



Kulinarika v savinjski regiji

Seminarska naloga pri izbirnem
predmetu Načini prehranjevanja

Avtor/-ica:
Jure Podobnik

Mentorica:
Urška Brvar Rušnjak

Ig, 26.2.2021

Kazalo

1	UVOD	3
2	KULINARIKA V SAVINJSKI REGIJI	3
2.1	Geografske značilnosti.....	3
2.2	Kulinarične značilnosti.....	4
3	RECEPTI.....	4
3.1	Ajdnek.....	4
3.2	Gluhi štruklji.....	5
3.3	Ajdovi krapi.....	6
4	ZAKLJUČEK.....	7
5	VIRI IN LITERATURA	8

1 UVOD

V tej seminarski nalogi vam bom predstavil kulinariko savinjske regije. Najprej vam bom povedal nekaj o geografskih značilnostih savinjske regije, nato nekaj o kulinarčnih značilnostih in pa tudi tri recepte iz katerih sem pripravil enega tudi sam.

2 KULINARIKA V SAVINJSKI REGIJI

2.1 Geografske značilnosti

Savinjska regija je zelo raznolika, obsega alpski svet Zgornje Savinjske doline in malo Kamniško-Savinjskih Alp, Spodnjo Savinjsko dolino, Kozjansko gričevje, Velenjsko kotlino in južne dele Pohorja.

Tukaj lahko najdemo številne zanimivosti kot so:

- slap Rinka,
- jama Pekel,
- Zlati grič,
- Šmartinsko jezero, ki je tudi največje umetno jezero v Sloveniji,
- zdraviliški park v Rogaški Slatini,
- terme Laško.



2.2 Kulinarične značilnosti

Mnoge domačije v savinjski regiji se že nekaj časa ukvarjajo s turistično dejavnostjo. Visokogorski travniki in gozdovi ponujajo veliko zdravnih zelišč ter gozdnih sadežev, ki ji lahko turisti uživajo v čaju, namočeno v žganju ali pa v sokovih.

Zgornje savinjska dolina je znana predvsem po savinjskem želodcu, ki je sušena mesnina iz svinjskega mesa in slanine. Rezine želodca ponavadi postrežejo s kruhom in prilogami. Med take priloge spada tudi solčavski sirnek oz. skuta iz posnetega mleka z dodatkom kumine in soli ter prelita s kisló smetano. Nekateri uživajo solčavski sirnek z jabolki ali marmelado, kot namaz na kruhu ali pa ga uporabljajo za pripravo goste kremne juhe ali sirnice.

V Spodnji savinjski dolini pa lahko najdemo trojanske krofe, ki so značilni za to območje. Tukaj so znani tudi po gluhih štrukjih, ki so kuhani cmoki iz kvašenega testa, posuti z orehi in sladkorjem ter preliti s sadno omako.

Za območje Kozjanskega gričevja so značilni številni vinogradi in sadovnjiki, tukaj si lahko privoščimo zafrknjačo oz. pogačo nadevano s skuto, ki je posebnost tukajšnje kuhinje.

3 RECEPTI

3.1 Ajdnek

Testo:

- 0,5 kg ajdove moke
- 0,5 l slanega kropa
- 0,5 kg pšenične moke
- 4 - 6 dag kvasa
- 1 žlica sladkorja (za kvasni nastavek)
- mleko po potrebi (1—2 dcl)

Nadev:

- 0,5 kg zmletih orehov
- ¼ l medu

Postopek:

Ajdovo moko poparimo in dobro premešamo. Ohlajeni dodamo pšenično moko in vzhajan kvas ter toplo mleko po potrebi. Zgnetemo mehkejšo testo in tako pripravljeno testo pustimo vzhajati. Z zajemalko ali žlico testo na tanko nadevamo v pomaščen pekač. Na debelo posujemo z orehi, pokapamo s segretim medom ter pokrijemo z drugo plastjo testa. To ponovimo vsaj trikrat.

Na vrhu mora biti testo. Pustimo, da vzhaja in spečemo. V pečici pečemo približno 60 minut pri 190° C.



