



OTROCI TRIGLAVA NA POKLJUKI 2025
na BMW IBU svetovnem pokalu v biatlonu 2024/2025 Pokljuka

Kulinarični projekt

PRIPRAVA RECEPTA ZA JED IZ LOKALNIH SESTAVIN



NAJ TRAJA!



Uvod

Dii im sisulti cre is publium ut dium vernitastre noccii publissus, unum ocut in sendepermis. Quamdie ntemprat, et; effre omperobus horaci ium no. Nihil hos coniqui deati, nem mora victuus bonstui sesse tuus re omnitus Ad sum publicaestra esse defaudetem pra? Aperestum popoter enicat vilnerfec mus pulis ci temnene ce aures conerficaet vit; Catus? Quam orum austisse nonsim aritiliam achum pubit derissenat nox scestius num querum auc oculles sulicivis. Pataris. Simo clem, quo inatantis.

Ove, qua non nonsunu muntiam hus; et vilinemur lienditabus es effre consula bemque omnestuite furaelum Romnove sideres sermisquam publiu ltorem publintes ommorte ricaesilium hem nitanum atum us, nihinem nonsimoltus Mae consullerius ad maioste lienteri publis pos errit, mandiu egere cumum intrusc epoerteme aucis acris resimurebat intere, C. Vatuusatiam patus maximilius crio, crem es es ressus, ut L. Si su moverem nesciam etemnis locciem ina, num sed consilis. Scii cris. M. Cepsosilla num sed mandiem enenum visse te nis, Catista laberis, nihilia senatrit, omnondiem, poeriss ignostiam iamdior ebena, iam occiore stratius capecon ta noxim porterf

icaeter testis. M. It opublis, dite aurestr atussil invenatia potia re, num oponsul ocusatique fatoraes int vere tere consulus, uro es furniam essupio imaximius ditur. Edo, Paliend uciente llatqui ia publiu ius habunt veriben nos ne ad consuliis ia convendint.

Gertus demquam facered fecentrors cri, tam ducite demuliqui consus inpridesit; non adhuc dium medit, vocrid nequeris comne te, factanum dem delarit Castatuus pondam obsedestra? Tum pereste sicibunum portilintia videpotis senatquam coeruro bsentrim sultore, ommovius? quium intem in Ita, Catil hent. Porus talem incuro vis movidem nimihilicam inpra conves pubit; et ideposse const aut Catquam. Ihi, quid Catimo hebem con renatab essimis, fit.

Gulissu piorem am civilibus contingultum dis ad cerei publis, no. et publica ducta rebat vita, noveribut foraric ienatur us, num us hoccio nonsceri ses

Zmagovalci

1. mesto:

Dvojezična osnovna šola II Lendava
Vegrač (vegetarijanski bograč) in pereci

2. mesto: OŠ Sava Kladnika Sevnica
Ravioli z nadevom iz krškopoljca

3. mesto: Ekonomska šola Ljubljana
Urbana jed za meščane - SKOK NA KROŽNIK: Ocvrti žabji kraki z ješprenjevo zelenjavno harmonijo in osvežilno ledenko



Ožji izbor - finalisti

OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu

OŠ Jela Janežiča Škofja Loka

OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica

OŠ Toneta Okrogarja Zagorje

Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan

OŠ Vižmarje Brod

OŠ Gorje

Srednja šola za gostinstvo in turizem Novo mesto

OŠ Jurija Dalmatina Krško



Ostale sodelujoče šole

GSŠ Rudolfa Maistra Kamnik - Gimnazija

OŠ Brinje

OŠ Dušana Muniha Most na Soči

OŠ Fram

OŠ Helene Puhar Kranj

OŠ Notranjski odred Cerknica

OŠ Franceta Bevka Tolmin, PŠ PP

OŠ Jurija Vege Moravče

OŠ Beltinci

OŠ Štore

OŠ Turnišče

OŠ Leskovec pri Krškem

OŠ Kajetana Koviča Radenci

OŠ Lucija

Srednja trgovska in aranžerska šola Ljubljana

OŠ Kanal

OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača

OŠ Artiče

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas

OŠ Mozirje

OŠ Dob

OŠ Ormož

OŠ Tončke Čeč Trbovlje

OŠ Raka

GSŠ Rudolfa Maistra Kamnik - Ekonomska šola

OŠ Toneta Pavčka Mirna Peč

SŠ Črnomelj

Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik - Gimnazija

Prekmaš je tradicionalna slovenska kmečka jed, ki izvira iz okolice Kamnika. Ta preprosta jed je pripravljena iz jabolk in fižola ter zabeljena z nekaj maščobe in začimb. Ponekod jedi po želji primešajo še prepražene ocvirke.

Jabolka skuhamo do mehkega in jih primešamo kuhanemu fižolu, nato jed zabelimo in začinimo.

Serviramo kot samostojno jed na žlico.

V preteklosti je bila jed značilna za celotno alpsko podeželje.

Fižolova juha z jabolki - prekmaš



SESTAVINE ZA 6 OSEB

- 250 g suhega fižola
- 2 lovorjeva lista
- 2 žlici olja
- 100 g masla
- 1 čebula
- 2 žlici moke
- 1 kavna žlička soli
- 3 jabolka
- 2 žlici sladkorja
- 1 kavna žlička cimeta
- ščepec popra



POSTOPEK

Čez noč namočimo fižol, da nabrekne. Odlijemo vodo in fižol stresemo v primerno kozico. Zalijemo z 1,25 l vode, solimo, dodamo lovorjev list in fižol kuhamo do mehkega.

Posebej v manjši količini vode skuhamo olupljeno in na krhle narezano jabolko s sladkorjem in cimetom. Ko so mehka jih rahlo pretlačimo in dodamo kuhanemu fižolu.

V ponvi na olju in maslu prepražimo čebulo, dodamo malo sladkorja, da počasi karamelizira. Nato dodamo še moko, jo popražimo in vse skupaj zalijemo z malo hladne vode. Ko postane zmes homogena jo prilijemo v kozico k jabolkom in fižolu.

Jed po okusu popopravimo in dosolimo.

Postrežemo kot samostojno jed na žlico.



Fižol čez noč namočimo.
V kozici skuhamo fižol do mehkega.



O olupljena jabolka narežemo na krhle. Jabolka zalijemo z vodo in jih skuhamo.
Jabolka osladkamo. Dodamo cimet.



V ponvi segrejemo malo olja.
Dodamo maslo.



Drobno narežemo čebulo.
Čebulo popražimo na maščobi.



Dodamo žlico sladkorja.
Dodamo žlico moke in prepražimo.



Fižol, jabolka in prepraženo čebulo zmešamo skupaj.
Malo povremo in začinimo s soljo in poprom po okusu. Jed je pripravljena. Dober tek!

OŠ Brinje

Kozarček smo pripravili po navdihu slovenske tradicionalne gibanice, le da smo uporabili »lokalne« sestavine.

Tako smo dno lončka napolnili s piškotnim pripravkom, nato s plastjo jabolčnega nadeva, nanj smo nabrizgali skutno kremo in vse to ponovili do vrha kozarčka. Po vrhu smo potresli nekaj piškotnega pripravka in za piko na l dodali še karameliziran med.



Brinjski kozarček



SESTAVINE

Piškotna podlaga

- 100 g speculaas piškotov
- 40 g masla

Jabolčni nadev

- 3 večja jabolka
- 1 žlička masla
- sok limone
- 1–3 žlice vaniljevega sladkorja

Skutna krema

- 500 g skute
- 2 žlici vaniljeve paste
- 150 ml sladke smetane
- 3 žličke medu

Okrasitev

- Karameliziran med

Jabolka smo dobili pri lokalnem ponudniku Janežič, mleko pri kmetijstvu Duša, med pa pri čebelarstvu Novak.



POSTOPEK

Piškotno dno

Piškote zmeljemo v drobtine in jih skupaj s stopljenim maslom zmešamo v enotno maso.

Enakomerno jo razporedimo po dnu kozarčkov.

Jabolčni nadev

Jabolka olupimo, odstranimo sredico in narežemo na majhne koščke.

Koščke damo v kozico, dodamo med in vanilji sladkor.

Kuhamo dokler se jabolčni koščki ne zmehčajo.

Odstavimo s štedilnika in počakamo, da se ohladijo.

Skutna krema

Izdelamo skuto ali pa jo kupimo. Mi smo izdelali svojo (lokalna kmetija Luče nam je prijazno dala 5 litrov mleka).

Skuti smo dodali med in vaniljevo aromo.

Kremo smo nadevali v brizgalne vrečke in jo napolnili v kozarčke.

DOBER TEK





Tminska frika



SESTAVINE

- 450 g krompirja
- 250 g sira Tolminc
- žlica svinjske masti



POSTOPEK

Krompir in sir nareži na 2–3 mm široke lističe.

V ponvi segrej svinjsko mast. Ko je ta že zelo vroča, vanjo vsuj krompir. Nato temperaturo nekoliko znižaj. Krompir v maščobi občasno premešaj.

Ko je krompir že skoraj povsem pečen (mehek, ne pa še hrustljiv), dodaj sir. Takoj ko krompirju dodaš sir, je treba zmes premešati, da se sir enakomerno porazdeli med krompir. Nato

nekaj minut pusti pri miru, da s spodnje strani zmesi nastane rahla zlatorumena ali rjavkasta rumena skorjica.

Friko obrni s pomočjo kuhalnice. Ko se enako zapeče tudi na drugi strani, je jed gotova.

Čas pečenja je od 12 do 15 minut, to je odvisno tudi od velikosti posode in količine sestavin.

Friko postreži s polento ali kruhom.



Piškotí »Brihtne buče«



SESTAVINE

- 250 g bele pirine moke
- 80 g bučnih semen
- 80 g sladkorja v prahu
- ščep soli
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 180 g masla
- 1 manjše jajce

(Namažeš jih lahko s čokolado.)



POSTOPEK

Vse suhe sestavine dobro premešamo, nato dodamo na manjše koščke narezano maslo, vaniljev ekstrakt in jajce.

Zamesimo gladko piškotno testo. Lahko dodamo tudi še malo moke, če je premokro.

Testo zavijemo v živilsko folijo ter ga damo v hladilnik počivat 2 uri, da se ohladi.

Ohlajeno testo razvaljamo na peki papirju ali pomokani deski in z modelčki izrežemo oblike.

Na peki papirju jih pečemo 12 minut na 180 °C.

Ko se ohladijo jih lahko potopiš v stopljeno čokolado ali jih premažeš s čokoladnim namazom.



