



Kulinarika v gorenjski regiji

Seminarska naloga pri izbirnem predmetu

Načini prehranjevanja

Šolsko leto 2020/2021

Avtor:
Erazem Dobrovoljc

Mentorica:
Urška Brvar Rušnjak

Ig, 28. 2. 2021

Kazalo

Uvod	3
Geografske značilnosti	3
Kulinarika.....	5
Rateški krapci	9
Blejska kremna rezina.....	10
Loška smojka	12
Sklep	13
Viri in literatura	13

Uvod

V tej seminarski nalogi bom govoril o kulinariki, ki jo imajo v gorenjski regiji. Najprej bom opisal geografske značilnosti gorenjske. Namreč njena lega je povzročila, da se hrana in jedi, ki izvirajo od tam, razlikujejo od ostalih regij v Sloveniji. Nadaljeval bom s kulinariko in na koncu predstavil in opisal tri jedi značilne za Gorenjsko.

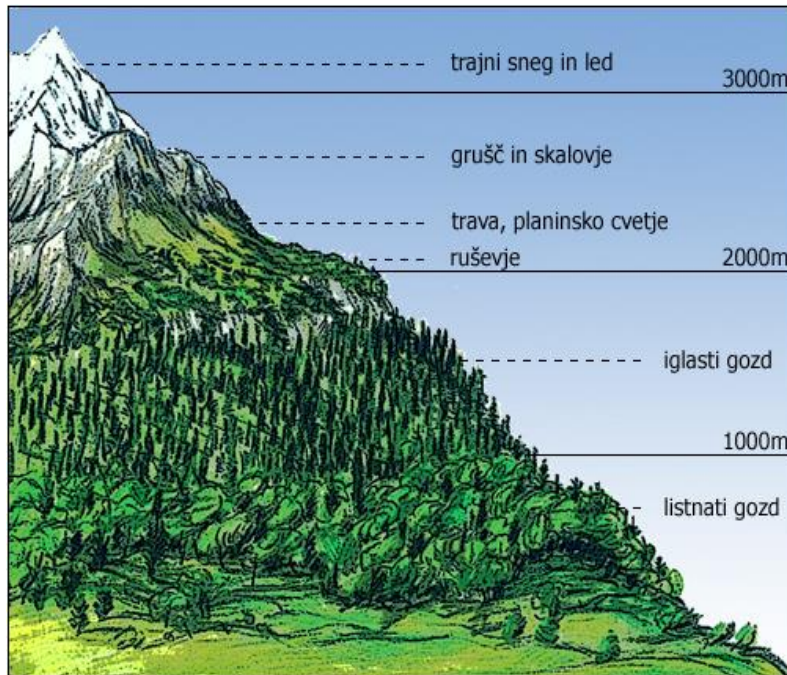
Geografske značilnosti

Gorenjska leži v severozahodnem delu Slovenije. Je šesta največja od ostalih regij in meri približno 2137km². Na jugo-vzhodu meji na osrednjeslovensko regijo, na jugozahodu na goriško regijo in na severu Avstrijo. V njej živi približno 205. 000 prebivalcev, kar je približno 10% vsega prebivalstva Slovenije.

Je alpska regija z značilnim gorskim površjem. 70% gorenjske zaznamujejo gore, ostalih 30% pa sestavljajo ravnine, doline in kotline. Obsega pogorja Karavank, Julijskih Alp in zahodno stran Kamniško-Savinjskih Alp. Na gorenjskem najdemo tudi najvišjo goro Slovenije, imenovano Triglav.



Zaradi visoke lege, se tu pojavlja gorsko podnebje, za katerega so značilne mrzle zime in sveža poletja. Zaradi temperature so se iz toplejšega ozračja v hladnejšega, izoblikovali rastlinski pasovi. V toplejših okoliščinah raste listnati gozd, ki se z višino postopoma začne mešati z iglastim. Kjer postane tako mrzlo, da je rast drevesom onemogočena, se pojavi travniško rastlinstvo in ruševje. Nadaljuje se s skalovjem in gruščem, na koncu pa preide v večni led in sneg.



