



**RAGOR**

RAZVOJNA AGENCIJA  
ZGORNJE GORENJSKE

# KNJIGA RECEPTOV

KUHAM DOMAČE

2021







**Projekt:**  
KUHAM DOMAČE

**Financiranje:**  
Občina Kranjska Gora  
Občina Jesenice  
Občina Radovljica

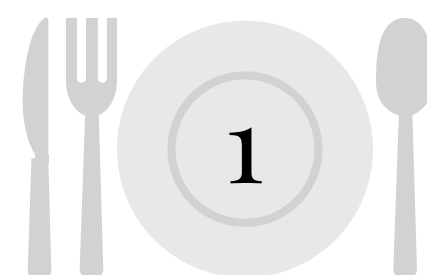
**Izvedba:**  
Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

**Zbral:**  
Ambrož Černe

**Uredila:**  
Ana Štempihar



Jesenice, november 2021



# NAMESTO APERITIVA

V letu 2021 Slovenija nosi častitljivi naziv Evropska gastronomska regija. To čast prepoznavamo tudi na Razvojni agenciji Zgornje Gorenjske, zato smo aktivnosti projekta KUHAM DOMAČE temu vsled nadgradili.

Na Jesenicah smo se povezali z Gornjesavskim muzejem in jeseniškimi gostinci ter oblikovali skupni meni Delavska malca. Ta združuje jedi, ki so jih nekoč železarji jedli za malico v kantini, jedi, ki so se pojavljale na domačih delavskih mizah, kot tudi jedi, ki so jih na Jesenice "uvozili" priseljenci s Primorske in iz republik bivše Jugoslavije. Izbrane jedi iz menija je danes mogoče naročiti v Penzionu Pr' Betel (Planina pod Golico), Domu Pristava (Javorniški Rovt), Gostilnici in pizzeriji Chilli (Jesenice), Restavraciji Kazina (Jesenice), Gostilni in pizzeriji Turist (Slovenski Javornik) in v Bistrotju Oaza (Jesenice).

V sodelovanju s Knjižnico Antona Tomaža Linhartaradovljica in Občinsko knjižnico Jesenice smo pripravili razstavo, ki v devetih panojih združuje foto utrinke preteklih kuharskih delavnic, pripovedovanja naših kuharic, v obliki QR kod pa so dostopni tudi recepti izbranih domačih jedi.

A osnovne aktivnosti projekta letos nismo opustili. V sodelovanju z lokalnim muzejem, društvu ali posamezniki smo pripravili 13 kuharskih delavnic: 8 na območju Kranjske Gore in Jesenic ter 5 na območju Radovljice. Večino smo izvedli preko ZOOM-a. Rezultat teh je pričujoča e-knjiga receptov, ki naj vam bo v pomoč in užitek pri ustvarjanju v domačih kuhinjah.

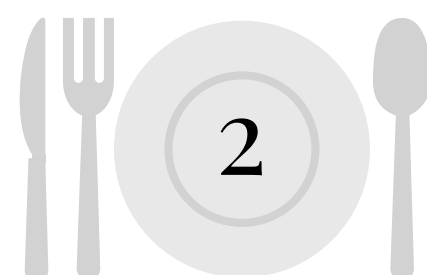
*Boh žegnej!*

Ambrož Černe  
vodja projekta KUHAM DOMAČE

Razvojni agencija Zgornje Gorenjske  
Spodnji Plavž 24e  
4270 Jesenice

E: ambroz.cerne@ragor.si  
T: 04 581 34 15

V letošnjem letu je za uspešno izvedbo projekta zaslužnih veliko posameznikov in organizacij. Še posebno velik HVALA gre partnerjem: Gornjesavskemu muzeju Jesenice, Špeli Ankele ([www.spelina-shramba.com](http://www.spelina-shramba.com)), Mariji Fister, predsednici Društva žensk z dežele občine Radovljica, Cirili Kosmač Rabič ter Alenki Mirtič Dolenc iz Fundacije ALJAŽEV kRAJ. HVALA tudi Ani Štempihar, ki je uredila to knjigo. In navsezadnje HVALA vsem trem Občinam, Kranjska Gora, Jesenice in Radovljica, ki finančno podpirajo naše kulinarčne aktivnosti.







# ZA PRAZN'K

---

**KVAŠENI IN KRHKI FLANCATI  
PEHTRANOVA POTICA  
GORENJSKA PRATA  
PODBREŠKA POTICA**



Foto: Špela Ankele ([www.spelina-shramba.com](http://www.spelina-shramba.com))

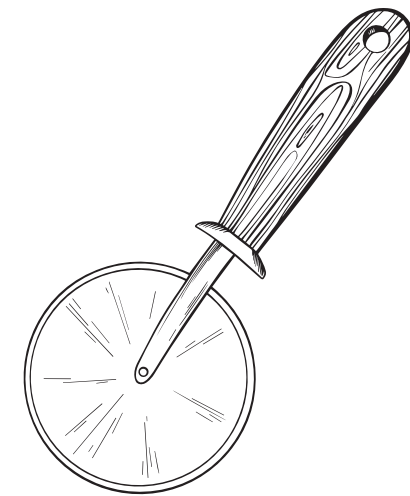


# KVAŠENI FLANCATI

! Cirila Kosmač Rabič iz Mojstrane

## SESTAVINE:

- 0,5 kg mehke bele moke TIP 500 (lahko pirine moke TIP 700)
- 0,25 L mleka
- 3 do 4 žlice sladkorja v prahu (40-50 g)
- 50 g masla
- 2 rumenjaka
- zelo majhen ščep soli
- 1/2 suhega kvasa
- malo limonine lupinice
- olje za cvrtje



