli eno najstarejših, božanskih oblik v podobi kroga s piko. Nekateri so iskali povezavo z latinsko besedo »potissimus«, ki je pomenilo nekaj najboljšega, izvrstnega. Ostalo je pri dokaj ohlapni hipotezi, ki je nakazovala možnost, da so se potice razvile pod vplivom srednjeveških samostanov. Potice so pripravljali na različne načine: od zvijanja okroglo oblikovanega in nadevanega testa v okrogel zvitek oz. kolač do polžasto zavitega zvitka ali štruklja, ki so ga pekli v lončenem pekaču. V zadnjih stoletjih se je uveljavil okrogel lončen pekač s središčnim tulcem, ki je izdelavo potice privedel do današnjega načina. Že ime potica odraža način priprave te sladice. Pomeni povitico oz. povit in z nadevom namazan kos testa. Potice so nadevane z najboljšimi sestavinami, kot so orehi, lešniki, rozine, med, smetana, mak idr. Posamezne vrste potic imajo pomembno vlogo tudi pri promociji države Slovenije. Pri tem je najpomembnejša pehtranova potica, ki je najbolj značilna slovenska potica. Uporaba te začimbe v sladki kombinaciji predstavlja kulinarično posebnost. Prav gotovo je najbolj popularna in tudi najbolj razširjena orehova potica. Ena najstarejših potic je medena. Poznam0o še sirovo, želševko, drobnjakovo, čokoladno, skutno, makovo, kokosovo, mandljevo, lešnikovo in številne druge. Delimo jih lahko tudi na sladek in slane ter po različnih vrstah testa, v katerega zavijemo nadev. Za peko potic se uporabljajo posebne lončene okrogle pekače »potičnice«, ki imajo rebrast obod in v sredini tulec v obliki prirezanega stožca. Lahko se uporabijo tudi podobni pekači iz kovine z nekoliko višjim robom (Bogataj, 2008).

2.17 PAŠTA FIŽOJ / MINEŠTRE

Ena najbolj splošnih vrst vsakdanjih jedi v Istri so mineštre, ki se razlikujejo po letnih časih in sestavinah. Paleta pomenov besede minestra je zelo velika. Način priprave je podoben, le uporaba sestavin se močno razlikuje in ustvarja pestrost jedi. Pri pripravi mineštre je bistvena dolžina kuhanja na zmernem ognju in dodajanje kosov svinjskega mesa ali pršutove kosti, tudi reber, suhega jezika ali repa; vse to pa je obogatilo okus. Najbolj značilne mineštre v Istri uvrščamo **»páštafažoj«**, ki mu

pravijo tudi »istrska mineštra« ali »mineštra«. Za zabelo danes uporabljajo oljčno olje, staro vrsto zabele pa predstavlja »taco« ali »pešto«, ki so ga pripravili iz drobno narezane pancete, nasekljanega česna in vejic peteršilja. Vse so sekljali dokler ni nastala gosta zmes (Bogataj, 2008).

2.18 POLENTA

V mediteranskih delih Slovenije je **polenta** še vedno ena temeljnih jedi, ki se je k nam razširila iz sosednje Furlanije. Koruza se je začela širiti po Evropi po letu 1500. V Evropo jo je prinesel Krištof Kolumb. Najprej so jo začeli pridelovati na Pirenejskem polotoku, nato v Franciji, kasneje pa še v Benečiji. Množično se koruza uveljavi v prehrani v 18. stoletju. Takrat jo spoznamo tudi v Goriških Brdih in na drugih območjih. Najbolj razširjeni sta bela in rumena polenta. Polenta je splošna priloga k mnogim jedem in obratno- mnoge jedi so priloga polenti. Uživa se lahko hladna, topla, popečena in kuhana. Bistvo kuhanja polente je v stalnem mešanju zmesi vode in moke v kotličku. Za to delo so v premožnejših družinah uporabljali ročne mehanične mešalnike, ki so sicer stalno mešanje s kuhalnico zelo olajšali. Kuhano polento so še vročo zvrnili na lesen pokrov in jo razrezali v obliki mreže ali na trikotnike. Polento, ki se je oprijela kotla so odstranili z vilicami in jim je predstavljala pravo poslastico. Ni minil dan brez polente. Ob določenih dnevih so polento obogatili z nekaj mleka in masla, pa tudi z ocvirki in drugimi dodatki. Poznamo čez 30 različnih vrst polent in njenih možnih kombinacij z raznimi prilogami. Pred graščino v Ozeljanu na Goriškem organizirajo Ozeljansko polentarsko nedeljo oz. polentarski praznik. Na stojnicah ponujajo več vrst polente in tekmujejo kdo bo skuhal najboljšo (Bogataj, 2008).