Pokrajina je polna vodnih bogastev. Tu izvirajo ene izmed najlepših in tudi najbolj mrzlih rek Slovenije. Najbolj poznane reke so: Sava Dolinka, ki izvira v Zelencih in kot slap Nadiža, Sava Bohinjka, ki se izteče iz Bohinjskega jezera, Soča, Bistrica, ter Tolminka in Laborca z izvirom v dolini Tolminke. Poleg rek in potokov poznamo še Blejsko in Bohinjsko jezero, jezero Jasna, slap Savico, Kozjak, Martuljške slapove, Tolminska korita, in še veliko drugih.

Gorenjsko lahko razdelimo tudi na notranje dele, in sicer na Zgornjo Gorenjsko, kjer se nahajata mesti Jesenice in Radovljica, potem na Osrednjo Gorenjsko, kjer najdemo Kranj ter Škofjo Loko in še nazadnje na Jugo-Vzhodno Gorenjsko, z večjima mestoma Domžalami in Kamnikom.

Regija spada med najbolj gospodarsko razvite regije Slovenije. V njej prevladujejo industrija, obrt in letoletni turizem. V kmetijstvu pa izstopajo živinoreja, poljedelstvo in izkoriščanje gozdov.

Kulinarika

Gorenjska kulinarčna dediščina je zelo bogata. Njena kulinarika je danes med najbolj zanimivimi v Evropi, prisega pa na preproste domače jedi. To še zlasti potrjuje pestra paleta regionalne ponudbe v gostilnah, ki so eno razpoznavnih znamenj Slovenije in temeljijo na bolj ali manj starih družinskih izročilih ter tradicijah.

Ajdovi in koruzni žganci, štruklji, gorenjska prekajena zaseka, gorenjski želodec s kašo, bohinjski mohant, loška smojka, pa tudi blejske kremne rezine so le nekaj značilnih jedi, ki sestavljajo kulinarčno bogastvo Gorenjske.

Po zaslugi planšarjev imajo na Gorenjskem odlične sire in med njimi je prav poseben mohant, ki je mehek sir z značilnim ostrim vonjem in okusom. Izdeluje se le na točno določenem geografskem območju Bohinja. Primeren je za uživanje ob kuhanem krompirju, kot namaz ali samostojna jed.



mohant

Bohinjci so tudi mojstri v pripravi dimljene bohinjske zaseke, ki je primeren namaz ali zabela znamenitih bohinjskih koruznih žgancev iz rdeče koruze.

Značilna jed za Gorenjsko so tudi krapi, ki so se v vsakem kraju razvili drugače. Najbolj poznani so rateški krapi, ki so narejeni iz krompirjevega testa, ter nadevani s skuto in polento. Poznani so tudi kocovi krapi, ki imajo nadev iz suhih hrušk oziroma tepk, ter ajdovi krapi, kateri so narejeni iz ajdove moke.

Poznamo tudi mavžlje ali maželjne, ki so v svinsko mrežico zavite in v pečici pečene mesne kroglice. Po navadi jih postrežejo s kisló repo ali zeljem.



mavžlj

Ter masovnik, ki je narejen iz ajdove ali koruzne moke, zakuhane s kisló ali sladko smetano.



masovnik

V zimskem času Gorenjci velikokrat jedó mesene ali prtene klobase, to so pečenice in krvavice, zraven radi jedó tudi godlo, kar je juha v kateri so skuhane klobase in pa štruco iz prekajenega mesa in kruha, ki jo imenujejo gorenjska prata ali budelj. Priljubljeni sta tudi prosena in ajdova kaša.



godla



budelj

Med gorenjske posebnosti sodi tudi govnač ali kuhano in zabeljeno sladko zelje s krompirjem, ki je samostojna jed ali priloga k mesnim jedem. Poznana je tudi kranjska klobasa, ki je zaščitena slovanska posebnost.