## PRIPRAVA:

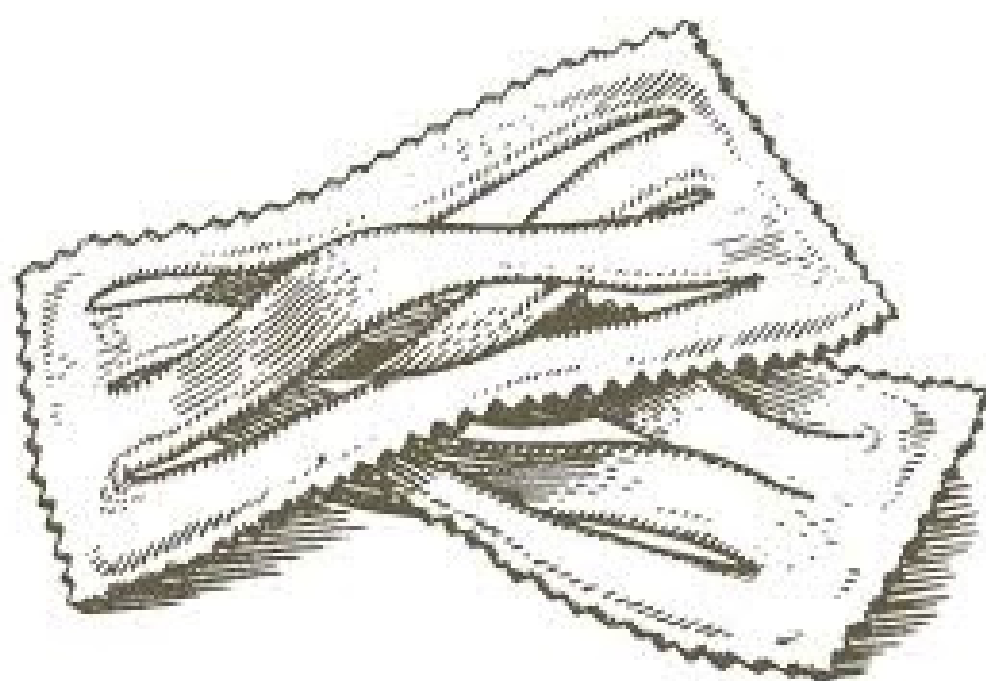
Iz vseh navedenih sestavin (razen olja) zamesimo rahlo testo in ga damo vzhajati za 30 min. Vzhajano testo razvaljamo na pomokani deski, približno na 5 mm debelo. Z nožkom za testo ga razrežemo na kvadrate, velikosti približno 5-7 cm. V vsak kvadrat zarezemo 2 zarez, a ne do konca robov. Desni vogal testa kvadrata preganemo skozi levo zarezo testa kvadrata, da oblikujemo flancat. Flancate cvremo nekaj minut do zlatorjave barve. Posujemo s sladkorjem v prahu in ponudimo. Količina testa je za približno 60 flancatov.



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)





# ZMEDENI KRHKI FLANCATI

! Cirila Kosmač Rabič iz Mojstrane  
(po receptu mame Pavle)

## SESTAVINE:

- 0,5 kg mehke bele moke TIP 500 (lahko pirine moke TIP 700)
- 2 žlici sladkorja
- 1/2 pecilnega praška
- 1 vanilin sladkor
- 5 rumenjakov
- 400 g kisle smetane
- zelo majhen ščep soli
- olje za cvrtje



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

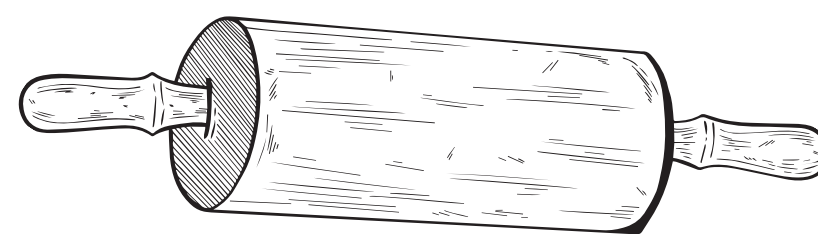
## PRIPRAVA:

V čvrsto kisko smetano damo rumenjake in sladkor ter vanilin sladkor. Premešamo enotno zmes. V skledo damo 3/4 navedene količine moke, naredimo jamico, vanjo damo pecilni prašek (ali vinski kamen), pomešamo in dolijemo kisko smetano z rumenjaki in sladkorjem. Dodajamo preostalo moko in zamesimo testo. Testa ni treba vzhajati.

Testo razdelimo na tri dele. Vsakega posebej zvaljamo na pomokani deski, približno na 3 mm debelo. Z nožkom za testo razrežemo testo na kvadrate, velikosti približno 5-7 cm. V vsakem kvadratu naredimo dve zarezi. Desni vogal testa kvadrata preganemo skozi levo zarezo testa kvadrata. Zlatorumeno ocvremo. Posujemo s sladkorjem v prahu in ponudimo. Količina testa je za približno 80 flancatov.



