



KULINARIKA V NOTRANJSKI REGIJI

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

Tim Smrekar Šuštaršič

Mentorica:
Urška Brvar Rušnjak

Matena 24, 21.1.2021

KAZALO

Kazalo.....	1
Uvod.....	2
Jedro.....	2
Sklep.....	10
Slovarček manj znanih besed.....	10
Seznam gesel.....	10
Viri.....	10

UVOD

Naslov moje seminarske naloge je Kulinarika v notranjski regiji. V njej vam bom predstavil geografske in kulinarčne značilnosti, nekaj odličnih receptov s tega območja. Poizkusil vam bom približati jedi, ki so morda že pozabljene oziroma jih v današnjih časih ne pripravljamo več tako pogosto. Moj cilj je, da bi vas navdušil nad jedmi in si s tem pripomogel k ohranjanju in ponovni uvrstitvi le teh na vsakdanje jedilnike.

JEDRO

1. Geografske značilnosti Notranjske

Geografsko Slovenija leži v srednji Evropi, kjer se stikajo Alpe, Dinarsko gorstvo, Panonska nižina in Sredozemlje. Slovenija je razdeljena na 12 pokrajin. Imena teh pokrajin so ustaljena, vendar pa je težko zarisati točne meje med njimi (Slovenija, 2017). Notranjska obsega območja štirih upravnih enot: Cerknica, Ilirska Bistrica, Postojna in Sežana. Površina regije je približno 10,44% površine Slovenije. Glavne značilnosti so apnenčast teren z množico kotanj. Pokrajino sestavljajo planote, hribovja ter vmesna podolja, kakršna polja in ravniki. Podolja so območja polj, kotlin in dolin, ki so med seboj povezana. Zato so gosteje poseljena in prometno pomembna. Na Notranjskem imamo kraško površje s številnimi kraškimi pojavi, dinarska slemenitev in gozdovi. Ugodna geostrateška lega omogoča dostopnost območja do vseh večjih razvojnih priložnostih območja. Delež travnikov in pašnikov znaša skoraj 94 odstotkov. Ostali delež predstavljajo njive, slab odstotek pa je namenjen za sadjarstvo. Območje ima priložnost za razvoj ekološkega kmetovanja.



2. Kulinarične značilnosti Notranjske

Star slovenski pregovor pravi, da gre ljubezen skozi želodec.

Slovenija je zelo raznolika dežela tako v naravnem kot v družabnem pogledu in zgodovinskem razvoju. Vse to je vplivalo na razvoj številnih slovenskih kuhinj, ki je vplivala na nastanek meščanske, grajske, gruntarske, farovške, bajtarske, samostanske kuhinje in še mnogo drugih. Tradicionalna kuhinja je uporabljala skoraj izključno domače pridelke. Slovenci imamo kar 14 kulinarčnih območji. Skozi stoletja so pestrost jedi pomagali oblikovati dejavnike, kot je lega regije, kultura raznolikosti in pestrost ljudskih izročil ter kulinarčni vplivi mejnih dežel (Jeseničnik, 2017).

Notranjska s svojimi naravnimi biseri prispeva k prepoznavnosti Slovenije v svetu tako na področju turizma kot tudi kulinarike. Jedi z divjačino sodijo v vrh gastronomije in kar Notranjci pridelajo na njivah, so odlične priloge mesnim jedem. Kuhinja se prilagaja letnim časom. Posebnost notranjske kuhinje so krompirjevi žganci pripravljani iz krompirja in pšenične ali ječmenove moke, ter enolončnice. Vse do račje kuge v 19. Stoletju so na notranjskem lovili tudi rake.

Notranjska je bila bogata samo z nekatero zelenjavo, kot na primer zelje, fižol, koleraba in krompir. Vsa ta zelenjava je zato oblikovala njihove jedilnike. Tako je tudi najbolj znana jed na notranjskem, Bloška kavla ali trojka, sestavljena iz kolerabe, krompirja, korenja in fižola. Pripravljali so jo v zimskem času, včasih tudi še spomladi. To je gosta enolončnica, ki se postreže kot samostojna jed. Včasih so jo kuhali v lončnem loncu v krušni peči. Kavla je znana po vsej Notranjski. Za prehrano so uporabljali rumeno sorto. Najbolj okusna je takoj po puljenju (Renčelj, 2003).



Stara ljudska modrost pravi, da je jed dobra, če prašič v lonec stopi, še boljša, če v lonec rije in najbolj, če se vanj usede. Torej se v kavlo doda parkelj, rilec ali rep oziroma meso stegna. Bločani pravijo, da `brez drobnih ocvirkov ni dobre kavle`. Koleraba vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine, vitamin C, B6, B3, ter B5. Uživanje kolerabe krepi odpornost organizma, pospešuje prebavo, učinkuje pri zdravljenju bronhitisa, kašlja, angine, jeter in žolca (Koleraba rumena, 2017).

