



Teden slovenske hrane

**Stanovske organizacije
čebelarjev, kmetov in zadrug
vas z »Recepti z okusi Slovenije«
vabimo, da podprete našo
pobudo za obeleževanje tedna
slovenske hrane
od 13. do 19. novembra 2023!**



Iz dneva v teden slovenske hrane

Tradicionalni slovenski zajtrk in dan slovenske hrane sta v več kot desetletju obeleževanja presegla pričakovanja sodelujočih. Z željo spodbuditi odgovorno prehransko verigo od njive do krožnika smo stanovske organizacije kmetov, zadrug in čebelarjev pred letom dni na Vlado Republike Slovenije naslovile pobudo, da dan slovenske hrane preraste v teden slovenske hrane. Potekal bi vsak tretji teden v novembru, z vrhuncem v petek, ko bi utečeno obeleževali Tradicionalni slovenski zajtrk.

V tednu slovenske hrane bi vzgojno-izobraževalne, zdravstvene, socialnovarstvene in druge javne ustanove na svoje jedilnike uvrstile lokalne pridelke, jedi iz lokalno pridelanih sestavin ter živila slovenskega porekla. S spremljajočimi aktivnostmi bi v javnih ustanovah in gospodinjstvih spodbujali izbiro pridelkov in živil slovenskega porekla, zdrav življenjski slog, odgovoren odnos do hrane, pridobivanje znanja o pripravi jedi, kulturo prehranjevanja ter ohranjanje bogate slovenske kulinarične dediščine.

Cilj projekta je povezati vse deležnike v trajnostno in odgovorno lokalno prehransko verigo od njive do krožnika za dobrobit vseh generacij – tako danes kot v prihodnosti.

Borut Florjančič,

predsednik

Zadružne zveze Slovenije



Stanovske organizacije – pobudnice: Čebelarstva zveza Slovenije; Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije; Zadružna zveza Slovenije; Sindikat kmetov Slovenije; Zveza slovenske podeželske mladine; Zveza kmetov Slovenije; Konzorcij evropsko zaščitenih živilskih pridelkov in izdelkov; Zveza sadjarskih društev Slovenije; Ekoci – eko civilna iniciativa Slovenije, Združenje za trajnostno prihodnost; Gibanje Oskrbimo Slovenijo – Štafeta semen; gibanje Rajski vrt.



Kako učinkovito prispevati k boljšemu prehranjevanju in zdravju otrok ter mladostnikov?

Ključ do odgovora je v kakovostni in premišljeno načrtovani šolski prehrani, ki temelji na trajnostnih prehranskih sistemih. V naših vzgojno-izobraževalnih ustanovah so že postavljeni temelji za izvajanje takšne prehrane.

V tej brošuri boste našli recepte za tradicionalne slovenske jedi, pripravljene iz lokalnih sestavin, ki so odraz visoke kakovosti naše kulturne in kulinarčne dediščine. Verjamemo, da je poudarjanje slovenskega porekla živil, ekoloških in drugih shem kakovosti, ozaveščanje o zdravih prehranskih navadah in kulturi prehranjevanja, zmanjševanje količine odpadne hrane ter razvijanje odgovornega odnosa do hrane ključnega pomena za vzgojo mladih generacij. Te generacije bodo vrednote trajnostne kulture prehranjevanja spoštovale in jih bodo prenesle na naslednje rodove. Tako domače okolje kot vzgojno-izobraževalne ustanove imajo pri tem osrednjo vlogo.

Upamo, da vas bo brošura navdihnila, da v šolske jedilnike vključite opisane in mnoge druge tradicionalne slovenske jedi, pripravljene iz lokalnih sestavin, še posebej v tednu obeleževanja dneva slovenske hrane, pa tudi skozi celo leto.



Irena Simčič,

Zavod Republike Slovenije za šolstvo



Recepti z okusi Slovenije

Stanovske organizacije čebelarjev, kmetov in njihovih zadrug vas z »Recepti z okusi Slovenije« vabimo, da podprete našo pobudo za obeleževanje tedna slovenske hrane.

V tednu, ko obeležujemo dan slovenske hrane, tradicionalne slovenske jedi s ponosom umestite v osrčje jedilnikov – tako v javnih ustanovah kot v toplini vašega doma. Naj vsak grižljaj odseva bogastvo in raznolikost slovenskih polj in vrtov, sadovnjakov, vinogradov, travnikov, pašnikov ter gozdov. Tudi ostale dnevne obroke, kot so zajtrk, večerja in malica – le-te pripravite iz pridelkov in živil slovenskega porekla. V toplini doma specite kruh in ga za zajtrk užijte v krogu najdražjih – namazanega z maslom in medom, ob skodelici mleka ter sočnem jabolku. Zvrhana skleda sveže zelenjave naj spremlja vaš vsakdan.