3.2 Gluhi štruklji

Sestavine:

- 0,5 kg moke
- 350 ml vode
- 1 žlica olja
- ½ kocke kvasa
- Sol
- sladkor

Postopek:

Na dno posode damo sol, dodamo moko, v katero naredimo luknjo in vanjo dodamo ostale sestavine razen vode. Pričnemo z mesenjem in počasi dolivamo vodo, da dobimo mehko in kompaktno testo. Testo vzamemo iz posode in položimo na pult, ki ga pomokamo, in nekaj časa gnetemo. Posodo posujemo z nekaj moke, damo zgneteno testo nazaj vanjo, pokrijemo in pustimo vzhajati. Ko vzhaja, stresemo na pult, oblikujemo 5x10cm velike štručke in pustimo, da vzhajajo na pomokani deski. Vzhajane v slanem kropu kuhamo 4 minute na eni in 4 minute na drugi strani. Kuhane vzamemo ven in jih razkosamo z vilicami ali razrežemo. Ponudimo s prilogo, kot so golaž, drobtine ali ocvirki.



Gluhe štruklje sem doma pripravil tudi sam, ni bilo preveč zahtevno za pripravo in bili so okusni.

3.3 Ajdovi krapi

Sestavine:

- 8 žlic ocvirkov
- 8 žlic kisle smetane

Nadev:

- 200 g skute
- 100 g prosene kaše
- 1 jajce
- 1 rumenjaki
- 1 ščepec soli

Testo:

- 500 g ajdove moke
- 3 žlice kisle smetane
- 1 ščepec soli

Postopek:

- Ajdovo moko stresemo v skledo in zalijemo z 2 dl vrele vode. Dodamo kisko smetano in sol, premešamo s kuhalnico ali žlico tako, da zmocimo vso moko. Po potrebi dodamo še vode. Testo stresemo na pomokan pult. Sestavine gnetemo toliko časa, da postane testo gladko, pomagamo pa si lahko z električnim mešalnikom. Ajdovo testo na pomokani površini razvaljamo za mezinec na debelo, nato s kozarcem ali modelčkom izrežemo krogce.

- Na ogenj pristavimo dve posodi z vodo in ju posolimo (ščepec). V eno posodo v vrelo vodo stresemo proseno kašo, jo kuhamo 20 minut ter odcedimo.
- Skuto z rokami ožamemo in stresemo v skledo, dodamo skuhano proseno kašo, jajce, rumenjaki in sol. Vse skupaj dobro premešamo z žličko. Na vsak krogec na sredino testa položimo malo skutinega nadeva, nato testo prepognemo v polkrog. S hrbtno stranjo noža pritiskamo po robu polkroga, s čimer stisnemo skupaj obe testi.
- Narejene krape stresemo v krop in kuhamo 20 minut. Pripravimo še ponev, na katero stresemo ocvirke in jih popražimo. Kuhane krape serviramo na krožnike, polijemo s kisló smetano in ocvirki.



4 ZAKLJUČEK

Kulinarika v savinjski regiji se mi zdi zanimiva in želel bi si tudi sam obiskati nekaj krajev in poskusiti jedi savinjske regije.

5 VIRI IN LITERATURA

https://studentski.net/gradivo/vis_scv_git_tdk_sno_turisticna_geografija_do_mace_regije_01 (pridobljeno 26.2.2021)

<http://www.noviceznotranjske.net/gluhi-struklji/>
(pridobljeno 26.2.2021)

<https://www.turisticnekmetije.si/gastronomija/jedi-od-gorenjske-do-prekmurja/regija/zgornjasavinskadolina> (pridobljeno 26.2.2021)

<https://okusno.je/domace/stajerska-in-pomurje/stajerske-kulinaricne-dobrote.html> (pridobljeno 26.2.2021)

<https://visitsavinjska.com/pripravite-slastni-ajdnek-recept/>
(pridobljeno 26.2.2021)

<https://okusno.je/recept/ajdovi-krapci> (pridobljeno 26.2.2021)