govnač

Po krajih na Gorenjskem se je razvilo veliko samostojnih jedi. Na primer na Veliki planini nad Kamnikom pripravljajo manjše okrogle in okrašene sire trniče. Iz ovčjega mesa in zelenjave v Tržiču in njegovi okolici kuhajo znamenito tržiško bržolo. Iz Visokega v Poljanski dolini izvira priprava visoške pečenke iz nadevanih svinjskih zarebrnic. Na Loškem je doma vrsta značilnih jedi. S proseno kašo nadevano repo imenujejo loška smojka. Iz ajdove moke in zelenjave skuhamo loško mešto, ki jo zabeljeno z ocvirki ali maslom. Ponudijo pa jo kot samostojno jed ali prilogo k mesnim jedem.



sir trnič

Gorenjske gospodinje pa slovijo po poticah in štrukljih z različnimi nadevi.

K tej pestri paleti jedi naj omenim še gorenjska jabolka in drugo sadje, sadna žganja na primer zaščiteni gorenjski tepkovec, sadne sokove, žganje z medom in medico.



žganje tepkovec

Rateški krapci

Sestavine:

Krompirjevo testo:

- 1 kg gladke pšenične moke
- 0,5 kg krompirja
- 4 jajca
- 10 dag masla
- pol čajne žličke soli

Nadev iz skute:

- 30 dag skute
- 30 dag kuhanega koruznega zdroba oz. polente
- 1 jajce
- 2 žlici kisle smetane
- sol, poper, pehtran

Priprava:

Kuhan krompir pretlačimo. Zraven dodamo moko, sol, maslo, ter jajca in vse skupaj pregnetemo v nekoliko trše krompirjevo testo. Po potrebi dodamo še malo moke.

Skuto zmešamo s skuhamo polento, soljo, jajcem, kislom smetano in po želji še z poprom ter pehtranom.

Krompirjevo testo nato razdelimo na manjše kose, ki jih potem oblikujemo v kroglice. Kroglice razvaljamo v približno 10 cm široke kroge. Lahko pa testo razvaljamo in kroge dobimo s pomočjo modelčkov. Na sredino vsakega narejenega kroga damo manj kot 2 žlici nadeva, potem pa testo potegnemo čez nadev in krape zapremo. Oblikujemo jih tako, da na vrhu nastane greben. Krape nato počasi kuhamo v osoljenem kropu približno 20 . Na koncu jih lahko še zabelimo z zaseko.



Blejska kremna rezina

Recept za 15 rezin

Sestavine:

- 500 g listnatega testa

Za kremo:

- 1,6 litra mleka
- 9 jajc
- 300 g sladkorja (za rumenjake)
- 100 g sladkorja (za sneg)
- 180 g moke
- 1 velika žlica ruma

Za smetano:

- 500 ml smetane
- 1 žlica sladkorja v prahu

Priprava:

Testo in pekač:

Testo razvaljamo na kakšen cm več kot je velikost pekača, ker se bo med peko malo skrčilo. Položimo ga na pekač in ga prepikamo z vilicami, da se testo ne napihne. Pečemo ga približno 10-15 min na 200 stopinj oz. dokler ni zlato rumeno zapečeno. Testo je bolje peči v nizkem pekaču in ne v pekaču v katerem bodo kremšnite, ker se pečenega lažje da iz pekača. Če je pečeno testo preveliko, ga obrežemo z nožem na velikost pekača za kremšnite. Na dno pekača za kremšnite položimo plast 1. pečenega testa. Pekač naj bo velik 35 cm v dolžino, 25 v širino in 7 cm v višino. Tak pekač zadostuje za 15 ravno prav velikih kremšnit.



Krema:

Iz 1,6 l mleka vzamemo približno 2 dl hladnega mleka, ker ga bomo porabili za jajčno mešanico. Ostalih 1,4 l pa damo zavreti.

Rumenjake in beljake ločimo tako, da damo beljake v večjo posodo, rumenjake pa v manjšo. Med rumenjake dodamo sladkor, rum, moko ter mleko, katerega smo prej odvzeli za jajčno mešanico. Vse skupaj zmešamo, da dobimo gladko zmes.