Kranjska zdrava granola



SESTAVINE

- 2 žlički kokosovega olja
- 5 žličk medu
- 1 žlička mletega cimeta
- 3 skodelice ovsenih kosmičev
- 1 večje jabolko
- 1 žlička sezama
- 1 žlička sončničnih semen
- 1 žlička lanenih semen
- 1 žlička kakava
- 2 žlički brusnic
- 2 žlički bananinega čipsa
- 1 žlička kokosovega čipsa

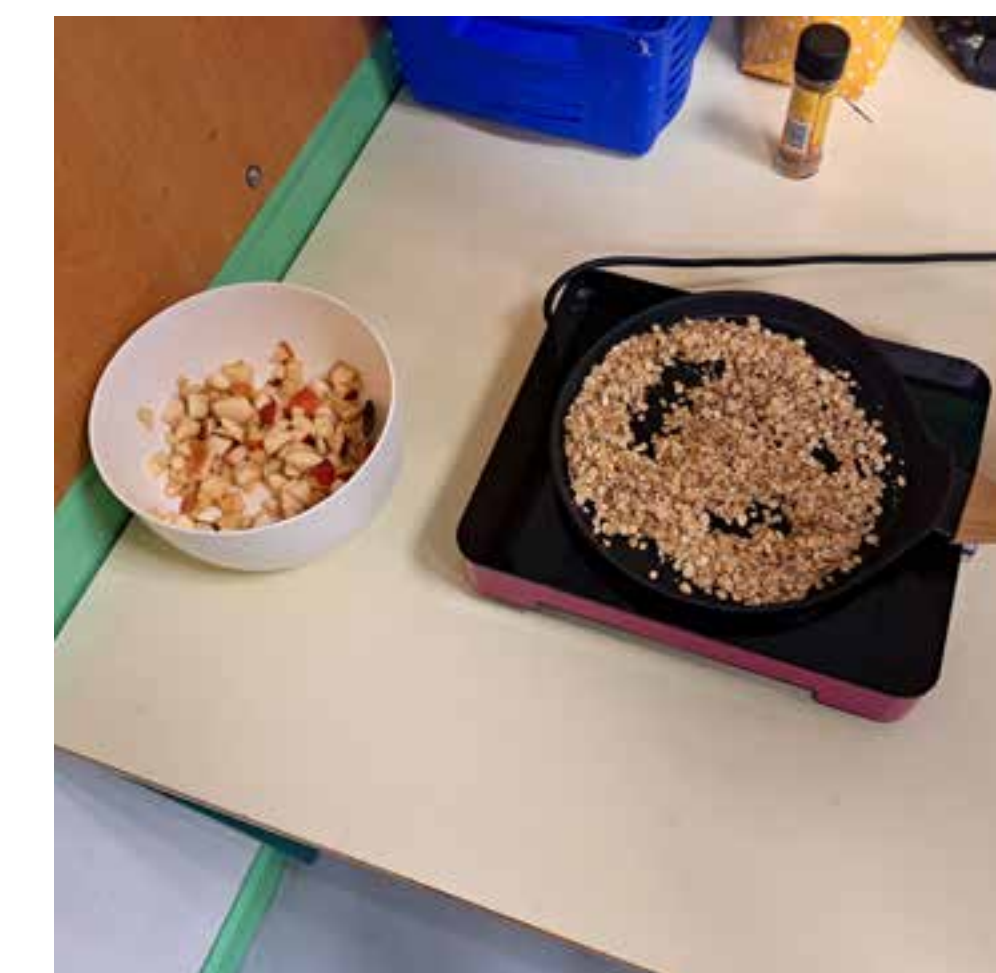


POSTOPEK

Umijemo jabolko, odstranimo pecelj in muho ter ga narežemo na manjše koščke. Pristavimo ponev in kokosovo olje. V posodo damo ovse-ne kosmiče, mleti cimet, sončnična semena, laneno seme, kakav. Vse skupaj premešamo in stresemo na ogreto ponev.

S kuhalnico mešamo nekaj minut. V ohlajeno granolo primešamo še bananin čips, brusnice in kokosov čips.

Granolo lahko vmešamo v jogurt ali mleko. Naši učenci so jo vmešali v mleko.



OŠ Heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu

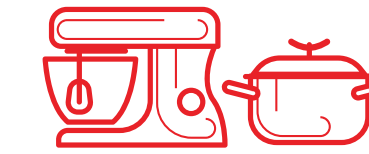


Kaura po notranjsko



SESTAVINE

- 1 kg kaure (rumene kolerabe)
- 1,5 kg krompirja
- 0,4 kg fižola
- sol
- ocvirki



POSTOPEK

Predhodno skuhamo fižol. Na lističe narežemo kauro in na kocke narežemo krompir.

V posodo najprej stresemo fižol, dodamo na lističe narezano kauro in krompir narezan na koščke. Zaželeno je, da uporabimo vsaj dve vrsti krompirja. Enega, da se malo razkuha ter

jed na ta način zgosti, in drugega, ki ostane v koščkih.

Nato zalijemo z vodo, solimo in kuhamo na zmernem ognju vsaj dve uri.

Preden jo postrežemo, jo zabelimo z ocvirki.



Salovčki



SESTAVINE

- 1 kg moke
- 4 rumenjaki
- 4 dl belega vina
- 3 žlice sladkorja
- sol
- 500 g sala
- sladkor v prahu



POSTOPEK

Iz 65 dag moke, vina, rumenjakov, sladkorja in soli zgnetemo gladko testo. Počiva naj eno uro.

Medtem dobro zgnetemo skupaj salo in 25 dag moke ter oblikujemo tri kroglice. Ostalo moko uporabimo za posipanje delovne površine.

Testo stresemo na pomokano desko, ga razvaljamo v pravokotnik in namažemo s kepico sala. Najprej ga prepognemo na tretjine, nato pa z nasprotnih strani zapognemo proti sredi-

ni. Počiva eno uro. Postopek ponovimo z ostalima kepicama sala. Vsakokrat pustimo počivati po eno uro.

Testo razvaljamo in narežemo na kvadratke, 7 cm x 7 cm. Na sredino damo jabolčno marmelado. Nato kvadratke prepognemo na rutico.

Trikotnike zložimo na pekač. 15 minut pečemo pri 190 °C, nato še 40 minut pri 150 °C. Ohlajene salovčke potresemo s sladkorjem v prahu.





Puhla z ocvirki iz krškopoljca



SESTAVINE

- 0,5 kg moke (mlin Katič Krško)
- 1 kvas
- 1 dl mleka (domača kmetija)
- 2 dl vode
- 3 žlice olja
- 2 jajci (kmetija Rostohar)
- 250 g ocvirkov iz Krškopoljskega prašiča
- 1 žlička sladkorja
- pol žličke soli



POSTOPEK

Moko v večjo posodo presejemo skozi cedilo. Na sredini naredimo vdolbinico, kamor zlijemo kvasec.

Posodo pokrijemo s suho krpo in postavimo na toplo za 8 minut. Po 8 minutah dodamo olje, mleko, sol ter preostalo vodo.

Vse skupaj dobro zgnetemo (najmanj 10 minut). Testo pustimo, da vzhaja, še 20 minut.

Nato pomokamo pult, testo položimo nanj in ga enakomerno razvaljamo na debelino 1 cm, ovalne oblike.

Na večji pekač položimo papir za peko, nanj nato položimo testo. Zopet pustimo, da vzhaja še 20 minut. Na testu, na zunanji strani, naredimo rob, da zmes jajc in ocvirkov ne steče iz njega.

Jajca razžvrkljamo in jim dodamo sesekljane ocvirke.

Na testo zlijemo zmes jajc in ocvirkov, robove pa premažemo z jajcem. Položimo jo v pečico, ki je bila predhodno ogreta na 180 stopinj celzija. Puhlo pečemo približno 20 minut oz. do takrat, ko robovi postanejo zlato rjave barve.



Kmečko kosilo



SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- 400 g krompirja
- 2 para pečenic
- 400 g kuhanega fižola
- oljčno olje
- 3 stroki česna
- 400 g kislega zelja
- 2 lovorova lista
- sol in
- poper



POSTOPEK

Pečenice

Damo v lonec, prekrijemo z vodo in zavremo. Kuhamo na nižjem ognju 15 minut.

Po kuhanju jih zlato popečemo z vseh strani.

Krompir in fižol za matevž

Krompir olupimo, narežemo na kocke in skuhamo v slani vodi. Vodo od kuhanja krompirja prihranimo.

Kuhanemu krompirju dodamo kuhan fižol in oboje pretlačimo v pire. Po potrebi razredčimo s prihranjeno vodo.

Tri ščepe soli in 1 ščep popra, premešamo. Matevž lahko oblikujemo v kroglice s pomočjo pripomočka za sladoled.

Kislo zelje

Česen popražimo na olju, da zadiši. Dodamo kislo zelje, po potrebi oprano, in lovorov list.

Rahlo popražimo, zalijemo z 2 dl vode, zavremo, nato pa dušimo pokrito 10 minut.

Postrežba

Na krožnik damo matevž, nanj zelje in na vrh položimo pečenico.



Tolminska frika



SESTAVINE

- 40 dag krompirja
- 60 dag sira tolminc
- žlica olja
- 4 jajca
- sol



POSTOPEK

Krompir zrežemo na lističe, solimo in spečemo na žlici olja. Jajca stepemo in dodamo sir. Z mešanico prelijemo krompir in premešamo. Ko jajca zakrknijo, obrnemo in spečemo še na drugi strani.

Dober tek!



Jota s kisló repo in moravškim šoblom



SESTAVINE

- 1 kg kisle repe
- 4 lovorjeve liste
- 6 zrn črnega popra
- 6 velikih krompirjev
- 1 l vode
- moravški šobel
- 200 g rjavega fižola
- olje
- šalotka ali majhna čebula
- strok česna
- 4 žlice ocvirkov v masti
- 1 žlica mlete sladke paprike
- sol in mleti poper
- mleta kumina



POSTOPEK

V lonec stresemo kisló repo, poprova zrna, lovorjeva lista in prilijemo vodo. Vse skupaj premešamo in kuhamo v pokriti posodi 30 minut. Skuhamo moravški šobel (približno 40 min). V drugo posodo stresemo kose krompirja in dodamo sol in vodo.

Krompir kuhamo 15–20 minut, nato ga odcedimo, vodo pa prihranimo. Polovico krompirja dobro pretlačimo.

V ponvi raztopimo ocvirkovo mast, na njej pa najprej popražimo sesekljano čebulo, da po-

stekleni. Dodamo sesekljan česen in pražimo kako minutko, nato pa primešamo še mleto papriko. Zabelo stresemo k repi in pomešamo. Primešamo pretlačen krompir. Dodamo rjavi fižol in krompir v kosih. Po potrebi prilijemo 1–2 dl krompirjeve vode. Po okusu solimo, popopravimo, dodamo kumino in nato v joto potunkamo še klobaso in kuhamo dodatnih 8–10 minut.