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)





# CIRILINA PEHTRANOVA POTICA

! Cirila Kosmač Rabič iz Mojstrane

## SESTAVINE za testo:

- 0,5 kg bele pirine moke TIP 640 ali 700 (lahko bela moka TIP 500)
- 0,25 L mleka
- 50 g nerafiniranega trsnega sladkorja
- 100 g masla (lahko tudi boljša kokosova maščoba)
- 4 rumenjaki
- 5 g soli
- 1 suhi kvas
- 1 vanilin sladkor
- limonina lupinica



## PRIPRAVA testa:

V kozico kanemo par kapljic olja in jo postavimo na vroč štedilnik, dodamo maslo in ga stopimo. Dodamo mleko in kozico odstavimo. Dodamo 75 % sladkorja, rumenjake in limonino lupinico ter vanilin sladkor.

V posodo damo 75 % moke, v sredini naredimo jamico, vanjo damo 25 % sladkorja, suhi kvas in zalijemo s toplim mlekom in ostalimi sestavinami. S kuhalnico mesimo testo in počasi dodajamo preostalo moko. Proti koncu testo gnetemo tudi z roko. Ko se testo malo posveti, je dovolj zgneteno. Pokrijemo ga s prozorno folijo za živila in s prtom. Testo naj vzhaja 50 min.



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)



## SESTAVINE za nadev:

- 250 g rikote (*albuminska skuta rikota nima kazeina in je zato lažje prebavljiva – priporočljivo sploh za onkološke bolnike; seveda lahko uporabite navadno oz. domačo skuto*)
- 200 g čvrste kisle smetane
- 1 jajce
- 90 g nerafiniranega trsnega sladkorja (lahko navadni beli sladkor)
- 1 vanilin sladkor
- 3 velike žlice limoninega soka
- 2 x 7 g suhega pehtrana (lahko tudi sveži ali iz skrinje)
- 120–130 g drobtin iz belega pirinega kruha (lahko krušne drobtine iz belega kruha ali iz piškotnih drobtin)

## PRIPRAVA nadeva:

V skledo damo rikoto, kisko smetano in pomešamo z metlico, da ni grudic. Dodamo jajce in sladkor ter vanilin sladkor. Spet vse zmešamo. Dodamo limonin sok, pomešamo in dodamo 7 g suhega pehtrana. Zmešamo, da ni grudic. Dodamo drobtine in spet zmešamo. Nadev mora v posodi stati vsaj 30 min, da se drobtine napnejo. Posodo pustimo stati na pultu, dokler testo ni vzhajano.



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)



## IZVEDBA zaključnega postopka za potico:

Testo vzamemo iz sklede in ga na hitro pregnetemo. S toplim lesenim valjarjem ga razvaljamo v pravokotnik, približne mere 55 x 23-25 cm in debeline slab cm. Paziti moramo, da zvaljano testo ni pretanko, ker so takrat v potici »luknje«. Na testo nanese mo nadev in ga razmažemo po površini pravokotnika. Na zgornji strani ga namažemo do 1 cm od roba. Potem posujemo še preostanek – 7 g suhega pehtrana. Namazano testo zavijemo v štrukelj, katerega premer je cca. 7-8 cm. Odmerimo dolžino štruklja za okroglo potičnico. Dolžina štruklja je dvakratnik premera potičnice (npr. premer potičnice je 22 cm, dolžina štruklja je 44 cm). Odmerimo 44 cm štruklja, ga odrežemo z ostrim nožem in ga prenesemo v naoljeno potičnico. V potičnici testo spet vzhaja 30-50 min, odvisno, kakšna je temperatura v prostoru. Če je v prostoru zelo vroče, lahko tudi 30 min, manj pa ne. Preostanek štruklja damo v drug naoljeni pekač. Potičnico damo v ogreto pečico na 200 °C. Pečemo 15 min, nato še 45-50 min pri 180 °C (ventilatorska pečica). Ko je testo pečeno, potico zvrnemo na lesen, mrežasti podstavek, da se ohladi. Ohlajeno posujemo s sladkorjem v prahu.

Uspešno peko!



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)

### ALI STE VEDELI?

Zelišče pehtran je sprva veljalo kot zaščitnik pred kačami in zmaji. V srednjeveški Franciji so ga poznali kot zmajevo zelišče; z njim so zdravili ugrize kač in drugih plazilcev.

V srednjem veku so si popotniki in romarji v Angliji s pehtranom lajšali težave z utrujenimi nogami. Dajali so si ga v obuvala, da je zmanjšal utrujenost, rahlo antiseptično učinkovanje pa je preprečilo okužbe stopal. Zaradi značilnega blagega vonja pehtranovo eterično olje uporabljajo pri izdelavi parfumov.



