MARIJA MERLJAK

DIŠI PO DOMAČEM



Kmečki glas

VSEBINA

POVABILO 10

UVOD 12

DIŠI PO DOMAČEM 15

KRUH 20
Kruh med nami 25
Domači kruh 26
Belokranjska pogača 27
Ocvirkovica (kruh z ocvirki) – osnovni recept 28
Sadni kruh (tradicionalni, stari recept) 29
Sadni kruh krhljak 30
Obredni kruh 31
Poprtnik 31
Primorska velikonočna pinca 32
Prekmurske praznične pogače 32
Pletenice, goriški kančuni z jajcem, menihi in tičče 33
Vahtiči, prešce ali dušice 33
Goriški vahtni hlebčki 34
Tržaški vahtni hlebčki 34
Fanclji z dušo iz Kontovela 35

SLOVENSKE POTICE 36
Druge potice 42
Podbreška potica (krhlova potica) 42
Stara orehova potica iz Krope 44
Lemberška velikonočna mlinčna potica 45
Potica s pregreto smetano 47

ŠTRUKLJI ZDRUŽUJEJO IN RAZVESELJUJEJO 50
Gluhi štruklji mame Zorke 55
Osnovni recept za vlečeno testo za različne nekvašene štruklje 56
Sirovi štruklji z gobovo omako 56
Sladki sirovi štruklji v malinovi v omaki 57
Sladki orehovi sirovi štruklji z jabolčno čežano 57
Goriški kvašeni štruklji 58
Kobariški štruklji 59
Vipavski štruklji 60
Mirnopeški štruklji s pregreto smetano 61
Pudgurski štruklji 61
Skutni štruklji z vlečenim testom 62
Belokranjski štruklji s suhimi slivami 62
Savinjski štruklji s smetano 63
Savinjski ajdovi štruklji s proseno kašo 63
Ljubljanski štrukelj današnjih dni 66

GIBANICE, KVASENICE IN KROFI 68
Prekmurska gibanica 70
Prleška gibanica 73
Polenška gibanica 74
Kvasenica (posolanka) 75
Pšenična skutna zléivanka 75
Krofi – znamenje pustnega časa 76
Domači krofi 78
Pustne miške s skuto 79

JUHE ZA ZAČETEK OBEDA IN OBREDA UŽIVANJA HRANE 80
Goveja juha 86
Goveja kostna juha 88
Zdravilna kokošja juha 89
Zdravilna juha iz stare kokoši 90
Prežganka 90
Kremna čemaževa juha s krompirjem 92
Juha iz devetih zelišč 93

OBARE IN ŠARE 94
Telečja obara 97
Telečja obara s krompirjem 97
Žvarcet ali tolminska obara 98
Piščančja obara (kurji ajmoht) 98
Zelenjavna šara iz Škofje Loke 99
Šara s prekajenim svinjskim mesom 100

ŽITNE KAŠE 102
Dušena ali pečena prosena kaša 107
Pečena ajdova kaša s skuto 108

VSEBINA

Ječmenova kaša 108
Pečena ječmenova kaša 109

ŽGANCI, NEKOČ JED PREŽIVETJA 110

POLENTA 114
Ozeljanski recept za polento 118
Bela polenta 119

KROMPIR 121
Praženi krompir 123
Kuhani krompir je osnova 124
Ocvrti in pečeni krompir 124
Krompir v solati 125

MESO V TRADICIONALNIH JEDEH 127
Peka mesa 130
Svinjska pečenka s krompirjem 131
Goveja pečenka 132
Pečena telečja (ali svinjska) krača 133
Kuhana govedina v hrenovi omaki 134
Pečena jagnječja zarebrnica 135
Pohano meso 136

KOLINE – SLOVENSKI KMEČKI PRAZNIK 138
Krvavice in čurke 143
Drobovina 145
Druge dobrote kolin 146
Kraški pršut 147
Zgornjesavinjski in šebreljski želodec 148
Istrska, kraška in vipavska klobasa 150
Kranjska klobasa 151
Kožarice ali krodegini 152
Tradicionalni recept za krodegine 153

ZASEKE IN OCVIRKI 154
Kraški ocvirki 159
Koroški tolsti grumpi (veliki ocvirki) 159
Koroški drobni grumpi 159
Gorenjski suhi domači ocvirki 160
Sevniški suhi ocvirki 160
Zaseka ali zaba z obrobja Slovenskih goric 160
Prekmursko-prleška zaseka 161
Bohinjska zaseka 161
Gorenjska zaseka 161
Goriška skošenina (tudi košenina) 161

RIBE – DAVNI VIR MESA 164
Hrustljavo popečena postrv divjih rečnih voda 167
Pečeni krap s krompirjem 168
Karpačo iz rdeče postrvi 169
Sardele ali skuše, panirane po dunajsko 170
Ostrige in drugi morski sadeži 171
Ribji brodet 171
Bakala 173

OMAKE IN POLIVKE 174
Kmečka ocvirkova omaka 177
Vinski zos (vinska omaka) 178
Omaka bešamel 179
Zeliščna omaka 180
Kisla smetanova omaka s koprcem 181
Sladka maslenka (medenka) 181
Hren po primorsko, kakor ga je delala moja nona 182
Jabolčni hren 182
Hrenova omaka z refoškom ali teranom 182
Hren s kislo smetano in drobnjakom 183
Krompirjeva omaka 183