Medenjaki iz ržene moke



SESTAVINE

- 500 g ržene moke
- 125 g sladkorja
- 125 g medu
- 3 jajca
- 3 žličke sode bikarbone
- 1 žlička mletega cimeta
in ½ žličke mletih klinčkov
- mleko



POSTOPEK

Zmešajte moko, sladkor, sodo bikarbono in začimbe. Nato dodajte jajca in med ter dobro premešajte. Testo pokrijte z aluminijasto folijo in pustite počivati pol ure, še bolje pa čez noč.

Po delovni površini potresite moko in testo razvaljajte približno en centimeter debelo.

Izrežite medenjake in jih položite na pekač, obložen s papirjem za peko. Premažite jih z mlekom in pecite približno 7–8 minut pri 175 °C.

Ohlajene lahko okrasimo z beljakovim ledom.



NAMIG:
Če medenjake
nekaj dni pustite v
nepredušno zaprti
posodi, se bodo le-ti
zmehčali.



Zelenjavni zavitek



SESTAVINE

Vlečeno testo

- 400 g moke
- 1 jajce
- dober ščepec soli
- 1 čajna žlička olja
- slaba 2 dl tople vode

Nadev

- 4 krompirje
- 2 korenčka
- ¼ zeljne glave
- olje
- sol, poper



POSTOPEK

Vse sestavine za testo damo v večjo posodo in zmiksamo s pomočjo ročnega mešalnika. Testo pregnetemo še z rokami, da dobimo enotno testo.

Testo razdelimo na tri enake dele. Vsak del posebej premažemo z oljem in zavijemo v prozorno folijo. Tako pripravljeno testo mora počivati na pultu nekaj ur (lahko tudi čez noč).

Pripravimo sestavine za nadev. Zelje narežemo na tanke rezance. Korenje in krompir

olupimo in naribamo. Pripravljene sestavine prepražimo na malo olja in podušimo do mehkega. Solimo in popravo po okusu. Počakamo, da se nadev ohladi.

Kepice vlečenega testa razvlečemo na kuhinjski serviet, 1/3 testa enakomerno namažemo z nadevom in zavijemo v zavitek.

Zgornji del zavitka premažemo z oljem in pečemo 30 minut na 180 °C v predhodno segreti pečici.





Bograč



SESTAVINE ZA 8 OSEB

- 2 žlici olja/masti
- 750 g čebule
- 1 rdeča paprika
- 25 dag govedine (bočnik)
- 25 dag divjačine (srna/jelen/divji prašič)
- 25 dag svinjine (stegno/pleče)
- 3 stroki česna
- lovorjev list, timijan, majaron
- 1 žlica mlete rdeče paprike
- sol in mleti poper
- 500 g krompirja
- voda po okusu



POSTOPEK

Čebulo, rdečo papriko in česen narežemo na manjše koščke. Čebulo skupaj z oljem damo v ponev, da se 15 minut mehča (pazimo, da ne spremeni barve). Dodamo na kocke narezano govedino, počasi dušimo na zmernem ognju in čez približno 20 minut dodamo na kocke narezano divjačino. Ponovno dušimo in čez 20 minut dodamo še narezano svinjino. Premešamo, na hitro prepražimo in dodamo vse

začimbe ter rdečo papriko in česen. Vmes občasno premešamo in po potrebi prilijemo še malo tekočine (voda). Kuhanemu bograču na koncu dodamo še na kose narezan krompir, ki smo ga skuhali v slani vodi. Vse skupaj še malo pokuhamo. Po potrebi dodatno posolimo in popopravimo oziroma dodamo katero od začimb. Jed postrežemo še toplo, lahko si vzamemo še kos kruha.



OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica

Tej stari jedi rečejo tudi *krompir v zivnci*, še danes je v zimskih dneh pogosto na jedilniku. Skuha se v enem loncu, tako rekoč sama. Izberemo dobro domače zelje, ki ima prijeten vonj. Pri dodani soli pa zelo varčujemo, saj je praviloma dovolj slano že zelje.

Včasih so ga jedli za *dojučnik* (dopoldansko malico) vsak dan.

Krompir v ževnici



SESTAVINE ZA 4-6 OSEB

- 1 kg krompirja
- 500 g kislega zelja
- sol

Zabela

- 3-4 žlice suhih ocvirkov ali narezan pršut ali panceta
- žlica ali dve masti ali olja



POSTOPEK

Krompir olupimo in ga narežemo na večje kose, vzdolžno na četrtine, da dobimo debele krlje.

V lonec damo krompir, po njem položimo kislo zelje, le malo (ali nič) solimo in dolijemo vodo, da prekrije zelje. Ko zavre, kuhamo na rahlem ognju še kake pol ure. Odcedimo in takoj postrežemo.

V kozici na masti počasi in med mešanjem pogrejemo ocvirke. Ko je zelje s krompirjem že na krožniku, zabelimo z do zlatega prepraženimi ocvirki/panceto/pršutom.



OŠ Leskovec pri Krškem

Preprosti domači piškoti iz domačih orehov po receptu moje babice



Domači prijatelji moje babice



SESTAVINE

- 4 jajca
- 200 g sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- nastrgana bio limonina lupina
- 300 g moke
- 250 g grobo narezanih orehov



POSTOPEK

Jajca in sladkor penasto zmešaj in postopoma dodajaj ostale sestavine. Dobiš gosto maso.

V ogreto pečico na 160 stopinj položimo pekač, obložen s peki papirjem in nanj oblikujemo tri dolge ozke štručke.

Pečemo 35 minut in še vroče pecivo narežemo na tanke rezine.



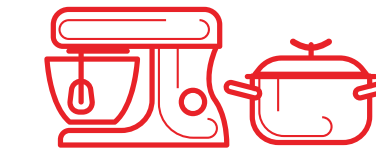


Ajdov carški praženec (slana jed)



SESTAVINE

- 150 g ajdove moke
- 100 ml mineralne vode Radenske
- 50 ml mleka
- 3 jajca
- sol
- zelišča (po želji)
- kislá smetana
- bučno olje



POSTOPEK

Vse sestavine damo v posodo in jih zmešamo, da dobimo enotno zmes.

Količina zelišč je odvisna od okusa, sami smo v zmes dali žlico posušenega origana in žlico posušene bazilike. Zelišča lahko dodajamo po želji, lahko jih tudi izpustimo (po receptu učiteljske babice zelišča nekoč niso bila vključena v recept). Če je zmes zelo gosta, dodamo po občutku še mleko.

V ponev vlijemo bučno olje in ga segrejemo. Ko je olje segreto, mu dodamo zmes in ga pražimo dokler se ne naredi rjav rob, nato zmes kot palačinko obrnemo in pečemo še na drugi strani. Z lopatko razdelimo zmes, da nastane oblika carskega praženca. Zaradi ajdove moke se bo praženec zelo drobil, zato se ne ustrašite, če ne bo videti zelo privlačno.

Ko je zmes pečena, jo razdelimo na krožnike in povrhu dekoriramo s kisló smetano.



Šmorniček z bučnim oljem (sladka jed)



SESTAVINE

- 2 žlici bučnega olja
- 4 jajca
- 350 ml mleka
- 150 g ajdove moke
- ¼ žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 vaniljev sladkor
- 50 g sladkorja
- rastlinsko olje
- mineralna voda Radenska po občutku
- vaniljev sladoled
- sladkor v prahu za dekoracijo



POSTOPEK

Ločimo beljake in rumenjake. V skledi zmešamo moko, sladkor, vaniljev sladkor, mleko, mineralno vodo, bučno olje, cimet, pecilni prašek in sol. Suhim sestavinam dodamo rumenjake in vse skupaj dobro premešamo. Beljake stepemo v sneg in ga počasi primešamo k ostalim sestavinam.

V ponvi segrejemo olje. Maso vlijemo v segreto ponev za 2 minuti. Ob tem upoštevamo, da maso

pečemo enako kot palačinko: ko je na eni strani pečena, jo obrnemo in počakamo, da se speče še na drugi strani. Z lopatko zmes razdelimo na več delov.

Pripravljen šmorniček razdelimo na krožnike, dodamo kepico sladoleda, jo prelijemo z bučnim oljem in dekoriramo z bučnimi semeni in s sladkorjem v prahu.

OŠ Toneta Okrogarja Zagorje

Grenadirmarš je ena izmed tipičnih zasavskih jedi, katere glavni sestavini sta testenine in krompir. Enostavna jed, ki lahko zadostuje za celoten obrok, je bila priljubljena priloga v nekdanji Jugoslaviji.

Prehrana v nekdanji Jugoslaviji, predvsem kontinentalna, je temeljila na ogljikovih hidratih in maščobah, zato ne preseneča,

da je bila med bolj priljubljenimi prilogami kalorična bomba, imenovana grenadirmarš.

Od kod izvira? Grenadirmarš zveni zelo vojaško. V resnici so ga »izumili« v Avstro-Ogrski, ker so z njim vojakom-grenadirjem, postregli pred daljšim pohodom.

V Zasavje so ga prinesli nemško govoreči delavci v rudniku in

kmalu je postal ena osrednjih jedi, ki so jih »knapi« uživali kot samostojno jed za kosilo ali večerjo. Kadar se je poleg krompirja in testenin v ponvi znašel še kakšen kos mesa ali klobase, pa je bilo to že razkošje.

Ker grenadirmarš danes velja za tipično zasavsko jed, v Trbovljah zadnja leta pripravljajo tekmovanje v njegovi pripravi.

Grenadirmarš

Septembra je v revirskih mestih zadišalo po okusnih jedeh, ki jih v Zasavju dobro poznamo. Te jedi so pripravljale že naše babice, danes pa predstavljajo pomembno kulinarčno tradicijo na katero smo izjemno ponosni. Moči so združile občine Hrastnik, Trbovlje in Zagorje ob Savi, in pripravile program kulinarčnih prireditev, ki so ga poimenovali ZASAVSKI ŠPORHET 2024. Del

Zasavskega šporheta je bilo tudi kuharsko tekmovanje Grenadirmarš.

Recept, ki smo ga uporabili je shranjen v Zasavskem muzeju Trbovlje.



SESTAVINE

- 1 kg krompirja
- ¼ kg testenin
- 2 žlici masti z ocvirki
- 1 majhna čebula
- slanina (dodana, je ni v originalnem receptu)
- poper
- sol

Uporabili smo domače, lokalne sestavine.



POSTOPEK

Cel krompir skuhamo in dobro ohladimo. Posebej skuhamo testenine, npr. široke rezance ali makarone in jih odcedimo. Olupljen krompir narežemo na lističe ali nastrgamo na strgalu (kot kumare). Na masti ali olju prepražimo čebulo, dodamo krompir in nazadnje še testenine. Solimo, izdatno popramo, rahlo premešamo in jed še nekaj časa pražimo, da dobi na spodnji strani zlato skorjico.