2.19 PRAŽEN KROMPIR

Najstarejši zapisan recept za pripravo **praženega krompirja** je zapisan v slovenski kuharski knjigi Magdalene Pleiweis iz leta 1868. Avtorica navaja, da se surov in olupljen krompir nareže na manjše kocke, ki se potem praži na maslu, na katerem se prej zarumeni čebulo. Leta 2002 so v Ljubljani ustanovili Društvo za priznanje praženega krompirja kot samostojne jedi. Pražen krompir je bil sestavina meščanskih in kmečkih kosil ob nedeljah (goveja juha, meso, pražen krompir, solata, sladica). Društvo ima danes okoli 1000 članov, svojo himno, krompirjevo njivo in vsako leto organizira Svetovni festival praženega krompirja. Poleg tega imajo zelo razvite oblike dejavnosti. Organizirajo številne izlete. Velja pravilo, da mora vsak član tega društva vsaj enkrat mesečno na javnem kraju ali v družbi več kot treh oseb zaužiti porcijo praženega krompirja (Bogataj, 2008).

2.20 PRLEŠKE MURKE

Naribane **kumare** s kislo smetano, kislim mlekom in začimbami so osvežujoča jed v poletnem času. Ta vrsta solata je bila na jedilniku za malico ali kosilo pri poletnem delu na polju (npr. žetev, košnja trave) ali v vinogradu. Poleg so pogosto jedli črni kruh ali slano gibanico. Hladne kumare olupimo, naribamo, malo posolimo, dodamo čebulo in počakamo, da spustijo vodo. Zatem jih ožamemo ali damo na cedilo, da voda odteče. Primešamo sesekljan česen, kumino, poper in dobro ohlajeno kislo mleko s smetano. Vse dobro premešamo (Bogataj, 2008).

2.21 RIČET

Kuhana **ječmenova kaša ali ješprenj (ječmen)**, velja za najbolj splošno razširjeno enolončnico in tudi najstarejšo jed. Značilna je za Ljubljano in osrednjo Slovenijo. Ponekod ji dodajo fižol, okus pa izboljšajo s klobaso ali prekajenimi rebrci, ki jih kuhajo v tej enolončnici. Ime za ričet izvira iz štajerske nemščine (Ritschet) in pomeni enolončnico iz ječmenove, slanine ali suhega mesa, graha in leče. Priljubljenost ričeta dokazujejo tudi pričevanja o druščini ljubiteljev gora, ki se je družila po planinskih kočah pod imenom »ričetarji« (npr. na Šmarni gori in Katarini nad Ljubljano). Dediščino nadaljujejo častilci te okusne jedi predvsem na Šmarni gori, priljubljeni izletniški točki na obrobju Ljubljane, kjer kuhajo najboljši ričet.

V goveji juhi skuhamo fižol, ki smo ga pred tem namočili. Ko je kuhan, ga odcedimo in juho prihranimo. V kozici popražimo čebulo in dodamo ječmenovo kašo. Mešamo, da se nekoliko popraži. Prilijemo toplo vodo. Ko se voda pokuha, prilijemo juho, v kateri smo kuhali fižol. Ječmenovo kašo kuhamo eno uro, zatem ji dodamo na kosce narezano suho meso, peteršilj, česen, korenje, zeljne liste in sol. Pokrijemo in počasi kuhamo še eno uro. V kuhano ječmenovo kašo umešamo še kuhan fižol, malo popopramo in postrežemo (Bogataj, 2008).