ŽLIKROFI, ŽLINKROFI IN CMOKI 184
Idrijski žlikrofi z bakalco 188
Belokranjski žlinkrofi 189
Koroški kvočevi nudlni 190
Češpovi njoki s sladko slivovo vinsko omako 191

MOČNIKI IN USUKANCI 192
Preprosti močnik 195
Usukani močnik 195
Podmetnica 195
Masovnek z Jezerskega 196

VSEBINA

ZELENJAVA 198
Solata iz hrenovih listov 204
Solata iz sveže repe, repnih cim (mladih listov) in sira . 204

JAJCA 206
Pomladna frtalja 209
Cesarski praženec (šmorn) 210
Ljubljanska jajčna jed 211

NAŠE TRADICIONALNE PIJAČE 212
Bela ječmenova kava 220
Krhljanka 221

KUHARSKE BUKVE 222

SPOROČILO SLOVENSKIH JEDI 227

RECEPTI PO POKRAJINAH 231

PRIMORSKA Z NOTRANJSKO 233
Jota 234
Vrzote v kozici (ohrovt) 234
Jota z repo tropinko 235
Juha iz repnih listov 236
Juha šelinka s feto pršuta 236
Zeliščna spomladanska juha 237
Briški toč s pršutom in belo polento 237
Bela polenta 238
Primorska frtalja (sladka ali slana) 238
Briška kuhnja 239
Njoki z drobnjakom, albuminsko skuto in pršutom . . . 240
Polnozrnate ovsene palačinke s sirotko 240
Krompirjeve polovičke s kraškim šetrajem in panceto . 241
Prtjp'nca 242
Bovški krafi 242
Krompirjeva plenta 243
Hruškova plenta 243
Krompirjeva plenta iz Levpe 244
Pwrjnca 244
Koruzni piškotki 245
Frika 245
T'minska frika brez jajc 246
Frika z jajci iz Volarij 247
Frika z jajci iz Poljubina 247
Bovška frika 248
Skutnca 249
Sirova župa 249
Smukavc 250
Cerkljanski smukavc 250
Pajtičke s Cerkljanskega 251
Bobiči – istrska mineštra 253
Testenine s sardelami, oljkami in kaprami 254
Lignji, polnjeni s pršutom 254
Tuna s krompirjevim pirejem 255
Sardele po tržaško s polento 256
Morski sadeži 257
Nákelda 257
Kroštata z breskvami in baziliko 258
Brkinski čješpovi njoki 260
Macafizeljni 261
Krompir v zevnici 261
Krompirjeva polenta z jetrnico po pivško 262
Polpeton, pečen, kuhan ali ocvrt 262
Vahtiči 263
Fižol na šmolc 263
Zeljševka 264
Minutarji 264
Ždruc iz Harij 265
Zagorski štruklji in buhteljni 266
Zajčja obara 266
Loško filajne 267

GORENJSKA 268
Dovški krapi 269
Rateški ali špresovi krapi (skutni krapi) 270
Prgin narastek (kolač cesarice Marije Terezije) 271
Prgina potica 272
Prgin kruh (prgovc) 273
Cvrčki prga 273
Bohinjski žganci (iz koruze trdinke) 274

VSEBINA

Bohinjski podmet . . . 275
Gvavnek ali govnač . . . 275
Kroparska žonta . . . 276
Kroparski fržolovc . . . 277
Kroparski štruklji na župi z jajcem . . . 278
Zmedeni fancovti . . . 279
Kvašeni kruhovi cmoki . . . 280
Kruhovi cmoki kot priloga . . . 280
Zaroštani krompir . . . 281
Jabolčna pena . . . 281
Žlinkrofi iz Cerkelj na Gorenjskem . . . 282
Másovnk . . . 283
Loška medla ali midla . . . 284
Škofjeloška mešanica . . . 284
Ajdova mešta . . . 285
Žvižgovc, krompirjeva sirotka . . . 285
Pečen ali kuhan drobnjakov štrudelj . . . 287
Drobnjakovi štruklji na juhi . . . 288
Zaloška zeljna potica . . . 288
Mengeški bizgec . . . 289
Trnič z Velike planine . . . 290
Aleluja . . . 292
Gorenjska prata . . . 292
Gorenjska godla . . . 293

DOLENJSKA . . . 294
Matevž . . . 295
Ribniška trojka . . . 295
Velikonočni ajdov štrukelj iz Hrovače (tudi ajdov želodec) . . . 296
Vampi iz Sodražice . . . 297
Dolenjski fižolovi štruklji . . . 297
Kaša s slivami . . . 298
Kostelski čušpajz . . . 298
Kostelska spresenca . . . 299
Krški pisker . . . 300
Dobrepoljska kvašena štula . . . 301
Štula iz vlečenega testa . . . 301
Mesna potica . . . 302
Štangeljni ali slaniki . . . 303
Domača gorčica žinof (tudi ženof, žejnof, žajnof, žinaf ...) . . . 304
Prstavljenka . . . 305
Bučenska obara . . . 305
Babičin šarkelj . . . 306
Bučenski šarkelj s pehtranom . . . 306
Mokronoški žlinkrofi . . . 307

