



Kulinarika v dolenjski regiji

Seminarska naloga pri izbirnem
predmetu Načini prehranjevanja

Šolsko leto 2020/2021

Avtorica:
Ela Bizjak

Mentorica:
Urška Brvar Rušnjak

Grosuplje, 2021

KAZALO

1. KAZALO.....	2
2. UVOD.....	3
3. JEDRO.....	3
4. SKLEP.....	6
5. SLOVARČEK MANJ ZNANIH BESED.....	7
6. VIRI IN LITERATURA.....	7

UVOD

V seminarski nalogi bom pisala o dolenski regiji, ter o njenih značilnostih. Predvsem bom opisala kulinarične značilnosti na dolenskem in kako so se te razvijale skozi čas.

JEDRO

GEOGRAFSKE ZNAČILNOSTI

Dolenjska je pokrajina v jugovzhodni Sloveniji, ki sega vse od Ljubljanske kotline do meje s Hrvaško. Je predvsem gričevnata pokrajina ob reki Krki, k njej pa štejemo tudi Belo krajino in Kočevsko polje. Dolenjska je tudi pokrajina z največ gradovi v Sloveniji, ki krasijo mnoga gričevja in bregove. Zelo dobro je tudi turistično razvita, saj je tam tudi veliko toplic kot npr. Dolenjske toplice, Terme Čatež, Šmarješke toplice, ter pa tudi Otočec.

KULINARIČNE ZNAČILNOSTI

Dolenjska je pokrajina, kjer naravnih virov ne manjka, zato pogosto jedo hrano iz sestavin, nabranih na travnikih, okoliških gozdovih in domačih vrtovih. Že od nekdaj nabirajo čemaž, lisičke, peteršilj, hren. Ni pa smel manjkati pehtran, ki so ga pogosto dajali predvsem v pogače. V sadovnjakih so se našle različne sorte jabolk, hrušk, češenj in sli, iz katerih so pripravljali domače marmelade in sokove. Kasneje se je iz Balkana razširil trend pečenja na žaru, zato so na Dolenskem začeli množično rediti jagenjčke in kozličke. Prek Dolenjske je nekoč potekala tudi svinjska pot. Je tudi domovina štrukljev, saj jih tukaj pripravljajo že več stoletij. Leta 1589 je bil tu zapisan prvi recept za pehtranove štruklje, katerih velik ljubitelj je bil tudi Janez Trdina, nekdanji slovenski pisatelj in zgodovinar. Štruklje na dolenskem pa so nekoč prelivali z žajnofom. Dolenjska pa je že nekaj let znana tudi po vinu, predvsem cvičku, različnih kašah, močniku, ter žlinkrofih, ki so bili včasih obvezna jed na ženitovanjskih pojedinah, danes pa jih zakuhajo v juho, pstrežejo kot prilogo, ali pa tudi kot samostojno jed. Znana je pa tudi z nekaterimi sladicami, kot so npr. potice, ocvirkovka, poprtnik in krompirjev kruh.

OCVIRKOVKA

Za nadev:

mast ali olje

1 čebula

450g prekajenega svinjskega flama ali reber

luštrek

Za testo:

1kg moke

5-6 dl tople vode

42g kvasa

sol

3 žlice olja

Iz moke, kvasa, olja, soli in tople vode ugnemo kvašeno testo, ki ga oblikujemo v hlebček, pokrijemo s čistim prtom in pustimo, da na toplem mestu vzhaja približno 1 uro.

Medtem ko testo vzhaja, pripravimo nadev. Na masti ali olju posteklenimo sesekljano čebulo. Dodamo na koščke narezano meso, vse skupaj na hitro popražimo, začинimo s sesekljanim luštrekom in odstavimo. Pripravljen nadev ohladimo.

Vzhajano testo na pomokani delovni površini razvaljamo za palec debelo. Po testu enakomerno potrosimo ohlajen nadev, potem pa testo zvijemo v dolg svaljek, ki ga zvijemo in položimo v namaščen pekač. Zvitek na več mestih prebodemo z nožem in pečemo v pečici, ogreti na 190 stopinj Celzija, približno 45 minut.

Pečeno ocvirkovco narežemo na rezine.



PEHTRANOVI ŠTRUKLJI

Za nadev:

3 šopki pehtrana

100g sladkorja

3 jajca

3 žlice zdroba

2,5 dl sladke smetane

Za testo:

1 jajce

500g moke

350 ml mlačne vode

2 žlici olja

1 žlica kisa ali limoninega soka

sol

Iz moke, jajca, soli, mlačne vode in limoninega soka ali kisa zamesimo vlečeno testo. Iz testa oblikujemo kepo, jo dobro namažemo z oljem in pustimo počivati pol ure.

Pripravimo nadev: sladkor stepemo z jajci, nato vmešamo sladko smetano in zdrob. Pehtran speremo pod tekočo vodo, osušimo, osmukamo in drobno nasekljamo. Na kuhalnik pristavimo velik lonec z osoljeno vodo.

Spočito testo na tanko razvaljamo in nato še razvlečemo, obrežemo robove, namažemo z nadevom in potresemo s sesekljanim pehtranom. Testo na tesno zvijemo v štrukelj. Gazo ali krpo namočimo v vodi in ožamemo, razgrnemo na delovno površino in potresemo z drobtinami. Štrukelj zavijemo v krpo in povežemo z vrvico. Položimo ga v osoljen krop in pokrito kuhamo 45 minut, če je velik tudi 1 uro. Ko je štrukelj kuhan, ga pustimo v vodi počivati še 15 minut.



MATEVŽ

200g krompirja

200g kuhanega fižola

sol

popper

olivno olje

Krompir olupimo, operemo in razrežemo na četrtine. Zalijemo ga s hladno vodo in kuhamo toliko časa, da se tako zmehča, da ga lahko pretlačimo. Zadnjih nekaj minut kuhanja krompirju dodamo fižol. Krompir in fižol odcedimo, pretlačimo in začinimo s soljo, poprom in oljnim oljem.



SKLEP

Med pisanjem sem ugotovila, da ima Dolenjska predvsem poznane domače in bolj stare jedi, ki so jih pripravljali doma. Hrana je zelo raznolika in vedno se najde nekaj za vsakogar. Zdi se mi dobro, da še vedno ohranjajo različne tradicije in pridelujejo veliko sestavin doma, v sadovnjakih in na vrtovih.

SLOVARČEK MANJ ZNANIH BESED

Svinjska pot - pot, po kateri so pastirji s Hrvaške gonili svinje prodajat v Trst in pogosto se je kakšna izmed živali v čredi izgubila na poti ter razveselila dolenjske družine, ki so si tako lahko privoščila pečenko.

Žajnof - posebna omaka iz domače gorčice in neprevretega mošta, ki jo prelijejo čez štruklje.

VIRI IN LITERATURA

<https://www.dobertek.com/dolenjska/> (Pridobljeno 13. 1. 2021)

<https://okusno.je/domace/dolenjska-in-bela-krajina/poznate-tipicne-dolenjske-jedi.html> (Pridobljeno 16. 2. 2021)

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Dolenjska> (Pridobljeno 16. 1. 2021)

<https://okusno.je/recept/kranjska-klobasa-z-zeljem-in-matevzom> (Pridobljeno 22. 2. 2021)

<https://okusno.je/recept/ocvirkovca> (Pridobljeno 22. 2. 2021)

<https://okusno.je/recept/pehtranovi-struklji> (Pridobljeno 22. 2. 2021)