



Lokalna akcijska skupina
za razvoj podeželja
»GORENJSKA KOŠARICA«



Evropski kmetijski sklad
za razvoj podeželja
Evropa investira v podeželje

Kulinarična delavnica

JEDI NA ŽLICO

Projekt LEADER LIN 2011

KULINARIČNO SREDIŠČE GORENJSKE

Enolončnice ali jedi iz enega lonca

UVOD

Kaj je dobro vedeti in znati, preden se lotimo priprave jedi iz enega lonca?

Enolončnice lahko zgostimo:

- s pripravo svetlega prežganja,
- s pripravo temnega prežganja,
- z masleno kocko,
- s podmetom,
- s pretlačenim krompirjem,
- s pretlačenim fižolom, lečo in drugimi stročnicami,
- z ješprenjem.

»Zabele« ali kako jed obogatimo:

- s kislo smetano,
- s sladko smetano,
- z ocvirki,
- z zeliščnim legirjem,
- s precvrto slanino.

Jušna osnova je lahko:

- zelenjavna jušna osnova,
- mesna jušna osnova, kostna jušna osnova,
- suha župa.

Zeliščni šopek

Kako pripravimo zeliščni šopek?

Zdaj pa veselo na delo!

VAMPI IZ ODPRTE KUHNE

Sestavine za 4 osebe:

60 dag kuhanih narezanih vampov

6 dag olja

**5 dag na kockice narezane slanine ali
hamburške slanine ali prekajenega mesa**

10 dag ocvrte čebule

2 stroka česna

5 dag na drobno narezanega pora

5 dag na drobno naribanega korenja

1 do 2 dag paradižnikove mezge

0,5 dag paprike mlete

1 žlico moke ali drobtin – po potrebi

lovorjev list

belo vino

zelenjavno osnovo za zalivanje (lahko tudi suho juho ali juho)

sol in poper

nariban parmezan in nasekljan peteršilj za serviranje



1. Kuhane narezane vampe najprej prevremo in odcedimo.
2. Nato jih kuhamo v taki količini zelenjavne osnove, da so vampi prekriti.
3. Ko vampi zavrejo, dodamo ocvrto čebulo, por, korenje in lovor list.
4. Posebej naredimo prežganje. Na olju prepražimo slanino, moko, papriko, paradižnikovo mezgo in sesekljan česen, da zadiši. Zalijemo z jušno osnovo, premešamo in dodamo vampom.
5. Dodamo sol in poper in dobro prekuhamo.
6. Jed lahko izboljšamo z belim vinom ali limoninim sokom.

Kako jed postrežemo?

V ogret globok krožnik ali jušno skodelico najprej nalijemo vampe, dodamo parmezan in peteršilj ter dekoriramo z vejico peteršilja.



GOVEJI GOLAŽ

Sestavine za 4 osebe:

40 dag na kocke narezanega govejega bočnika

7 dag olja

20 dag na drobno narezane čebule

15 dag ocvrte čebule

1 dag paprike v prahu

1 dag paradižnikove mezge

1 žlico moke – po potrebi

0,5 dl rdečega vina

sol in poper

golaževe začimbe

(lovorjev list, majaron, mleto kumino, 2 stroka strtega in nasekljanega česna)

1. Na maščobi prepražimo čebulo.
2. Dodamo meso in vse skupaj popražimo.
3. Nato dodamo papriko, paradižnikovo mezgo, ocvrto čebulo in golaževe začimbe.
4. Dolijemo malo vode ali osnove in vina, solimo in popramo in dušimo do mehkega.
5. Po potrebi dolivamo vodo, osnovo in vino.
6. Če želimo, lahko vežemo golaž s prežganjem. Na maščobi prepražimo moko, zalijemo z vodo, premešamo in dodamo golažu.

Kako jed postrežemo?

Jed postrežemo s popečeno rezino polente ali kremno polento, kruhovim cmokom ali krompirjevimi njoki. Dekoriramo s kolobarji ocvrte čebule.

RIČET

Sestavine za 8 oseb:

50 dag kuhanega ješprenja (ne odcejenega in ne spranega)

20 do 25 dag kuhanega rjavega fižola (ne odcejen)

25 do 30 dag suhega mesa

2 dag paradižnikove mezge – po želji

4 dag na drobno narezane čebule

10 dag na kocke narezanega krompirja

10 dag na rezine narezanega pora

10 dag naribanega ali kocke narezanega korenja

2 stroka strtega in nasekljanega česna

list lovorja

sol in poper

peteršilj

izbrana vrtna zelišča – po vašem okusu



1. Ješprenj in fižol po potrebi zalijemo z vodo ali osnovo, dodamo lovorjev list, sol in poper ter zavremo.
2. Posebej na maščobi prepražimo čebulo. Dodamo por, korenje in vse skupaj nekoliko popražimo, po želji dodamo paradižnikovo mezgo in damo v ješprenj. Obenem pa tudi krompir.