Skupaj krepimo slovensko podeželje in gospodarstvo, ohranjajmo slikovito krajino in biotsko pestrost ter zidajmo zdravo prihodnost vseh nas.

Ponudniki pridelkov in živil slovenskega porekla

Pridelke in živila slovenskega porekla poiščite pri čebelarjih, kmetih in njihovih zadrugah. Na trgovinski polici bodite pozorni na oznako »poreklo Slovenija« in oznako »izbrana kakovost – Slovenija«, ki zagotavljata slovensko pridelavo in predelavo, kakovost izdelkov ter redno kontrolo.



zadrugno.si



dobroteslovenskihkmetij.si



okusimed.si



ekoloskicebelarji.si



oskrbovalnica.si



nasasuperhrana.si





Istrski bobiči in pehtranov polžek z medom

Istrski bobiči

žlica oljčnega olja
por
strok česna
2 krompirja
2 korenčka
800 ml vode ali jušne osnove
200 g kuhane koruze
250 g kuhanega fižola
zelišča: peteršilj, majaron, lovorov list
sol in poper

Priprava

Por narežemo na kolesca, česen nasekljamo. Krompir olupimo in ga narežemo na kocke, korenček narežemo na kolesca.

Na žlici olja popražimo por, ko se zmehča, dodamo česen in na hitro popražimo. V lonec stresemo še korenje in krompir, pomešamo in pražimo nekaj minut. Nato zalijemo z vodo ali jušno osnovo ter počasi kuhamo 20 minut, da se zelenjava zmehča.

V juho vmešamo še koruzo in fižol, natrgamo zelišča in vse skupaj na hitro pokuhamo, da se sestavine povežejo. Po potrebi solimo in popramo. **Namig:** V sezoni uporabimo mlado koruzo. Praviloma se ta enolončnica skuha tudi s suhim prekajenim mesom.

Pehtranovi polžki

250 g mleka
500 g moke
25 g kvasa
žlica sladkorja
70 g masla sobne temperature
2 žlici cvetličnega medu
2 jajci
lupinica bio limone

Nadev

200 g nepretlačene skute
jajce
zavitek vaniljevega sladkorja
lupinica limone in sok ½ limone
2 žlici cvetličnega medu
3 žlice drobno nasekljanega
pehtrana

Priprava

Mleko segrejemo do mlačnega.

Moko presejemo v skledo kuhinjskega robota. Naredimo jamico in vanjo nadrobimo kvas. Dodamo sladkor in malo mlačnega mleka. Pomešamo in počakamo 10 minut, da kvas naraste.

V preostanku mleka razmehčamo maslo. Dodamo jajca, med, limonino lupinico in dobro premešamo. Vlijemo v posodo z moko in kvasom.

Testo gnetemo približno 10 minut pri manjši hitrosti, da postane gladko, svetleče in prožno. Oblikujemo ga v kroglo, vrnemo v posodo in pokrijemo. Pustimo, da dvojno naraste.

Pečico vključimo na 190 stopinj.

Naredimo nadev, tako da zmešamo vse sestavine. Klasični pekač obložimo s papirjem za peko.

Testo razvaljamo v pravokotnik debeline približno pol centimetra. Premažemo ga z nadevom in zvijemo po dolžini. Razrežemo na polžke, debele za tri prste.

Razporedimo jih po pekaču, malce potlačimo z dlanjo in pokrijemo s krpo. Pustimo jih vzhajati približno 30 minut.

Pekač prestavimo v pečico in pečemo od 22 do 25 minut. Zaradi vsebnosti medu bodo polžki med peko malce bolj porjaveli.

Recept je za 4 osebe.

Matevž, pečenica, dušeno kislo zelje in hruška



Matevž, pečenica in dušeno kislo zelje

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

Priprava

Pečenice damo v lonec, jih prekrijemo z vodo in zavremo. Ogenj zmanjšamo in klobase v pokritem loncu kuhamo še slabih 15 minut.

Krompir olupimo, narežemo na kocke in do mehkega skuhamo v slani vodi.

Česen narežemo na lističe in ga popražimo na olju, da zadiši. Dodamo kislo zelje, ki smo ga po potrebi sprali pod vodo, da ni

preslano, lovorov list in še malce popražimo. Zalijemo z 2 dl vode in zavremo. Ogenj zmanjšamo, lonec pokrijemo in zelje dušimo približno 10 minut ali tako dolgo, da se zmehča toliko, kot imamo najraje.