2.22 SIROVI / SKUTNI IN JABOLČNI ŠTRUKLJI

Štruklji so ena najbolj značilnih slovenskih jedi, saj jih v različnih izvedbah poznajo v vseh slovenskih pokrajinah. Pripravljali so jih ob raznih praznikih in večjih skupnih delih. Jed je bila prvotno dvakrat polžasto zavita. Prva pričevanja o pripravi te jedi segajo v 16. stoletje, ko naj bi dvorni kuhar na Gradcu (danes Graz v Avstriji) zapisal recept za kuhane pehtranove štruklje. Kot meščanska praznična jed se je uveljavila v 17. stoletju. Danes štruklje pogosto ponujajo v restavracijah in gostilnah kot prilogo k mesu in omakam ali kot sladico. Pripravljeni so iz različnih vrst testa (listnato, kvašeno, vlečeno, ajdovo, krompirjevo) in na različne načine (pečene, kuhane, ocvrte).

Razlikujejo se po nadevih in po tem, ali jih ponudimo sladke ali slane. Najbolj splošno razširjeni so sirovi ali skutni štruklji. Le malo restavracij ponuja štruklje, ki jih pripravijo sami. Večina se zadovolji s ponudbo zamrznjenih štrukljev, ki jih ponuja prehranska industrija. Štruklji so tudi sinonim za praznik, saj marsikje velja praznično povabilo: »*Pridite k nam na štruklje*!« (Bogataj, 2008).

2.23 ŽELŠEVKA

Želševka je pomladno- poletna potica z nadevom iz drobnjaka. Pripravijo jo lahko slano ali sladko. Pri sladki dodajajo k nadevu tudi rozine. Slano želševko uživajo z dušenim kislim zeljem ali z joto.
Iz vseh sestavin (moka, kvas, sladkor, mleko, olje, sol) zamesimo testo, ki naj vzhaja. Vzhajano testo razvaljamo na debelino 1 cm in namažemo z jajcem. Drobnjak ali »želš« drobno narežemo in popražimo na olju, ohladimo in potresemo po testu. Testo zvijemo v zvitek. Zvitek položimo v pekač in pečemo približno 45 minut pri 160 ° C (Bogataj, 2008).

2.23 BIZELJSKA MLINČEVKA

Bizeljska mlinčevka, mlinčeva potica ali pogača je poznana na Bizeljskem in tudi drugod po Štajerskem, ter sooblikuje paleto številnih štajerskih pogač iz različnih vrst testa in z različnimi nadevi. Pogače so bile praznične jedi in jedi, ki so jih pripravljali pri delih v vinogradih in na poljih. Bizeljska mlinčevka je nadevana s skutnim nadevom, ki sledi tankim plastem mlincev. Je zelo sočna in okusna pogača.
Najprej pripravimo kvašeno testo, ga razvaljamo in z njim obložimo okrogel ali oglat pekač. Iz moke, jajc, soli in vrelega mleka pripravimo testo za mlince. Testo čim tanjše razvaljamo, spečemo in pečene

poparimo z mlekom. Nadev pripravimo iz skute, sladkorja, vaniljinega sladkorja, limonine lupine, jajc, orehov, kisle smetane, rozin in cimeta. Na testo, ki smo ga položili v model, položimo tanko plast nadeva, nato poparjen mlinec. To ponavljamo, da je model poln. Počakamo, da pogača nekoliko vzhaja. Zatem jo prelijemo s kislo smetano in spečemo (Bogataj, 2008).

2.24 BUJTA REPA

Bujta repa je najbolj znana repna jed v Prekmurju. Lahko jo pripravimo kot enolončnico ali kot prilogo. Jed je bila prvotno pri kosilu v zimskem času, ko so bile koline. Bujta repa je morala biti čim bolj mastna. Za zabelo so uporabljali svinjsko mast, zaseko, kislo smetano in bučno olje. Veljalo je pravilo, da se iz repe ne sme kaditi. Manj ko se je iz nje kadilo, bolj je bila mastna in s tem toliko boljša. Danes to pravilo seveda ne velja več. Pripravljajo jo z manj maščobe, a kljub temu ohranja izjemne okusne lastnosti. Kuhanemu mesu dodamo kislo repo in začimbe. Skupaj kuhamo, in ko je repa že skoraj mehka, dodamo proseno kašo, tako da ta ostane nad repo. Jed lahko izboljšamo s soljo in strtim česnom (Bogataj, 2008).

