SI AT
EVROPSKO TERITORIALNO SODELOVANJE

METKA KUHA

KULINARIČNO ŽIVLJENJE KOT V PRAVLJICI

ZIPO
Zavod za inovativnost in podjetništvo

METKA KUHA

KULINARIČNO ŽIVLJENJE KOT V PRAVLJICI

ZIPO
Zavod za inovativnost in podjetništvo

Izdajatelj: **Zavod za inovativnost in podjetništvo, www.zipiie.eu**
Vodja projekta: **Marko Kac**
Vsebina: **Zavod za inovativnost in podjetništvo**
Ilustracije in oblikovanje: **Metka Slamič**
Lektoriranje: **Manca Švigelj**
Produkcija: **Š.K.R.A.T.**
Naklada: **2.000 izvodov**
Maribor 2014

Projekt REGIO VITALIS delno financira Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, programa Evropskega teritorialnega sodelovanja – Operativnega programa Slovenija – Avstrija 2007–2013.

METKA KUHA
- KULINARIČNO ŽIVLJENJE KOT V PRAVLJICI

ZA SEDMIMI GRIČI, V SVETU MED POHORJEM IN SLOVENSKIMI GORICAMI, MED DRAVO IN MURO, ŽIVI NAVIHANA PUSTOLOVKA METKA. MEDTEM KO JE LEPEGA SONČNEGA DNE RAZISKOVALA PODSTREŠJE BABIČINE DOMAČIJE, JE METKA NAŠLA KNJIGO DOMAČIH DOBROT IN SE PREPUSTILA KUHARSKEMU SANJARJENJU. USTVARJALA JE OKUSNE JEDI IN SE PRIJETNO ZABAVALA V IGRI Z VESELIM KROMPIRJEM, VIHRAVIM ČEMAŽEM, NAVIHANIMI SLIVAMI, NAGAJIVIMI JABOLKI, NASMEJANIM KRUHOM IN IGRIVIMI JAJCI, KI JIH NESEJO SREČNE KOKOŠI. PRIDRUŽITE SE JI V RAZIGRANEM UŽIVANJU. ČAS JE ZA KULINARIČNO PRAVLJICO ☺

PROŠNJA OTROKOM

DRAGI OTROCI, POUČITE STARŠE O LOKALNO PRIDELANI IN PRIPRAVLJENI HRANI. POVEJTE JIM, DA SO VESELA ZELENJAVA, NAVIHANO SADJE, NASMEJANI KRUH, IGRIVA JAJCA IN PREOSTALA OKUSNA HRANA IZ METKINE PRAVLJIČNE DEŽELE VIR ZDRAVJA IN SREČE. PROSITE STARŠE, DA VAS ODPELJEJO NA KMETIJO IN JIM POKAŽITE, DA PRIJAZNE KRAVE, KI DAJEJO IZVRSTNO MLEKO, RES NISO VIJOLIČNE BARVE.

PROŠNJA STARŠEM

DRAGI STARŠI, POUČITE OTROKE, DA SO ŽIVLJENJE NA KMETIJI, SONARAVNO KMETOVANJE, SEZONSKA HRANA IN VARNOST ŽIVIL. TEMELJI ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. OBIŠČITE PODEŽELJE, POKAŽITE OTROKOM, KATERE SO AVTOHTONE SLOVENSKE ŽIVALI, KATERA ZELENJAVA IN SADJE USPEVATA PRI NAS, KATERA ŽELIŠČA UPORABLJAMO PRI KUHANJU IN IZ KATERIH ŽIT JE PRIPRAVLJEN KRUH.

