

# Teden kulturne dediščine.

## Slovenska tradicionalna hrana



## Kazalo

1	Prekmurje .....	3
1.1	Prekmurska gibanica .....	3
1.1.1	1. Kaj je prekmurska gibanica? .....	3
1.1.2	2. Zgodovina prekmurske gibanice.....	3
1.1.3	Recept: Prekmurska gibanica .....	4
1.2	Repnjača .....	6
1.3	Ciganska pečenka z dödoli.....	7
1.4	Bujta repa s svinjskimi rebri .....	7
1.5	BOSMAN KRUH.....	8
1.5.1	Kaj je bosmanski kruh?.....	8
1.5.2	ZGODOVINA.....	8
1.5.3	Recept: Bosman kruh ali podprtnik.....	8
2	Štajerska .....	9
2.1	TROJANSKI KROFI.....	9
2.1.1	RECEPT.....	9
3	Koroška .....	10
3.1.1	MEŽERLI .....	10
4	Gorenjska.....	11
4.1	BLEJSKE KREMŠNITE .....	11
4.1.1	Kaj je kremšnita? .....	11
4.1.2	Zgodovina .....	11
4.1.3	RECEPT: Kremšnita .....	12
5	Dolenjska .....	13
5.1	POTICA.....	13
6	Goriško.....	14
6.1.1	VIŠČA .....	14
7	Notranjska .....	15
7.1	IDRIJSKI ŽLIKROFI .....	15
7.1.1	Recept:.....	15
8	Primorje .....	16
8.1	FRIKA.....	16
8.2	FIŽOLOVA MINEŠTRA.....	16
8.3	FRTALJA .....	17
8.4	Mesnine na Primorskem .....	17

8.5	Dišavnice in začimbe .....	18
8.6	OLIVE .....	18

## 1 Prekmurje

### 1.1 Prekmurska gibanica

Avtorica: Lili Križnar

#### 1.1.1 1. Kaj je prekmurska gibanica?

Uvrščamo jo med slovensko tradicionalno jed oziroma sladico. Je posebnost med sladicami. Je znana specialiteta prekmurske kuhinje. Postregla se je le ob svečanih priložnostih (porokah, krstih in praznikih), saj izdelava gibanice zaradi sestavin ni bila poceni. Danes je veliko bolj dostopnejša, saj jo lahko kadarkoli nakupimo v slaščičarnah, gostilnah ali v trgovinah z živili. Njen recept pa ostaja popularen v prekmurskih gospodinjstvih kakor drugod po Sloveniji.

#### 1.1.2 2. Zgodovina prekmurske gibanice

Omenjeni vir iz leta 1928 je tekst duhovnika Jožefa Kosmača, ki je zanjo napisal, da je obvezna sladica na poročnih slavnih, lahko pa se jo ponudi tudi delavcem, ko opravijo pomembnejša dela. Leta 1947 je izšla etnografska študija »Ljudska prehrana v Prekmurju. O njej pa je govoril tudi prekmurski pisatelj Miško Kranjec. Omenil je je tudi v njegovem znanem delu Povest o dobrih ljudeh.



### 1.1.3 Recept: Prekmurska gibanica

Za pripravo krhkega testa potrebujemo:

- 20 dag pšenične moke
- 10 dag margarine ali masla
- Ščepec soli ali sladkorja
- Mrzla voda za gnetenje

Za vlečeno testo potrebujemo:

- 90 dag mehke pšenične moke
- 1 jajce
- 1 žlico rastlinskega olja
- Ščepec soli
- Ščepec sladkorja
- Mlačna voda za gnetenje

Za makov nadev potrebujemo:

- 30 dag drobno mletega maka
- 10 dag kristalnega sladkorja
- 1 vrečko vaniljevega sladkorja

Za skutin nadev potrebujemo:

- 1,2 kg polnomastne skute
- 10 dag kristalnega sladkorja
- 2 jajci
- 2 vrečki vaniljevega sladkorja

Sestavine za orehov nadev so:

- 30 dag zmletih orehov
- 10 dag kristalnega sladkorja
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja

Za jabolčni nadev je potrebno:

- 1,5 kg jabolk
- Ščepec soli
- 12 dag kristalnega sladkorja
- 2 vrečki vanilijevega sladkorja
- 10 dag drobtin, pomešanih z vanilijevim sladkorjem

Za smetanov legir potrebujemo:

- 8 dl kisle smetane
- 3 jajca

Maščobni preliv sestoji iz:

- 25 dag margarine, masla ali rastlinskega olja

Postopek:

Pripravimo vse sestavine in zamesimo krhko testo, ki naj najprej počiva na hladnem. Nato ga zvaljamo na debelino največ 5 mm v obliko, ki ustreza uporabljenemu modelu, torej pravokotno ali okroglo.