Nasveti iz prve roke:

Prekajeno meso lahko skuhamo v ješprenju (danes dobimo že pasterizirano prekajeno meso, ki ga je potrebno samo prevreti) ali posebej in z vodo od kuhanega mesa nato zalivamo ješprenj.

Če prekajeno meso kuhamo skupaj z ješprenjem, solimo na koncu. Danes je veliko bolj enostavno in hitreje, če uporabimo že pripravljen fižol iz pločevinke, če pa imamo dovolj časa, je suhi fižol v zrnju cenejši.

Če bomo ričet skuhal iz nekuhanega ješprenja in fižola, ju čez noč namočimo, zlijemo skupaj in pristavimo. Ko sta na pol kuhana, dodamo kos prekajenega mesa. V tem primeru vzamemo 20 dag ješprenja in 10 dag fižola v zrnju.

Utrinek iz preteklosti:

Iz rimske kulinarične zgodovine nam je znano, da so že 200 let pred našim štetjem Rimljani kuhali iz pšenice sladki žele in iz ječmena gosto zelenjavno juho. Ta naj bi bila predhodnica današnjega ričeta brez mesa. Ričet zasledimo že v starih nemških knjigah. Znana gastronomka Katharina Prato v svoji 1. kuharski knjigi iz leta 1858 pod nazivom Ritscher navaja pripravo ričeta.

Naše prababice so ričet kuhale v železnem loncu v peči s suhimi svinjskimi parkeljci. Ko je bila jed kuhana, je gospodinja postavila lonec na mizo. Iz lonca je pobrala parkeljce in jih zložila na lesen krožnik. Biti so morali dobro razkuhani, tako da je bila koža mehka in so hrustanci odstopili od kosti. Vsak je vzel pol parkeljca, ga na svojem krožniku očistil, odstranil kosti ter razrezal. Potem mu je gospodinja z zajemalko dodala ričet.

Malo zadihajmo....

ŠKOFJELOŠKA MEŠANICA

Originalen recept iz knjige TA DOBRA STARA KUHA avtorja Pavla Hafnerja, ki je opisal jedi, kot jih je kuhala njegova stara mama Ana Hafner, rojena Kalan, zadnja gospodarica na Visoški domačiji v Poljanski dolini. Kalanovi so gospodarili na Visokem več kot 280 let. Ana Hafner, rojena Kalan, je umrla leta 1897, stara komaj 48 let. Recepture in način priprave posameznih jedi, je Ana podedovala po svoji materi Barbari, ki je bila doma iz gostilne na Vidmu v Poljanah.

Kakor že naslov pove, je to loška jed, ki pa so jo pripravljali tudi v okolici in v Poljanski in Selški dolini.

Pripravimo sestavine:

50 dag fižola
50 dag kislega zelja
30 dag ješprenja
5 dag maščobe
ocvirke
moko
sol in poper



1. Fižol posebej skuhamo. V drugi posodi kuhamo kislo zelje, ki mu na vrh damo namočen ješprenj, da se ne prižge. Oboje malo solimo.
2. Ko je oboje kuhano, zmešamo.
3. Zabelimo s svetlim prežganjem. Na boljših in večjih kmetijah in v mestu so to jed izboljšali s kisló smetano.

Kako bomo danes skuhali Škofjeloško mešanico?

JOTA – VIPAVSKA JUHA

Joto kuhajo Primorci na zdravi kosti pršuta

Pripravimo sestavine:

50 dag kislega zelja
12,5 dl vode
30 dag kuhanega fižola
25 dag prekajenega svinjskega mesa
20 dag kuhanega pretlačenega krompirja
4 dag maščobe
1 dag moko
4 dag na drobno narezane čebule
ali ocvrte čebule
1 strok strtega česna
sol in poper
list lovorja
1 žličko paradižnikove mezge



1. Kislo zelje skuhamo z listom lovorja in celim poprom.
2. Kuhanega odcedimo in damo ponovno kuhat.
3. Kuhan fižol damo s fižolovko vred k zelju.
4. Dodamo posebej kuhan in pretlačen krompir, da jed zgostimo.
5. Čebulo na olju zarumenimo, dodamo moko (po potrebi) in paradižnikovo mezgo, dodamo v joto ter začinimo s soljo in poprom.

Če namesto čebule uporabimo ocvrto čebulo, jo dodamo v kuhano zelje, potem moko spustimo.

Nasveti iz prve roke

Kako ravnamo z mesom?

Meso lahko v kosu skuhamo skupaj z joto.

Meso lahko narežemo na kocke in ga damo kuhat v joto.

Meso lahko v kosu skuhamo posebej in ga postrežemo skupaj z joto. Brez mesa je lahko vegetarijanska jed.

Joto lahko zabelimo tudi z ocvirki.