2.25 DUŠENO SLADKO ZELJE

Dušeno sladko zelje izvira iz Gorenjske. Na maščobi zarumenimo sladkor, čebulo, in česen. Dodamo na rezance narezano zelje. Prilijemo zajemalko vode in pokrito dušimo 30 minut. Ko voda izpari, zelje pomokamo in vse skupaj prepražimo. Dodamo paradižnikovo mezgo. Prilijemo toliko vode, da je jed gostljata. Vse skupaj prevremo, nazadnje posolimo in dodamo sesekljan peteršilj (Levstek, 2003).

2.27 GLUHI ŠTRUKLJI

Gluhi štruklji sodijo med stare slovenske jedi. Sestavine zanje so: pšenična moka, kvas, sol, voda in čebula. Iz kvasa, moke, soli in vode zamesimo krušno testo. Med vzhajanjem ga pregnetemo in preoblikujemo v 10 cm dolge in 3-4 cm široke štručke. Položimo jih na pomokano desko in pokrijemo s krpo. Še pol ure naj vzhajajo, zatem jih položimo v slan krop. Pokrite kuhamo približno 5 minut. Kuhane štručke z vilicami raztrgamo na kose in popražimo s čebulo. S štruklji lahko ponudimo kislo repo ali zelje, mesno omako ali solato (Ilich, 1997).

2.28 GORIŠKI GOLAŽ S POLENTO

Prebivalci avstro-ogrske monarhije so spoznali golaž, ki je hitro postal priljubljen. Zlasti kot najprimernejša malica za moške na Goriškem. Golaž so začeli streči po vseh gostilnah, razširil pa se je tudi med gospodinje po domovih. Goriški golaž ni kopija madžarskega izvirnika, ampak le njegova manj pikantna inačica. Dodajo mu manj paprike. Na vroči maščobi zarumenimo čebulo. Dodamo malo paprike, na kocke narezano meso, sol ter dolijemo z vodo. Mešanico dušimo. Ko meso postane mehko, dodamo malo moke. Golaž postrežemo z belo ali rumeno polento (Bogataj, 2008).

2.29 ISTRSKA JOTA

Beseda jota izvira iz pozno latinske besede »iutta« in pomeni juha. Jota je značilna jed zahodne Slovenije. Po prvi svetovni vojni se je jed razširila tudi na druga območja Slovenije. V Ljubljani so osnovni recept še izpopolnili in začeli v joto mešati tudi korenje, grah, ješprenj, testenine, zeleno in druge sestavine. V zahodnih Brdih je jota mešanica zelja, fižola, krompirja in močnika. Tradicionalno istrsko joto pripravljajo brez krompirja. Sestavine istrske jote so sledeče: kislo zelje, rjavi fižol, oljčno olje, česen, suho meso in začimbe. Fižol namočimo v vodi in pustimo čez noč. Naslednji dan skuhamo fižol skupaj z mesom. Kislo zelje dušimo na oljčnem olju s sesekljanim česnom, poprom in soljo. Ko sta obe sestavini kuhani, ju zmešamo in kuhamo na zmernem ognju še petnajst minut (Bogataj 2008).

2.30 JEČMENOVA MINEŠTRA

Ješprenj in fižol namočimo čez noč. Naslednji dan stresemo vse, z vodo vred, v velik lonec. Dodamo meso in pustimo počasi vreti. Pol ure preden je vsebina kuhana dodamo še na kocke narezan krompir, sesekljano slanino ter peteršilj in česen. Posolimo in popopramo po okusu (Ilich, 1997).

2.31 JUHA IZ LEČE

Juha iz leče je značilna koroška jed. Lečo do mehkega skuhamo v slani vodi. Na maščobi prepražimo čebulo in ji dodamo moko. Preden zarumeni dodamo strt česen in zalijemo z juho. Sestavine dodamo leči ter popopramo in okisamo po okusu. Odišavimo lahko s ščepcem majarona in timijana (Levstek, 2003).