Iz beljakov naredimo trd sneg. Ko je le dovolj trden med mešanjem začnemo dodajati sladkor. Sladkor ne smemo vsuti naenkrat, ker nam sneg lahko pade skupaj. Potem, ko dodamo sladkor mešamo še približno 2-3 minute, da sneg postane resnično čvrst.

V vrelo mleko počasi vlijemo jajčno mešanico. Za mešanje je priporočljiv električni mešalnik, saj z metlico po 1-2 minuti postane zelo težko, ker se krema zgosti. Potem, ko smo vlili jajčno mešanico v mleko, zmes kuhamo s stalnim mešanjem od 3 do 5 minut. Zmes moral stalno rahlo vreti, ne sme biti na prevelikem ognju, saj se zmes lahko prime in celo zažge.

Ko je jajčna zmes kuhana, jo počasi vlivamo v sneg, med vlivanjem moramo stalno mešati z metlico. Pri tem nam lahko kdo pomaga. Če jajčno mešanico vlivamo prehitro, bo beljak prehitro koaguliral in dobili bomo grudice. Pazimo tudi kako mešamo – ne mešamo kot bi mešali s kuhalnico, ampak delamo krožne gibe z metlico in hkrati zmes privzdigujemo.

Nato zmes vlijemo v pekač, v katerem je že ena plast testa. Zmes enakomerno porazdelimo po pekaču in postavimo na stran, da se ohladi. Ko je zmes ohlajena dodamo stepano smetano ter drugo plast pečenega testa. Pečeno testo je bolje prej narezati na 15 enaki delov in ga zložiti na smetano. Posujemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

Loška smojka

Sestavine:

- 4-5 glav repe
- 30 dag prosene kaše
- 5 dag skute
- 5 dag kisle smetane
- 1 jajce
- ocvirki ali zaseka za zabelo
- sol, poper, česen, mleta kumina



Priprava:

Repo olupimo in kuhamo v slani vodi 15 minut. Nato jo na sredini izdolbemo in na sredini naredimo prostor za nadev.

Prosena kaša skuhamo v slanem kropu in jo odcedimo. Meso repe nasekljamo, zmešamo s skuhamo proseno kašo, jajcem, skuto, kisló smetano in ostalimi začimbami. Dobro premešamo in z maso napolnimo repe.

Pečico segrejemo na 180 stopinj in pripravljeno jed pečemo približno 30 minut, da repa zlato porumeni.

Postrežemo jo z ocvirki ali zaseko.

Sklep

Gorenjska se torej nahaja na visokih pobočjih severozahodne Slovenije. Sestavljajo jo gore, hribi, planote, nižine, doline, reke, jezera, izviri. Šteje se med gospodarsko najbolj razvite regije Slovenije.

Na Gorenjskem imajo zelo raznoliko kulinariko. Od jedi na žlico, klobas, krapov, pa vse do potic, štrukljev in žganih pijač.

Sam sem skupaj z družino tudi pripravil poznane rateške krape. Postopek ni bil tako zahteven in krapi so bili prav okusni.

Viri in literatura

Knjige:

Emilja Pavlič. *Mamica, nauči ne kuhati*. Koper: samozaložba Emilja Pavlič, 2012.

Marija Ilc, Edvina Novak, sestra Vandelina. *Zmeraj sestra Vandelina*. Ljubljana: Vale-Novak, d.o.o., 2003

S spletnih strani:

<http://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20070101/C/301019898/gorenjska-kulinarika>
(Pridobljeno 27. 2. 2021)

https://kraji.eu/thematic_page_menu/gorenjska_regija/slo (Pridobljeno 26. 2. 2021)

<https://www.kulinarika.net/recepti/sladice/kremsnite-kremne-rezine-kot-z-bleda/13838/> (Pridobljeno 28. 2. 2021)

<http://slopisateljkapot.splet.arnes.si/kulinarika-na-slovenski-pisateljski-poti/>
(Pridobljeno 27. 2. 2021.)