Na Notranjskem so pogoste tudi polšje jedi. O njih je pisal že Janez V. Valvasor. V Sloveniji najdemo polha skoraj povsod, vendar je najbolj pogost na Notranjskem. Polh skoraj celo zimo prespi in se hrani iz zaloge hrane. Čez poletje se hrani s cvetovi bukve in drugih listavcev, najraje pa ima bukev žir. Polhe se lovi v posebne pasti, ki se jih nastavi na drevesa nekajkrat na noč. Prvo pričanje o takem lovu in uživanju polhov pri nas sega v leto 1240. Takrat je bil lov obdavčen in kot tak ostal vse do leta 1848 (Navadni polh, 2016). Danes polhi spadajo med ogrožene živali.



Uspešen lov polhov (Jerina, 2017)

Meso polha je rdečkasto rjave barve z zelo malo podkožnega maščobnega tkiva. Polh je vir beljakovin. (Cvrtila in sod., 2004). Velja tudi vraža, znana od 17. Stoletja in prvi, da polha pase hudič. Hudiča, ki pase polhe, pa lahko vidite tudi v Cerknici na pustnem karnevalu (Valvasor, 1984). Iz polhov se pripravlja veliko jedi, kot so pečeni polhi, polhova juha, polhova rižota, najbolj popularen pa je polšji golaž (Zakrajšek, 2017).

Na Notranjskem je bila priljubljena tudi Ščuka s fižolom, saj je bilo presihajoče Cerkniško jezero stoletja bogato z ribami. Še posebej so bile cenjene ščuke, ki so jih uživali sveže ali dimljene.

Med jedmi značilnimi za notranjsko so tudi:

- Krompir v zevnici; to so koščki krompirja kuhani s kislim zeljem, odcejeni in zabeljeni s česnom in ocvirki; koščki klobase ali pancete
- Zaroštan krompir; na koščke narezan in v slani vodi kuhan krompir zabeljen s prežganjem iz masti, čebule, česna in moke
- Zaroštan fižol; kuhan fižol z jabolki, zabeljen s prežganjem iz maščobe, moke in česna
- Fižolova juha
- Matevž; pretlačen kuhan krompir in fižol
- Ješprenj s svinjskim mesom
- Grenadir marš in mnoge druge.

Krompir `grenadir marš` je bila vojaška hrana, ki izhaja iz časa Napoleonovih grenadirjev in se je uveljavil med prvo svetovno vojno med Avstro ogrskimi vojaki. Sestavine so izključno doma pridelana hrana in sicer, krompir, moka, jajca, maslo in ocvirki. Kamor so vojaki prišli, je bila ta hrana pri roki in takoj narejena. V vsakem kraju so jedi dodali še kakšno svojo posebnost. Najbolj originalen recept se je ohranil na Notranjskem. Nek avstrijski vojak je povedal: `Mi navadni vojaki smo dobili samo grenadir marš, oficirji pa tudi klobaso zraven`. (Ivančič 2017).

3. Recepti

3.1- Z vami bom delil recepte za Bloško kavlo, poljšji golaž ter grenadir marš.

3.2-Bloška kavla ali trojka

Pripomočki:

Ribežen

Deska za rezanje

Nož

Lonec

Kuhalnica

Sestavine, ki jih potrebujemo za pripravo bloške trojke, so:

40 dag kolerabe

35 dag krompirja

Ocvirkova mast

Parkelj, repek ali rilec

Sol (Pakiž, 2017)

Postopek:

Najprej naribamo kolerabo ter na kocke narežemo krompir. Damo v lonec ter dodamo fižol. Za boljši okus dodamo ocvirkovo mast ter dimljen parkelj, repek ali rilec.

Posolimo po okusu in pustimo, da se kuha uro in pol do dve uri. Dlje kot se koleraba kuha, boljša je jed. Jed postrežemo toplo. Tako pripravljena jed je za 4 večje porcije (Pakiž, 2017).



3.3-Poljšji golaž

Pripomočki:

Nož

Deska za rezanje

Lonec

Ribežen

Kuhalnica

Sestavine, ki jih potrebujemo za pripravo poljšjega golaža, so:

20 polhov

5 čebul

4 stroki česna

3 korenja

Manjša glava zelja

Lovrova lista

15 zrn popra

10 do 20 brinovih jagod

Par klinčkov

Majaron

Moka

Sol

Paradižnikova mozga

Vino

Postopek:

Najprej polhe nasolimo, vendar s soljo ne smemo pretiravati. Potem narežemo čebulo in jo začnemo dušiti. Dodamo naribano korenje ter na tanko narezano glavo zelja, ki ga lahko nadomestimo tudi z ohrovtom. Po potrebi zalijemo z vodo in dušimo tako dolgo, dokler ne dobimo omake. To traja približno uro in pol. Potem dodamo lovrov list, poper, brinove jagode, klinčke in majaron po okusu. Vse skupaj zalijemo z vodo in v posodo zložimo polhe, katere dušimo okoli 45 minut. Potem dodamo moko, da se omaka zgosti ter paradižnikovo mezgo. Vse skupaj zalijemo z vinom. Kuhamo jih še 15 minut, poizkusimo, po potrebi dosolimo in popoprano in jed je končana.