BELA KRAJINA . . . 308
Koleraba z žitno klobaso . . . 309
Prosta povitica . . . 310
Belokranjska povitica . . . 311
Krompirjeva povtica . . . 311
Ajdova potica . . . 313
Cicvara . . . 314
Semiško fúline . . . 315
Sladko zelje z bravino . . . 315
Belokranjsko cvrtje . . . 316
Mastenica (jaglača) ali žitna klobasa s proseno kašo . . . 317
Belokranjski žlinkrofi . . . 318
Jagnje ali odojek na žaru . . . 318

ŠTAJERSKA . . . 319
Štajerska kisla župa (juha) . . . 320
Pohorski pisker (različica – lovrenški pisker) . . . 321
Kozjanski pisker . . . 322
Štajerski fižolov golaž . . . 324
Oljovica . . . 324
Hladetina . . . 325
Ajdov krapec, tudi krópec . . . 326
Prleške ajdove rezine z vinom . . . 326
Sireki . . . 327
Kuhana pogača . . . 327
Razkriški mlinci . . . 328
Razkriške valentinove pogačice . . . 329
Polenška gibanica . . . 329
Krompirjeva juha s skuto . . . 330
Prleška tünka (svinjsko meso v tünki) . . . 330

VSEBINA

Prleški stročji fižol z zaseko 331
Pečeni štajerski štruklji 331
Prleška kvasenica 332
Pršjača (prosjača, postrežjača, jerpica ali kruhov krapec) 333
Korejevec 334
Kozjanski krapi 334
Kozjanska zavihanka (sirova zavihanka ali zavihječa) . 335
Oprešak 336
Kisli krompir z jajcem 337
Bidrih – mlečni kruh z rozinami 337
Knapovski golaž 338
Prava knapovska krača 339
Obrnjenk (ubrnjenk, ubrnjenik, obrnjenik, obrnek …) 340
Vliti ajdnek 341
Solčavski sirnek 342
Solčavska juha sirnica 342
Skipneki z brusnično marmelado 343
Putrtoh 344
Zgornjesavinjski žlinkrof 345
Mlečna juha 346
Babja jeza 347
Redkvično pecivo 347

KOROŠKA TREH DOLIN (MISLINJSKA, MEŽIŠKA IN DRAVSKA DOLINA) 348
Izvorni koroški recept za rpičevo župo 349
Namaz s povojčkom 349
Rižev narastek s povojčkom 350
Rpičev zos in flikce 351
Mežerle 352
Peteršiljeve rolice s skuto 353
Kločevi ali kvočevi nudlni (polnjeni testeni žepki s suhimi hruškami) 354
Trijet 355
Koruzni žganki 356
Mavžlji 356
Koroški šarkelj 357
Hrenov zos s kruhom (hrenova omaka) 357



VSEBINA

Koroški kipjenki 358
Zabeleni štranklni (stročji fižol z ocvirki) 359

PREKMURJE 360
Bujta repa 362
Burkaša 362
Repnjača ali repni retaš 363
Repa krhljanka 363
Prekmurski bograč 364
Prekmurski dödöli ali krúmpluvi žganiki 365
Langaš 365
Idinski šterc (ajdova zlevanka) 366
Posolanka 366
Makovi retaši (zavitki) 367
Cverkova župa 367
Proseni prekmurski krapci 368
Prekmurski pozvačin 369
Vrtanek in bosman 370
Pajani krüj (kruh) 370

ZASAVJE IN POSAVJE 372
Funštrc ali knapovsko sonce 373
Sladki funštrc 373
Krumpantoč (tradicionalna steklarska jed) 374
Grenadirmarš 374
Zasavska jetrnica 375
Ajdovi krapci, nadevani z jetrno klobaso 376
Zasavsko mlečno zelje 376
Fižol z jabolki 377
Zajčji ajmoht z vaseršpoclji 378
Vaseršpoclji 378
Rejžni jabolčnik 379
Puhla z ocvirki 379
Potanc (cop na lop) 380
Štruklji na župi 381
Kumare v omaki s krompirjevim pirejem 381
Bizeljski ajdov kolač 382
Pečena svinjska krača krškopoljca 382
Pečmoh 383