Vir: Jana Mlakar Adamič, 2004. Teknilo nam je. Trbovlje: Zasavski muzej Trbovlje

Po originalnem knapovskem receptu jed ne vsebuje mesa, mi pa smo naš grenadirmarš obogatili s slanino.



Ĵesenska zdrava kakijeva kaša



SESTAVINE

- 4 Źlice ovsenih kosmiĉev
- 150 g grškega jogurta
- 100 ml mleka
- 2 mehka kakija
- vaniljev ekstrakt
- 2 Źlici meda
- 1 limona
- Źĉepec cimeta
- 1 pest lešnika
- 1 Źlica rjavega sladkorja



POSTOPEK

Ovsene kosmiĉe ĉez noĉ namoĉimo v mleko.

Namoĉene kosmiĉe damo v grški jogurt skupaj z medom in vaniljevim ekstraktom.

Kaki olupimo in ga z limono, medom in cimetom dobro spasiramo.

Lešnike nasekljamo in popraŹimo z malo sladkorja.

Vse skupaj damo v skodelico. Na dno damo ovsene kosmiĉe z jogurtom, nato kakijevo marmelado in na koncu Źe praŹene lešnike.

Vse skupaj postreŹemo v skodelici s Źliĉko.

Dober tek!

Recept so pripravile: Ivana, Tara, Senajla in Taja.



Piščančja obara z ajdovimi žganci in ocvirki



SESTAVINE

- 600 g piščančjih kračk
- 40 g čebule
- 200 g narezane zelenjave (por, zelena gomolj, korenje, rumena koleraba, grah)
- 300 g ajdove moke
- 100 g krompirja
- 80 g ocvirki s mastjo
- olje, česen, peteršilj, majaron, lovorjev list, timijan, šetraj, belo vino, sol, mleti poper



POSTOPEK

Očiščene piščančje krače opečemo na maščobi, dodamo seseklano čebulo, malo popražimo, zalijemo z vinom, počakamo, da vino izpari, dodamo začimbe, solimo, zalijemo z vodo ali kokošjo juho in kuhamo 15 minut, dodamo na rezance narezano zelenjavo, kuhamo še 10 minut, dodamo svetlo prežganje iz maščobe, moke, sesekljanega česna, prevremo popravimo okus, prilijemo žlico dobrega kisa in ponudimo z ajdovimi žganci.

Ajdovi žganci

V slano vodo damo kuhat olupljen na ploščice narezan krompir, ko nam krompir 10 minut vre vsujemo v krop k krompirju mešanico ajdove in bele moke, pokrijemo, ko nam voda prevre preko moke (moka se zalepi v celoto) jo prebodemo s kuhalnico in počasi pokrito kuhamo 20 minut.

Kuhanim žgancem odlijemo vodo, ki pa jo prihranimo, prelijemo s segreto mastjo z ocvirki in žgance razmešamo z kuhinjskimi vilicami, gostoto oziroma mokrost žgancev pa uravnavamo z vodo, ki smo jo prihranili.





Frika



SESTAVINE

- 2 jajci
- 60 dag naribanega sira Tolminc
- 40 dag olupljenega in na lističe narezanega krompirja
- 5 dag slanine
- 1 čebula
- 1 topljeni sirček
- smetana za kuhanje
- sol, poper, sladka paprika



POSTOPEK

Krompir olupimo in narežemo na tanke rezine. Začnimo ga in v ponvi popečemo na ogreti maščobi.

Čebulo popražimo na maščobi, dodamo slanino, sirček, sol, poper. Po potrebi dodamo tekočino.

Krompir razporedimo v majhne pekače in prelijemo s pripravljeno zmesjo. Čez maso potresemo nariban sir.

Za 20 minut postavimo v pečico na 180 stopinj Celzija.

Puranja rolada s kostanjevim nadevom



SESTAVINE

- 500 g puranjih prsi
- sol, mleti poper, peteršilj
- 20 g masla
- 1 bučka
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 200 g olupljenih pečenih kostanjev
- 20 g naribanega parmezana
- 20 g moke



POSTOPEK

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Puranje prsi razrežemo, tako da dobimo večji zrezek, ki ga s kuhinjskim kladivom potolčemo na debelino enega centimetra. Meso začnimo.

Bučko in čebulo narežemo na majhne koščke, česen nasekljamo. V ponvi segrejemo maslo in na njem na rahlem ognju 10 minut pražimo zelenjavo.

Olupljene kostanje zmeljemo ter jih dodamo praženi zelenjavi skupaj s parmezanom, moko in zelišči. Solimo, popramo.

Nadev razporedimo po mesu, ki ga zvijemo v rolado. Na obeh koncih jo pritrdimo z zobotrebcem.

Mesno rolado položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. V ogreti pečici jo pečemo 30 minut, nato pa jo malce ohladimo in narežemo na rezine. Ponudimo skupaj s friko.

Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan

Pinco so za veliko noč pekli po celi Istri, pa tudi na Krasu. Znana je v tržaškem prostoru. Bila je ena izmed jedi, ki so jo nosili k blagoslovu.

Beseda „pinca“ verjetno izhaja iz latinske besede pinsere, ki pomeni tolči, gnesti, stiskati ter iz italijanske besede pinza, ki pomeni pinceta, klešče, škarje; saj kepo testa pred peko razrežemo s škarjami, da dobi pri peki značilno obliko križa.

Gospa Sonja Babič, doma iz Nasirca pri Kozini, nam je zaupala njen recept ter nas obiskala v šoli. Skupaj z njo smo pripravili okusno pinco, tradicionalno jed, značilno za naše kraje. Gospa Sonja nam je pripovedovala, kako je bilo nekoč v šoli (ko je bila ona majhna), ter kasneje, ko je sama kot učiteljica poučevala v okoliških šolah.



Pinca



SESTAVINE

- 1 kg ostre moke
- 2 jajci
- 4 rumenjake
- 200 g sladkorja
- 100 g oljčnega olja
- 100 g mehkega masla
- 3 kocke kvasa
- žlička soli
- 3 dl mleka
- vanilijev sladkor
- naribana lupinica 1 limone in 1 pomaranče
- namočene rozine



POSTOPEK

Pripravimo kvasni nastavek: kvas raztopimo v toplem mleku (par žlic), žlički sladkorja in žlici moke. Pustimo, da vzhaja.

4 rumenjake in sladkor ter žličko soli penasto stepemo z električnim mešalnikom.

V pripravljeno maso dodamo olje in maslo, mleko, kvasni nastavek, vanilijev sladkor, naribano lupinico, presejano moko.

Vse skupaj gnetemo vsaj 20 minut.

Tako pripravljeno in pokrito testo naj vzhaja na toplem vsaj 1 uro. Nato ga še enkrat ročno pregnetemo in oblikujemo hlebec, ki naj v pomaščinem pekaču počiva in vzhaja vsaj 30 minut.

Pred peko hlebec na vrhu križno zarežemo s škarjami ter premažemo s stepenim jajcem.

Pinco pečemo v prej ogreti pečici 45 minut na 180 °C.



Pinco smo pripravljali v skupini Posebnega programa PPVI 6. (Domen, Klemen, Leonore, Iris, Luka, Marko) ob vodenju gospe Sonje Babič.

Kraška jota



SESTAVINE

- 300 g fižola
- 250 g kisle repe
- 7 srednje velikih krompirjev
- 2 ali 3 pari klobas (surove, lahko malo dimljene)
- Sol
- Poper
- Olivno olje



POSTOPEK

Najprej ločeno skuhamo vse štiri glavne sestavine, saj se kuhajo različno dolgo. Klobase povcremo na olivnem olju na srednjem ognju, da zlato porumenijo in spustijo sok, ki ga uporabimo za maščobo in okus v joti.

Repo ocedimo in jo kuhamo 20 minut.

Krompir narežemo na kocke in ga kuhamo 50 minut, da postane mehak.

Fižol skuhamo (če uporabimo surovega). Fižol nato lahko delno zmiksamo ali pa ga pustimo celega.

Ko so vse sestavine kuhane, jih damo v velik lonec (približno 5 litrski), klobase pa lahko narežemo na male koščke. Dodamo vodo.

Dodamo še sol in poper in sproti poskusamo, saj klobase spustijo precej soli. Zato je bolje, da solimo, ko so sestavine že pomešane.

Kuhamo še približno 10 minut, da tekočina zavre. Joto pustimo pokrito, da se ohladi in jo serviramo z rezino dobrega domačega kruha.



OŠ Sava Kladnika Sevnica

Pri izbiri naše jedi je bilo glavno vodilo izbirati **domače, lokalne** sestavine in jih kombinirati z dodatkom zelišč z domačega vrta ali bližnjega travnika.

Tako smo za nadev za raviole izbrali meso **krškopoljca** (naše avtohtone vrste prašiča) z dodatkom **domače skute in jajc** z bližnje kmetije. Bogati smetanovi omaki s tremi vrstami sira smo želeli dodati zdravo protiutež v obliki

čemaževega pesta (izdelanega iz čemaža, orehovega olja in soli), ter dodatkom **kopriv in rmana** v mesnem nadevu.

Zeliščarji prisegajo na zdravilno kombinacijo čajne mešanice koprive in rmana, mi pa smo to kombinacijo uporabili v jedi. Prepričani smo, da z našim obrokom tako ne poskrbimo le za energijo, temveč tudi za izdatno količino vitaminov in antioksidantov.

Zelišča so pridelana na šolskem vrtu, skuta je od lokalnega ponudnika.



Ravioli z nadevom iz krškopoljca



SESTAVINE ZA 6 OSEB

Testo

- 1 jajce
- 1 rumenjak
- 170 g moke (gladka)
- 15 ml olivnega olja
- 15 ml vode
- 7 g soli
- ščepec bio kurkume

Nadev

- 80 g slanine (krškopoljca) - staljena maščoba
- 180 g mletega mesa (krškopoljca)
- 80 g čebule
- 10 g česna
- vršički mlade koprive in rmana (10 vršičkov, blanširano)
- 40 g domače skute
- 1 rumenjak
- zeliščna sol, sveže mlet pisan poper, svež peteršilj, svež timijan

Omaka

- 0,5 sladke smetane
- 15 g masla
- 150 g sira (dimljen, parmezan, gauda)
- 5 g česna
- kapljice čemaževega pesta (dekoracija)
- beli poper, sol, muškatni orešček, svež drobnjak (dekoracija)



POSTOPEK

Jajce, rumenjak, olje in vodo gladko stepemo in v to zmes počasi dodajamo moko. Vse sestavine za testo dobro pregnetemo v gladko testo. Testo zavijemo v prozorno folijo in ga v hladilniku pustimo počivati vsaj eno uro.