# GORENJSKA PRATA

! Olga Kajfež iz Mišač

## SESTAVINE:

- 0,75 kg suhega kruha
- 0,60 kg suhe vratovine
- 2 dcl sladke smetane
- 10 jajc
- 1 žlička soli
- poper
- 4 stroki česna
- 2 žlički sesekljanega peteršilja
- 2 veliki čebuli
- 1 srednje velika žlica masti za praženje čebule



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

## PRIPRAVA:

Meso skuhamo en dan prej in ga v isti vodi tudi pustimo, da se ohladi. Naslednji dan ga narežemo na majhne kocke. Star kruh prav tako narežemo na kocke. Jajca in sladko smetano zmešamo, dodamo sol, česen, poper in sesekljan peteršilj. To prelijemo po narezanem kruhu in pustimo stati vsaj 2 uri, da se prepoji. Potem tej masi dodamo še narezano meso in prepraženo čebulo. To dobro premešamo in oblikujemo štruco, ki jo zavijemo v svinjsko mrenico ali v svinjsko debelo črevo. Če tega nimamo, lahko damo peči samo v štruco oblikovan nadev. Pred peko namastimo podolgovat model. Pečemo približno 1 uro pri 180 °C.



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)



# PODBREŠKA POTICA

! po zbranih zapisih Jerneja Jegliča s Podbrezij

## SESTAVINE za testo:

- 400 g bele pšenične moke TIP 400
- 100 g pirine moke (gladke)
- 250 mL mleka (kravje mleko s 3,5 % m. m.)
- čajna žlička vanilje (aromatiziran sladkor, vanilin sladkor)
- 1 jajce in 1 rumenjaka
- 50 g stopljenega surovega masla iz kravjega mleka z najmanj 82 % m. m.
- 75 g sladkorja (kristalni ali v prahu)
- 1 žlica kisle smetane (polnomastna z 20 % m. m.)
- limonina lupinica polovice bio limone
- 2,5 g soli
- 30 g kvasa

## SESTAVINE za nadev:

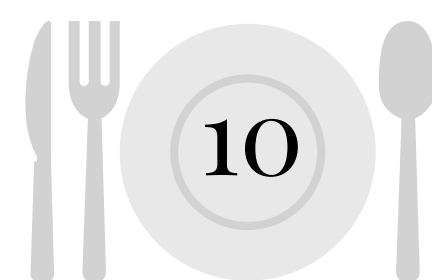
- 350 g suhih tepk
- 150 g suhih jabolčnih krehljev (kosmač ali jonatan ali voščenska ali idared)
- 125 g sladkorja
- 75 g surovega masla z najmanj 82 % m. m.
- 1,5 žlice kisle smetane z 20 % m. m.
- 1 rumenjaka
- sneg 2 beljakov
- 10 g vaniljinega sladkorja
- 1 noževa konica cimeta
- 0,5 noževe konice nageljnovih žbic
- 150–200 mL mleka
- 180 g medu (3 žlice)
- 0,2 dcl tepkovca
- limonina lupinica polovice bio limone

## PRIPRAVA testa:

Kvašeno testo zamesimo s kvasnim nastavkom. Moka mora biti obvezno presejana. Testo mešamo in mesimo tako dolgo, da je povezano, nelepljivo in gladko. Testo mora biti lahko, ne pregosto. Vzhaja naj 45 minut na sobni temperaturi. Vzhajano testo razvaljamo na debelino mezinca (od 0,4 cm–0,5 cm) in ga oblikujemo v pravokotnik. Tako imamo pripravljeno testeno površino, ki jo namažemo z nadevom.

## PRIPRAVA nadeva:

Suhe tepke operemo in jih damo kuhati v 1 L vode, ki smo ji dodali 3 žlice medu. Vre naj eno uro. Tepke odcedimo in ohladimo. Ohlajene tepke očistimo pečka in trdih delcev. Tepke zmeljemo na strojček za mletje mesa (4 mm). Dodamo jim še 150 g mletih jabolčnih krehljev. Penasto umešamo maslo, rumenjaka, začimbe, limonino lupinico in tepkovec. Vse temeljito premešamo in dodamo zmlete tepke ter suhe jabolčne krehlje. Nato dodamo kislo smetano in sneg dveh beljakov. Nadev mora biti mazav, da se testo pri mazanju ne raztrga. Testo razvaljamo na debelino mezinca vsaj 0,4 cm do 0,5 cm. Na 1/2 kg kvašenega testa nadevamo najmanj 350 g nadeva iz suhih tepk in 150 g suhih jabolčnih krehljev. Potica mora imeti 4–5 zavojev. Z nadevom namažemo testo. Testo z nadevom tesno zvijemo v zvitek in ga položimo v potičnik, ki ga namastimo z maslom. Konca zvitka se morata dobro stikati. Potico v potičniku pustimo vzhajati. Po želji lahko potico pred pečenjem premažemo z mešanico mleka in jajca ali s posamezno komponento.





Potico na več mestih po površini prebodemo in priporočamo pečenje na 160–180 °C vsaj 40 minut. Temperatura in čas pečenja se lahko prilagodita glede na vrsto peči. Potico stresemo iz potičnika, da je njen zgornji del spodaj, in jo ohladimo. Po želji jo potresemo s sladkorjem v prahu in ponudimo narezano na klinaste rezine.

## POTIČNIK

Pekač - potičnik je izdelan iz žgane gline.