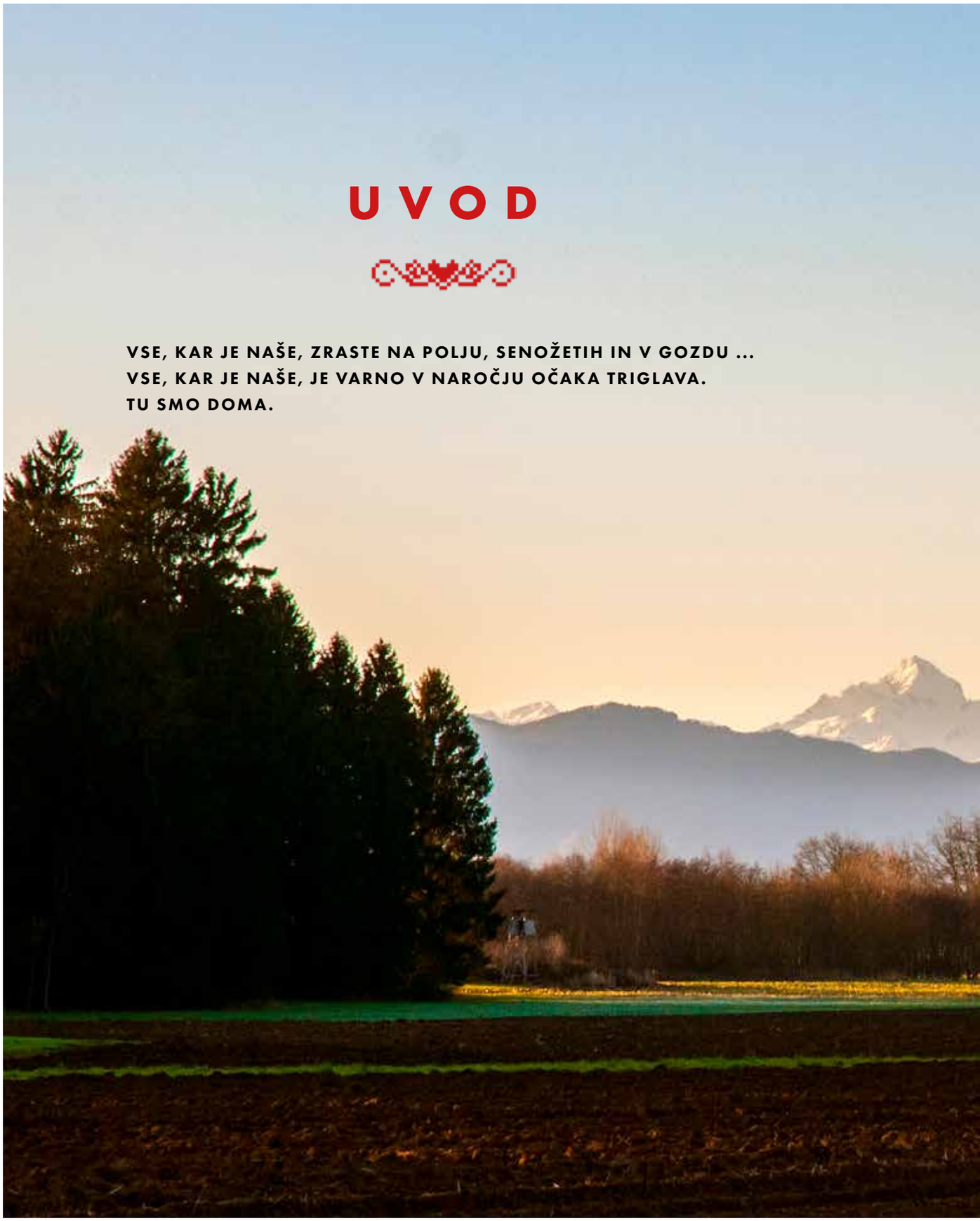
LJUBLJANA, OKOLICA
IN DEL NOTRANJSKE 384
Ljubljanski pečeni kopun 385
Žabji kraki 387
Šmarnogorski ričet 388
Ljubljanski golaž 388
Mušelni 389
Hopel popel 390
Ljubljanske skutne palačinke s pehtranom 391
Leteči žganci – fakini 392
Janška vezivka 392
Ušenat (tudi všenat) zelje ali repa 394
Kašnato zelje 394
Mlečna kaša s suhimi slivami 395
Ižanski žinkrafi 396
Suk iz Notranjih Goric 396
Kašeljsko zelje 397
Zeljne krpice 397
Firštov divjačinski golaž 399
Moravški šobelj 399
Češpov močnik z Butajnove 400
Namašen krompir 401
Narašeno krompirjevo kuhanje 401
Krompirjevi rezanci (nudelni) 401
Sladka krompirjeva torta 401
Češke tolke 402

KAJ POVEDATI ZA KONEC 402

LITERATURA IN VIRI 406

U V O D

VSE, KAR JE NAŠE, ZRASTE NA POLJU, SENOŽETIH IN V GOZDU ...
VSE, KAR JE NAŠE, JE VARNO V NAROČJU OČAKA TRIGLAVA.
TU SMO DOMA.



KRUH MED NAMI

Moka, zmleta na mlinske kamne, je bila polnovredna, a manj obstojna, zato so vedno mleli le manjše količine za sprotno porabo. Z razvojem valjčnih mlinov v 19. stoletju se je mlinarstvo industrializiralo, stari mlini pa so začeli izginjati. Danes se zanimanje za kamnito mletje znova vrača, saj takšna moka ohranja več hranilnih snovi in je bolj kakovostna.

OB BISTREM POTOKU JE MLIN, CIN, CIN,
A JAZ SEM PA MLINARJEV SIN, CIN, CIN.
KO MLINČEK ROPOČE IN VODA ŠUMLJA,
SRCE MI VESELO IGRA, IGRA.
LE TECI MI VODA LEPO,
NA VELIKO MLINSKO KOLO.
KO KAMEN VRTI SE IN ŽITO DROBI,
ŽE MOKA SE V SKRINJO PRAŠI, PRAŠI.
ČE MLINČEK PRI MIRU BI STAL,
BI MLINAR IN KMET ŽALOVAL
IN OTROK BI JOKAL IN TOŽIL GLASNO,
KAKO JE BREZ KRUHA HUDO, HUDO.

