

## SLOVENSKA KUHINJA

### Preberi:

V Sloveniji lahko kljub njeni majhnosti najdemo precej pester nabor tradicionalnih jedi. Te se med seboj precej razlikujejo, saj izhajajo iz različnih kulinarčnih področjih, ki so se skozi leta oblikovala glede na lego, zgodovino in vpliv mejnih držav, kulturno raznolikost in ljudska izročila ter geografske in podnebne značilnosti posamezne regije. Tako je v slovenski kulinariki še danes moč čutiti vpliv italijanske, avstrijske, hrvaške in madžarske kuhinje. Kljub prepletanju tujih kulinarčnih idej v slovenski kulinariki, pa je ta skozi zgodovino izoblikovala lastno identiteto in razpoznaven okus.

Slovenske jedi v preteklosti so bile preproste. Na to je vplivala tudi takratna tehnologija kuhanja. V tradicionalni slovenski kuhinji so uporabljali izključno domače pridelke. Sestavine so običajno porabili v celoti. Jabolčne olupke so na primer sušili in uporabili za čaj. Značilno je tudi, da so Slovenci uživali vse vrste mesa. V Beli krajini in na Primorskem so uživali tudi drobnico, v vseh pokrajinah pa se je največkrat uživalo svinjino. Pogostejša vrsta mesa je bila tudi perutnina. Na Martinovo so običajno pripravljali pečeno gos, raco, purana, petelina ali kokoš. Na Dolenjskem in Notranjskem so jedli polhe in celo ježe. Vse do račje kuge v 19. stoletju so na Notranjskem lovili tudi rake. Pomembno je omeniti, da se je meso na krožnikih Slovencev pojavilo redko, navadno le ob nedeljah in praznikih. Za Slovence je bil eden od največjih praznikov dan kolin, ko so na kmetijah pripravljali krvavice, pečenice, kranjske klobase, jetrnice, slanino, ocvirke, zaseko in znamenite slovenske želodce.

Zanimivo je izpostaviti tudi, da naši predniki niso bili veliki ljubitelji zelenjave. Najbolj pogosto so uživali fermentirane izdelke, kot so kislo zelje in kisljaka, ter zelenjavo, kot je surovo zelje, fižol, bob, kumare, buče v Istri tudi jajčevce. Kislo zelje je bilo običajno pogosto na mizi. Včasih so ga mešali tudi z ostalimi sestavinami, kot je meso, smetana ali kaša. Uporabljali so ga tudi kot polnilo za štruklje. Pri pripravi hrane so uporabljali tradicionalne začimbe, kot so žajbelj, timijan, šetraj, lovor, majaron, meta, melisa in tudi uvožena poper in cimet. Tudi način shranjevanja hrane je bil precej različen od današnjega. Hrano so na primer konzervirali kar v masti, zaseki in sladkorju ali jo sušili v dimniku, na peči ali preprosto na zraku.

Slovenska ljudska kuhinja je bila kalorična, mnoge jedi so bile težje prebavljive. Uživali so veliko živalskih maščob, predvsem svinjsko mast, močnate jedi, maslo, smetano in jajca. Tudi gobe nabrane v bližnjem gozdu so bile dostikrat na jedilniku. Zelenjave, z izjemo kislega zelja ali repe pa je bilo na krožnikih naših prednikov razmeroma malo. Takšen način priprave in sestave jedi bi danes uvrstili, kot nezdravo prehrano. Najverjetneje pa je bilo pri Slovencih v preteklosti tako, da je kmečko prebivalstvo s trdim, po navadi celodnevnim delom presežek kalorij »pokurilo«, med tem ko so se meščani redili in umirali od kapi ter drugih bolezni. Ker danes, le malo ljudi opravlja težko fizično delo, in tudi ker se vse bolj zavedamo pomena zdravega načina priprave jedi, so se tudi tradicionalni recepti za pripravo avtohtonih jedi prilagodili tem smernicam. Namesto masti na primer danes uporabljamo olje, namesto svinjine, raje izberemo perutnino ali teletino. Za razliko od naših prednikov, ki so si na krožnik naložili kup zabeljenih žgancev in jih prelili s polnomastnim mlekom, si lahko sodobni Slovenci, zaradi narave dela in drugačnega življenjskega sloga, privoščimo manjšo količino žgancev, brez zabele in jih prelijemo z manj mastnim mlekom ali jogurtom.