ZAPOVED OTROKOM IN STARŠEM

IGRAJTE SE Z METKO IN PREPROSTO UŽIVAJTE V KULINARIČNIH PUSTOLOVŠČINAH

- ZA MALE IN VELIKE OTROKE ☺

SLIVOVI CMOKI

(PO DOMAČE SLIVOVI »KNEDLI«)

SESTAVINE

KROŽNIK IZBRANIH SLIV
5 KUHANIH IN PRETLAČENIH KROMPIRJEV (500–700 G)
2 KOKOŠJI JAJCI
ŽLICA MASLA
SOL
200 G MOKE
50 G SLADKORJA
2 ŽLICI MASLA (DO 100 G)
ŽLICA DROBTIN (DO 100 G)
CIMET

IZ KROMPIRJA, ENEGA JAJCA, ENEGA JAJČNEGA RUMENJAKA, MASLA, ŠČEPCA SOLI IN MOKE ZGNETEMO TESTO. RAZVALJAMO GA IN RAZREŽEMO NA MANJŠE KVADRATE. TER V VSAKEGA ZAVIJEMO RAZKOŠČIČENO SVEŽO SLIVO. OBLIKUJEMO OKROGLE CMOKE IN JIH POČASI KUHAMO V SLANEM KROPU 5–7 MINUT. NA DVEH ŽLICAH MASLA PREPRAŽIMO DROBTINE IN Z NJIMI PRELIJEMO KUHANE CMOKE. PONUDIMO JIH POTRESENE S SLADKORJEM IN CIMETOM.

PRAŽEN KROMPIR

(PO DOMAČE »RESTAN« KROMPIR)

SESTAVINE

- 8–12 KROMPIRJEV
- 60 G MASTI
- 1 ČEBULA
- SOL
- 3 ŽLICE JUŠNE OSNOVE
- PO ŽELJI PETERŠILJ

SVEŽE KUHAN, VROČ KROMPIR OLUPIMO, NAREŽEMO NA TANKE LISTE IN STRESEMO NA MAST, V KATERI SMO BLEDO RUMENO OCVRLI NA LISTE NAREZANO ČEBULO. DODAMO SOL, PREMEŠAMO Z VILICAMI IN POKRITO PRAŽIMO TAKO DOLGO, DA KROMPIR NA SPODNJI STRANI RAHLO PORUMENI. NA KONCU DODAMO 3 ŽLICE JUŠNE OSNOVE ALI JUHE IN ŠE ENKRAT PREMEŠAMO. KO JE PRAŽEN KROMPIR PRIPRAVLJEN, GA PO ŽELJI POTRESEMO Z NASEKLJANIM PETERŠILJEM.

ČEMAŽEVA JUHA

SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- 4–6 KROMPIRJEV
- 1 L ZELENJAVNE JUŠNE OSNOVE
- 1 ŠČEPEC NARIBANEGA MUŠKATNEGA OREŠČKA
- 1 ŠOPEK ČEMAŽEVIH LISTOV
- 1 ŠČEPEC SOLI, 1 ŠČEPEC MLETEGA ČRNEGA POPRA
- KISLA ALI SLADKA SMETANA

KROMPIRJE OLUPIMO, UMIJEMO, NAREŽEMO NA MANJŠE KOCKE IN STRESEMO V VEČJO KOZICO. PRELIJEMO JIH Z VODO IN SOLIMO, ZAVREMO IN NA ZMERNEM OGNJU KUHAMO ŠE 10 MINUT, OZ. DOKLER SE KROMPIR NE ZMEHČA. KUHAN KROMPIR ODCEDIMO. ČEMAŽEVE LISTE UMIJEMO IN NA DROBNO NASEKLJAMO. V KOZICI ZAVREMO JUŠNO OSNOVO, JI DODAMO KROMPIR IN ČEMAŽ TER VSE DOBRO PREMEŠAMO. JUHO NATO NA ZMANJŠANI TEMPERATURI KUHAMO ŠE 5 MINUT, ODSTAVIMO IN ZMEŠAMO S PALIČNIM MEŠALNIKOM. ZAČINIMO JO S SOLJO, POPROM IN MUŠKATNIM OREŠČKOM TER POSTREŽEMO S POPEČENIMI KRUŠNIMI KOCKAMI IN ČAJNO ŽLIČKO SMETANE.

KAJ JE ČEMAŽ?