Model namažemo z maščobo in vanj položimo razvaljano plast krhkega testa, ki ga z vilicami na več mestih prebodemo. Vse skupaj lahko postavimo za nekaj minut v ogreto pečico, da testo rahlo zarumeni.

Glede na obliko uporabljenega modela za peko (pravokotnik ali krog), vlečeno testo pripravimo na enega od načinov:

Vlečeno testo razdelimo v 10 majhnih hlebčkov. Hlebčke premažemo z raztopljeno maščobo, da bodo po počivanju sveži in elastični. Po počivanju en hlebček razvaljamo ter ponovno premažemo s tekočo maščobo, da ga lažje raztegujemo. Raztegnjeno testo enega hlebčka položimo v pripravljen namaščen pekač s krhkim testom tako, da robovi vlečenega testa gledajo čez robove pekača. Na vlečeno testo razporedimo polovico makovega nadeva, ki ga polijemo s smetanovim in maščobnim polivom.

Čez makov nadev razvlečemo nov hlebček vlečenega testa, na katerega nadevamo polovico pripravljene skutega nadeva, ki ga polijemo z ustrezno (manjšo kot pri makovem nadevu) količino smetanovega in maščobnega poliva.

Sledi tretja plast vlečenega testa, na katero položimo polovico orehovega nadeva, ki ga polijemo s sorazmerno količino (enako kot za makov nadev) smetanovega in maščobnega poliva.

Sledi četrta plast vlečenega testa, na katero potresemo polovico jabolčnega nadeva. Prelijemo ga z majhno količino smetanovega in maščobnega poliva. Če je jabolčni nadev pripravljen iz zelo sočnih jabolk, ga ne polivamo z nobenim polivom.

Sledi plast vlečenega testa iz petega hlebčka. Cel postopek nato še enkrat ponovimo v istem vrstnem redu tako, da makovi plasti sledi skuta, nato orehi in končno še jabolka. Med nadevi polagamo po eno plast vlečenega testa.

Okrogli pekač ali lončena posoda, praviloma z zgornjim premerom 30–35 cm in višino 7–9 cm

Celotno maso vlečenega testa pred raztegovanjem premažemo s tekočo maščobo in jo razvlečemo v velik krog. Osrednji del razvlečenega testa spustimo v namaščen model s krhkim testom, dele testa, ki gledajo čez robove modela, pa razrežemo pravokotno na robove modela v devet približno enakih delov. Na testo v modelu razporedimo polovico makovega nadeva, ki ga prelijemo s smetanovim in maščobnim polivom in čezenj razvlečemo prvi del razrezanega testa, tako da gleda čez robove modela.

Čez nadeve vlečemo vsak drugi del razrezanega testa in nadaljujemo po enakem postopku kot pri pripravi s pravokotnim pekačem.

Preko zadnje, osme plasti nadevov z ustreznimi vmesnimi plastmi vlečenega testa, potegnemo osmo plast vlečenega testa, ki jo poškopimo s smetanovim ali z maščobnim polivom in čez njo potegnemo še zadnjo, deveto plast vlečenega testa.

Vse debele robove vlečenega testa, ki ostanejo pri oblikovanju Prekmurske gibanice in gledajo čez rob uporabljenega modela, odrežemo, preostanek pa potisnemo v prostor med oblikovano Prekmursko gibanico in rob modela. Vrhno plast vlečenega testa v modelu premažemo z maščobnim polivom ali s kombinacijo maščobnega poliva in kisle oziroma sladke smetane, v katero smo umešali rumenjaki.

Prekmursko gibanico nato na več mestih prebodemo s tanko dolgo iglo do dna modela.