MINEŠTRA ALI ZELENJAVNA JUHA - BREZMESNA

Pripravimo sestavine:

3 dag olja
5 dag čebule
1 strok strtega in nasekljanega česna
35 dag poljubno narezane in poljubno izbrane zelenjave
6 dag brokolija
6 dag koruze
6 dag stročjega fižola
7 dag korenčka
10 dag ohrovt
peteršilj
lovorjev list
vrtna zelišča po želji in okusu
10 dl zelenjavne osnove
2 dag paradižnikove mezge ali 20 dag pretlačenih paradižnikovih pelatov
2 dag vlivancev



1. Na olju prepražimo čebulo le toliko, da ovne.
2. Dodamo poljubno narezano zelenjavo in česen.
3. Prilijemo malo zelenjavne osnove, začинimo s soljo, poprom in listom lovorja in kuhamo.
4. Pol mehki dodamo paradižnikovo mezgo ali pelate in vrtna zelišča.
5. Dodamo vlivance in skuhamo do mehkega.

Nasvet, kako jed izboljšamo z zeliščnim legirjem.

Izbrana vrtna (ali samo eno vrtno zelišče) zelišča nasekljamo, jih umešamo v kislo smetano in na koncu, ko ne kuhamo več, dodamo mineštri.

Kako jed postrežemo?

V globok ogret krožnik zlijemo mineštro in prelijemo z zeliščnim legirjem in okrasimo z izbranim zeliščem.

TELEČJA OBARA

Pripravimo sestavine:

50 dag na kocke narezane teletine za obaro – prsi, vrat

12,5 dl jušne osnove

15 dag poljubno narezane jušne zelenjave (pora, korenje)

4 dag olja

4 dag moka

20 dag čebule

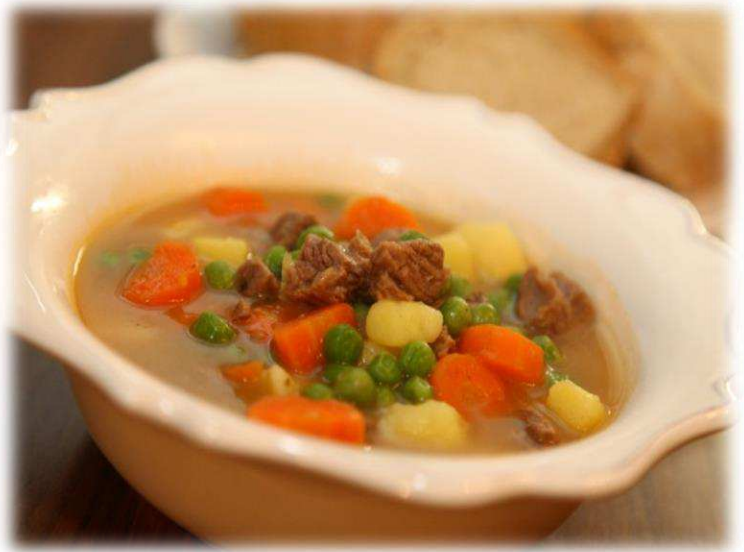
2 stroka česna

sol in poper

list lovorja, majaron, timijan

limonin sok, belo vino

ali zeliščni kis za okisanje



1. Na olju prepražimo na drobno narezano čebulo.
2. Dodamo teletino in na hitro popražimo.
3. Dodamo poljubno narezano zelenjavo.
4. Zalijemo z jušno osnovo, dodamo list lovorja, ocvrto čebulo in kuhamo.
5. Posebej pripravimo temno prežganje. Moko na olju temno prepražimo, dodamo česen, da zadiši, zalijemo z mrzlo vodo in gladko razkuhamo.
6. Prežganje zlijemo k mesu, obaro solimo, popramo in dodamo ostala zelišča.
7. Obara naj vre, da se moka razkuha in meso zmehča.
8. Nazadnje jo po želji okisamo z limoninim sokom, vinom ali kisom.

Nasvet:

Za obaro lahko pripravimo poljubno izbran zeliščni šopek. Zelišča povežemo z vrvico ali oblečemo v porovo srajčko in damo kuhat v obaro. Pred serviranjem ga odstranimo.

Tudi obaro lahko izboljšamo z zeliščnim legirjem.

PASULJ

Pripravimo sestavine:

25 dag fižola za pasulj - Ptujski maslenec ali Tetovec

15 dag na drobno narezane čebule

1 srednje velik nariban korenček

5 dag olja

suha svinjska rebra ali kranjsko klobaso moko

papriko mleto

2 stroka strtega nasekljanega česna

list lovorja

šetrjaj

sol in poper

čili po želji



1. Namočen fižol odcedimo, prekuhamo in ponovno odcedimo.
2. Nato ga skupaj s čebulo in korenčkom damo kuhat.
3. Ko je na pol kuhan, dodamo svinjska rebra in list lovorja.
4. Posebej naredimo prežganje. Moko na olju temno prepražimo , dodamo mleto papriko, česen, da zadiši, zalijemo z mrzlo vodo in gladko razkuhamo.
5. Prežganje zlijemo k fižolu in po potrebi solimo, popramo in začinimo.
6. Pasulj naj vre, da se moka razkuha in meso zmehča.
7. Dodamo sesekljan peteršilj.