Alpski Slovani, naši slovenski predniki, so najpogosteje pripravljali kruh iz ržene moke. S hlebci kruha so plačevali tudi dajatve fevdalnemu gospostvu, sodnike v sporih in cerkvene dostojanstvenike. Proti koncu 13. stoletja so po slovenskih trgih začele nastajati pekovske obrti in pek je postal spoštovan poklic. Prve krušne peči so se na naših tleh pojavile hkrati s prvimi pekarskimi obrtmi proti koncu srednjega veka. Pozneje so nastajali pekovski cehi in kruharne. Pekli so kruh iz mešanice pšenice in rži, imenovane soržica, pa tudi iz posameznih vrst moke: pšenične, ovsene, ječmenove, prosene, ržene, ajdove in koruzne.

Pekovska obrt je bila izrazito mestna dejavnost. Pohlepni ljubljanski peki so v skušnjavi po večjem zaslužku včasih tudi sleparili in ljudem natehtali manj kruha, kot so ga zaračunali. Če so nepoštenega peka, podobno kot mesarja, ujeli, so ga zaprli v kletko in namakali v Ljubljanici.



Odrezati kos kruha je bilo v moji mladosti skoraj obredno dejanje. Spominjam se, kako smo otroci z velikimi očmi in radostnim pričakovanjem čakali okrog mize, da je mama vzela kruh iz stare kmečke peči. Še toplega je pred nami z nožem prekrižala in vsakemu odrezala kos. Ko je bilo kruha dovolj, je vsak dobil debelo rezino; kadar ga je primanjkovalo, je bila tanjša. Jedli smo ga s slastjo, a tudi s spoštovanjem. Mama je vedno govorila, da je kruh »božji dar, dar narave«. Nismo vsega razumeli, a čutili smo, da nam daje moč, da lahko skačemo, se igramo, pojemo in se imamo radi.



Olga Šubic iz Turističnega društva Žirovski Vrh mesi domači kruh: »Kruh moramo mesiti z radostjo in ljubeznijo …«

KRUHA NE NAREDI MOKA, MARVEČ ROKA ...

V nadaljevanju navajam le nekaj receptov, povezanih s kruhom. Še več jih je med recepti po posameznih pokrajinah.

Osnovne sestavine kruha so **moka, voda, kvas in sol**. To se že tisočletja ni spremenilo. Različne vrste kruha nastajajo iz različnih vrst moke (pšenične, pirine, zmesne, ječmenove, ovsene, ržene, ajdove) ter z dodatki, kot so mleko, maslo, ocvirki, pehtran in druga zelišča.

DOMAČI KRUH

POTREBUJEMO:

1 kg moke (bele, ržene ipd.)
ščepec ali dva soli
500 ml mlačne vode
100 ml mlačnega mleka za kvasni nastavek
½ kocke–1 kocko kvasa
1 žlico sladkorja
po želji 1 žlico olja

PRIPRAVA:

V posodico z mlačnim mlekom nadrobimo kvas, primešamo sladkor in počakamo, da se razpusti ter začne kvasni nastavek vzhajati. Medtem moko presejemo v večjo skledo, na sredini naredimo jamico, dodamo sol in prilijemo kvasni nastavek. Testo mesimo z rokami od 10 do 15 minut. Po potrebi dolivamo vodo ali dodamo moko. Pregneteno testo damo v pomokano pleteno košarico ali skledo in pustimo vzhajati, da podvoji svoj obseg. Nato ga znova pregnetemo, oblikujemo hlebec ali štruco in položimo v pekač. Pečemo do 1 uro pri temperaturi 180 stopinj.



(Marija Žvan, Bohinj)

BELOKRANJSKA POGAČA

POTREBUJEMO:

500 g mehke bele moke

300 ml mlačne vode

sol za testo in ščepec grobe soli

1 zavitek kvasa

kumino

1 jajce

1 žličko sladkorja

PRIPRAVA:

Za kvasni nastavek zmešamo kvas, 3 žličke mehke bele moke in 50 ml mlačne vode ter pustimo, da nastavek naraste na dvojni obseg. Nato iz moke, mlačne vode, soli in kvasnega nastavka zamesimo testo. Gnetemo ga vsaj 10 minut, da postane gladko in se ne oprijema rok. Posodo pokrijemo s prtičem in pustimo, da testo naraste na dvojni obseg.

Vzhajano testo položimo v namaščen pekač in ga razprostremo v krog s premerom približno 30 centimetrov. Testo naj bo debelo od 1 do 2 centimetra, proti robu nekoliko tanjše. Po vrhu ga z nožem zarežemo prečno in vzdolžno v presledkih približno 4 centimetre, da nastane mreža. Tradicionalno naj bo zarez sedem: ena na sredini in na vsaki strani po tri. Testo premažemo s stepenim jajcem, potresemo s kumino, še enkrat premažemo z jajcem in posujemo z grobo morsko soljo. Belokranjsko pogačo pečemo od 20 do 25 minut pri temperaturi 220 stopinj.



Belokranjsko pogačo so prinesli v naše kraje Uskoki, ki so pred Turki pribežali na območje Metlike. Kot kruh iz bele moke za posebne priložnosti simbolizira čistost, gostoljubje in spoštovanje do gosta. Sol pomeni prijateljstvo in blagoslov, kumina pa naj bi varovala pred zlom in nesrečo. Tradicionalno belokranjsko pogačo je 28. oktobra 2004 Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije priznalo kot tradicionalno posebnost.

