



Kulinarika v južno primorski regiji

**Seminarska naloga pri izbirnem
predmetu Načini prehranjevanja**

šolsko leto 2020/2021

Avtor:

Žan Žitnik, 9.a

Mentorica:

Urška Brvar Rušnjak

Ig, februar 2021

Vsebina

1. KULINARIKA V JUŽNOPRIMORSKI REGIJI.....	3
1.1. Osnovni podatki	3
1.2. Južno primorska regija	4
1.3. Značilne jedi južno primorske regije	4
2. RECEPTI.....	5
2.1. Kakijev kolač.....	6
2.2. Bobiči.....	7
2.3. Fuži z tartufovo omako	9
4. ZAKLJUČEK.....	12
5. SLOVARČEK MANJ ZNANIH BESED.....	13
7. VIRI IN LITERATURA.....	14
Slika 1: Pokrajine v Sloveniji.....	3
Slika 2: Kakijev kolač	6
Slika 3: Bobiči ali istrska mineštra	7
Slika 4: sestavine	9
Slika 6: Kuhanje	10
Slika 5: Istrski fuži s tartufato in pršutom	11

1. KULINARIKA V JUŽNOPRIMORSKI REGIJI

1.1. Osnovni podatki

Slovenija je srednje velika evropska država. Na zahodu meji z Italijo, na severu z Avstrijo, na severovzhodu z Madžarsko in na vzhodni ter južni strani meji z Hrvaško. Uradni jezik je slovenščina, na obmejnih območjih tudi italijanščina in madžarščina, valuta je euro, glavno mesto pa Ljubljana, ki je hkrati tudi gospodarsko, kulturno in politično središče države. Razdeljena je na 12 statističnih regij, in ima 212 občin, od teh jih je 11 mestnih občin. Na velikosti 20 271 km² živi 2.094.060 prebivalcev (podatek iz leta 2019).

Slovenija kot samostojna država je razdeljena na več geografskih regij, in sicer v grobem na 12 pokrajin (slika spodaj).



Slika 1: Pokrajine v Sloveniji

Slovenija ni samo geografsko zelo razgibana država ampak tudi kulinarično zelo bogata. Vsaka slovenska pokrajina ima neke svoje kulinarične značilnosti, po katerih so nekatere celo prepoznavne širom sveta. Tako na primer vemo za prekmursko gibanico, štajerska se ponaša s svojo kislju iz svinjskih parkljev in drobovine, dolenski štruklji, koroški žganci, gorenjska

slovi po orehovi potici, imamo znamenite idrijske žlikrofe, kraški pršut, belokranjska pogača, kranjska klobasa,... to je samo nekaj znamenitih slovenskih jedi.

Pravi raj za gurmane pa je primorska. Znana je po preprostih in lahkih jedeh, ki pa so zaradi geografske raznolikosti primorske zelo raznovrstne. Tako imamo v primorski kuhinji pridih Mediterana, italijanske kuhinje, istrska divjačinska hrana, močnate in zelenjavne jedi, severna primorska oziroma v Posočju prevladujejo jedi iz ovčjega in kozjega mesa, krompir, suho sadje jedi s koruzno moko. Od tod prihajajo tudi zelo znani bovški krapki in čampe s skuto – kuhan krompir s skuto.

V moji seminarski nalogi vam bom predstavil kulinariko južno primorske regije.

1.2. Južno primorska regija

V južno primorsko regijo vključujemo obalne in priobalne kraje v občinah Koper, Piran, Ankaran, Divača, Hrpelje – Kozina, Komen, Sežana.

