



Kulinarika v štajerski regiji

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

Avtor/-ica:
Špela Korenčan

Mentorica:
Urška Brvar Rušnjak

Škrlje, 17.2.2021

Kazalo vsebine

1. UVOD	3
2. ŠTAJERSKA	3
2.1 GEOGRAFSKE ZNAČILNOSTI	3
2.2 KULINARIČNE ZNAČILNOSTI	3
2.3 RECEPTI	3
2.3.1 ŠTAJERSKA KISLA JUHA	3
2.3.2 SIREKI	4
4. SKLEP	6
5. VIRI	6

1. UVOD

V tej seminarski nalogi je predstavljena štajerska regija oziroma pokrajina. Predstavljeno bo bilo vse od geografskih značilnosti, kulinarčnih značilnosti in pa nekaj receptov za to regijo. To pomeni, da bom predstavila vse od velikosti regije, poselitve, oblikovanja pokrajine pa do značilnih jedi in receptov.

2. ŠTAJERSKA



2.1 GEOGRAFSKE ZNAČILNOSTI

Štajerska leži v severovzhodni Sloveniji, meri pa 6050 km². Ta pokrajina leži med Savo na jugu, Savinjo in Dreto na zahodu, mejo s Hrvaško na vzhodu, Muro na severovzhodu in mejo z Avstrijo na severu. Večja mesta na štajerskem so Velenje, Celje, Trbovlje, Ptuj ter največje mesto in gospodarsko središče te pokrajine je Maribor. Tu pa je še mnogo drugih mest kot so Laško, Slovenj Gradec, Ljutomer, Brežice in mnoga druga. Štajerska pokrajina je večinoma hribovita, vendar se pokrajina na vzhodu zniža v gričevje nato pa v nižavje Panonske nižine.

2.2 KULINARIČNE ZNAČILNOSTI

Na štajerskem so včasih ločili med prehrabnimi navadami podeželja in mesta. Na podeželju je imela prednost hrana, ki je temeljila na domačih naravnih virih hrane, torej to kar so lahko pridelali sami. Jedli so zelo preprosto. Perutnina ali svinjina (suhomesnati izdelki) so bili na jedilniku le ob praznikih. Večinoma so jedli krompirjeve in močnate jedi, namesto sladkorja po so uporabljali med. Sadnje je veljalo kot hrana za otroke. Tako se jedli na podeželju v mestih pa je bila hrana pod vplivom dunajske kuhinje. Veliko se je jedlo mesnih jedi (zrezki, golaž). Na jedilniku pa je bilo tudi veliko vrst juh, peciv, raznih zavitkov in kolačev. Sredi 19. stoletja se je močno uveljavilo pitje kave. Štajerska je znana po precej težki in kalorični hrani. Tradicionalne oziroma značilne jedi pa bom navedla glede na del pokrajine v kateri se nahajajo. V zgornji savinjski dolini so značilne jedi savinjski želodec, solčavski sirek, ajdnek, firuš, ubrnenik in mohovt. V spodnji savinjski dolini so značilni trojanski krofi, ocvrti hmeljevi vršički in gluhi štruklji. V okolici Pohorja in Maribora pa so značilne štajerska kisl juha, pohorski pisker, kibl flajš in pohorska omleta. Ptujsko polje ponuja haloško gibanico. Kozjanska regija ponuja zafrknjačo, kozjanske krape in kruhovo potico. V Prlekiji so značilne čurke in sireki. V Slovenskih Goricah pa ponujajo kipjenico, gibanico, slivovo juho in ožejene žganke. Za nekaj od teh jedi pa bom spodaj napisala tudi recepte.

2.3 RECEPTI

Sama sem poskusila recept za štajersko kisl juho



2.3.1 ŠTAJERSKA KISLA JUHA

Recept je namenjen 6 osebam.

