



Kulinarika v Koroški regiji

Seminarska naloga pri izbirnem predmetu
Načini prehranjevanja
Šolsko leto 2020/2021

Avtor:
Beno Lunder

Mentorica:
Urška Brvar Rušnjak

Ig, 26. 2. 2021

KAZALO

1. UVOD.....	2
2. JEDRO.....	2
3. ZAKLJUČEK.....	7
4. SLOVARČEK MANJ ZNANIH BESED.....	7
5. VIRI IN LITERATURA.....	8

1. UVOD

Zgodovina naroda se ne piše samo z odkrivanjem nekdanjih naselbin, starih novcev in različnega zgodovinskega orodja. Podobe življenja naših prednikov je sooblikovala tudi njihov način prehranjevanja in hrana, ki so jo jedli. V tej seminarski nalogi bom predstavil Koroško – njene geografske in kulinarčne značilnosti ter recepte nekaterih tipičnih jedi. Recepti so prilagojeni današnjemu načinu kuhanja, vendar kljub temu razkrivajo način življenja in vrednote ljudi v preteklosti.

2. JEDRO

Koroška leži na severu Slovenije ob meji z Avstrijo. Zavzema del predalpskega hribovja, ki pripada vzhodnim Karavankam in zahodnemu obrobju Pohorja. S približno 73 tisoč prebivalci, ter s 1.041 kvadratnih kilometrov površine se uvršča med manjše slovenske regije. Največje mesto na koroškem so Ravne na Koroškem, ostala mesta pa so še Dravograd, Črna na Koroškem, Mežica, Prevalje in Slovenj Gradec. Po svojem nastanku je izjema le Slovenj Gradec, ki je srednjeveškega nastanka. Ostala mesta so nastala vzporedno z razvojem industrije ob treh večjih rekah – Dravi, Meži in Mislinji, ki so tudi glavni vodotoki. Kar 68 % pokrajine Koroške je porasle z gozdovi, kjer prevladuje iglasti gozd. Lesne zaloge in letni gozdni prirastki so med najvišjimi v Sloveniji. Skalovitost se pojavlja na višjih gorah, kot sta Uršlja gora in Smrekovec. Na koroškem je kar 33 % površin neprimernih za kmetijstvo, zato prevladujeta predvsem živinoreja in gozdarstvo. Značilne so samotne kmetije, ki segajo tudi do 1300 m nadmorske višine. Značilno za regijo je tudi, da je prometno zelo nedostopna in slabo povezana s središčem države. Je edina regija, ki nima niti kilometra avtocestnih povezav. Iz podatkov o gostoti cestnega omrežja vidimo, da je povprečje v Sloveniji 1,92 kilometra javnih cest na kvadratni kilometer. Za Koroško regijo je ta številka nižja, in sicer 1,48 kilometra javnih cest na kvadratni kilometer. Koroška regija je na dan 1. 7. 2009 štela 79.839 prebivalcev, kar jo v Sloveniji uvršča na deveto mesto od dvanajstih regij.

Med Peco in Uršljo goro so že od nekdanj poznana nahajališča rude, ki so jih odkrili že Rimljani. Prvi pisani viri o izkoriščanju svinčeve rude so iz leta 1665. To leto beležimo kot začetek rudarjenja na Koroškem. Dolga leta rudarjenja in razvoj rudnika svinca in cinka v Mežici so svojevrstno zaznamovali življenje ljudi in pokrajino ob vznožju Karavank.

Koroške jedi temeljijo na bolj krepkih, rudarskih jedeh, a tudi te se da posodobiti. V kulinarčnem svetu je Koroška še posebej poznana po posebnem načinu kuhanja žgancev: suho moko najprej prepražijo, nato jo zalivajo s slanim kropom in postopoma dodajo maščobo. Znani so tudi koroški žlinkrofi z ajdovim nadevom. Turistična

dejavnost na kmetijah in ponudba kulinarike širšemu krogu ljudi se je na Koroškem začela razvijati v poznih šestdesetih letih 20. stoletja. Že prvi obiskovalci so bili navdušeni nad izvrstnim rženim kruhom, tudi takšnim, ki so mu dodali suho sadje, in drugimi jedmi, ki se pojavljajo v vsakdanji in praznični prehrani Korošcev. Mednje prav gotovo sodi koroška skuta s čebulo in bučnim oljem, ki jo ponudijo za zajtrk, hladno predjed ali izdatno malico. Korošci so zelo ponosni na mesnate ocvirke, ki jim pravijo »tovsti grumpi« in jih uživajo tople ali mrzle s kruhom.