OCVIRKOVICA (KRUH Z OCVIRKI) – OSNOVNI RECEPT

POTREBUJEMO:

500 g moke

1 kocko kvasa

½ žličke sladkorja

½ žličke soli

približno 250 ml mleka

ZA NADEV:

150–200 gramov ocvirkov

2 žlici kisle smetane

po želji 1 jajce

sesekljan pehtran ali drugo zelišče

PRIPRAVA:

Iz sestavin zamesimo testo kakor za navadni kruh, po želji z dodatkom jajca, in ga pustimo vzhajati vsaj 30 minut. Vzhajano testo razvaljamo na približno pol centimetra debeline, premažemo s kislo smetano in enakomerno potresemo z ocvirki. Testo tesno zvijemo in ga položimo v pekač, kjer naj še malo vzhaja. Površino premažemo z mlekom in spečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj. Nekoliko ohlajeno ocvirkovico narežemo in ponudimo.



OPOMBA:

Mama nam je otrokom rada pripravljala ocvirkovico, saj je bila nasitna in energijsko bogata. Ocvirki so bili od domačih prašičev in zato vedno pri roki. Pogosto je v testo zamesila tudi drobnjak ali čebulo, da je lepše dišalo, jajce pa je raje prihranila za druge domače potrebe.

SADNI KRUH (TRADICIONALNI, STARI RECEPT)

POTREBUJEMO:

ZA TESTO:

500 g ostre bele moke

500 g mehke bele moke

40 g kvasa

1 žličko sladkorja

2 žlički soli

600–700 ml mlačne vode

ZA SADNI DEL:

600–800 g sadja (suhe slive, kuhana jabolka ali krhlji, kuhane hruške)

po želji še 100–200 g rozin

100 g narezanih suhih fig

100 g mletih orehov

PRIPRAVA:

V pripravljeno krušno testo vmešamo na drobno narezano, nekoliko trdo kuhano sadje (razen svežih sliv in fig). Testo pustimo vzhajati, nato ga pečemo v kmečki peči približno uro do uro in pol.

Najprej pripravimo kvasni nastavek, tako da kvas nadrobimo v malo mlačne vode, dodamo sladkor in žlico moke ter pustimo vzhajati od 10 do 15 minut. V večji skledi zmešamo moko in sol, na sredini naredimo jamico in vanjo vlijemo kvasec. Postopoma prilivamo mlačno vodo in zamesimo mehko, gladko testo, ki ga gnetemo toliko časa, da se loči od rok in posode. Testo pokrijemo in pustimo vzhajati približno 1 uro, dokler ne naraste na dvojno velikost.

Medtem pripravimo sadje: suho sadje po potrebi na hitro pokuhamo, da se zmehča, nato ga odcedimo in narežemo na manjše koščke. Vzhajano testo pregnetemo in vanj enakomerno vmešamo pripravljeno sadje (sveže slive in fige lahko dodamo brez kuhanja). Oblikujemo hlebec ali več manjših štruc, ki jih pustimo znova vzhajati približno 30 minut.

Kruh pečemo v pečici, ogreti na 180 do 200 stopinj, približno uro do uro in pol, odvisno od velikosti. Pečen je, ko ima lepo zapečeno skorjo in ob trkanju po dnu votlo zazveni.



(Protokolarni sadni kruh, Cvetka Kraborija, Podgorci)

OPOMBA:

Vrsta in količina sadja sta bili nekoč odvisni od zalog in bogastva gospodinjstva: revnejši so pripravljali preprostejši kruh, ki je vseboval le eno vrsto sadja, bogati pa bogatejši kruh z več vrst sadja in tudi orehi.

SADNI KRUH KRHLJAK

POTREBUJEMO:

ZA TESTO:

1,5 kg moke

40 g kvasa

sol

vodo, v kateri se je kuhalo sadje

po potrebi tudi mleko

ZA SADNI NADEV:

500 g suhih hrušk

150 g jabolčnih krhljev

4 pesti orehov

sesekljano limonovo lupinico

ščepec cimeta

ščepec klinčkov

50 ml dobrega žganja

PRIPRAVA:

Hruške in jabolčne krhlje operemo ter jih čez noč namočimo v vodi. Nato jih pokuhamo, da se nekoliko zmehčajo, vendar ne preveč. Ohlajene narežemo na tanke rezance, odstranimo pečke, dodamo sesekljane orehe in limonovo lupinico ter prelijemo z žganjem. Dobro premešamo, pokrijemo in pustimo, da se sadje prepoji.

Posebej pripravimo kvašeno testo in ga pustimo vzhajati. Nato vanj vgnetemo prepojeno sadje, testo naj še enkrat vzhaja, pred peko pa ga premažemo z jajcem.



(Društvo kmetic občine Šentilj, Šentilj)

OPOMBA:

Sadni kruh poznajo skoraj po vsej Štajerski, posebno v Prlekiji in Slovenskih goricah, kjer je bilo sadja veliko. Na Koroškem pripravljajo bolj rustikalno različico iz ržene moke, na Dolenjskem in v Beli krajini pa pogačasti kruh s sadjem in medom. Na Primorskem in Notranjskem dajejo večji poudarek figam, datljem, pinjolam, mandljem, rozinam in orehom, to kaže tudi na vpliv bližnje italijanske kuhinje.