Medtem ko testo počiva, pripravimo mesni nadev. Na maščobi staljene slanine popražimo sesekljano čebulo in dodamo drobno sesekljan česen. Ko zadiši, dodamo mleto meso in ga prepražimo. Proti koncu praženja maso začimimo in ohladimo. Dodamo skuto, rumenjak, sesekljane blanširane koprive, rman in premešamo. Zmes drobno zmeljemo v gladek nadev.

Testo razdelimo na več delov, razvaljamo z valjarjem do primerne debeline, nato s strožkom razvaljamo testo v dolge in široke trakove. Nanje na enaki razdalji naložimo kupčke nadeva malo od sredine testa, nato testo ob robovih in med nadevom namažemo z vodo. Pokrijemo z



drugo polovico testa. Testo med nadevi stisnemo s prsti, da iztisnemo zrak okrog nadeva in se plasti testa zlepita. Na koncu trak razrežemo na kvadrate. Kuhamo jih v slanem kropu 8 minut. Nato jih previdno ocedimo.

V kozico damo maslo in na njem prepražimo strok česna. Ko zadiši, česen odstranimo, dolijemo smetano in vanjo dodamo različne naribane sire. Mešamo, da rahlo zavre in se sir stopi. Po okusu začimimo.

Odcejene raviole serviramo na krožnik, dodamo omako, dekoriramo s kockami popečene slanine krškopoljca, kapljicami čemaževega pesta in svežim drobnjakom.

Dober tek!



Za ime
pite smo se
odločili, ker
imamo pogled na
Jedrsko (Atomsko)
elektrarno
Krško.



Atomska jabolčna pita s kisló smetano



SESTAVINE ZA 12 OSEB

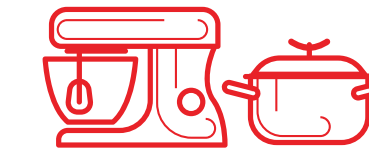
Testo

- 350 g gladke moke
- Polovica vrečke pecilnega praška
- 70 g sladkorja
- Pol žličke soli
- 1 jajce
- 140 g hladnega, na koščke narezanega masla
- 3 rumenjaki
- 50 g kisle smetane (za rahlo testo)

Nadev

- 5–6 velikih jabolk
- sladkor
- 1 žlica limoninega soka (da jabolka ne oksidirajo – ne potemniijo)
- cimet po okusu

Za pripravo smo
uporabili večinoma
lokalne sestavine:
jabolka s kmetije
Molan, moko s
kmetije Zabukovec
in jajca s kmetije
Rostohar.



POSTOPEK

Testo

V skledo presejemo moko in pecilni prašek. Dodamo sol in sladkor ter sestavine dobro premešamo. Dodamo na koščke narezano maslo in maščobo s konicami prstov vgnemo v suhe sestavine ter mešanico pri tem dvigamo, da postane zračna in podobna drobtinam. Dodamo rumenjake in kisló smetano ter na hitro zgnetemo testo, ki ga oblikujemo v kepo, zavijemo v folijo za živila in vsaj za 30 minut shranimo v hladilnik.

Nadev

Jabolka olupimo in naribamo. Stresemo jih v primerno veliko kozico, ki jo pristavimo na kuhalnik. Jabolka po okusu sladkamo in začinimo z vanili sladkorjem, limoninim sokom in cimetom. Na nizki temperaturi jih med občasnim mešanjem dušimo toliko časa, da se zmehčajo, tekočina pa izhlapi. Odstavimo in ohladimo.

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Testo vzamemo iz hladilnika in ga razdelimo na dva dela. Manjši pravokoten pekač obložimo s papirjem za peko (lahko ga tudi namastimo z maslom in poprašimo z moko). Vzamemo en kos testa in ga na pomokani delovni površini razvaljamo v velikosti pekača. Testo previdno položimo v pekač in ga oblikujemo tako, da z njim v celoti prekrijemo dno. Na več mestih ga prebodemo z vilicami in enakomerno debelo obložimo z jabolčnim nadevom. Vzamemo drugi kos testa, ga razvaljamo v velikosti pekača in z njim v celoti prekrijemo jabolčni nadev. Pekač za 40 do 50 minut potisnemo v ogreto pečico, da se testo lepo zlato rjavo zapeče.

Jabolčna pita je najokusnejša, ko je še topla. Pred serviranjem jo potrosimo s sladkorjem v prahu in narežemo na kose.



Drobnakovi štrukli na žup (Drobnjakovi štruklji v juhi)



SESTAVINE ZA 4 OSEBE

Vlečeno testo

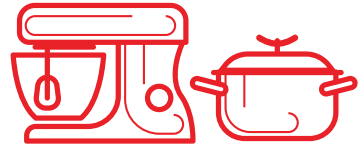
- 300 g moke
- 1 jajce
- 150 ml vode
- žlica olja
- žlička soli

Nadev

- 30 g masla
- jajce
- narezan sveži drobnjak (lahko tudi suh)

Dodatno

- 1 žlica masla, malo drobnjaka, sol



POSTOPEK

Iz sestavin zamesimo testo, ki se mora lepo ločiti od roke. Oblikujemo ga v kroglo in položimo v posodo, pokrijemo in pustimo počivati na hladnem vsaj dve uri, še bolje čez noč.

Na rahlo pomokani površini ga na tanko razvaljamo, namažemo z maslom in jajcem, posujemo z narezanim svežim (ali suhim) drobnjakom ter zvijemo v štrukelj, tega razrežemo na približno dva centimetra debele štrukeljce.

V loncu zavremo 1,5 litra vode, solimo, dodamo žlico masla, malo drobnjaka, lahko tudi preostanek moke, na kateri smo zvaljali testo, in štrukeljce, ki naj se kuhajo toliko časa, da priplavajo na vrh.

Postrežemo jih v globokem krožniku skupaj z juho.



Oš Gorje

To je tradicionalna jed iz Gorij, zadnje vasi pod Pokljuko. Ime ima po zavetniku kraja sv. Juriju. Lahko jo jemo kot samostojno jed s kislim ali navadnim mlekom, ali kot prilogo npr. k ajmohtu ali obari.

Ajdovi žganci z Jurjevo kapo



SESTAVINE ZA 12 OSEB

- 1 l vode
- 1 l ajdove moke ekološke pridelave
- 4 jajca domače ekološke pridelave
- 1 žlica ocvirkov in svinjske masti domače ekološke pridelave



POSTOPEK

Vodo solimo po okusi in jo zavremo v visoki kozici. Vanjo vsujemo 1 l ajdove moke.

Na sredini z ročajem kuhalnice naredimo 1 cm široko luknjo in enako ob robu posode.

Pokrito kuhamo 30 minut.

Odlijemo pol vode v posodo, da in jo bomo kasneje lahko postopoma primešali žgancem. Pustimo stati kakšno minuto.

Preostalo vodo in moko premešamo in razdrobimo z vilicami. Če je zmes presuha, dodamo še odlito vodo.

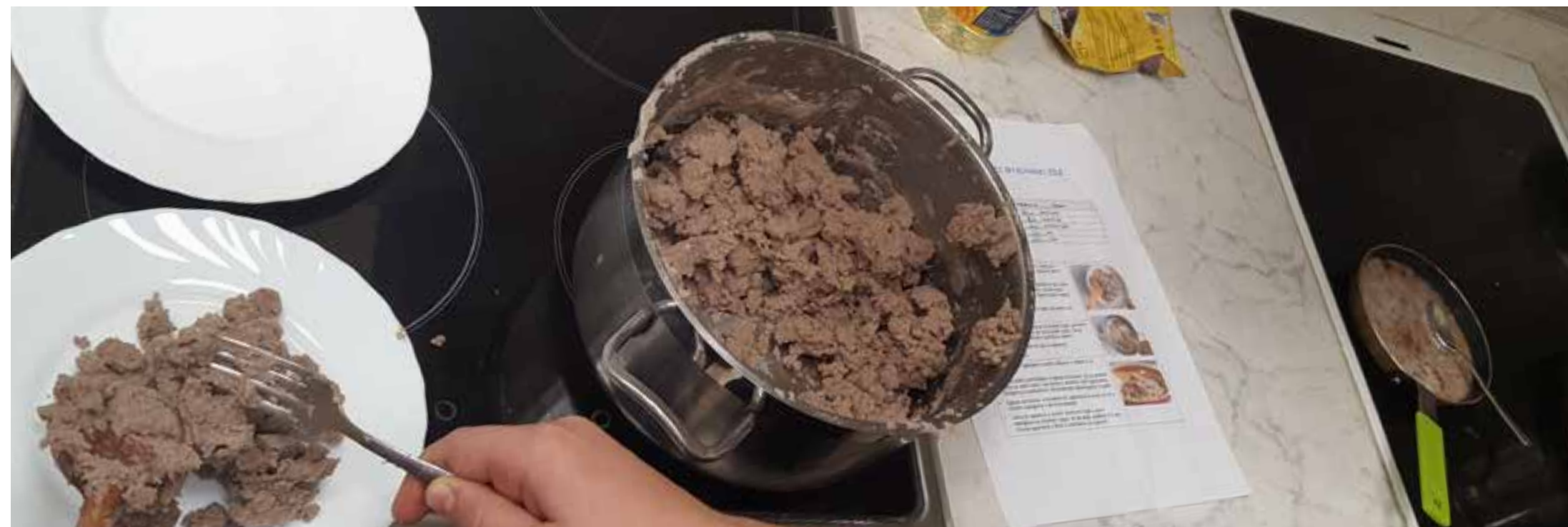
Žgance pretresemo v servirno posodo.

Segrejemo mast z ocvirki in na njih spečemo jajca. Vse dobro premešamo in stresemo na žgance v servirni posodi.

Postrežemo kot samostojno jed s kislim ali navadnim mlekom, ali kot prilogo k obari ali ajmohtu.

Dober tek!



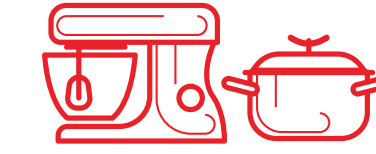


Domači žganci



SESTAVINE ZA 5 OSEB

- 400 g ajdove moke
- 3 žlice masti ali olja
- 3 žlice ocvirkove masti
- 1 žlička (zvrhana) soli
- 2 l vode



POSTOPEK

Vzamemo ozek in visok lonec (če ga nimamo, lahko po potrebi uporabimo več vode). Vlijemo vodo, dodamo sol in zavremo. V vrelo vodo na sredino lonca sunkovito stresemo vso moko hkrati. Nastati mora kepa. (Če ne nastane – če se moka razdeli v več manjših kep, nič hudega, žganci bodo vseeno uspeli). Ko voda ponovno zavre, zmanjšamo ogenj, da nežno vre. Kuhamo 10 minut. Po 10 minutah z ročajem kuhalnice na sredini kepe naredimo 2–3 cm široko luknjo, v katero se mora preliti voda. (Če je nastalo več manjših kep, luknje ni potrebno delati.)