Kot zgoraj omenjeno lahko v kuhinji južno primorske regije zaradi geografske lege in vplivov najdemo zelo raznoliko prehrano in sestavine. K prehrani se zelo dobro poda izbrano vino... se rek pravi, da mora riba plavati 3x... v vodi, olju in vinu. Na primorskem imamo vse. Sredozemsko morje in njegove morske dobrote, oljčne nasade in zelo poznane torklje (predelovalnice oljčnega olja) in vinograde. Tudi eden naših največjih vinarjev – vina Kras imajo svoj sedež v Kopru. Primorci bogati s soncem se bohotijo z sočnim kakijem, breskvami, figami, različnimi agrumi, zelišči – sivka, rožmarin, ... okusnimi špaglji, na Krkavčah vsako leto pripravijo šparglijado priobalni kraji s skrivnostnimi tartufi, svoj čar primorskim jedem pa doda kraški pršut.

1.3. Značilne jedi južno primorske regije

Kot vsaka slovenska pokrajina ima tudi omenjena regija svoje značilne jedi.

- Istrska rižota
- Brodet
- Riba po tržaško
- Jota
- Mineštra in bobiči (mineštra iz koruznega zrnja)
- Paštafažoj
- Sipa z vinom
- Polenovka

- Rižota z morskimi sadeži
- Dagnje na buzaro
- Klapavice v omaki
- Testenine z rakci
- Kakijev kolač
- Hobotnica v solati
- Polenta
- Fuži – testenine
- Kruh iz različnih mok in obogaten z raznimi dodatki – fige, olive,..
- Njoki
- Fritole

Čeprav je hrana na videz preprosta, pa je hrana znana po bogatih okusih in aromatičnih začimbah. Pomembne so sveže sestavine, ki jih je v tistih koncih na pretek.

2. RECEPTI

Izbral sem si tri na pogled najbolj privlačne jedi.

1. Kakijev kolač
2. Bobiči
3. Fuži z tartufovo omako

2.1. Kakijev kolač



Slika 2: Kakijev kolač

Potreben čas za izdelavo kolača:

Priprava 10 minut, čas peke 35–40 minut

Sestavine:

- 100 g suhih brusnic ali rozin
- 3 žlice žganja ali ruma
- 190 g moke
- 2 žlički pecilnega praška
- pol žličke soli
- žlička cimeta
- za dobro noževno konico muškarnega oreščka
- 150 g sladkorja
- 115 g masla
- 250 ml kakijevega pireja (sredica 2 večjih mehkih kakijev)
- 2 jajci, zavitek vaniljevega sladkorja
- 150 g orehov ali pekanov
- Model za potico ali šarkelj, mlinček, različne posode in pribor

Priprava:

1. Pečico vključimo na 175 stopinj. Model za šarkelj ali potico namastimo. Drobno zmeljemo 100 g orehov, nato v mlinček dodamo še preostanek orehov, vendar jih zmljemo le na grobo. Maslo raztopimo.
2. V kozici segrejemo žganje in rozine, skoraj zavremo, takoj odstavimo in pustimo, da se rozine dobro namočijo in ohladijo.
3. V večjo posodo presejemo moko, pecilni prašek, sol, začimbe. Pomešamo s sladkorjem.
4. V novi posodi zmešamo maslo, kakijev pire, jajca in vaniljev sladkor.
5. V posodo z moko počasi prilivamo kakijevo zmes in nežno mešamo. Dodamo še rozine z žganjem in oreščke. Mešamo le toliko, da se sestavine navlažijo.
6. Testo hitro naložimo v model, pogladimo in damo v pečico za 30–40 minut. Ali je pečeno, preverimo z zobotrebcom. Pečeno vzamemo iz pečice, pustimo 5 minut v modelu, nato zvrnemo na mrežico in pustimo, da se kolač povsem ohladi.
7. Za okras potresemo s sladkorjem ali prelijemo s sladkim limonovim prelivom.

2.2. Bobiči



Slika 3: Bobiči ali istrska mineštra

ČAS PRIPRAVE: 50 min + namakanje fižola

Sestavine

400 g zrn mlade koruze (bobičev)

250 g rjavega fižola v zrnju

pršutova kost ali kos prekajenega mesa

150 g slanine (pancete)

5 strokov česna

500 g krompirja

150 g korenja

sol

popper

peteršilj za posip

Priprava

1.