2.32 LJUBLJANSKI ŠTRUKELJ

Recept za ljubljanski štrukelj je prva objavila Magdalena Pleiweis v Slovenski kuharici, ki je izšla v Ljubljani leta 1868. V prvi izdaji se sladica še imenuje ljubljanski štrudelj, v dopolnjenih izdajah

Felicite Kalinškove pa dobi ime ljubljanski štrukelj. Za izdelavo ljubljanskega štruklja potrebujemo masleno kvašeno testo, marelično marmelado in polovico skodelice posladkorjenih pomarančnih lupin. Testo razvaljamo, namažemo z marelično marmelado, potresemo s posladkorjenimi pomarančnimi lupinami in na rahlo zvijemo. Zvitek položimo na namaščen pekač, postavimo na toplo in pustimo, da vzhaja. Premažemo z jajcem, potresemo z mandeljni, narezanimi na lističe in spečemo (Bogataj, 2008).

2.33 POVITNEK

Povitnek je zvitek iz vlečenega testa, ki ga lahko pripravimo kot prilogo k mesu ali kot sladico, ki jo potresemo s sladkimi drobtinami, prepraženimi na maslu, in po želji s cimetom. Povitnek lahko naredimo z različnimi nadevi: skutni nadev, nadev iz ajdove moke, sladek povitnek s stepenimi jajci, kruhom, smetano in cimetom, ter z ocvirki. Največjo posebnost predstavlja ajdov povitnek ali bukov nudl, ki po načinu priprave spominja na starejši način izdelave potice. Testo so razvijali v krog oz. mlinec, ga namazali z nadevom in na sredini z nožem zarezali križ. Vsakega od teh štirih delov so zvijali od sredine proti robu. Tako so dobili krog v obliki kolača. Razrezali so ga na manjše kose, stisnili njihove robove in jih skuhali v slanem kropu.

Sestavine, ki jih potrebujemo za skutni povitnek so za testo (pšenična moka, jajca, olje, sol in mlačna voda) in za nadev (skuta, jajca, malo kisle smetane, sladkor). Iz navedenih sestavin za testo zgnetemo testo in ga pustimo počivati pol ure. Zmešamo sestavine za nadev. Testo zatem tanko razvaljamo ter po vsej površini nadevamo. Zvitek narežemo na 15 do 20 cm dolge kose. Testo na konceh stisnemo. Narezane kose zvijemo v prt in kuhamo v osoljenem kropu 10 do 15 minut. Kuhane nekoliko ohladimo. Narežemo jih na manjše kose (rezine) in ponudimo. Če jih ponudimo kot sladico jih zabelimo s prepraženimi drobtinami in sladkorjem ter potresemo s cimetom (Bogataj, 2008).

2.34 PREŽGANKA

Prežganka je značilna jed tržaškega podeželja. Prežgana župa ali pužgana župa kot jo tudi imenujejo, je juha iz masla, moke, jajc, vode in soli. Najprej na maslu prepražimo moko, dolijemo dva litra vode in solimo. Ko zavre, zakuhamo v prežganko stepeno jajce (Guštin Grilanc, 2007).

2.35 PRLEŠKA GIBANICA

Cela vrsta pogač se je v Prlekiji razvila iz lokalne krušne dediščine. Ob vsaki peki kruha je bilo potrebno nasititi določeno število lačnih otrok in iz ostankov testa pri mesenju kruha so gospodinje pripravljale najrazličnejše okusne pogače. Kasneje je priprava pogač postajala zahtevnejša in so jih pripravljali predvsem za praznične in druge posebne priložnosti. Prleška gibanica je izjemno kakovostna, sočna in slastna pogača, izdelana iz vlečenega testa, ki ustvarja plasti med skutnimi nadevi. Pripravimo vlečeno testo, ki naj počiva dve uri. Zatem testo na deski razvaljamo v okroglo obliko in položimo v namaščen pekač. Polovica testa naj enakomerno visi čez rob. Testo, ki visi čez rob, zarežemo do roba pekača na sedem enakih delov. Testo namažemo z raztopljenim maslom, dodamo skutin nadev in pokrijemo z enim od sedmih delov testa, ki visijo čez rob. Robove testa stisnemo in ponavljamo toliko časa, da porabimo vso testo in nadev. Na vrhu gibanice sta dve plasti testa, ki ju premažemo z gosto kislo smetano. Gibanico pečemo pri 180°- 200°C, da dobi zlatorjavo barvo (cca. 30 min) (Bogataj, 2008).