Morda pa se, kot pravi Zoran Triglav, kulinarični novinar pri časopisu Dnevnik in rojen Korošec, včasih zdi, kot da Korošci svoje stare jedi pred tujci sramežljivo skrivajo. »Kakor bi se jih čisto malo sramovali, češ kdo bo pa jedel našo preprosto knapovsko, železarsko in gozdarsko košto še danes. In še danes je mogoče na prste mizarjeve najbolj okleščene roke prešteti gostilne, ki na Koroškem pripravljajo predvsem avtohtone jedi. Pravzaprav je še huje. Na Koroškem, vsaj na naši strani meje, je tako rekoč nemogoče najti vrhunsko restavracijo, takšno, da bi vanjo brez trohice negotovosti poslali zahtevnejšega sladokusca in ob tem povrhu ne bi trepetali, da se bo vrnil obdan z vonjavami po ocvrtem,« piše Triglav. (<https://www.rtv slo.si/moja-generacija/koroska-kulinaricna-crna-lisa-slovenije/385629>)

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj receptov značilnih koroških jedi.

Ocvrti koroški rezanci sira

Sestavine (za 12 obrokov): 15 krompirjev, 1kg drobtin, 1 čebula, 2 žlici masla, 2 žlici masla za cvrtje, 3 žlice rjave mete, 8 strokov česna, 1 žlica červila, sol

Sestavine za testo: 1kg moko, 4 žlice vode, 2 žlici olja, sol

Za nadev: čebulo drobno nasekljamo in počasi prepražimo na maslu do zlate barve. Krompir skuhamo, olupimo in ga nasekljamo z metlico ali vilicami. Dobro zmešamo s skuto, fino naribano rjavo meto, stisnjnim česnom, malo červila in soli ter pustimo počivati.

Za testo: Zmešamo moko s soljo in jo dobro gnetimo z oljem in toplo vodo, da nastane gladko testo. Na tanko razvaljamo. Izrežimo velike kroge, dodamo nekaj volumna vsakemu krogu, zložimo v polkrog in konca dobro pritisnemo. S palcem in kazalcem pritisnemo v precej majhen obod. Postavimo na mokast papir. Delamo zelo hitro, da se rezanci sira ne izsušijo. Vlijemo v vrelo vodo in nato počasi dušimo 12 minut. Ko rezanci iz sira priplavajo, so gotovi. V ponvi stopimo maslo in na obeh straneh prepražimo rezance s sirom, dokler niso rahlo hrustljavi.



Mešani koruzni žganci:

Sestavine: ½ kg koruznega zdroba, ½ kg koruzne moke, 15 dag zabele

Moko in zdrob zmešamo in močno segrejemo. Pazimo, da zmesi ne spremenimo barve. Potem zalijemo s slanim kropom toliko, da se žganci lepo delajo. Zabelo polijemo po razdrobljenih žgancih.



Koroški ajdovi žlikrofi:

Pri tej jedi se je potrebno osredotočiti predvsem na način izvedbe žlikrofov, ki so v Sloveniji sicer prisotni doma v vsaki regiji. Pečeni v mleku ali smetani, pa sodijo med tipične jedi Koroške in so ena najboljših poslastic, ki bi jo lahko povzele okoliške gostilne.

Testo: ½ kg moke, 2 jajci, sol

Sestavine vgnemo v gladko in mehko testo. Nekaj časa naj počiva, potem pa ga razvaljamo in razrežemo na pravokotnike, na katere položimo nadev.

Nadev: 10 dag masla, ½ l smetane, sol, ¾ kg ajdove moke

Maslo razpustimo v smetani. Ko zavre, dodamo še sol in moko in mešamo toliko časa, da se testo loči od posode. Napolnimo pravokotnike. Ohlajene žlinkrofe kuhamo 15 minut, zabelimo pa z na maslu prepraženimi drobtinami. Žlinkrofe lahko tudi sladkamo.



Koroški grebenci:

Testo: ½ kg moke, 3 jajca, sol, voda

Moko, jajca in sol vgnemo v gladko testo in ga pustimo počivat. Nato ga tanko razvaljamo in razrežemo na kvadratke, na katere naložimo žličko nadeva. Oblikujemo

grebenčke in jih skuhamo v slani vodi, odcedimo in zabelimo z na maslu prepraženimi drobtinami.

Nadev: $\frac{3}{4}$ kg suhih hrušk, 15 dag riža, 15 dag sladkorja, 2 jajci, 10 dag masla, $\frac{1}{2}$ l mleka, drobtine

Kuhane hruške zmeljemo in jim primešamo na mleku kuhan riž in jajce. Jed ponudimo s sladkorjem, zraven pa kompot.