SESTAVINE:

1kg očiščenih svinjskih nogic
2 velika oranžna korenčka
1 peteršiljeva korenina z zelenjem
4 krompirji
1 čebula
2 žlici svinjske masti
500 g svinjskega mesa (pleče ali vrat)
1-2 lovorjeva lista
sol, mleti poper in timijan po okusu
2 žlici kisle smetane
2 žlici moka
2 žlici kisa

PRIPRAVA:

Svinjske nogice operemo. Stresemo jih v lonec, zalijemo z vodo in ob rahlem vrenju kuhamo približno 1,5 ure.

Meso, korenček, peteršiljevo korenino in krompir očistimo ter narežemo na kocke. Narezano zelenjavo po 1,5 ure dodamo v lonec, kjer se kuhajo svinjske nogice.

V večji ponvi razpustimo svinjsko mast in na njej porumenimo seseklano čebulo. Dodamo narezano meso in ga popražimo. Popraženo meso in čebulo stresemo v lonec. Po potrebi prilijemo še malo vode ter juho začинimo z lovorjevim listom, timijanom, poprom in soljo.

Pokrito jo kuhamo še približno 1 uro.

Preden juho postrežemo, v skledici gladko razmešamo moko in kisko smetano. Zmes vlijemo v lonec in juho še malo pokuhamo, da se zgosti. Začinimo jo s kisom in potrosimo s sesekljanim peteršiljem. Pripravljeno juho serviramo v globoke krožnike ali jušne skledice. Ponudimo jo s kruhom ali ajdovimi žganci.

2.3.2 SIREKI



Recept je namenjen 4 osebam.

SESTAVINE:

2 skodelici skute

0,5 žličke mlete kumine

2 ščepca soli

0,5 žličke rdeče mlete sladke paprike

0,5 žličke rdeče mlete pekoče paprike

PRIPRAVA:

Skuto damo v večjo skledo in jo z vilicami razdrobimo. Začinimo jo s kumino in soljo. Po okusu dodamo še sladko in pekočo papriko. Z rokami vse dobro pregnetemo in oblikujemo sireke v obliki stožca. Visoki naj bodo približno 6 cm.

Tako oblikovane sireke damo v sušilnik sadja, kjer jih sušimo približno 3 ure.

2.3.3 AJDNEK



TESTO:

0,5 kg ajdove moke

0,3 kg pšenične moke

7 dl vrele vode

sol

Za kvasec: 6 dag kvasa, 1 žlička sladkorja, 4 žlice toplega mleka

NADEV:

0,5 kg mletih orehov

2,5-3 dl medu

5 dl mlačnega mleka za preliv

sladkor v prahu za posip

PRIPRAVA:

Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, premešamo in ohlajeni masi dodamo pšenično moko, kvasec in sol.

Zamesimo rahlo testo.

Medtem orehe zmešamo z mlačnim medom.

V namaščen pekač vlijemo tretjino testa, pokapljamo z orehi in to ponovimo še dvakrat.

Na vrhu naj ostane testo, ki ga prelijemo z mlekom.

Vse skupaj pustimo vzhajati 20 minut, nekajkrat na rahlo prebodemo in pečemo v pečici na 180 stopinjah približno 40 minut.

Pečenega posujemo s sladkorjem v prahu.

4. SKLEP

Tema se mi zdi zanimiva. Skozi to nalogo smo ugotovili da je štajerska zanimiva pokrajina in ima razvito kulinarično kulturo.

5. VIRI

- https://dijaski.net/gradivo/geo_ref_stajerska_01 (pridobljeno 18.2.2021)
- <https://okusno.je/recept/stajerska-kisla-juha-1> (pridobljeno 20.2.2021)
- <https://okusno.je/domace/stajerska-in-pomurje/stajerske-kulinarnicne-dobrote.html> (pridobljeno 18.2.2021)
- <https://okusno.je/recept/sireki> (pridobljeno 20.2.2021)
- <https://www.nasasuperhrana.si/recept/ajdnek-recept/> (pridobljeno 22.2.2021)
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0tajerska> (pridobljeno 18.2.2021)