Jed postrežemo toplo z ajdovimi žganci ter brusnično marmelado. Jed je za približno 4 porcije (Zakrajšek, 2017).

3.4-Grenadir marš

Pripomočki:

Nož za rezanje

Lonec ali kozica

Kuhalnica

Sestavine, ki jih potrebujemo za pripravo jedi, so:

1 kg krompirja

30 dag *blekov*

10 dag masla

3 velike žlice ocvirkov

sol in poper (Ivančič, 2017).

Postopek:

Za pripravo *blekov* potrebujemo 3 jajca, malo vode in moke ter zamesimo srednje trdo testo. Testo razvaljamo in narežemo na kvadratke (Ivančič, 2017).

Krompir skuhamo cel, če pa je mlad, ga narežemo neolupljenega, saj da mlada krompirjeva kožica posebno dober okus. Medtem prepražimo maslo in ocvirke in dodamo krompir. Na koncu dodamo še kuhane *bleke*, popoprano, posolimo in premešamo. Zraven jedi ponudimo rdeče peso ali zeljnato solato (Ivančič, 2017).



SKLEP

Kuharstvo je umetnost, s katero se ukvarjamo vsi. Kuhalnice in kozice so naši inštrumenti, umetniška snov pa živali, s katerimi vsak dan ustvarjamo za štedilnikom (Kuharica sestre Vandeline, 1994). Ker človek je tudi z očmi, mora biti hrana tudi vabljivo pripravljena. Jedi so včasih kuhali predvsem iz doma pridelanih sestavin, kupovali so le osnovna živila, kot so sol, olje, sladkor, moka... Ker je bilo olje drago so uporabljali predvsem svinjsko mast. Družine so bile včasih velike, zato so uporabljali velike posode in večino jedi je bilo pripravljenih v eni sami posodi. Jedi so bile preproste za pripravo. Rek na cerkljanskem pravi: `Osemnajstkrat zelje pa je spet nedelje`.

Sam sem se odločil, da pripravim eno najbolj poznanih Notranjskih jedi in sicer, Bloško kavlo. Jed je sestavljena iz malo sestavin in res enostavna za pripravo. Kljub temu pa sem bil nad odličnim okusom prijetno presenečen. Poleg tega me je jed spomnila na babičino kosilo pred leti, saj je tudi ona pripravila nekaj podobnega. Vendar pa takrat jedi še nisem poznal in šele sedaj vem, da sem jedel tradicionalno Notranjsko jed.



Menim, da so včasih jedli bolj zdravo, saj so uporabljali le doma pridelano zelenjavo in meso živali, ki so jih sami vzredili, le to pa je bilo zelo redko na mizi. Tudi danes bi bilo dobro, da bi si ljudje več pripravljali hrano doma in manj uživali vnaprej pripravljeno hrano ter se manj posluževalo hitre prehrane kot je Mc donald`s. Iskreno upam, da sem s svojim sprehodom po slastni Notranjski kulinariki vsaj koga navdušil nad čudovitimi, domačimi okusi naše prelepe dežele.

SLOVARČEK MALO MANJ ZNANIH BESED

Kavla ali Kavra	Navadna rumena koleraba
Zaroštan	Prežganje, ki se doda jedem
Grenadir marš	Krompirjeva jed
Bleki	Jajčne krpice (testenine)
Matevž	slovenska narodna jed iz krompirja in fižola

SEZNAM GESEL

Tradicionalne jedi;

Jedi, ki so značilne za posamezno regijo v Sloveniji in se med seboj razlikujejo, saj prihajajo iz različnih kulinarčnih izročil

Recepti;

So navodila za pripravo neke konkretne jedi

Notranjska;

Je pokrajina v Sloveniji, ki obsega jugo zahodni del nekdanje Avstro-ogrske Kranjske Kulinarika;

Označuje znanje pripravljanja in ponujanja jedi, tudi kuharske sposobnosti.

VIRI IN LITERATURA

<https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=99017&lang=eng>

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/carokuhinja-pri-atu/174435063>

[www.slovenia.info > uploads > publikacije > slo > okusi...](http://www.slovenia.info/uploads/publikacije/slo/okusi...)

<https://www.parkvojaskezgodovine.si/tic-pivka/kulinarika/tipicne-jedi/>

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj8jb25zPXtAhVy4sKHeKyD_QQFjARegQIChAC&url=http%3A%2F%2Fwww.os-gabrovka-dole.si%2Ffiles%2F2015%2F05%2Fslovenska-tradicionalna-kuhinja.pptx&usg=AOvVaw1f3PMI_P9Kf2XdiB_CwQC7

[www.lasnotranjska.si > file > file492310980962004](http://www.lasnotranjska.si/file/file492310980962004)

Marija Ilc, sestra Vandelina. Kuharica sestre Vandeline. Ljubljana: Vale Novak, 1994.

Boris Kuhar. Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin. Ljubljana: Prešernova družba, 1999.

Helena Gorjup. Praznične in vsakdanje jedi po starem. Ljubljana: dashöfer, 2011