Ko je Prekmurska gibanica pripravljena jo pečemo v pečici do polne stopnje pečenosti. Temperatura in čas pečenja sta odvisna od vrste pečice, zato v specifikaciji nista določena. Po izkušnjah gospodinj jo pečemo pri 180 stopinjah približno 1 uro. Če je bila Prekmurska gibanica pred pečenjem premazana samo z maščobnim polivom, jo ob koncu peke premažemo s kislom oziroma sladko smetano.

## 1.2 Repnjača

Avtorica: Zala Vnuk

Stara prekmurska ljudska jed, značilna predvsem za jesenski čas, ko je v sezoni bela repa. Včasih so jo pripravili kot glavno jed, zdaj pa jo pripravimo bolj kot sladico.



Slika: Repnjača

### 1.3 Ciganska pečenka z dödoli

Avtorica: Zala Vnuk

Dödoli so alternativa sodobnim industrijskim prilogam. Lahko jih postrežemo kot glavno jed, lahko pa tudi drugače. Začinimo jih lahko s smetano ali ocvirki.

Reja svinjskega mesa ima v Prekmurju dolgo tradicijo. Panvita temelji na kakovostni reji prašičev.



Na desni zgoraj je slika priprave ciganske pečenke z dödoli, na levi zgoraj pa slika Panvite.

### 1.4 Bujta repa s svinjskimi rebri

Avtorica: Zala Vnuk

Repa in prosena kaša sta v prekmurski kuhinji tradicionalni. Tudi to lahko postrežemo za samostojno glavno jed.

Gobova juha s krompirjem, ajdovo kašo in ajdovo zlejevanko

Ajda je živilo, ki je že od nekdaj tradicionalno za Prekmurje.

## 1.5 BOSMAN KRUH

Avtorica: Sara Kovačević

### 1.5.1 Kaj je bosmanski kruh?

Bosman, imenovan tudi pletenik, ženitovanjski kruh, svatovska pletenica ali kólač, je značilen obredni poročni kruh podolgovate oblike, pripravljen iz bogatega mlečnega testa. Spleten je iz testenih kit in okrašen s testenim okrasjem (ptički, metuljčki, kroglice, razne figurice) ter papirnatimi rožami. Kruh je značilen za Prekmurje.

### 1.5.2 ZGODOVINA

Ta kruh namreč vse do druge svetovne vojne ni smel manjkati na poroki, navsezadnje je pogosto nadomeščal torto. Sicer pa so ga pekli tudi za praznike in druga družinska slavlja. Pripravi se iz kit, ki so spletene iz štirih, lahko treh ali dveh svaljkov, zelo spretno gospodinje pa so ga pripravljale in ga še danes iz kit z osmimi ali šestimi svaljki. Posebnost bosmana so tudi številni okraski iz testa, kot na primer ptički, metuljčki, kroglice, razne figurice in papirnate rože. Nekoč je bil osrednji predmet poročnega praznovanja.

### 1.5.3 Recept: Bosman kruh ali podprtnik

#### SESTAVINE

- ◆ 70 dag bele mehke moke
- ◆ 50 g kvasa
- ◆ 2 žlica sladkorja
- ◆ 80 g masla
- ◆ 2 jajci
- ◆ 3 dl toplega mleka

#### POSTOPEK:

Iz kvasa, sladkorja in malo mleka pripravimo kvasec, ki ga pustimo vzhajati na toplem mestu 10 minut. Preostalo mleko zmešamo z razžvrkljanim jajcem.

V skledo presejemo moko in na sredini naredimo jamico, v katero dodamo kvasec, stopljeno maslo ter mešanico mleka in jajca. Vse sestavine zamesimo v gladko in elastično testo, ki se lepo loči od rok in sklede. Ugneteno testo pokrijemo in pustimo na toplem mestu vzhajati 1,5 ure.

Vzhajano testo zvrnemo na pomokamo delovno površino in razdelimo na manjše kose, iz katerih oblikujemo daljše svaljke. Iz svaljkov spletemo kite. Te so običajno spletene iz štirih, treh ali dveh svaljkov, lahko pa tudi iz osmih ali šestih svaljkov. Ko imamo pripravljene kite, jih samo še zložimo skupaj, da dobimo podolgovati kruh, ki ga okrasimo s testenim okrasjem in pustimo vzhajati na toplem mestu, da naraste na dvojno velikost.

Vzhajan kruh premažemo s stepenim jajcem in pečemo v pečici, ogreti na 180 – 200 stopinj Celzija, približno 1,5 ure.