Zelo značilna jed naših prednikov so bile tudi kaše, ki jih je kot del kulinarike omenjal že Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske. Najbolj pogosto so uživali proseno kašo. Pogosto so jedli tudi ječmenovo kašo in ajdovo kašo. Kaše so pripravljali s suhim sadjem, kislo repo ali zeljem.

Slovenska narodna kuhinja pa je prav gotovo znana tudi po žgancih. Poznamo ajdove, koruzne, pšenične in krompirjeve žgance. Njihova priprava se vse do danes ni spremenila. Podobna, prav tako stara jed je tudi polenta, ki so jo na Krasu in v Primorski regiji pripravljali kot nadomestek kruha. Jed se je kasneje razširila tudi v ostale predele Slovenije. V Ljubljani so na primer v času 2. Svetovne vojne polento premazali z marmelado in jo imenovali »vojna torta«. Naši predniki so pripravljali koruzno, ajdovo in belo polento.

Štruklji so verjetno ena od najstarejših slovenskih jedi, saj so bili pehtranovi štruklji omenjeni že v stari kuharski knjigi, ki je leta 1589 izšla v Gradcu, kjer je tedaj živelo veliko Slovencev. Pisec pa jih je imenoval slovenski štruklji. Tudi danes po Sloveniji še vedno pripravljajo štruklje na raznovrstne načine.

Ena od glavnih slovenskih jedi je bil v preteklosti tudi kruh. Jedli so ga pri vsakem obroku, jemali so ga tudi na pot in delo. Kruh so običajno zamesili iz črne moke ali mešanice mok, ki so bile na razpolago. Včasih so mu dodali tudi otrobe in krompir. Kruh so pekli v krušnih pečeh. Peka kruha je bila pravcati družinski praznik. Kako zelo so naši predniki cenili kruh, dokazuje tudi stara navada pri kateri so gostu ob obisku sprva ponudili kruh s soljo.

Med slaščicami je na slovenskem slovela potica. Le ta je predstavljala značilno praznično jed. Zgodovinski viri nakazujejo, da je potica izvirna slovenska jed, njeno ime naj bi nastalo iz besede »povitnica«. Po potici smo Slovenci v svetu znani tudi danes.

### **Naloga:**

#### **PRIPRAVI ENO IZMED SLOVENSKIJ JEDI NA ŽLICO.**

V hladnih zimskih dneh ga ni boljšega od slastnih jedi na žlico, ki nam jih v Sloveniji ne manjka. Gre za enolončnice oziroma neke vrste goste in hranljive juhe, ki predstavljajo idealno kombinacijo ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov in rudnin. Navadno se postreže kot samostojna jed, s kosom domačega kruha. Privoščite si jo lahko za malico, kosilo ali večerjo. Tako se lahko ogrejete z joto, segedin golažem, ričetom, raznimi obarami, enolončnicami iz različnih vrst mesa in zelenjave, bogračem in številnimi drugimi slastnimi gostimi juhami.

Za pripravo jedi na žlico si lahko pomagata z naslednjimi spletnimi povezavami. Lahko pa jo pripravite po receptu vaše mamice ali babice.

## RIČET

<https://okusno.ie/recept/ricet>



## JOTA Z ZELJEM

<https://okusno.ie/recept/jota>



## JOTA Z REPO BREZ MESA

<https://okusno.ie/recept/jota-z-repo-brez-mesa>



## BOGRAČ

<https://okusno.ie/recept/bograc-1536219410>



## PAŠTA FIŽOL

<https://okusno.ie/recept/pasta-fizol>



## BOBIČI

<https://www.gurman.eu/recepti/bobici-9056>



**Ne pozabi!**

Na koncu pomiješ posodo, in očistiš delavno površino.

Tvoje mojstrovine bi rada videla, zato mi pošlji slike **v spletno učilnico**. Poleg zapiši kaj ti je bilo všeč pri pripravi jedi na žlico.

**Nalogo oddajte v spletno učilnico, do petka, 08.01.2021.**

Veselim se tvojih kuharskih mojstrov.

Za kakršna koli vprašanja v zvezi s to tedensko nalogo sem vam na voljo po elektronski pošti.

[gale.bajec@gmail.com](mailto:gale.bajec@gmail.com)

Čuvaj se in ostani zdrav/a.

Irena Gale