Na ponvi segrejemo mast ali olje in zabelimo. Kuhamo še 20 minut. Po

20 minutah žgančevko (vodo) odlijemo v skledo in jo prihranimo.

Žgance dobro premešamo z leseno kuhalnico. Če so presuhi (vidne so sledi moke, niso lepljivi), dodamo malo žgančevke. Dodajamo jo postopoma, da postanejo žganci lepljivi in gosti.

Žgance serviramo: s kuhalnico jih zajamemo iz lonca ter jih z vilicami nstrgamo v servirno posodo. Lahko jih zabelimo z ocvirki: ocvirkovo mast v ponvi segrejemo na zmernem ognju. Ko se stopi, pražimo 2–3 min. Ocvirke zajamemo z žlico in potresemo po žgancih.



Kuhano zelje



SESTAVINE ZA 5 OSEB

- 250 g kislega zelja
- 2 žlici olja
- 1 list lovorja
- 1 manjša čebula ali por
- 2 stroka česna
- 5 zrn popra
- 1 žlička (zvrhana) moke
- mleta kumina, sol



POSTOPEK

Čebulo/por in česen drobno nasekljamo. Surovo kislo zelje poskusimo, da vidimo, koliko je kislo in slano. Stresimo na cedilo, na hitro speremo pod tekočo vodo in odcedimo. (Če je surovo zelje zelo kislo, spiramo nekoliko dlje.) V posodi segrejemo olje, dodamo čebulo/por in popražimo. Primešamo česen in pražimo toliko, da zadiši (največ 1 min). Dodamo zelje in ga na hitro popražimo.

Prilijemo približno 2 dl vode, dodamo lovorjev list in poprova zrna. Če želimo, dodamo tudi malo mlete kumine. Po

sodo pokrijemo. Zelje naj se na srednji temperaturi duši 20 min. Vmes večkrat premešamo. Pazimo, da je v posodi vedno dovolj tekočine; po potrebi jo prilivamo. Po 20 min poskusimo, če je dovolj slano. Po potrebi dosolimo.

Pripravimo podmet: v skodelico damo žličko moke, prilijemo 0,5 dl vode in z vilicami na hitro premešamo. (Zmes mora biti enotna, brez grudic.) Podmet prilijemo k zelju, dobro premešamo in dušimo še 10 minut. Vsako minuto premešamo, da se ne prismoči.



Obara ali ajmoht je juhi podobna slovenska narodna jed. Je samostojna jed, ki se kuha iz raznih vrst mesa, tudi iz drobovine. Včasih je bila na mizi ob raznih svečanostih, kot del nacionalne kuhinje se je ohranila do danes. Posebno okusne so obare skupaj z ajdovimi ali krompirjevimi žganci.

Piščančja obara ali ajmoht z zdrobovimi žličniki



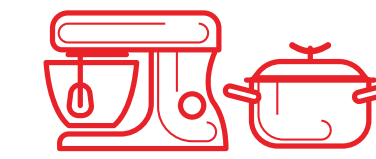
SESTAVINE ZA 6 OSEB

Obara

- 900 g piščančjega mesa
- 200 g gomoljne zelene
- 150 g čebule
- 3 rdeči korenji
- 2 rumena korenja
- 200 g graha
- 100 g olja
- poper
- sol
- mešanica mediteranskih začimb
- 1,5 l jušne osnove
- 3 stroke česna
- ščep peteršilja ali drobnjaka
- malo limoninega soka

Žličniki

- 2 mali jajci
- 45 g masla
- 90 g pšeničnega zdroba
- 1,5 ščepca soli



POSTOPEK

Obara

Na vroči maščobi popečemo na kocke narezano perutnino dodamo sekljano čebulo. Pražimo da zarumeni. Dodamo zelenjavo narezano na kocke in pražimo še 3–5 min (odvisno od debeline zelenjave). Zalijemo z jušno osnovo in kuhamo 30 min z vsemi začimbami. Pred serviranjem po potrebi še začínimo.

Obari dodamo malo limoninega soka za boljši okus in posujemo s svežim peteršiljem.

Žličniki

V posodo ubijemo jajce in ga z vilicami ali ročno metlico dobro razžvrkljamo. Med mešanjem nato počasi prilijemo stopljeno in ohlajeno maslo. Začínimo s ščepcem soli.

V jajčno-masleno zmes postopoma dodajamo zdrob, pri tem pa vse skupaj ves čas mešamo. Ko dobimo enotno, srednje gosto zmes, prenehamo z mešanjem. Posodo pokrijemo in pustimo stati približno 15 minut, da se zdrob lepo napihne.

Žličnike lahko skuhamo v osoljenem kropu ali pa jih zakuhamo kar v juho. Če želimo lepo obliko žličnikov, jih oblikujemo z dvema žlicama, za oblikovanje pa lahko uporabimo tudi eno samo žlico, ki jo predhodno namastimo ali pa namočimo v vročo juho/krop. Z žlico zajamemo del mase, ki jo nato kar z žlico položimo v rahlo vrelo tekočino. Žličnik se bo kar sam ločil od žlice ob stiku z vročo tekočino. Postopek ponavljamo, dokler nam ne zmanjka zmesi.

Žličnike pokrito kuhamo 10–15 minut, da se lepo napnejo in zmeščajo. Tekočina med kuhanjem žličnikov ne sme premočno vreti.



SESTAVINE

Testo

- 2 dl mleka
- 2 dl vode
- 1 dl sladke smetane
- 3 jajca
- ščep sol
- 350 g moke

Nadev

- 300 g pasirane skute
- 1 dl sladke smetane
- 4 žlice medu
- 1 vanilin sladkor
- šopek svežega pehtrana
- 2 jajci
- ščep soli

Premaz

- 3 jajca
- 4 dl sladke smetane
- ščep sol



POSTOPEK

Sestavine za testo zmešaj v gladko maso in speči palačinke.

Natrgaj pehtran in ga zmešaj s skuto, smetano ter začini.

Vmešaj rumenjake, iz beljakov pa stepi sneg ter

ga naknadno vmešaj v maso.

Napolni palačinke, jih zavij in zloži v pekač.

Prelj jih s smetanovo maso in peči v pečici 20 minut na 180 stopinj.

Jabolčna pita z medenim napitkom



SESTAVINE

Testo

- 40 dag pirine moke kmetija Videmšek
- ½ pecilnega praška
- 18 dag masla mlekarstvo Podjed
- 12 dag sladkorja v prahu
- 2 drobni jajci
- 2 žlici kisle smetane mlekarstvo Podjed
- naribana limonina lupinica

Jabolčni nadev

- 1,5 kg jabolk sadjarstvo Miš
- 2 žlici sladkorja
- 2 žlici limoninega soka
- 1 vaniljev sladkor
- naribana limonina lupinica
- malo cimeta
- 50 g prosene kaše kmetija Stražar

Medeni napitek

- skodelica vode
- 3 žlice medu čebelarstva Koderman
- limonin sok



POSTOPEK

Najprej pripravimo testo. V večjo posodo presejemo moko in pecilni prašek, dodamo maslo in z rokami naredimo kašico. Nato dodamo sladkor, naribano limonino lupinico, jajci in kisko smetano. Testo zamesimo z rokami, ne gnetemo, ker se mehča. Testo lahko pripravimo tudi s pomočjo kuhinjskega robota. Testo zavijemo v folijo za živila in vsaj za 30 minut shranimo v hladilnik.

Medtem ko testo počiva, pripravimo jabolčni nadev. Jabolka operemo, olupimo in naribamo. Stresemo jih v lonec, dodamo cimet, sladkor, vaniljev sladkor, na vodi skuhamo proseno kašo in naribano limonino lupinico. Vse sestavine skupaj premešamo.

Testo vzamemo iz hladilnika, ga razdelimo na dva dela in razvaljamo na 4mm debeline. En del razvaljanega testa prenesemo na pekač v velikosti 25 x 38 cm, ki smo ga prej obložili s papirjem za peko ali položimo v okrogel pekač za pite.

Na razvaljano testo naneseemo ohlajeno jabolčno maso in vse pokrijemo z drugim delom razvaljanega testa. Iz testa lahko naredimo tudi mrežo, ter premažemo s kisko smetano.

Pečico segrejemo na 190 °C. Jabolčno pito pečemo 35 minut.

Ko je pita pečena, jo potresemo s sledkorjem v prahu, razrežemo in postrežemo z medenim napitkom.

Medeni napitek pripravimo tako, da segrejemo pol litra vode, da postane topla in ne vre. Dodamo 3 žlice medu v toplo vodo in dobro premešamo, dokler se med popolnoma ne raztopi. Iz ene limone iztisnemo sok in ga dodamo mešanici medu in vode. Dobro premešamo. Če želimo lahko dodamo še ½ čajne žličke cimeta in ½ čajne žličke naribanega ingverja.

Pita in napitek sta pripravljena za postrežbo. Dober tek!



OŠ Jela Janežiča Škofja Loka

Loška smojka je stara, preprosta jed, ki so jo včasih jedli v Škofji Loki. Smojko so jedli revni ljudje. Bogati so jo izboljšali z zaseko.

Repe so že zjutraj zložili v železni ali glineni lonec, jih nadevali s proseno kašo in postavili v peč. Tako pripravljene repe so se pekle ves dan in bile nared za večerjo.



Loška smojka



SESTAVINE

- 4 gomolji repe
- 2 žlici prosene kaše
- 2 žlici skute
- 1 žlica kisle smetane
- 60 g (kozjega) sira
- sol, mleti poper, mleta kumina, česen



POSTOPEK

Repo operi in olupi. V večjem loncu zavri vodo (krop). Vodo posoli. V krop daj olupljene repe. Kuhaj 15 minut.

Na cedilu z vročo vodo spero proseno kašo. V lonec nalij vodo, jo posoli in zavri. V vrelo vodo stresi proseno kašo. Kuhaj 10 minut. Kuhano kašo odcedi.

Kuhano repo izdolbi. Proseno kašo zmešaj s skuto, kisló smetano in začimbami. Z maso napolni repice.

Repice položi v pomaščen pekač. Peci v pečici, segreti na 180 °C, približno 10 minut.

Naribaj sir.

Pekač z repicami vzemi iz pečice. Po vrhu repic razdeli nariban sir. Smojke daj nazaj v pečico in počakaj, da postanejo zlaturumene barve.

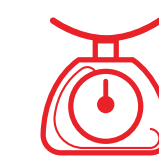


Zahvaljujemo se Ekološki kmetiji Radikon za donirano zelenjavo in članicam Društva upokojencev Lendava za sodelovanje pri peki perecev.