Potičnik je okrogle, rahlo konusne oblike, obodna stena je rebrasta. Pri slednji so rebra postavljena navpično glede na dno potičnika, ki ima ravno dno. V sredini potičnika je prirezan stožec, ki omogoča temeljno in edino obliko potičnika, to je v obliki kroga s sredinsko luknjo, obratno konusne oblike. Dimenzije potičnika: spodnji premer 19 cm, zgornji premer 26 cm, višina 10 cm. Potičniki iz žgane gline so povezani z žico, kar poveča njihovo obstojnost.

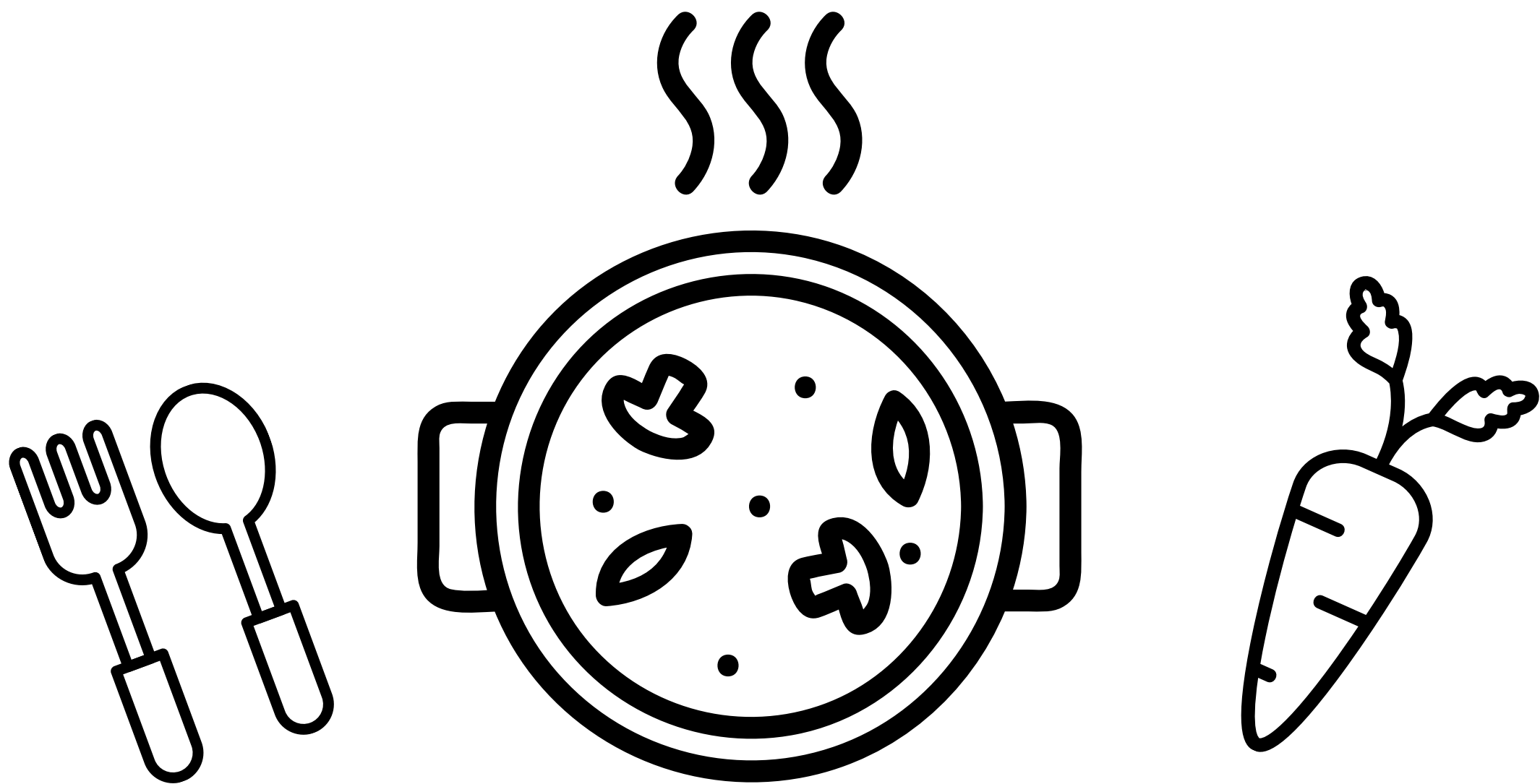


Foto: Klemen Klinar (RAGOR)



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)





# NA ŽLICO

KREPKA ZELENJAVNA JUHA  
GRESOVI KNEDLNI  
AJMOHT  
GOBOVA ŽUPA



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)



za 4 osebe

# KREPKA ZELENJAVNA JUHA

! Cirila Kosmač Rabič iz Mojstrane

## SESTAVINE:

- korenje 4 kom (180 g)
- en velik krompir (180 g)
- 200 g stročjega fižola (domač – nizek zgodnji fižol iz skrinje)
- 50 g podzemne kolerabe
- 1 žlica domačega zelenjavnega pripravka (domača vegeta – zmleta zelenjava v soli iz peteršilja, čebule, česna in korenja), če tega nimamo, potrebujemo 1 srednjo čebulo in 2 stroka česna
- 3 žlice olja ali domače masti
- začimbe: sol, poper, majaron, šetraj, mleta kumina, timijan
- preden postrežemo – za posip na dokončano juho – svež, drobno narezan drobnjak ali mladi listi trpotca in rmana, lahko mladi listi koprive – vse drobno narezano



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)



## PRIPRAVA:

Najprej pripravimo zelenjavo. Korenje narežemo na kocke, velike slab cm, kolerabo na kocke, velike pol cm, krompir pa naribamo na ribežen, kot bi ribali jabolka za zavitek.