2.36 ŠTAJERSKA JUHA

Štajerska juha je specialiteta v Podravju in Savinjski dolini. V tem koncu države pogosto pripravljajo jedi iz krompirja, fižola, repe in zelja. Za pripravo štajerske juhe potrebujemo krompir, fižol, olje, moko, lovorov list, kis in po želji še kislo smetano. Fižol skuhamo. Posebej skuhamo na kocke narezan krompir, v kozici pa na maščobi svetlo zarumenimo sesekljano čebulo. Dodamo moko, malo pražimo, zalijejo z vodo in gladko razkuhamo. Fižol in krompir skupaj z vodo, v kateri sta se kuhala zmešamo. Dodamo še čebulno prežganje, ki smo ga prej pripravili. Za boljši okus dodamo lovorov list, limonino lupino in poper, lahko tudi kislo smetano in kis (Ilich, 1997).

2.37 VIPAVSKA JOTA

Beseda jota izvira iz pozno latinske besede »iutta« in pomeni juha. Jota je značilna jed zahodne Slovenije. Po prvi svetovni vojni se je jed razširila tudi na druga območja Slovenije. V Ljubljani so osnovni recept še izpopolnili in začeli v joto mešati tudi korenje, grah, ješprenj, testenine, zeleno in druge sestavine. V zahodnih Brdih je jota mešanica zelja, fižola, krompirja in močnika. Sestavine vipavske jote so: kisla repa, fižol, krompir, moka, česen, sol in poper. Fižol zvečer namočimo. Naslednji dan olupimo krompir in ga skuhamo. Posebej skuhamo repo in posebej fižol. Na olju prepražimo česen, dodamo moko in primešamo k joti. Po okusu solimo in popramo (Bogataj, 2008).

2.38 VIPAVSKI ŠTRUKLJI

Vipavski štruklji so značilna praznična jed v Vipavski dolini. So iz kvašenega testa s sladkim orehovim in skutnim nadevom, ter so jih kuhali za večje praznike, ob trgatvi, krstu, birmi in ob

praznovanju dneva posvetitve cerkvi. Iz sestavin (moka, olje, jajca, kvas, sladkor, sol, mleko) zamesimo kvašen testo. Za nadev najprej z vrelo smetano ali mlekom poparimo orehe, dodamo ostale sestavine nadeva (nastrgana limonina lupina, cimet, klinčki, drobtine, rozine, sladkor, skuta, jajca) in zmešamo. Testo rahlo zvijemo v pomokan prt oz. krpo in zavežemo. Tako naj še nekaj časa vzhaja. Vzhajan štrukelj kuhamo v slanem kropu približno 40 minut. Kuhan štrukelj vzamemo iz kropa, odvijemo iz krpe in ga narežemo na rezine (Bogataj, 2008).

2.39 VŠENAT ZELJE

Jed je značilna za okolico Ljubljane. Za kosilo ob košnji in žetvi so pogosto imeli »všenat zelje«, tj. prosena kaša z zeljem. Izraz izvira iz narečne besede všen(o); to pa so oluščena prosena zrna ali prosena kaša. Kislo zelje ima v Ljubljani in okolici bogato tradicijo. Trnovsko zelje je bilo zelo sloveče, kajti cenili so ga celo na Dunaju. Zgodba pripoveduje, da si je avstrijski cesar Franc Jožef ob obisku Ljubljane, v hotelu Slon naročil kuhano svinjsko kračo s kislim zeljem. Pojem identitete ljubljanske tržnice so še danes stojnice s kislim zeljem in repo. Številni pijejo zeljno ali repno vodo, ki nastane ob kisanju in je primerna za urejanje prebave.

Kislo zelje operemo v hladni vodi in stresemo v posodo. Dodamo oprano proseno kašo in zalijemo z vodo, tako da sta prekriti obe sestavini. Po potrebi med kuhanjem dolivamo vodo. Na enak način lahko pripravimo »všenat« repo (Bogataj, 2008).

