

MESEC TRADICIONALNIH SLOVENSКИH JEDI

4. – 8. november

PREKMURSKI BOGRAČ

Prekmurje je bilo vse do 1919 pod madžarsko upravo, zato se je tudi v gastronomski podobi te pokrajine ohranila vrsta potez, ki imajo svoj izvir v sosednji kulturi. Tak je tudi prekmurski bograč ali »bograč gulaš«, ki je danes ena najbolj razpoznavnih in popularnih jedi Prekmurja. Ime je bograč dobil po posodi oz. kotlu, v katerem so madžarski pastirji kuhali mesno enolončnico iz govedine in svinjine z dodatkom gobanov, začimb in vina. V 19. stoletju so pričeli dodajati krompir in divjačino. Danes je bograč primerno gosta enolončnica iz treh vrst mesa, začimb, vina, lahko tudi gob v sezoni, in krompirja. (Bogata, 2007)



PROSENA KAŠA NA MLEKU

Je preprosta, lahka jed iz stare slovenske kuhinje, ki jo ponudimo za zajtrk ali za malice. Prosa ni potrebno namakati, le speremo ga pod tekočo vodo. Proseno kašo vsipamo v vrelo vodo in pustimo zavreti ne da bi mešali in tako obdržimo strukturo zrnja. Kuhamo jo približno 15 minut. Kašo lahko kuhamo v juhah, na mleku, jo pečemo, ji dodajamo krompir, fižol, kislo zelje, kislo repo ali sadje. (<http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/134-kako-pripraviti-razlicnaza.html>)



PRAŽEN KROMPIR

Najstarejši zapisan recept za pripravo praženega krompirja je zapisna v prvi zares avtorski slovenski kuharski knjigi Magdalene Pleiweis iz leta 1868 in se razlikuje od današnjega najbolj splošnega načina priprave praženega krompirja. Avtorica navaja, da se surov in olupljen krompir nareže na manjše kocke, ki se potem praži na maslu, na katerem se prej zarumeni čebulo. (Bogataj, 2007)



MLINCI

Mlinci so najstarejša oblika kruha. V naših krajih jih pripravljamo kot prilogo, poparjene in zabeljene, lahko pa tudi kot samostojno jed. Poznamo tudi mlince na sladko, z medom, s sladkorjem, z makom ali orehi. Podobne tanke kruhke pečejo tudi drugod, vendar kot kruh ali pecivo. Skandinavski so narejeni iz ržene moke, ruski blini pa iz ajdove. Delajo jih s kvasom ali brez, ponekod dodajajo jajce in tudi maščobo. Gospodinjice so jih peklye tudi v krušni peči po peki kruha, ko je bila žerjavica še dovolj vroča za tanko testo, ali v težki železni ponvi brez maščobe. Običajno so jih naredile na zalogo, saj pečeni lahko počakajo. V sodobni kuhinji jih spečemo v pečici, v nivojih ali pa hitro menjavamo dva pekača. Pečene mlince nalomimo in poparimo s slanim kropom.



MESEC TRADICIONALNIH SLOVENSКИH JEDI

11. – 15. november

MLEČNI MOČNIK

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



RIČET

Kuhana ječmenova kaša ali ješprenj (tudi ječmen), imenovana tudi ričet, velja za najbolj splošno razširjeno enolončnico in tudi najstarejšo jed. Ponekod ji dodajajo fižol, vsekakor pa jo izboljšajo s klobaso, prekajenimi rebrcami, ali kosom prekajenega svinjskega mesa, ki jih kuhajo v tej enolončnici. Ime za jed, ki je značilna za Ljubljano in osrednjo Slovenijo, izvira iz štajerske nemščine (Ritschet) in pomeni enolončnico iz ječmenove kaše, slanine ali suhega mesa, graha in leče. (Bogataj, 2007)



LJUBLJANSKE SKUTNE PALAČINKE

Palačinke iz različnih vrst testa in nadeva so sicer značilna mednarodna jed. Tehnologija izdelave je zelo stara in sega v obdobje Rima in Grčije, kjer so pripravljali ploščate obložene pogače oz. mlince. V slovensko gastronomsko dediščino smo prevzeli palačinke od Madžarov in Avstrijcev. V ljubljanskih družinah so zlasti ob petkih poleg fižolove juhe s testeninsko zakuho pogosto pripravljali palačinke, nadevane s skuto in pehtranom, ki so jih gratinirali in uživali kot okusno sladico ali glavno jed. (Bogataj, 2007)