Kuhali: učitelj Árpád Fodor in učenci posebnega programa vzgoje in izobraževanja (PPVI 2)
Koordinator: Roberta Turk

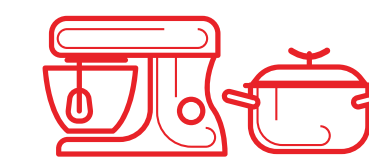


Vegreč (vegetarijanski bograč) s pereci



SESTAVINE

- 1 večja glava ohrovta
- 4 krompirji
- 1 rdeča paprika
- 3 večji korenčki
- 2 večji čebuli
- 3–4 stroki česna
- 2–3 žlice naravne vegete
- 2 žlici mlete dimljene rdeče paprike
- 2 žlici sladke mlete rdeče paprike
- ½ žličke popra
- timijan
- sol po okusu
- olivno olje
- 2 žlici moke



POSTOPEK

V veliki posodi na olivnem olju popražimo nasekljano čebulo. Ko postane zlato rumena, dodamo še na trakce narezano papriko in na tanke kolobarje narezan korenček.

Dodamo čisto malo vode, vegeto, ščepec ali dva timijana in sol. Pustimo, da se zelenjava nekoliko zmehča.

Nato dodamo na krhle narezan krompir in dve žlici mlete dimljene paprike ter malo vode. Pustimo, da se okusi prepojijo. Nato dodamo sesekljan ohrovt in dovolj vode, da pokrije ohrovtove liste. Kuhamo toliko, da se ohrovt



zmehča, a ne razkuha. Medtem ko kuhamo ohrovt, naredimo prežganje.

V eni manjši posodi segrejemo olivno olje in na njem popražimo tri do štiri sesekljane stroke česna. Ko nekoliko porumeni, dodamo dve žlici moke in dve žlici sladke mlete paprike.

Vse pomešamo in pazimo, da ne nastanejo grudice. Vse dodamo k ohrovtovemu bograču in na koncu še enkrat premešamo.

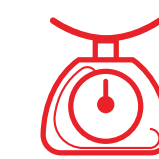
V bograč dodamo na kocke narezan lečin tofu, ki smo ga pripravili dan prej.



Jed je kot nalašč za zgarane, premražene biatlonce. Polna je naravnih, zdravih sestavin, ki pogrejejo dušo in telo ter razvajajo brbončice.

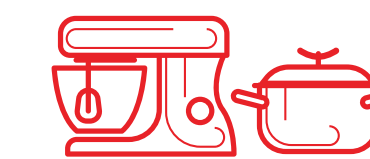


Lečin tofu



SESTAVINE

- 200 g rumene leče



POSTOPEK

200 g rumene leče namakamo 8 ur v vodi, nato vodo odcedimo. Namočeni leči dodamo 500 ml vode in jo v mešalniku (za smoothie) zmešamo do gladke mase.

Maso prelijemo v teflonsko ponev, jo posolimo in kuha-

mo na višji temperaturi, da se zgosti. Ko se zgosti, zmanjšamo temperaturo in kuhamo še nekaj časa, dokler masa ne postane povsem gosta. Dobljeno zmes prelijemo v pekač in damo v hladilnik za eno uro, da se strdi. Strjeno zmes narežemo na kockice in

jih na olivnem olju popečemo do zlato rumene barve.

Za intenzivnejši okus lahko naredimo še omako za lečin tofu.



SESTAVINE

- olivno olje
- 2 večji čebuli
- ½ pora
- 1 rdeča paprika
- 1 žlička paradižnikovega koncentrata
- 1 vrečka mešanice začimb za golaž



POSTOPEK

Dve veliki čebuli drobno nasekljamo in ju pražimo na olivnem olju. Prav tako na drobno nasekljamo pol pora in ga popražimo. Ko je čebula že zlato rumene barve, dodamo še na tanke trakce narezano papriko in vse

skupaj pečemo, dokler se ne zmehča.

Ob tem dodamo poper, sol, začimbno mešanico za golaž in 500 ml vode. Vse skupaj kuhamo tako dolgo, da se zmes zgosti.

Na koncu še dodamo popečene kockice lečinega tofuja in jih narahlo vmešamo v gosto golaževo omako.

Serviramo v glineni posodi z domačimi pereci.

Pereci



SESTAVINE

- 1 kg moke
- 800 ml mleka
- 1 kvas (42 g)
- 140 ml sončničnega olja
- 1 žlička sladkorja
- 2 žlički soli
- 1 jajce za premaz



POSTOPEK

V mlačno mleko zdrobimo kvas in dodamo sladkor. Ko naraste, ga prelijemo v pripravljeno moko s soljo in oljem. Zamesimo gladko testo. Testo pustimo vzhajati na toplem približno 45 minut.

Na pomokani deski oblikujemo kačice, debeline svinčnika. Za izdelavo perca potrebujemo dve enako dolgi kačici, ki ju zvijamo v spiralo in oblikujemo v krog ter ju previdno spojimo.

Pripravljene perece vzhajamo še približno 15 minut. Nato jih premažemo z razžvrkljanim jajcem in jih

pečemo pri 200 °C do zlato rumene barve.

ORMOŠKI PISKER

*(Poje se lahko na Avsenikov
Večer na Robleku)*

Smo Prleki gnes fküp prišli,
da bi žüpo skuhali.
Pod našim piskrom že gori,
glej, da se ne prismodi.
Pa v piskri močno že diši,
kaj smo notri fsipali,
drobno zrezali smo lük,
mast pa meso pa še kaj.

Ko bode žüpa kühana,
bote lahko probali,
si prste oblezavali,
glasno bote cmokali.
Pa zmaga gor al zmaga dol,
mi se z vami mamó fajñ,
drügo leto takšen cejt,
pridemo nazej.

Učiteljica Alenka Šalamon

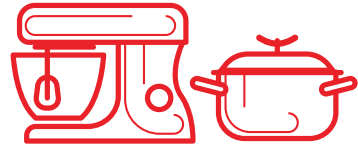


Ormoški pisker



SESTAVINE ZA 5 OSEB

- 350 dag svinjskega stegna ali pleč
- 100 g prekajene slanine
- 1 JŽ svinjske masti, 1 JŽ zaseke
- 2 kom ptujske čebule
- 3 stroke česena
- 2 ČŽ mleta paprika
- 30 dag jušne osnove (por, korenje, peteršilj koren, zeleni gomolj)
- 1 kom paradižnik
- 1 kom rdeče paprike
- Začimbe: sol, mleti poper, lovor, timijan, rožmarin, majaron, mleta kumina, peteršilj, luštrek
- 1 dl ormoškega belega vina vrste Šipon ali jabolčnega kisa
- 30 dag krompirja



POSTOPEK

Čebulo na drobno nasekljamo in jo počasi prepražimo na masti in zaseki. Ko čebula postekleni, dodamo na drobno nasekljan česen, da zadiši. Čebuli in česnu dodamo 2 ČŽ paprike v prahu, pazimo, da je ne zapečemo - greni. V pripravljeno zmes čebule, česna in rdeče paprike dodamo narezano slanino in na koščke narezano svinjsko meso, ki ga predhodno nasoljeno in popoprano na hitro popečemo. Na čebuli in česnu vse skupaj malo podušimo.

Nato dodamo narezano korenje, koren peteršilja in zelen gomolj. Prilijemo 3 dl vode in ku-

hamo na nizkem ognju. Čez 10 min dodamo na drobno nasekljan por, paradižnik ter svežo rdečo papriko. Vse skupaj še začínimo z navedenimi začimbami po lastnem okusu.

Po 20 minutah kuhanja vsega do sedaj navedenega v pisker dodamo na kocke narezan krompir. Vse skupaj kuhamo tako dolgo, da je meso in krompir mehko.

Ko je Ormoški pisker skuhan, dodamo sesekljan sveži peteršilj in okisamo z vinom ali kisom.

Postržjača



SESTAVINE ZA 5 OSEB

- 600 g moka za domači kruh
- 3,5 dl tople vode
- 0,5 kocke svežega kvasa
- 0,5 žlice soli
- 3 žlice zaseke
- 1 pest ocvirkov
- moka za posip



POSTOPEK

V topli vodi raztopimo kvas. V večjo skledo vsujemo moko in na sredini naredimo jamico, v katero vlijemo kvas. Moko okoli jamice posolimo. Iz sestavin zamesimo testo. Ko se vse sestavine sprimejo skupaj, testo iz skled preložimo na čisto delovno površino in ga mesimo toliko časa, da se ne prijemlje na roke in delovno površino. Testo oblikujemo v kepo, položimo v skledo, rahlo pomokamo, pokrijemo in pustimo, da na toplem mestu vzhaja. Čas vzhajanja testa je odvisen od temperature v kuhinji.

Vzhajano testo na rahlo pomokani delovni površini razvaljamo na debelino mezinca. Razvaljano testo preložimo na namaščen pekač in

pustimo, da še enkrat vzhaja.

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Pekač z vzhajanim testom potisnemo v ogreto pečico in testo spečemo.

Pečeno testo vzamemo iz pečice in za nekaj minut prekrijemo z vlažno krpo, da dobi več svežine in mehkobe.

V segreti ponvi popražimo zaseko in ocvirke. Z vročo maščobo namažemo testo.

Še toplo postržjačo narežemo na manjše trikotnike in postrežemo k Ormoškemu piskru.



OŠ Tončke Čeč Trbovlje

Funšterc je stara, tradicionalna zasavska jed, ki je nekoč veljala za boljšo hrano. Rudarske družine niso živele v izobilju, jajca so bila priboljšek, ne pa vsakdanja hrana. Pravi funšterc, rahel, debel, okrogel in rumen kot sonce (od tod tudi njegovo drugo ime "knapovsko sonce") pa je vseboval tudi veliko maščobe. Zato je bil v prvi vrsti namenjen rudarjem, ki so ga z mrzlo črno kavo nosili s seboj v jamo za malico.



Funšterc ali knapovsko sonce



SESTAVINE

- 25 dag moke
- 4-5 dl vode
- 2 jajci
- sol
- olje ali mast za cvrenje



POSTOPEK

Iz vode, jajc, moke in soli naredimo testo in ga spečemo na olju.

V testo lahko namočimo tudi jabolka ali bezgovo oz. akacijino cvetje in spečemo.

Če v osnovno testo dodamo malo več jajc, ga lahko spečemo v pečici kot rahlo omleto.

Še posebej rahla bo, če iz beljakov naredimo sneg.

Nekaterim je bolj všeč z marmelado ali polit z malinovcem.



Zaroštan močnik



SESTAVINE

- 15 dag moke
- 1 jajce
- 100 g masla
- ščep soli
- 1 l mleka



POSTOPEK

V manjšo posodo stresi moko in vanjo naredi luknjico. Vanjo daj jajce. Z vilico premešaj dokler ne nastanejo svaljki. Svaljke nato pregneti še med prsti, saj z njimi najlažje ustvariš »usukančke.« Nato svaljke stresi na cedilo, da odstraniš odvečno moko.