## 2 Štajerska

### 2.1 TROJANSKI KROFI

Avtor: Ian Petronijevič Lepša

#### 2.1.1 RECEPT

1 kg moke,  
14 dag olja (približno 2 dl),  
10 dag kvasa,  
1 mala žlička soli,  
½ l mleka,  
8 rumenjakov,  
10 dag sladkorja (4 velike žlice), 2 vanilijeva sladkorja,  
nastrgana limonina lupinica, rum, muškadni orešček,  
Vse sestavine naj imajo sobno temperaturo,

Težavnost: srednja; Čas priprave: 140 minut.



#### PRIPRAVA

- Kvas damo vzhajati v toplo mleko. Vzhajanega dodajte v pripravljeno zmes moke in dodatkov. Zmes vseh teh sestavin stepajte 20 minut v mešalniku. Po končanem stepanju na tehtnici odtehtajte po 8 dag zgnetenega testa, da so vsi krofi enaki. Odtehtano testo med dlanmi še dobro pregnetite in iz njega naredite kroglico, ki jo oblikujete tako, da daste kroglico testa na mizo in jo pokrijete z upognjeno dlanjo, s katero krožite po mizi, da nastane lepa, enakomerna kroglica. To položite na pomokan prtiček in ga nato pokrijete z drugim prtičkom.
- Važno je, da pustite testo dovolj dolgo vzhajati. Če boste preveč neučakani in boste dali krofe prehitro cvreti, ne bodo imeli tako zelenih venčkov. Enako se bo zgodilo, če bo testo preveč vzhajano. Zato je dobro, da ocvrete enega za pokušino, ko mislite, da je testo dovolj vzhajano. Ko bo ocvrt krof imel lep venček, pomeni, da so nared in jih lahko ocvrete.
- Pripravite olje za cvrtje (najboljše je arašidovo, palmino ali kokosovo). Tako olje krofi manj vpijajo. Olje segrevajte počasi. Temperatura je primerna takrat, ko v ogreto olje potopimo do dna leseno žlico in ob njej počasi in enakomerno izhajajo mehurčki. Ko so krofi vzhajani, jih položite v segreto olje za pečenje tako, da jih obrnete glede na to, kako so ležali na prtičku (zgornja vzhajana stran gre v olje) in posodo pokrijete s pokrovko.
- Cvrite jih 4 minute na eni strani (bodite natančni), nato posodo odkrijte, krofe v olju obrnite in cvrite še po drugi strani 4 minute, posoda za pečenje je tokrat odkrita. V posodi cvrete toliko krofov, da lahko prosto plavajo v olju. Ocvrte krofe položite na papirnate serviete, da se olje odcedi, počakajte, da se nekoliko ohladijo in jih nato z brizgo napolnite z marmelado.

## 3 Koroška

### 3.1.1 MEŽERLI

Telečjo ali ovčjo glavo, pljuča in srce skuhamo. Ko se malo ohladijo, odluščimo meso od kosti in zmeljemo. Dodamo v mleko namočen in na kocke narezan kruh. Čebulo na fino sesekljamo, prepražimo ter dodamo k masi. Nato dodamo česen, ocvirke (*grumpe*), majaron, timijan, sol, poper, jajca in kislo smetano ter sesekljan peteršilj. Vse skupaj narahlo, vendar dobro premešamo. Tako pripravljeno jed damo v pekač ali pa v glinasto posodo, ki jo imenujejo *štecl*. Pečemo v pečici pri 180 – 200°C približno 45 minut. Nato prelijemo še s prelivom, ki smo ga pripravili iz kisle smetane in jajc (lahko dodamo tudi nekaj mleka), in še malo popečemo.



## 4 Gorenjska

### 4.1 BLEJSKE KREMŠNITE

Avtorica: Manca Turnšek

#### 4.1.1 Kaj je kremšnita?

Simbol blejske kulinarike je kremna rezina ali kremšnita. Ponujajo jo po številnih slovenskih slaščičarnah, ampak prava je le ena – blejska.

Sladica je velika 7x7 centimetrov in sestavljena iz petih plasti. Spodaj je listnato testo, sledi jajčna krema, smetana, še enkrat listnato testo in na vrhu še sladkorni posip. Originalna kremšnita se mora rahlo zazibati, ko jo položiš na krožnik, listnato testo pa ob prebodu z vilico rahlo zaškrtnati.