Stročji fižol (nizek zgodnji fižol, ki nas razveseli že konec junija) bomo sedaj vzeli iz skrinje in je že narezan na dolžino okoli 3 cm. Med poletno sezono pa uporabimo svežega.



Najprej na mrzlo olje ali mast damo narezano korenje. Ko se maščoba segreje in malo zacvrči, pražimo korenje še nekaj minut, nato pa dodamo še preostalo narezano zelenjavo. Na polnem ognju vso zelenjavo spet pražimo še nekaj minut in vseskozi mešamo. Sedaj dodamo 1 žlico domačega zelenjavnega pripravka iz peteršilja, čebule, česna in korenja. Če ga nimamo, uporabimo čebulo in česen. V tem primeru najprej na olju podušimo drobno narezano čebulo, ko ta zarumeni, dodamo na drobno zrezan česen. Ko česen zadiši, zalijemo s približno 1 L hladne vode. Sedaj dodamo 3 ščepe majarona, 1 mali ščep šetraja, za noževu konico mlete kumine in timijana. Počakamo, da voda zavre. Pustimo rahlo vreti 8-10 min, nato dodamo stročji fižol. Juha mora sedaj rahlo vreti še nadaljnjih 8-10 min.

V tem času pripravimo vse potrebno, kar bomo zakuhali v juho. Lahko so to vlivanci, domači rezanci, domača ribana kaša, vse iz pirine moke. Ker bo to bolj krepka juha, jaz zakuham zdrobove žličnike iz polnozrnatega pirinega zdroba.

### Cirila priporoča ...

*Ko je juha postrežena na krožniku, lahko dodamo na drobno narezan drobnjak in po želji še žlico kisle smetane. Če juhi želimo v aprilu dodati drobno narezan mladi trpotec z rmanovimi listi ali drobno narezane koprive, narezano zelenje damo v juho še v kozici na štedilniku, tako da zelenje še povre za kakšno minuto. Zraven postrežemo domač pirin kruh.*

*Pa en zdrav dober tek vam želim.*



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

ZOOM prenos delavnice zelenjavne enolončnice smo izvedli v delavski kuhinji v Kasarni na Stari Savi (Gornjesavski muzej Jesenice). Medtem ko se je juha kuhala, smo se s Špelo Smolej Milat iz muzeja sprehodili po delavski kuhinji.



# GRESOVI KNEDLNI

! Cirila Kosmač Rabič iz Mojstrane  
(po starem receptu iz neznane revije)

## SESTAVINE:

- 0,25 L mleka
- ščepec soli
- 40 g masla ali olja
- 100 g pirinega polnozrnatega zdroba (lahko uporabite bel pšenični zdrob)
- 2 jajci

## PRIPRAVA:

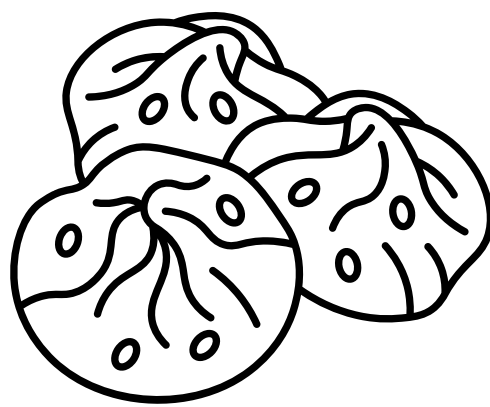
V kozico damo mleko, sol in maslo. Ko mleko zavre, vanj zakuhamo zdrob in ga gladko razmešamo. Med mešanjem ga kuhamo še 5 min. Malo ohladimo. Če želimo, lahko to maso pripravimo že dan prej in jo do uporabe hranimo v hladilniku.

Po potrebi dodamo še malo vroče vode in počakamo, da zavre.

Pripravljeni zdrobovi masi dodamo dve jajci in vse v gladko premešamo. Z majhno žličko oblikujemo lepe majhne žličnike in jih dodajamo vreli juhi. V nepokriti posodi jih kuhljamo 8–10 min. Še solimo in popoprano. Juha je gotova.

### Udeleženka delavnice Mira pravi:

*»Odkar delam zdrobove žličnike, po naše »gresove knedlne«, po tem receptu, vedno uspejo in niso več savske skale, kakor se je včasih hecal mož. V skledo, ki jo dam na tehtnico, ubijem 2 ali 3 jajca in stehtam, koliko tehtajo ta jajca brez lupine. Nato vsujem enako količino pšeničnega zdroba in dobro premešam. Pustim stati kar nekaj časa. Če jih delam za nedeljsko kosilo, maso naredim že zjutraj. Ne dodajam ničesar drugega in knedlčki so super, mehki in voljni.«*