Kuhanemu krompirju odlijemo vodo. Ne zlijemo je proč, temveč jo prihranimo v skodelici. Krompirju dodamo kuhan fižol in oboje pretlačimo v pire. Po potrebi razredčimo s prihranjeno krompirjevo vodo.

Pečenicam odlijemo vodo in jih zlato popečemo z vseh strani.

Na krožnik razporedimo matevža, na vrh položimo zelje in pečenico.

Hruška

4 hruške

Recept je za 4 osebe.

Zelenjavni ješprenj, pečena jabolka z orehi in medom

Zelenjavni ješprenj

250 g ješprenja
150 g fižola
žlica olja
1 čebula
3 stroki česna
2 rumena korenčka
2 rdeča korenčka
1 majhna koleraba
košček zelene
2 krompirja
lovorov list
žlica paradižnikovega koncentrata
žlička dimljene paprike
1 l jušne osnove
3 vejice majarona
sol
popper
šopek peteršilja

Priprava

Ješprenj in fižol namočimo čez noč. Naslednji dan ju speremo in vsakega posebej skuhamo do mehkega.

Čebulo in česen drobno nasekljamo. Korenček in por narežemo na kolesca, kolerabo, krompir in zeleno na kocke.

V večjem loncu na žlici olja rumeno prepražimo čebulo. Dodamo česen, da zadiši, nato pa še vso preostalo zelenjavo, lovor in paradižnikov koncentrat. Pražimo nekaj minut, proti koncu pa primešamo še dimljeno papriko.

Vse skupaj zalijemo z jušno osnovo in kuhamo 10 minut. Nato dodamo še ješprenj, fižol in majaron ter kuhamo še 10 minut.

Ko se jed lepo zgosti, po potrebi posolimo in popopravimo ter primešamo drobno nasekljan šopek peteršilja.

Jabolka z orehi in medom

4 jabolka
8 žlic seseklanih ali grobo mletih orehov
2–3 žlice medu
4 žlice suhih brusnic ali drugega suhega sadja
zvrhana žlička mletega cimeta

Priprava

Pečico vključimo na 200 stopinj.

V posodi zmešamo mlete orehe, med, cimet in brusnice.

Jabolkom odrežemo pokrov in jih previdno izdolbemo z žlico. Pazimo, da ne izdolbemo preveč, stena jabolka naj bo debela vsaj centimeter. Napolnimo jih z nadevom in polagamo v pekač.

Pekač pokrijemo z aluminijasto folijo in jabolka pečemo približno 15 minut.

Jabolka ponudimo na krožniku in jih prelijemo s sokom, ki je nastal pri pečenju ali medom.

Recept je za 4 osebe.

Prežganka, pečena prosena kaša s sadjem in medom

Prežganka

2 žlici masla
2 žlici pirine moke
strok česna
nariban korenček
žlička mlete kumine
800 ml vode ali jušne osnove
1 lovorov list
2 jajci
šopek sesekljanih zelišč
sol

Priprava

V loncu raztopimo maslo in dodamo moko. Na manjšem ognju jo pražimo 5 minut in medtem ves čas mešamo z metlico. Proti koncu dodamo kumino in nasekljan česen, da zadišita, nato pa še nariban korenček.

Zalijemo z vodo ali jušno osnovo in pri tem mešamo z metlico.

Dodamo še lovorov list in počasi kuhamo 5 minut.

Jajci ločimo in posebej razžvrkljamo rumenjaka in beljaka. Tako bo prežganka bolj pisana. Jajci vlivamo v vrelo juho, tako da ju žvrkljamo z metlico. Kuhamo še 2 minuti. Če se juha preveč zgosti, jo malce razredčimo z vodo.

Solimo po potrebi, juho pa oplemenitimo še s šopkom nasekljanih zelišč.

Pečena prosena kaša s sadjem in medom

Za pekač 17 x 27 cm.

250 g prosene kaše
800 ml mleka
ščepec soli
2 žlici medu
za pest nasekljanega suhega sadja (slive, marelice, brusnice)
naribano jabolko in hruška
žlička cimeta
lupinica bio limone
2 jajci

Priprava

Proseno kašo operemo in stresemo v lonec. Rahlo jo osolimo, dolijemo mleko in počasi kuhamo, dokler se ne zmehča.

Jabolko in hruško olupimo in naribamo. Suho sadje nasekljamo. Pekač namastimo.

Pečico vključimo na 180 stopinj.

Kuhano proseno kašo malce ohladimo. Jajca ločimo in beljake stepemo v sneg. Kaši dodamo rumenjaka, med, sadje, cimet in limonino lupinico ter dobro premešamo. Na koncu vmešamo še beljakov sneg in vse skupaj razporedimo po pekaču.

Pečemo okoli 40 minut.

Ponudimo toplo ali hladno.

Recept je za 4 osebe.