ČEMAZ JE DIVJI SORODNIK ČESNA. OD MARCA DO MAJA RASTE V SENČNIH IN VLAŽNIH PREDELIH GOZDOV. IMA ŠTEVILNE ZDRAVILNE UČINKE. UPORABLJAMO GA LAHKO V JUHAH, NAMAZIH, OMAKAH, TESTENINAH IN DRUGIH JEDEH. PRI NABIRANJU MORAMO PAZITI, DA GA NE ZAMENJAMO S STRUPENIMA ŠMARNICO ALI PODLESKOM. ZATO SE PREPRIČAMO, DA IMA RES VONJ PO ČESNU.

CESARSKI PRAŽENEC

(PO DOMAČE »ŠMORN«)

SESTAVINE

- 3-4 KOKOŠJA JAJCA
- 500 ML POLNOMASTNEGA KRAVJEGA MLEKA
- 250 G PŠENIČNE BELE MOKE
- 1 ŽLICA SLADKORJA
- 1 ŠČEPEC SOLI
- SONČNIČNO OLJE
- 0,3 DL MINERALNE VODE
- SLADKOR

RUMENJAKE IN BELJAKE LOČIMO. V POSODO Z RUMENJAKI DODAMO POLOVICO MLEKA, MINERALNO VODO, MOKO, SLADKOR IN SOL. VSE SKUPAJ DOBRO STEPEMO. PRILIJEMO ŠE PREOSTALO MLEKO. IZ BELJAKOV STEPEMO TRD SNEG IN GA NARAHLO VMEŠAMO V TESTO. V PONVI SEGREJEMO OLJE IN NANJ VLIJEMO TOLIKO TESTA, DA DOBIMO DEBELEJŠO PALAČINKO. KO JE TESTO NA ENI STRANI PEČENO, GA OBRNEMO TER GA Z VILICAMI RAZREŽEMO IN ZDROBIMO. DOBRO POPEČEMO. POSTOPEK PONAVLJAMO, DOKLER NAM NE ZMANJKA TESTA. PEČEN CESARSKI PRAŽENEC POTRESEMO S SLADKORJEM

DOMAČI RŽENI KRUH

SESTAVINE ZA DVA HLEBA KRUHA

500 G KRUŠNE IN 500 G RŽENE MOKE
1 KOCKA KVASA (42 G)
600 ML VODE
1 ČAJNA ŽLIČKA SOLI
SLADKOR

V MANJŠI POSODI NAJPREJ V PRIBLIŽNO DECILITRU MLAČNE VODE RAZTOPIMO KVAS. DODAMO MU ČAJNO ŽLIČKO SLADKORJA IN DVE ŽLIČKI MOKE, PREMEŠAMO IN PUSTIMO NA TOPLEM VZHAJATI 10 MINUT. KILOGRAM MOKE PRESIPAMO V VEČJO POSODO, JI DODAMO VZHAJAN KVAS IN ČAJNO ŽLIČKO SOLI. PREMEŠAMO IN NATO POSTOPNO DODAMO VODO. TESTO GNETEMO PRIBLIŽNO 10 MINUT, NATO GA POKRIJEMO S KRPO IN NA SOBNI TEMPERATURI PUSTIMO VZHAJATI DOBRE POL URE. DELOVNO POVRŠINO POMOKAMO. PRIPRAVIMO PEKAČ, KI GA POSUJEMO Z MOKO. IZ VZHAJANEGA TESTA S POMOKANIMI ROKAMI ZGNETEMO DVA HLEBA IN JU POLOŽIMO V PEKAČ. HLEBA POKRIJEMO S KUHINJSKO KRPO IN PUSTIMO POČIVATI ŠE PRIBLIŽNO ENO URO. PEČICO PRED PEČENJEM OGREJEMO NA 200 °C. PREDEN DAMO KRUH V PEČICO, Z NOŽEM NEKAJKRAT ZAREŽEMO PO VRHU VSAKEGA HLEBA. KRUH NATO PEČEMO PRIBLIŽNO 50 MINUT. KO JE KRUH PEČEN, GA POKRIJEMO S KUHINJSKO KRPO IN POČAKAMO, DA SE OHLADI.