2.40 ZAVIHANKA

Zavihanko imenujejo tudi »pohla«, »zavihnjača« in »ognjiščna pogača«. Jed je značilna za zgornjo savinjsko dolino in so jo pripravljali za praznike in ob večjih delih. Lahko pripravijo sladko ali slano. Za sladko zavihanko zamesimo krušno testo iz moke, kvasa, mleka in soli. Zatem testo razvaljamo in raztegnemo v pekaču na debelino1,5 cm. Iz navedenih sestavin umešamo nadev in z njim namažemo testo. Nadevu dodamo narezana jabolka. Celotno površino premažemo s stepenim jajcem in spečemo v pečici pri temperaturi 189-190 °C. Ko je pogača pečena, jo lahko po želijo potresemo s sladkorjem (Bogataj, 2008).

2.41 ŽVARCET

Žvarcet je značilna primorska telečja obara, ki jo zabelijo z maslom in je ne okisajo kot nekatere druge obare ter omake. Telečje meso narežemo na manjše kose. Dušimo jih v lastnem soku, dokler se vsa tekočina ne pokuha. V ponvi na maslu zarumenimo drobtine in jih primešamo k mesu. Osolimo in prilijemo vodo ali juho. Dodamo majaron, limonino lupino in pol ure počasi kuhamo. Omaka mora biti rumena in gosta. Na koncu zabelimo z maslom in ponudimo k testeninam, polenti, cmokom, žgancem, rižu ali drugim jedem (Bogataj, 2008).

2.42 PREKMURSKI GOLAŽ

Prekmurski golaž je sočna jed na žlico. Ponudimo jo lahko samostojno, z izbranim kruhom ali kako drugo prilogo. Jed je značilna za Prekmurje. Predstavlja različico prekmurskega bograča s tem, da v golažu uporabimo zgolj eno vrsto mesa in manj začimb ter zelenjave. Prekmurski golaž pripravimo tako, da olupimo čebulo, jo drobno sesekljamo in prepražimo na maščobi. Dodamo mleto papriko in premešamo. Nato dodamo na večje kose narezano in osoljeno meso, ki ga nekaj časa pražimo na močnem ognju. Dodamo očiščeno in na dolge rezance narezano papriko ter narezan paradižnik. Zalijemo z jušno osnovo in po potrebi še z vodo. Pokrito dušimo, dokler meso ni mehko (Gostinčar, 2008).

2.43 DÖDÖLE ali KRUMPLUVI ŽGANIKI

Žganci iz krompirja in pšeničnem moke, imenovani tudi »krumpluvi žganiki« ali »dödöle« so pristna prekmurska vsakdanja jed za kosilo ali večerjo. Uveljavili so se v 19. stoletju. Ime »dödöle« so Prekmurci prevzeli iz madžarščine (madžarsko: krumpli dödölle). V sosednji Prlekiji poznajo podobno jed, ki jo imenujejo krompirjevi ali oženjeni žganci.

Uživanje žgancev je bil nekoč svojevrsten ritual. Praviloma so jih jedli iz skupne sklede in vsak, ki je sedel za mizo, je moral na svojem delu žgancev narediti najprej jamico, kamor je steklo nekaj smetane, s katero so bili žganci zabeljeni. K žgancem se poleg mesnih jedi prilegajo še rdeča pesa ali rdeče zelje ter kislo zelje ali repa.

In kako pripravimo »dödöle«? Najprej olupimo krompir, ga operemo, zrežemo na kocke in damo kuhat v slan krop. Vode naj bo enkrat več kot krompirja. Ko je krompir kuhan do polovice, vsujemo zraven presejano moko in na hitro povremo. Ko voda zalije moko, zmanjšamo ogenj in v sredini moke naredimo s kuhalnico luknjo ter kuhamo počasi še 30 minut. Malo vode odlijemo, dodamo malo maščobe in dobro premešamo v zmes. Če je zmes presuha dolivamo med mešanjem vodo. S kuhalnico nato jemljemo zmes iz lonca in z vilicami oblikujemo žgance v skledo.

Tako pripravljene žgance lahko zabelimo z narezano čebulo in kislo smetano ali z ocvirki (Bogataj, 2008).