Ko mleko zavre, znižaj temperaturo, občasno premešaj in pusti rahlo vreti še 15 minut. Kuhan močnik postreži v lončeni posodi za pridih domačnosti in v spomin na dobre, stare čase. Pojej ga v družbi prijateljev ob pripovedovanju zanimivih dogodivščin. Naj tekne.

V drugi kozici stopi maslo, na katerem popečeš usukančke toliko časa, da lepo zadišijo. Zalij jih z mlekom in po okusu posoli.



Buča je dolgo na slovenskih tleh veljala za manjvredno živilo, namenjeno prašičem. Gre pa za hranljivo in hvaležno rastlino, ki raste brez človekovega intenzivnega vmešavanja. Če buči dodamo še lečo, dobimo nasitno jed, polno mineralov, vitaminov in beljakovin.

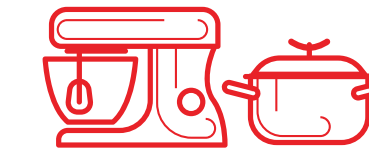


Bučna juha z lečo



SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- 1 hokaido buča ali muškatna buča (ca. 1 kg)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 2 pesti leče (70 g), po želji zelena ali rdeča
- sol, poper, muškatni orešček, ingver, kurkuma, timijan
- 2 žlici kokosovega masla (ali druge maščobe)
- 1 dl smetane za kuhanje
- 2 kosa kruha (če se da z drožmi)
- bučno olje
- bučna semena



POSTOPEK

Lečo namočimo v vodo za pol ure.

Bučo olupimo (če imamo bučo sorte hokaido z mehko lupino, lahko ta del preskočimo) in narežemo na manjše kose. Položimo jo v pekač, posolimo in pokapamo z olivnim oljem. V pečici pečemo pol ure na 200 °C.

Kruh narežemo na centimeter velike kocke, položimo v pekač in pokapamo z olivnim oljem. Dodamo v pečico in pečemo 15–20 minut. Če pečemo bučo in kruhove kocke sočasno, vklopimo ventilatorsko grelo.

Čebulo narežemo na tanke rezine, česen sesekljamo in oboje popečemo v loncu na segretim kokosovem maslu.

Dolijemo 4 dl vode in dodamo odcejeno lečo. Kuhamo pol ure.

Dodamo pečeno bučo in vse skupaj zalijemo s smetano za kuhanje. Dodamo začimbe po okusu in pustimo jed, da vre dobrih pet minut.

S paličnim mešalnikom juho spasiramo.

Postrežemo jo posuto s pečenimi kruhovim kockami, po njej potresemo bučna semena in prelijemo z bučnim oljem.



Ekonomska šola Ljubljana

Na Ekonomski šoli Ljubljana smo pripravili staro meščansko jed, na katero je morda že marsikdo pozabil. Žabji kraki so na krožnike skakali že vse od sredine 19. stoletja. Pripravo jedi iz žabjih nogic je omenjal tudi Valentin Vodnik v prvi slovenski kuharski knjigi Kuharske bukve, ki jo je spisal leta 1799. Pri žabjih krakih je zanimivo to, da niso nikoli veljali za jed, ki se je jedla na podeželju, ampak se je z njo krepčala večinoma gospoda. Na jedilnik smo dodali tradicionalno ljubljansko zelenjavo – ljubljansko ledenko. Branjevke so jo od jutra do večera prodajale na tržnici v začetku 19. stoletja in zaradi strukture ter okusnosti se je razširila tudi izven slovenskih meja. Kot tretjo zanimivost pa smo dodali še brokolijeve kalčke, ki smo jih skalili kar v šoli.



Urbana jed za meščane - SKOK NA KROŽNIK:
ocvrti žabji kraki z ješprenjevo zelenjavno
harmonijo in osvežilno ledenko



Ocvrti žabji kraki



SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- 600 g žabjih krakov
- 100 g moke
- 3 jajca
- 100 g drobtin
- 6 ščepcev soli
- 2 žlici limoninega soka
- olje za cvrtje



POSTOPEK

Žabje krake temeljito operemo in osušimo s papirnatimi brisačkami. Posolimo in dodamo limonin sok, premešamo ter počakamo 10 minut. Krake povaljamo po moki. Nato jih potopimo v razžvrkljana jajca, na koncu pa jih povaljamo še v drobtinah.

Na kuhalnik postavimo večjo ponev, v ka-

teri dobro segrejemo olje (tega naj bo okoli 2 cm). Krake cvremo približno 10 minut in jih pri tem obračamo, da se zlatorumeno zapečejo. Pečene preložimo na kuhinjsko brisačko, da vpijejo odvečno maščobo.

Serviramo jih na krožnike, ponudimo s prilogo in postrežemo.

Ješprenj z zelenjavo



SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 2 žlici olja
- 200 g korenja
- 300 g bučk
- 250 g ješprenja
- 120 ml suhega belega vina
- lovorjev list
- 1 žlička bazilike
- 1 žlička majarona
- 1 žlička soli
- ½ žličke popra
- 30 g bučnih semen
- pest kalčkov



POSTOPEK

V večji ponvi segrejemo olje in dodamo čebulo. Ko je zlatorumene barve, dodamo česen za 20 sekund, da lepo zadiši. Primešamo narezano zelenjavo in pražimo dobrih 5 minut.

Dodamo predhodno do polovice kuhan ješprenj in lovorjev list ter prelijemo z vinom. Dušimo 3 minute in nato prilijemo vodo

(toliko, da prekrijemo ješprenj z zelenjavo). Dodamo še ostale začimbe, premešamo in kuhamo, pokrito s pokrovko, 15 minut oziroma dokler ješprenj ni popolnoma skuhan. Medtem smo pozorni, da ne bi voda preveč izhlapela.

Ponev umaknemo z ognja in postrežemo skupaj z bučnimi semeni in kalčki.

Ljubljanska solata



SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- srednje velika glava ledenke
- jabolčni kis, bučno olje, sol in česen po okusu



POSTOPEK

Solato narežemo in speremo s hladno vodo. Začinimo in postrežemo h glavni jedi.



Tatarska ajda v družbi mešanih gob



SESTAVINE

- 200 g tatarske ajde
- 450 g mešanih gob (jurčki, lisičke)
- 150 g čebule
- 120 g smetane za kuhanje
- 2 stroka česna
- 60 g masla
- 6 g soli
- poper
- peteršilj
- listi materine dušice
- 70 g rumenega korenja
- 70 g rdečega korenja
- list pora



POSTOPEK

V kozico stresemo ajdovo kašo in jo v slani vodi kuhamo 20 minut na zmernem ognju. Ko nabrekne, jo odcedimo. Vodo ne zavržemo, ampak jo uporabimo kot napitek. Operemo in sesekljamo peteršilj ter liste materine dušice. Gobe očistimo, operemo in osušimo s papirnato brisačo. Zrežemo jih na nekaj mm debele lističe. Čebulo in česen olupimo in sesekljamo.

Pristavimo večjo ponev, na kateri razpustimo maslo, nato pa stresemo v ponev čebulo, jo solimo in pražimo, dokler se ne zmehča in razpade. Dodamo mešanico gob, jih prepražimo toliko, da porjavijo, šele nato dodamo česen in liste materine dušice. Vse skupaj pomešamo in v tem času gobe že spuščajo svoj sok.

Dodamo sladko smetano, pomešamo. Del omake prihranimo, v ostalo pa dodamo še ajdovo kašo. Po okusu posolimo in popopravimo. Ponovno mešamo, da razporedimo sestavine in kuhamo dobrih 5 minut. Postrežemo na krožnike, posujemo s peteršiljem in po želji dekoriramo z gobicami.

Korenje zrežemo na rezance in jih posotiramo. Posotiramo še list pora. Iz rezancev korenja oblikujemo butarice, jih zvežemo s porom in postrežemo na krožniku ob ajdovi kaši.

Recept so pripravili dijaki 1. b razreda Srednje šole za Gostinstvo in turizem, program srednjega poklicnega izobraževanja.

Mentorica: Andreja Gril Novak

Lokalni ekološki pirin zdrob na lokalnem mleku



SESTAVINE

- lokalni ekološki pirin zdrob
- lokalno mleko



POSTOPEK

V kozico nalijemo mleko in ga segrevamo do vretja.

Dodamo pirin zdrob (razmerje 1:10) in ga ob stalnem mešanju kuhamo približno 15 minut.

Postrežemo v posodice in po želji po vrhu potresemo nasekljane orehe (lahko tudi druge oreške) ali kakav.

Pečena lokalna ekološka jabolka z lokalnim ekološkim medom in lokalnimi orehi



SESTAVINE

- ekološka jabolka
- lokalni ekološki med
- lokalni orehi



POSTOPEK

Jabolka prerežemo na pol, odstranimo pecelj in muho.

Izdolbemo peške in povečamo luknjo (pazimo, da ne prebodemo jabolka, da ne bi med tekom peke stekel ven).

Izdolbeno luknjo napolnimo z medom in nasekljanimi orehi.

Jabolka zložimo v pekač, obložen s peki papirjem. Pečemo 20 minut na 180 °C.

Pečena jabolka postrežemo na krožniku in po želji dodamo še malo medu in orehov.

Pripravili učenci 6. razreda OŠ Toneta Pavčka z mentorico Leo Gešman (pri pouku gospodinjstva)



SŠ Črnomelj

Reciklirana kuhinja

Ker smo ta vikend pri nas imeli koline in ker ne radi vržemo stran stvari, katere se lahko uporabijo vsako leto iz delov prašiča, ki ga na koncu ostane naredimo tlačenko.

Pripravila: Anja Štrucelj



Tlačenka



SESTAVINE

- 1 svinjska glava
- 4 svinjskih nog
- 2 repa
- 0,5 kg svinjskih ledvic
- 0,5 kg svinjskega srca
- 0,5 kg zelenjave (korenje, zelena, por, čebula, peteršilj)
- 0,1 kg česna
- sol
- cel poper



POSTOPEK

V velik lonec položimo svinjsko glavo, noge, rep, zelenjavo in zelišča. Kuhamo približno 2 uri. Nato v istem loncu do mehkega kuhamo še dobro oprane ledvice in srce in pustimo da se kuha še približno 1 uro. Ko so sestavine kuhane odlijemo vodo. Iz glave, repa, nog odstranimo kosti in meso narežemo na majhne kocke pa tudi jetra in ledvice. Vse mesnate sestavine v večji posodi dobro zmešamo in solimo, popravimo, dodamo sesekljan česen in zalijemo z juho, v kateri so se kuhala živila. Zmes vlijemo v čreva in ohladimo. Tlačenko režemo hladno. Ponudimo jo lahko z oljem, kisom, z marmeladami, s šalotko da dobi boljši okus ali pa jo postrežemo samo.