MOHAVT

Mohovt je vrsta poltrajne, soljene in začinjene skute, ki ji dodajajo smetano in kurkumino ter dobro premešajo. Pri dodajanju smetane moramo upoštevati stopnjo njene maščobnosti in paziti, da je enakomerno vmešana v celotno količino skute. Jed je poznana v vsem alpskem svetu Slovenije pod različnimi lokalnimi imeni (»mohont«, »mohat«). Možni so različni načini priprave. Mohovt je svež skutni namaz ali priloga k zgornjesavinjskim mesninam. (Bogataj, 2007)



VŠENAT ZELJE (KISLO ZELJE S PROSENO KAŠO)

V okolici Ljubljane je bilo za kosilo pogosto »všenat zelje«, tj. prosenka kaša z kislim zeljem. S to jedjo so (Bogataj, 2007) postregli za kosilo tudi ob košnji in žetvi. Narečni izraz »všenat« izvira iz narečne beseda všen(o), kar je v knjižni slovenščini pšeno; to pa so oluščena prosena zrna ali prosena kaša. Kislo zelje in repa imata v Ljubljani in okolici bogato tradicijo, ki sega v 19. stoletje, in sicer v takratno predmestje Trnovo in Krakovo, čeprav je bilo zlasti revnejšim slojem prebivalstva poznano že od 17. stoletja. Od sredine 18. stoletja dalje so začeli kisati tudi ribano zelje in repo. Trnovsko zelje je bilo zelo sloveče, saj so ga cenili celo na Dunaju. Stojnice s kislim zeljem in repo na ljubljanski tržnici so še danes pojem njene identitete, zlasti v času jesensko-zimskega in pomladnega obdobja. Številni kupci pijejo tudi zeljno vodo, ki nastane ob kisanju in je primerna za uravnavanje prebave ter želodčnih težav. (Bogataj, 2007)



MESEC TRADICIONALNIH SLOVENSКИH JEDI

18. – 22. november

FLOSARSKI GOLAŽ

Štajerska posebnost, ki je dobila ime po dravskih flosarjih ('splavarjih'). Različne sladkovodne ribe (krapa, ščuko, soma, jeguljo) so nad ognjem dimili, nato razrezali na kose. Na masti so scvrli sesekljano čebulo, dodali sesekljan česen, nalistane sveže gobe, potresli z mleto pekočo papriko, dodali narezan paradižnik, poprovo zrnje, lovorov list, potresli z moko, premešali in zalili z vinom in vodo. Ko je že nekaj časa vrelo, so dodali kose rib in jih skuhalo do mehkega. Na koncu so vrgli v golaž še na žerjavici pečen olupljen krompir ali kar krompir v kosih in sesekljan peteršilj.
(<http://www.os-otocec.si/files/delightful-downloads/2016/11/Flosarski-gola%C5%BE.pdf>)



POLENTA

V mediteranskih delih Slovenije je polenta še vedno ena temeljnih jedi, ki se je k nam razširila iz sosednje Furlanije. Najbolj razširjeni sta bela in rumena polenta. Polenta je splošna priloga k mnogim jedem in obratno- mnoge jedi so priloga polenti. Uživa se lahko hladna, topla, popečena in kuhana. Bistvo kuhanja polente je v stalnem mešanju zmesi vode in moke v kotličku. Za to delo so v



AJDOVI ŽGANCİ

Najbolj množična vsakdanja jed osrednjega in alpskega dela Slovenije, ki jo uživamo kot samostojno zabeljeno jed ali z različnimi prilogami (dušeno kislo zelje ali repa, obare, golaži in omake, kislo mleko ali jogurt, bela kava ali mleko, masovnik, jurjeva kapa idr.). Množično uživanje te jedi dokazuje tudi misel iz 19. stoletja, ki pravi, da so »žganci steber kranjske dežele«. Žganci niso bili nikoli na kmetijah strogo vezani na določen dnevni obrok hrane. Sveže kuhani so bili lahko že za zajtrk ali kosilo, pogreti in pečeni pa spet za naslednji zajtrk ali večerjo. Najmanj so žgance uživali za večerjo. Zanimivo je, da so bili žganci tudi jed mestnega prebivalstva. Sicer v Sloveniji poznamo več vrst žgancev (ajdove, koruzne, bele ali pšenične in ječmenove) in tri temeljne načine priprave (koroški, gorenjski in dolenski oz. štajerski). Voda v kateri se kuhajo žganci (žgančevka ali sok), je primerna za pitje ob uživanju žgancev, marsikje pa so jo dajali za krmo prašičem. (Bogataj, 2007)