#### 4.1.2 Zgodovina

Blejska kremšnita je nastala pred skoraj 70 leti, torej leta 1953. Izmisлил si jo je nekdanji vodja slaščičarne hotela Park, Ištvan Lukačevič, po dolgem preizkušanju receptov in različnih kombinacij sestavin. Nekateri pa še vedno trdijo, da blejske kremšnite niso nekaj posebnega, saj so nastale na podlagi starega vojvodinskega recepta, le sestavine in način priprave je malo spremenjen.

Kremne rezine same pa naj bi izvirale iz Domžal, kjer jih izdelujejo že do leta 1938.

Leta 2015 se je na milanskem Expu kremšnita primerjala s tradicionalnimi sladicami z vsega sveta in se uvrstila med najboljših 10.

Kremšnita je povezana z veliko prireditvami na Bledu na primer:

- ob 60. obletnici kraljice Bleda so slaščičarji spekli največjo kremno rezino v Sloveniji, sestavljeno iz kar dva tisoč sto kosov in celo sladoled z okusom kremšnit.
- na nekaterih tekaških prireditvah na Bledu tekmovalcem namesto medalje okrog vratu obesijo vilice, da si lahko po tem postrežejo kremne rezine.

#### 4.1.3 RECEPT: Kremšnita

##### SESTAVINE:

- 3 rumenjaki
- 8 žlic sladkorja,
- 4 beljaki
- 4 žlice moko,
- sladka smetana,
- 1 vaniljev puding,
- sladkor v prahu,
- 1 l mleka,
- en zavitek listnatega testa

##### PRIPRAVA:

Rumenjake, sladkor, moko, puding in 2,5 dl mleka zmešamo. Posebej zavremo 7,5 dl mleka in zlijemo v ostale sestavine. Mešamo, dokler se ne zgosti. Pustimo, da se ohladi, dodamo sneg iz štirih beljakov in počasi zmešamo. Testo razvaljamo približno v velikosti pekača, ga prebodemo na parih mestih z vilico in pečemo do zlato rumene barve. Na koncu zmešamo kremo. Sestavine morajo biti ena na drugi, da je testo spodaj, na njem krema, smetana in zopet testo, na katerega posuješ sladkor v prahu.



## 5 Dolenjska

### 5.1 POTICA

Avtorica: Ruta Stegnar

Potica je jed, ki so jo znali pripraviti že naši predniki. Ni bilo praznika, ko na mizi ne bi imeli potice. Gospodinje so si posebej vzele čas za peko potice. Pekle so iz tistih sestavin, ki niso bile precej pogoste v tistih časih. Brez žvižganja niso smeli tretji orehov.

Najbolj pogosta je bila orehova potica, saj naj bi ob trenju orehov trli tudi svoje težave. Zaradi pomanjkanja sestavin in izvirnosti gospodinj v Sloveniji poznamo že kar 50 različnih vrst potic. Pet slovenskih vrst potic pa je zaščitene glede na nadev: orehov, orehov z rozinami, rozinov, pehtranov in pehtranov s skuto.



orehova potica



pehtranova potica

V Sloveniji so prve potice delali iz sadja. Sadje so posušili in stolkli v moko. Namesto sladkorja so v zgodovini za sladkanje uporabljali med. Potico se pekli kar na ognjišču. Pekli so jo v lončenem pekaču potičniku, ki je izdelan iz žgane gline, porcelana in kovin. Primož Trubar v Katekizmu prvič omeni besedo potica. Njeno izhodišče so zgodovinske praznične jedi kot so furlanska gubanca, tržaški presnec, koroška pogača in šarkelj. Potica je z namenom okrogle oblike, saj predstavlja neskončnost, polnost, nekaj božjega.

Potica izvira iz zahodnega in severozahodnega dela Slovenije. Pet slovenskih potic so v zaščiti zajamčene tradicionalne posebnosti. Če potica ni orehova, rozinova ali pehtranova ter če ni spečena v potičniku, "nimamo pravice", da jo kličemo slovenska potica.