Fižol prejšnji dan namočimo v vodi. Odcedimo ga in kuhamo skupaj z očiščeno in dobro oprano pršutovo kostjo. Slanino narežemo na kose in jo nato z olupljenimi stroki česna temeljito stolčemo ali sesekljam v pesto, ki ga takoj dodamo fižolu.

2.

Ko je fižol na pol kuhan, dodamo še mlado koruzo, nato krompir in korenje, narezano na kockice. Ko je vse kuhano, vzamemo iz lonca pršutovo kost in obrano meso vrnemo v juho. Po okusu vse še začinimo s soljo in poprom. Potresemo s sesekljanim peteršiljem, pokapljamo z oljčnim oljem in postrežemo.

2.3. Fuži z tartufovo omako



Slika 4: sestavine

Sestavine:

80 tartufate (zigante)

400 g testenin

40 g masla

1 dl smetane za kuhanje

ribani parmezan

sol



Slika 5: Kuhanje

POSTOPEK

Testenine skuhamo v slanem kropu. Odcedimo in dodamo 20 g masla. V posebni skledi raztopimo preostalo maslo, dodamo tartufato in smetano za kuhanje. Mešamo, da se pogreje. Na koncu dodamo nariban parmezan. Z omako prelijemo testenine in serviramo toplo. Na koncu lahko dodamo tudi pršut, kar sem naredil jaz.



Slika 6: Istrski fuži s tartufato in pršutom

4. ZAKLJUČEK

Kot vidimo je slovenska kulinarika je zelo raznolika in bogata. Različna od pokrajine do pokrajine, od vasi do vasi.

Sam se sem se odločil, da poizkusim narediti istrske fuže, ker sem ljubitelj testenin in tartufi so mi izredno zanimivi (nabirajo jih s pomočjo pujsov), njihov okus je specifičen, vonj izrazit. V kombinaciji z smetanovo in sirovo omako se ostrost okusa malo porazgubi. Ker pa je prezentacija hrane ravno tako pomembna kot njen okus, sem se malo poigral pri okrasitvi. Poizkusil sem z rožami iz pršuta. Sama priprava je zelo nezahtevna.

Bilo je odlično. 😊

Pa dober tek!

5. SLOVARČEK MANJ ZNANIH BESED

Bobiči - je po nekaterih virih istrsko ime za mlado koruzo, po drugih pa ime za zrnje mlade koruze. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika niso omenjeni, zato domneva, da so bobiči preprosto poslovenjeni bobiči, pri čemer je mehki č nadomeščen s trdim č.

Fuži - Najbolj znane istrske testenine, pripravljene iz preprostega rezančnega testa iz moke in jajc. Fuži so razvaljano, na manjše kvadratke zrezano rezančno testo. Kvadratke ovijamo okoli lesenega nabodalca ali ročaja kuhalnice.

7. VIRI IN LITERATURA

Slike:

Slika 1 -

<https://www.google.com/search?q=ju%C5%BEno+primorska+regija&oq=ju%C5%BEno+primorska+regija&aqs=chrome..69i57.9390j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (dostopno 19.01.2021)

slika 2 –

<https://www.dobertek.com/recepti/istrska-minestra-bobici/> (dostopno 19.01.2021)

Slika 3 -

<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/socen-kakijev-kolac/> (dostopno 19.01.2021)

Slika 4, 5 in 6 – lasten vir

<https://www.dobertek.com/recepti/istrska-minestra-bobici/> (dostopno 19.01.2021)

<https://www.kulinarika.net/recepti/testenine/testenine-z-omako-iz-tartufov/13848/> (dostopno 19.01.2021)

<https://www.gurman.eu/> (dostopno 19.01.2021)

Mary Berry, Velika družinska kuharska knjiga, Založba mladinska knjiga