### Zvonka, prav tako udeleženka delavnice, pa pravi takole:

*»Tudi jaz bi prispevala recept za »gresove knedlne«, ki vedno uspejo, in sicer zžvrkljam 1 jajce, dodam polovico žlice olja, pomešam in dodam 3 zvrhane žlice gresa, pomešam in pustim stati kake 10 minut. Nato jih zakuham v slano vrelo vodo in jih kuham kakih 20 minut. To je star recept moje mame in mi je še vedno uspel, saj so žličniki rahli.«*



za 5-6 oseb

# AJMOHT

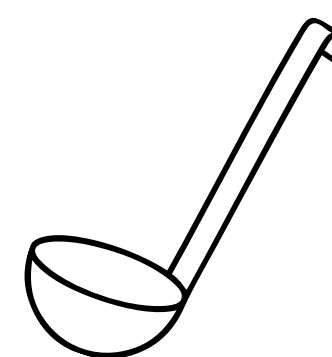
! Silva Potočnik z Brezij

## SESTAVINE:

- 2-3 L vode
- 1 kg telečjega mesa
- korenčka (1 rumen, 1 rdeč)
- 10 dag rumene kolerabe
- 1 srednje velik por
- sol po okusu
- začimbe: kumina, poper, majaron, peteršilj, zelena, strok česna
- domača posušena zelenjava (domača vegeta)

## Prežganje:

- 1-2 žlici masti
- srednje velika čebula
- 1 žlička sladke rdeče paprike v prahu
- 1-2 žlici moke



## PRIPRAVA:

Vse sestavine, razen domače vegete, damo v lonec s hladno vodo. Ko zavre, kuhamo še 45 min. Med časom kuhanja naredimo prežganje, ki ga juhi dodamo proti koncu kuhanja. Prežganje naredimo tako, da na masti popražimo čebulo, da postekleni. Na koncu dodamo papriko v prahu in moko. Pražimo še nekaj sekund, nato prežganje vlijemo v juho. Proti koncu kuhanja juhi dodamo še 2 veliki žlici domače vegete. Solimo in popramo po okusu.

V ajmoht po navadi zakuhamo žličnike. Dobri so tudi žganci ali domač kruh.

## Žličniki:

- 3 jajca
- 2 žlici olja
- 6-7 žlic moke

Zmešamo sestavine in žlico mase vložimo v juho.



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)





Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

### Silva pripoveduje ...

*Naše mame so ajmoht kuhale na preprost način. Kuhale so zajčji, kurji ali telečji ajmoht. Na ta način kuham še danes. Mogoče lahko dodate še kakšno svežo papriko in cvetačo.*

*Naj bo vsa zelenjava z domačega vrta in meso iz lokalnega okolja! To je pogoj, da bo ajmoht zares dober. Skrivna začimba pa je ljubezen do kuhanja!*

*Pa dober tek!*



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)



za 5-6 oseb

# GOBOVA ŽUPA

! Lenčka Primc s Poljšice pri Podnartu

## SESTAVINE:

- 25–30 dag svežih ali zamrznjenih gob, lahko tudi nekaj suhih
- 1 žlica masti
- 1 manjša čebula
- 2 stroka česna
- lovorov list
- 2 debela krompirja
- 1 korenček
- začimbe: majaron, šetraj, peteršilj, domača vegeta, poper, malo soli



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)

## PRIPRAVA:

Krompir olupimo, razrežemo na kocke in ga v enem litru malo osoljene vode z lovorovim listom vred kuhamo.

V posodi na masti prepražimo čebulo, da postekleni. Dodamo sesekljan česen, na kolobarje narezan korenček in na lističe narezane gobe. Pražimo kakih 15 min in vmes večkrat premešamo. Nato dodamo žlico domače vegete, ščepec šetraja, ščepec majarona in poper. Zalijemo z litrom vode ali manj in kuhamo še kake pol ure.

Polovico kuhanega krompirja z žlico pridenemo juhi, ostalo polovico pa s paličnim mešalnikom zmiksamo in dodamo juhi. Premešamo in prevremo še 5 min. Nazadnje dodamo še ščepec sesekljanega svežega peteršilja.