JABOLČNI ZAVITEK

(PO DOMAČE JABOLČNI »ŠTRUDL«)

SESTAVINE

- VLEČENO TESTO
- 10 OLUPLJENIH IN NARIBANIH JABOLK
- ŽLICA SLADKORJA Z LIMONINO LUPINO IN CIMETOM
- PEST ROZIN
- PEST OREHOVIH JEDRC
- 2 PESTI NA MASLU PREPRAŽENIH DROBTIN
- PO ŽELJI MLETI MANDLJI IN CIMET

VLEČENO TESTO POLOŽIMO NA POMOKANO POVRŠINO. JABOLKA, SLADKOR, ROZINE, OREHOVA JEDRCA IN NA MASLU PREPRAŽENE DROBTINE ZMEŠAMO, ZGNETEMO V OBLIKO KLOBASE IN POSTAVIMO V SREDINO TESTA. TESTO ZAGRNEMO OD OBEH STRANI TAKO, DA SE V SREDINI PREKRIVA, GA VMES PREMAŽEMO Z JAJCEM IN GA OBRNEMO TAKO, DA BO STRAN, KJER SE TESTO STIKA, SPODAJ. PRIPRAVLJENI ZAVITEK PREMAŽEMO Z JAJCEM. ZAVITEK POČASI PEČEMO V SREDNJE VROČI PEČICI (170°C) PRIBLIŽNO ENO URO. PEČEN ZAVITEK PUSTIMO, DA SE MALO OHLADI, GA NAREŽEMO NA KOSE IN POSTREŽEMO POTRESENEGA S SLADKORJEM V PRAHU.

MESNE KROGLICE V OMAKI

(PO DOMAČE »ČUFTI« V OMAKI)

SESTAVINE

- 750 G MLETEGA MESA
- 2 ŽLICI RIŽA
- 4 ŽLICE DROBTIN
- 1-2 JAJCI
- SOL, POPER, 2-3 ZRNA ČESNA
- 2 ŽLICI MASTI
- 3-4 ČEBULE (60 DAG)
- SKODELICA PRETLAČENEGA PARADIŽNIKA
- ŽLICA PAPRIKE
- ŽLICA MOKE
- ŽLICA SLADKORJA
- PO ŽELJI ROŽMARIN, MUŠKATNI OREŠČEK (OMAKA)

RIŽ PREPRAŽIMO IN GA DODAMO MESU. ZMESI DODAMO DROBTINE, POPER, SOL, STISNJEN ČESEN IN JAJCE. OBLIKUJEMO OKROGLE CMOKE IN JIH NA HITRO POPEČEMO NA VROČI MASTI. POSTAVIMO JIH NA TOPLO IN POKRIJEMO. NA OSTALI MASTI POPRAŽIMO POSOLJENO ČEBULO, DODAMO PARADIŽNIK IN ŽLICO SLADKORJA TER DUŠIMO V POKRITI POSODI. POTRESEMO Z MOKO, PRILIJEMO ZAJEMALKO JUHE ALI VRELE VODE Z JUŠNO KOCKO IN KUHAMO 15 MINUT. OMAKO NATO PRETLAČIMO, PREVREMO TER PO POTREBI SOLIMO IN POPRAMO.

NAVODILA ZA UPORABO:

PRI PRIPRAVI JEDI IN RAZISKOVANJU PODEŽELJA UPORABLJAJTE VELIKO MERO LJUBEZNI, VESELJA, RAZIGRANOSTI, USTVARJALNOSTI, DOBRE VOLJE IN SUROVIN IZ LOKALNEGA OKOLJA.

»METKA KUHA - KULINARIČNO ŽIVLJENJE KOT V PRAVLJICI« JE NAMENJENA VZAJEMNEMU MEDGENERACIJSKEMU OZAVEŠČANJU O POMENU LOKALNE OSKRBE S HRANO IN SUROVINAMI. ŠIRJENJE METKINEGA POSLANSTVA JE ZELO ZAŽELENO.

POZOR, »METKA KUHA - KULINARIČNO ŽIVLJENJE KOT V PRAVLJICI« SPODBUJA TEK IN SREČO ☺

REGIOVitalis

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Maribor Pohorje