ŠTRUKLJI

Štruklji so prav gotovo ena najbolj značilnih slovenskih pretežno prazničnih jedi, saj jih v različnih izvedbah poznajo v vseh slovenskih pokrajinah in gastronomskih regijah. Pripravljali so jih in jih še pripravljajo ob raznih praznikih in večjih skupnih delih. Za posamezne vrste štrukljev je v Sloveniji več narečnih poimenovanj, vendar je najpogostejša uporaba besede štrukelj, ki je prevzeta iz avstrijske nemščine (Struckel) in podobne nemške besede Strudel (zavitek, prvotno vrtnec), ki pomeni jed zavite, polžaste oz. vrtinčaste oblike. Jed je bila prvotno dvakrat polžasto zavita. Pripravlja se jih iz različnih vrst testa (vlečeno, kvašeno, listnato, rezančevo, ajdovo, krompirjevo) in na različne načine (kuhane v prtiču ali juhi, pečene in celo ocvrte). Štruklji se razlikujejo tudi po nadevih in po tem, ali jih ponudimo slane ali sladke. Najbolj značilni slovenski štruklji so s pehtranovim nadevom. Najbolj splošno razširjeni so sirovi ali skutini štruklji. Štruklji so tudi sinonim za praznik, saj marsikje v Sloveniji velja praznično povabilo: Pridite k nam na štruklje! (Bogataj 2007)



PREŽGANKA

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



MESEC TRADICIONALNIH SLOVENSКИH JEDI

25. november – 29. november

TROJKA

Trojka je tradicionalna jed, ki so jo pripravljali na Dolenjskem, predvsem v okolici Ribnice in Sodražice. Ponekod jo imenujejo tudi trojina. S Starejših kuharskih knjig je moč prebrati, da so glavne tri sestavine koleraba, fižol in krompir, po katerih je jed najverjetneje tudi dobila ime. Zaslediti je, da so jo pripravljali tudi na Štajerskem in Primorskem, le da so jo tam s tolkačem zmečkali in tako dobili gosto jed ter jo zabelili s praženimi ocvirki. Se pa sestavine glede na različne predele Slovenije razlikujejo, saj ponekod trojki dodajo tudi korenje in por. (Ona, 2018)



BUJTA REPA

Bujta repa je najbolj znana repna jed v Prekmurju. Lahko jo pripravimo kot enolončnico ali kot prilogo. Jed je bila prvotno pri kosilu v zimskem času, ko so bile koline. Bujta repa je morala biti čim bolj mastna. Za zabelo so uporabljali svinjsko mast, zaseko, kisko smetano in bučno olje. Veljalo je pravilo, da se iz repe ne sme kaditi. Manj ko se je iz nje kadilo, bolj je bila mastna in s tem toliko boljša. Danes to pravilo seveda ne velja več. Pripravljajo jo z manj maščobe, a kljub temu ohranja izjemne okusne lastnosti. Kuhanemu mesu dodamo kisko repo in začimbe. Skupaj kuhamo, in ko je repa že skoraj mehka, dodamo proseno kašo, tako da ta ostane nad repo. Jed lahko izboljšamo s soljo in strtim česnom. (Bogataj, 2007)



MATEVŽ

Jed je značilna za osrednjo Slovenijo, posebej še za Dolenjsko. Ni pretirano stara, saj jo ena od njenih sestavin, krompir, umešča med jedi 19. st. Prvotno je bila v revnejših okoljih to glavna jed, sčasoma pa je dobila značaj sestavljene in okusne pirejaste priloge iz krompirja in fižola tudi v mestni in gostilniški kuhinji. Poleg izraza matevž se ta jed uporablja izraz »krompirjev mož« ali pa »medved«, tudi »belokranjski matevž«. Ime jedi, kot tudi nekateri drugi pretežno narečni izrazi izhaja iz imena Matej oz. Matevž. (Bogataj, 2007)