## 6 Goriško

### 6.1.1 VIŠČA

30dag fižola, 500g krompirja, šop repnih listov, rukole in stebelnega ohrovta, 2 žlici oljčnega olja, 5 strokov česna, 2 žlici koruznega zdroba, 150g pancete Namočen fižol, repne liste in krompir ločeno skuhamo. Ko so kuhani, vse sestavine združimo in jih pretlačimo. Na olju popražimo panceto. Ko je zlato zapečena ji dodamo česen in koruzni zdrob ter ju popražimo. S koruznim prežganjem zabelimo mineštro ter jo posolimo.



## 7 Notranjska

### 7.1 IDRIJSKI ŽLIKROFI

Avtorica: Ela Sekulić

Idrijski žlikrofi so tradicionalna slovenska jed poznana iz Idrije. Narejeni so iz testa za rezance, krompirjevega nadeva. Imajo značilno obliko. Pripravljajo se po tradicionalnem receptu iz devetnajstega stoletja, ni pa popolnoma natančen izvor. Pripravimo jih kot predjed, kot priloga k mesnim izdelkom včasih pa tudi kar žlikrofe same. Zelo znana je pa tudi nadev iz jagnjetine in zelenjave.

Idrijski žlikrofi so prva slovenska jed ki je bila zaščitena na ravni Evropske unije kot : Zajamčena tradicionalna posebnost.

#### 7.1.1 Recept:

1. Iz moke, jajc, soli in vode zamesimo testo. Gnetemo ga tako dolgo, da postane prožno in se ne oprijemlje rok. Če ga prerežemo, mora biti gosto in brez luknjic. Zgneteno testo oblikujemo v hlebček, ki ga po površini premažemo z oljem, pokrijemo in pustimo počivati.
2. Medtem ko testo počiva, pripravimo nadev. Še topel kuhan krompir pretlačimo. Na zaseki ali slanini prepražimo seseklano čebulo. Popraženo mešanico skupaj z začimbami vmešamo v pretlačen krompir. Iz nadeva oblikujemo enakomerne, za lešnik velike kroglice.
3. Spočito testo razvaljamo na debelino enega do dveh milimetrov in nanj polagamo kroglice nadeva (med njimi naj bo za en prst razmaka). Testo okoli kroglic premažemo z razžvrkljanim jajcem. Testo se nato zaviha in med kroglicami stisne, da se sprime in nastanejo ušesca. Zgoraj se vtisne vdolbinica, pri tem pa se pazi, da se testo ne pretrga. Tako dobijo idrijski žlikrofi značilno obliko klobuka.
4. Pripravljene žlikrofe stresemo v vrelo slano vodo, premešamo in pokrijemo. Ko se dvignejo in ponovno zavrejo, so kuhani. S penovko jih poberemo iz krova in takoj serviramo.

Za pripravo idrijskih žlikrofov pa je potrebno imeti kar nekaj spretnosti, saj jed ni preprosta za pripraviti.

Zanimivo pa je da so se v drugi sezoni MasterChef Slovenija preizkusili tekmovalci v pripravi Idrijskih žlikrofov.



## 8 Primorje

### 8.1 FRIKA

Avtorica: Arja Usenik

Frika je tradicionalna jed, ki je značilna za zgornje Posočje. Posebnost jedi je, da se jo pripravlja na več različnih načinov oziroma z različnimi kombinacijami sestavin. Glavne sestavine so staran sir, krompir, jajca, svinjska mast, dodamo lahko tudi koščke mesa. Frika je lahko postrežena kot samostojna jed ali s prilogo, ki je navadno polenta.

Olupljen, na čim manjše kolobarje narezan surov krompir posolimo in ga v olju spečemo. Ko je skoraj pečen, nariban Tolminski sir potresemo po krompirju, da se stopi. Ko je stopljen, krompirjevo "palačinko" obrnemo, da se popeče še na drugi strani. Če je dovolj dobro pečena, jo lahko narežemo na osminke.



### 8.2 FIŽOLOVA MINEŠTRA

Avtorica: Arja Usenik

Mineštra je gosta, zelo močna zelenjavna juha oziroma enolončnica iz Italije. Klasična, primorska varianta vsebuje zelenjavo. Vedno je prisoten ohrovt ali cvetača in stročji fižol. Svoj močan okus ima zaradi dodane pancete, česna, čebule in dodanega parmezana. Nikdar se ne kuha v mesni juhi.