Mavžlji:

Sestavine: 1 kg svinjske glave, 15 dkg belega kruha, 5 dkg surovega masla, 1 drobna čebula, zelen peteršilj, strok česna, 4 žlice mleka ali smetane; pimenta, limonine lupinice, majaronove plevice, 20 dkg riža; svinjska pečica, maščoba za pečenje.

Svinjsko glavo skuhamo. Možgane očistimo in jih skuhamo posebej, ali pa jih prepražimo z malo maščobe. Kuhano meso ločimo od kosti in ga seseklamo. Na drobne kosce razrežemo tudi možgane. Kruh namočimo v vodi in ga ožmemo. Na surovem maslu najprej prepražimo seseklano čebulo, primešamo strt česen, sesekljan peteršilj in kruh. Pražimo nekaj minut, dolijemo mleko, spet nekajkrat premešamo, da je gladko in odišavimo. Hladnemu kruhu primešamo dišave - pimento, limonine lupinice, majaron, meso in možgane. Na juhi, v kateri se je kuhalo meso, skuhamo riž, ki mora biti gost, ne premehak. Ohlajenega primešamo pripravljeni mesni masi. Vse skupaj solimo. Ako je zmes pregosta, jo razredčimo z juho, vendar mora imeti gostoto sekanice. Na miza razgrnemo dobro oprano svinjsko pečico. V primernih razdaljah polagamo nanjo za žlico velike kupčke nadeva. Nadeva je lahko

tudi več, če želimo večje mavželjne. Pečico razrežemo ob kupčkih po dolgem in počez in zavijemo v nastale krpice nadev. Mavžlje spečemo. Serviramo tople ali mrzle. K toplim damo kisló zelje ali razne solate, kuhane ali surove.



3. ZAKLJUČEK

Koroška je najmanjša slovenska regija, vendar kljub temu premore raznoliko kulinariko. Ima specifične avtohtone prehranjevalne navade in jedi. Te izvirajo iz naravnega načina predelave po domačih, tradicionalnih receptih in so močno povezane z težkim delom rudarjev in gozdarjev. Koroška kuhinja še danes premore vrsto jedi, ki so drugod že izginile z jedilnikov.

Čeprav so se recepti za pripravo tradicionalnih koroških jedi posodobili oz. prilagodili današnjemu načinu prehranjevanja, moram priznati, da me kljub temu niso posebno navdušili.

4. SLOVARČEK MANJ ZNANIH BESED

Tovsti grumpi – ocvirki

Nudlni – močnati žepki z različnimi nadevi – imajo lahko različne nadeve:

Kvočevi – žepki z nadevom iz suhih hrušk in ponekod žganjem

Češpljevi - žepki z nadevom iz kuhanih ali suhih narezanih sliv

Rpičevi - žepki s krompirjevim nadevom z maslom, jajci, ocvirki, poprom in majaronom
Pimento – majhna rdeča paprika

5. VIRI IN LITERATURA

Pavlin Darko. *Slovensko narodno izročilo*. Ljubljana: Lexis, 1994.

Grum Andreja. *Slovenske narodne jedi*. Ljubljana: CZNG, 1983.

<https://www.rtv slo.si/moja-generacija/koroska-kulinaricna-crna-lisa-slovenije/385629> (Pridobljeno 25. 2. 2021)

<https://e-koroska.si/od-likovne-umetnosti-ustvarjalnosti-v-kulinariki-umetnosti-prezivetja/> (Pridobljeno 25. 2. 2021)

<https://www.kuhnapato.si/files/TEKMOVANJE6/recepti-razpis/recepti-zgornja-in-spodnja-savinjska-dolina-in-koroska.pdf> (Pridobljeno 25. 2. 2021)

<https://www.koroska.si> (Pridobljeno 25. 2. 2021)

https://sl.wikipedia.org/wiki/Koroška_statistična_regija (Pridobljeno 14. 2. 2021)

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Koroška_\(pokrajina\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Koroška_(pokrajina)) (Pridobljeno 14. 2. 2021)

<https://www.slovenia.info/sl/destinacije/regije/alpska-slovenija/koroska> (Pridobljeno 14. 2. 2021)

<http://www.prilipi.si/jedi-koroske> (Pridobljeno 25. 2. 2021)

<https://www.kmetija-ploder.com/si/o-nas/kulinarika> (Pridobljeno 26. 2. 2021)

<https://www.slovenske-jedi.si/koroska.htm> (Pridobljeno 26. 2. 2021)

<https://sl.recipetypes.com/6290976-fried-carinthian-cheese-noodles> (Pridobljeno 26. 2. 2021)