OBREDNI KRUH

Obredni kruh je bil vedno povezan s prazniki. Potreba po praznikih je človeku lastna in povezana z zavedanjem o sebi ter o svoji vlogi v družbi in okolju, ki ga obdaja, pa tudi o letnem ciklu, ki se nenehno poraja, mineva in se vrača. Zato so prazniki bolj ali manj enakomerno razporejeni ob mejnikih, ki nam jih prinaša narava.

Kruh iz osnovnih sestavin – moke, kvasa, ščepca soli in vode – je simbolni temelj vsakodnevnega preživetja. Slovenci pa poznamo tudi več vrst in oblik **obrednega kruha, povezanega s prazniki**. Najprej pomislimo na potico, ki je krona kuharske spretnosti pri pripravi prazničnih kruhov iz kvašenega sladkega testa. Za nas je tako pomembna, da jo bom opisala v posebnem poglavju. Tu pa imam v mislih predvsem **poprtnik**, **pince** in **praznične pogače** pa tudi **pletenice**, **vahtiče** ali **prešce**, **dušice** in **hlebčke**, ki jih pripravljamo ob vseh svetih.



Poprtnik (z razstave poprtnikov v Vidmu - Dobrepolju)

PRAZNIKI SO BOLJ ALI MANJ ENAKOMERNO RAZPOREJENI OB MEJNIKIH, KI NAM JIH PRINAŠA NARAVA, OBREDNI KRUH PA JE BIL VEDNO POVEZAN Z NJIMI.

Poprtnik je božični kruh osrednje Slovenije in alpskega prostora. Ni sladica kot potica, temveč obredni kruh iz »ta boljše« bele pšenične moke. Ponekod mu pravijo tudi poprtnjak, poprt'nk, župn'k ali preprosto božični kruh.

Gospodinje ga spečejo tik pred božičem in ga postavijo na sredino praznično okrašene mize, kjer mora ostati do svetih treh kraljev, 6. januarja, in ga po šegi ne smejo razrezati. Po ljudskem prepričanju naj bi v tem času varoval hišo, ljudi in živino.

Poprtnik je okrašen z belim testom v obliki ptičkov, cvetov, kit in drugih figur, ki jih ustvarijo spretne roke. Na Gorenjskem, Notranjskem, Dolenjskem in delu Štajerske, kjer ga pripravljajo, okrasje simbolizira obilje doma in pomeni blagoslov za hišo, zdravje, družino in dobro letino.

GIBANICE, KVASENICE IN KROFI





RECEPTI PO POKRAJINAH

Razmišljam, da se jedi po Sloveniji ne razlikujejo le po sestavinah in načinu priprave, temveč tudi po ljudeh, ki jih pripravljajo. Vsaka pokrajina ima svoj ritem življenja, svoje značilnosti in svoj način, kako povabiti domače in goste za skupno mizo. A hrana ne glede na bogastvo jedi na krožniku povsod prinaša isto sporočilo – povezovati, nasititi in ohranjati skupnost.

Za mizo ni človek nikoli sam. Tam, kjer si ljudje delijo kruh, besede oplemenitijo tišino in utrjujejo zaupanje med ljudmi. Prav zato ima domača hrana posebno moč, saj v sebi združuje preprostost, spoštovanje in bližino. Jedi so zato več kot le recepti. So odsev zemlje, časa in src ljudi, ki znajo iz preprostega ustvariti občutek domačnosti.

Vsaka pokrajina ima svoje značilnosti in okus, skupna miza pa je povsod prostor, kjer ob hrani začutimo bližino drugega človeka.

Slovenci se že desetletja ne moremo povsem poenotiti, koliko pokrajin pravzaprav imamo. Razlogov za to je več, predvsem pa je razlog v tem, da pokrajine v naši tradicionalni zavesti niso enotne – ne geografsko, ne kmetijsko in tudi ne kulinarično. Vedno lahko najdemo skupne značilnosti, ki vsako delitev še dodatno zapletejo.

VSAKA POKRAJINA IMA SVOJ RITEM ŽIVLJENJA, SVOJE ZNAČILNOSTI IN SVOJ NAČIN, KAKO POVABITI DOMAČE IN GOSTE ZA SKUPNO MIZO.

Razvrstitev receptov po grobi delitvi Slovenije na alpski, panonski, osrednjeslovenski in primorski svet bi bila preohlapna in premalo natančna. Tudi delitev po nekdanjih deželah habsburške monarhije – od Koroške do Kranjske, južne Štajerske ter Primorske in Prekmurja, ki je bilo do konca prve svetovne vojne v ogrskem delu monarhije, ne bi ustrezala. Zgodovinske meje so namreč pustile trajne sledi v zavesti ljudi. Po prvi svetovni vojni je bila Primorska skupaj z delom Notranjske pripojena Italiji, to še danes vpliva na dojemanje prostora, zato številni širše območje Postojne in Ilirske Bistrice še vedno prištevajo k Primorski. Temu deloma sledi tudi sodobna statistična razdelitev Slovenije, ki deli Primorsko na goriško, obalno-kraško in primorsko-notranjsko regijo. Statistična delitev je deloma smiselna tudi za Štajersko, ki jo deli na podravsko in savinjsko regijo. Povsem pa odpove v Pomurju, kjer ljudje jasno ločijo Prlekijo (desni breg Mure) in Prekmurje (levi breg) ter se tudi močno istovetijo kot Prleki ali Prekmurci. Podobno je na jugovzhodu Slovenije, kjer se prebivalci jasno ločijo na Dolenjce in Belokranjce. Nerešeno ostaja tudi vprašanje, kam uvrstiti Zasavje in Posavje.