»Ajmoht« z ajdovimi žganci



»Ajmoht« - telečja obara

500 g teletine (vrat, stegno, prsi) in kost
žlica masti
manjša čebula
2 korenčka
peteršiljeva korenina
kos zelene
por
1 l vode ali jušne osnove
limonina lupinica
majaron
 $\frac{1}{4}$ žličke muškatnega oreščka
žlica ali 2 limoninega soka
sol in poper

Priprava

Meso narežemo na kocke in ga skupaj s kostjo prepražimo na maščobi, da lepo porjavi. Oboje vzamemo iz lonca in na maščobi, ki je ostala, popražimo čebulo, da se zmehča. Dodamo česen, da zadiši, nato še preostalo zelenjavo. Mešamo in pražimo še približno 5 minut.

Nato vrnemo v lonec meso s kostjo, zalijemo z vodo ali jušno osnovo, lonec pokrijemo in na najmanjšem ognju kuhamo, da počasi brbota tako dolgo, da se meso zmehča. Pred koncem dodamo timijan, majaron, muškatni orešček in limonino lupinico.

Ko je obara skuhana, jo po potrebi posolimo, popopravimo in okisamo s sokom limone.

Ponudimo jo z ajdovimi žganci.

Ajdovi žganci

1200 ml vode
žlička soli
400 g ajdove moke

Priprava

Vodo posolimo in zavremo v visokem loncu.

Ko zavre, stresemo vanjo moko. Kar pogumno in čim bolj vso naenkrat, da nastane kepa, ki jo obdaja voda.

Ko voda znova zavre, ogenj zmanjšamo, v sredino kepe z ročajem kuhalnice naredimo približno 3 centimetre veliko luknjo, v katero se prelije voda, ki bo žgance skuhala tudi znotraj. Posodo pokrijemo in žgance kuhamo še 20 minut.

Ogenj ugasnemo in vodo odlijemo, a jo prihranimo v skodelici, saj jo bomo potrebovali pozneje.

Žgance s kuhalnico dobro premešamo, da se povežejo. Po potrebi dolijemo malce prej prihranjene žgančevke. Pokrijemo in počakamo 10 minut, saj bomo tako lažje nadaljevali delo.

Žgance z vilicami natrgamo na manjše kepice in jih ponudimo ob obari.

Recept je za 4 osebe.

Motovilec z jajci



Motovilec z jajci

4 jajca
250 g motovilca
česen
oljčno olje in kis po okusu
žlička medu
sol
za pest orehovih jedrc

Priprava

Jajca damo v kozico, prelijemo z vodo in postavimo na ogenj. Ko voda zavre, jih kuhamo še 8 minut. Pazimo, da ogenj ni preveč močan, saj se bodo jajca tako preveč premikala po posodi in zaradi tega popokala.

Motovilec operemo in osušimo. V kozarcu razžvrkljamo kis, olje, žličko medu, ščep soli in nariban česen. Prelijemo po motovilcu in premešamo.

Kuhana jajca olupimo in narežemo na četrtinke. Dodamo jih solati, posujemo z orehovimi jedrci in ponudimo.

Recept je za 4 osebe.



Ajdov kruh z orehi in medom

Ajdov kruh z orehi in medom

100 g orehov
300 g bele pirine moke
200 g ajdove moke
25 g kvasa
žlička sladkorja
320 g mlačne vode
2 žlici medu
12 g soli

Priprava

Orehe popražimo na ponvi, da zadišijo, nato jih grobo nasekljamo.

Zmešamo obe moki, naredimo jamico in vanjo nadrobimo kvas. Dodamo malce vode (od skupne količine), pomešamo in počakamo 10 minut, da kvas naraste.

Dodamo sol in preostanek vode, med in nasekljane orehe ter zgnetemo gladko testo, ki bo zaradi ajde malce lepljivo, a bo vseeno odstopilo od posode. Pustimo ga, da v pokriti posodi dvojno naraste.

Pečico vključimo na 250 stopinj in vanjo potisnemo litoželezni lonec.

Testo predenemo na pomokano površino in oblikujemo hlebček. Prestavimo ga na papir za peko in posujemo z moko. To pogladimo po vsej površini hlebčka. Testo pokrijemo s krpo in pustimo, naj še enkrat vzhaja 20 minut.

Iz pečice previdno vzamemo vroč lonec, ga odkrijemo in s papirjem za peko vanj položimo vzhajani hlebec. Z zares ostrim nožem ga križno zarežemo, lonec pokrijemo in ga znova potisnemo v pečico.

Kruh pečemo 15 minut pri 250 stopinjah, nato lonec odkrijemo in pečemo še približno 30 minut pri 220 stopinjah.