Seseklano čebulo popražimo na olivnem olju. Dodamo pretlačen fižol, zalijemo z vodo. Nato dodamo seseklano zelenjavo in začimbe. Kuhamo na počasnem ognju, ko zavre pa vkuhamo testenine in cel fižol. Na koncu dodamo malo mlete rdeče paprike in žličko paradižnikove mezge. Postrežemo s kruhom.





### 8.3 FRTALJA

Avtorica: Arja Usenik

Frtalja je slovenska narodna jed, poznana predvsem v primorski kuhinji. Frtalja ima končno obliko torte, visoke tudi preko 3 cm, v testo pa so vmešana zelišča, zelenjava ali suho meso (narezana klobasa ali pršut).

Narezane šparglje blanširamo v osoljenem kropu dve do tri minute, potem jih odcedimo. V skledi dobro razžvrkljamo jajca in jih zmešamo s soljo, poprom, mlekom in moko. Na maslu popražimo drobno sesekljano mlado čebulo. Dodamo šparglje, vse skupaj dobro premešamo in prelijemo z jajčno zmesjo. Nato na nizki temperaturi lepo zlato rjavo zapečemo na obeh straneh. Parmezanovo omako pripravimo tako, da parmezan najprej stopimo na maslu, nato pa ga zalijemo s sladko smetano in dobro zmiksamo, po okusu solimo.



### 8.4 Mesnine na Primorskem

Avtor: Erik Žontar

Za Primorsko je značilna pridelava različnih mesnin. Ena izmed najbolj poznanih mesnin je kraški pršut, ki ima tudi znak za zaščiteno geografsko poreklo. Tako zaščiteno imata tudi kraška panceta in kraški zašink. Mesnine v primorski kuhinji dodajajo različnim jedem, npr. mineštram, kašam, jajcem, ali pa jih lahko uživamo tudi samostojno. Meni je kraški pršut všeč, ampak me malo moti njegova mast.

## 8.5 Dišavnice in začimbe

Avtor: Erik Žontar

Na Primorskem domačini živijo močno povezani z naravo. Vse kar raste okrog njih znajo koristno porabiti. Znanje o koristnosti posameznih rastlin se prenašajo iz roda v rod. Za primorsko kuhinjo, še posebej kraško kuhinjo, je značilna uporaba dišavnic in začimb, s kombinacijo katerih oblikujejo nove okuse jedi. Ena izmed glavnih začimb je majaron, uporabljamo ga v pripravi zelenjavnih juh, minešter, testenin in mesnih jedi. Majaron obogati tudi okus omak iz paradižnika, bučk in paprike. Majaron vsebuje močno aromatično eterično olje. Med pomembne začimbe primorske sodijo tudi rožmarin, žajbljevi listi, kumina, lovor, kraški šetraj, timijan, bazilika, sivka... . Meni so začimbe in dišavnice primorske zelo všeč, rad jih uživam v različnih hrani, še posebej pri ribah.

## 8.6 OLIVE

Avtor: Janej Luka Paučič

Oljka je drevo, ki raste v Sredozemlju.

Plodovi se imenujejo olive. Rastlina izvira iz Sredozemlja. V Sloveniji sta razširjeni predvsem dve vrsti oljk, divja oljka in navadna. Divja oljka raste predvsem v Istri, navadna oljka pa je predvsem gojena. Oljka po mitoloških pripovedkah naj bi simbolizirala mir.

### KAKO SE PRIDOBIVA OLJE:

Olive se najprej nabere, se pravi vsako posebej odtrga in položi v vrečo. Ta del oljarstva je najtežji zato so izumili tudi različne tehnike. Ena izmed tehnik je, da pod oljko razprostrimo ponjavo in nato z grabljami trgamo oz. grabimo olive z listov. Za ta namen pa obstajajo tudi različne naprave s temi sposobnostmi. Olive se nato odnese v oljarno, tam se jih najprej razporedi na tekoči trak in potem se jih zmelje. Olje ki sprva pride ven je zelo zeleno in gosto, zato ga je treba precediti.



olja je zelenkaste barve

Olja se preša na različne načine. Olje na prejšnji sliki je narejeno mehansko, zato ima bolj močan okus. Obstaja pa tudi stiskalnica na kamen (sicer ne v Sloveniji) in ima zato olje pridobljeno na stari način bolj fin in blag okus (meni bolj všečen).