2.44 KORUZNA MINEŠTRA PO PRIMORSKO ALI BOBIČE

Koruzna mineštra po primorsko ali bobiče je tipična istrska jed na žlico. Jed je zelo primerna za pozno poletni čas, ko imamo na voljo svežo koruzo.

Bobiče pripravimo tako, da svežo koruzo porežemo na način, da so zrna dvakrat prerezana. Na koncu storž postrgamo z nožem, da izteče še preostali mlečni sok. Nalijemo vodo in damo kuhat. Dodamo še cel olupljen krompir, zrna svežega fižola, malo graha ali stročjega fižola, olupljen paradižnik, rumen in rdeč korenček, po želji pa tudi malo druge zelenjave. V drugi posodi na hladnem olju nekoliko prepražimo nasekljan česen. Ko zadiši, mu dodamo sesekljano čebulo. Še malo popražimo, dodamo žlico polnozrnate moke, premešamo in stresemo h koruzi. Kuhamo pol ure. Solimo. Na koncu dodamo narezane liste zelene (Pavlič, 2011).

2.45 POLŽKOVA GODLJA ALI ZDRKANKA

Polžkova godlja je izrazita samostojna jed, ki je primerna tudi za zajtrk. Osnovo predstavljajo zdrobljena pšenična zrna. Jed izvira iz Zgornje Savinjske doline kjer narečno pšeničnemu lomu pravijo drkank in od tod tudi ime tej jedi.

Pšenična zrna se kuhajo na mleku in zabelijo z malsom. Jed lahko pripravimo tudi sladko. Dodamo ji lahko suho sadje: suhe hruške, slive, jabolčne krhlje. Jed je zelo primerna za otroke (Bogataj, 2008).

2.46 LOŠKA MEDLA ALI MIDLA

Medle, tudi mešte ali mešanice, so gostljate zabeljene jedi iz kaše ali moke z raznimi dodatki (npr. zelje, repa, fižol, krompir). Po načinu priprave so verjetno starejše od močnikov in žgancev.

Med prebivalci Škofje Loke je bila splošno priljubljena loška medla ali »midla«. V teh krajih so vsak petek v kuhinji kapucinskega samostana kuhali tudi posebno vrsto imenovano »mešanice« (jed iz fižola, kisle repe, zelja in ječmenove kaše, zabeljena s precvrto čebulo in svetlim prežganjem), ki so jo delili beračem za kosilo, ko so opravili vsakotedensko beračenje po mestnih hišah.

Loško medlo pripravimo tako, da oprano proseno kašo zakuhamo v slan krop. Med kuhanjem prilijemo podmet iz bele ali ajdove moke in vode. Jed mora biti srednje gosta. Medlo lahko zabelimo z na masti zarumenelo moko.

Medlo pa bi lahko pripravili tudi na tak način, da bi kašo skuhali nekoliko bolj gosto in v kuhano naredili vdolbinice, v katere bi nadevali maslo. Tako pripravljena medla se imenuje »poštengana« medla, in sicer zaradi vdolbinic, ki spominjajo na stopnice ali »štenge« (Bogataj, 2008).

3 LITERATURA

Bogataj J (2008). Okusiti Slovenijo. Ljubljana: Darila Rokus.

Gurman. Društvo dobrih okusov. http://www.gurman.eu/recepti.php?Article=2456&S=6 <22.6.2009>

Guštin Grilanc V (2007). Je več dnevou ku klobas. Trst: Založba Devin.

Ilich I (1997). Stare slovenske jedi za prijatelje. Ljubljana: Kmečka družba.

Kmečki glas d. o. o. Slovenske domače jedi 2. Ljubljana: Kmečki glas.

Levstek P s sodelavci (2003). Kuharstvo za vsakogar. Ljubljana: DZS.

Naravnost z dežele. http://www.nadezeli.si/?t=recepti <15.3.2009>

Moji recepti. http://www.mojirecepti.com/recept/bograc.html <2.2.2009>

Novo mesto. http://www.novomesto.si/si/turizem/kulinarika/znacjed/ <17.3.2009>

Wikipedia. http://www.sl.wikipedia.org/wiki/Bograč <2.2.2009>

Pavlič E. (2001). Mamica, nauči me kuhati! Koper: Založba Emili.