Na prvi pogled se zdi, da je najmanj dvomov na Koroškem, a tudi tu ni vse preprosto – kam denimo umestiti Jezersko in Rateče, ki ju danes večina dojema kot del Gorenjske, čeprav imata zgodovinsko koroške korenine?

Ob vseh teh pomislekih sem se odločila za razdelitev, ki sledi predvsem temu, kako ljudje sami doživljajo prostor in kam gravitirajo.

Pokrajine sem zato razporedila takole: Primorska z Notranjsko (goriška, obalno-kraška in primorsko-notranjska regija), Gorenjska, Štajerska (s podravskim in savinjskim delom), Prekmurje, Koroška, Dolenjska s Kočevsko, Bela krajina, Zasavje s Posavjem, Ljubljana z okolico in delom Notranjske (osrednjeslovenska).

PRIMORSKA Z NOTRANJSKO



Jedi na Primorskem izražajo tesno povezanost s sosednjimi zahodnimi pokrajinami, zato se v njih jasno prepletajo vplivi Furlanije, beneške Italije in širšega sredozemskega prostora. Pomembno vlogo ima tudi morje, saj na Primorskem uspevajo številne gojene rastline, ki jih v notranjosti Slovenije ne poznamo. Kljub skupnim značilnostim pa je Primorska dovolj raznolika, da se znotraj nje kažejo izrazite razlike. Na Obali oziroma v slovenski Istri je kulinarika drugačna kot na Goriškem, Krasu, Vipavskem ali v Brdih. Še bolj izstopa Zgornje Posočje, od Tolmina do Bovca, kjer se močno čuti vpliv visokogorskega sveta Julijskih Alp. Posebno mesto imata tudi Idrijsko in Cerkljansko, kjer se prepletajo primorski, gorenjski in rovtarski vplivi. Postojnsko in ilirskobistriško območje pa sta po kulinarični tradiciji tesno povezana s Primorsko, zato ju smiselno obravnavamo skupaj z njo.

Toplina primorskega prostora se izraža tudi v vedrem značaju ljudi in življenjski energiji, ki daje ritem govorici ter hitro privabi nasmeh na obraz. Ta sproščenost se kmalu prenese na vse navzoče. Podobno je tudi s primorskimi jedmi, ki prinašajo vpliv sonca, vetra in morja – so lahkotne, omamno dišeče, oplemenitene z oljčnim oljem, zelenjavo in zelišči. Primorska miza morda ni tako obilna kot drugod, je pa živahen prostor pogovora, druženja in uživanja v trenutku.

JOTA

(kot jo je skuhala moja mama Zorka)



POTREBUJEMO:

750 g kislega zelja
500 g krompirja
250 g fižola
nekaj brinovih jagod, nekaj lovorovih listov
1 glavico česna
kumino
pest suhih ocvirkov
enako količino ocvirkove masti
poper, 1 žlico moke
vodo

PRIPRAVA:

Posebej skuhamo kislo zelje skupaj s česnom, kumino, brinovimi jagodami in lovorovimi listi. V drugem loncu skuhamo na kocke narezan krompir, v tretjem pa fižol. Kuhan krompir in fižol pretlačimo ter ju primešamo zelju.

Posebej segrejemo ocvirkovo mast, dodamo ocvirke in sesekljan česen ter na hitro prepražimo, da zadiši. Nato vmešamo še žlico moke, jo na hitro prepražimo in pripravljeno prežganje prilijemo v joto. Vse skupaj na hitro pokuhamo, po želji popopramo in ponudimo.

VRZOTE V KOZICI (OHROVT)

(KMETIJA PEČAR, RODIK)

Vrzote v kozici (tudi ***veržote*** ali ***bržote***) so poleg jote ena najznačilnejših jedi Goriške, Vipavske doline, Krasa in Brkinov. Ta preprosta, a krepka jed iz ohrovta je odlična priloga k mesu, še pogosteje pa k praženemu krompirju. Oboje skupaj je bilo nekoč pogosto nasitno zimsko kosilo. Moževa mama, nona Marija, je vedno govorila, da so najboljše vrzote tiste, ki jih je pred pobiranjem oplazila prva slana.

POTREBUJEMO:

1 glavo ohrovta
oljčno olje (ali mast oziroma navadno olje)
košček pancete ali 1 žlico ocvirkov
6 strokov česna
sol, poper
malo vode

PRIPRAVA:



Ohrovt očistimo, odstranimo trše dele in liste narežemo na rezance. V večji kozici na olju na hitro prepražimo sesekljan česen, da zadiši. Dodamo na koščke narezano panceto, drugo slanino ali ocvirke in na hitro prepražimo. Primešamo narezan ohrovt, ga posolimo, prilijemo malo vode ter pokritega dušimo, dokler se ne zmehča in tekočina skoraj povsem ne izpari. Po potrebi jed še dosolimo, popopramo in ponudimo.