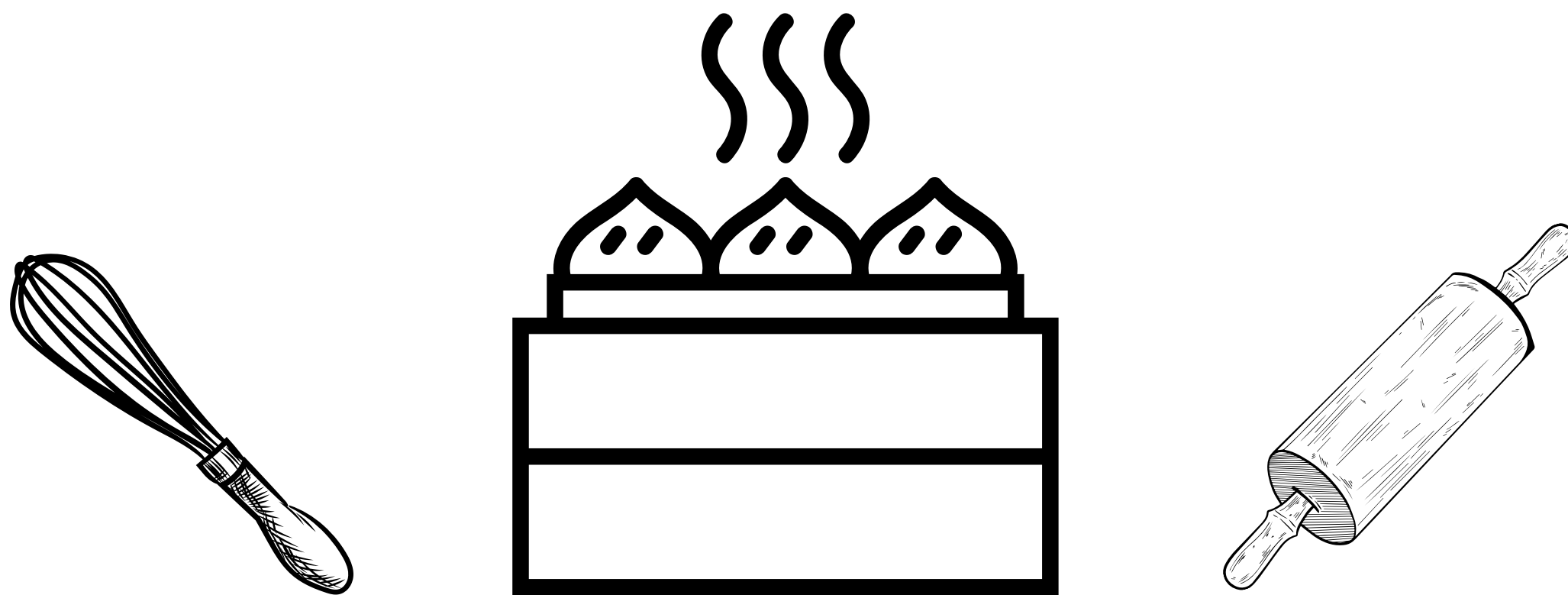
Zraven gobove juhe se bodo najbolj prilegli ajdovi žganci ali domač kruh.



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)







# PETKOVA JUŽNA

---

RATEŠKI KÔCAVI KRAPI  
DROBNJAKOVI ŠTRUKLJI  
GLUHI ŠTRUKLJI  
GOBOVA PAŠTETA  
RŽENI KRUH Z DROŽMI



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)



# RATEŠKI KÔCAVI KRAPI

! po zbranih zapisih Tine Brlogar iz Rateč

Rateški krapci so narejeni iz testa in polnjeni z različnimi nadevi. Gre za eno najbolj značilnih in tradicionalnih jedi na območju Rateč. Domačini rateške krape poznajo v več različicah. Zato je težko postaviti točno definicijo, kakšen mora biti »pravi« rateški krap, ko gre za uporabo sestavin pri testu, nadevu ali zabeli. V tem receptu uporabimo *kôcov* nadev.  
*Kôca* Ratečani pravijo suhi hruški.

## Vlečeno testo:

- 500 g moke
- 2 žlici olja
- ščep soli
- 1 jajce
- mlačna voda

## Krompirjevo testo:

- 500 g moke
- 400 g pretlačenega krompirja
- malo soli
- 1 jajce
- 5 dag masla

## *Kôcov* nadev:

- 200 g suhih koc (hrušk)
- 200 g polente
- čebulica, prepražena na kuhani zaseki
- sladkor
- cimet

## Mezelj:

- 10 dag masla
- 2 zvrhani žlici bele moke
- ½ L mleka
- 5 dag sladkorja



Vir: TD Rateče - Planica

## PRIPRAVA testa:

Testo rateških krapov je lahko ali krompirjevo ali vlečeno. Težko rečemo, katerega se pri izdelavi rateških krapov gospodinje bolj poslužujejo. Tiste, ki že od nekdaj uporabljajo vlečeno testo, pravijo, da je bil krompir pri njih dragocena surovina in se ga je uporabljalo le za posebne priložnosti, npr. za nedeljska kosila. Pri pripravi krompirjevega testa skuhanemu in stisnjenemu krompirju dodamo jajca, sol, stopljeno maslo in po potrebi moko. Pri navadnem testu se uporabijo klasične sestavine, kot so moka, jajca, voda in sol. Pripravljeno mešanico znetemo, zvaljamo v štručko in razrežemo v okrogle krpice.



## PRIPRAVA nadeva:

Suhe hruške - *kôce* skuhamo, odcedimo in zmeljemo na strojček za mletje mesa. Dodamo kuhano polento, na zaseki prepraženo čebulico, sladkor in cimet. Oblikujemo kroglice.

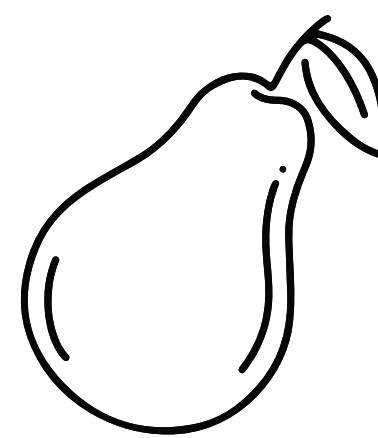
Testo oblikujemo v štruco in narežemo na kose, oblikujemo kroge in nanje damo nadev, kroge zapognemo in stisnemo, da nadev ostane notri, ter na koncu krap »zašijemo«. Kuhamo v slanem kropu 15 min. Kuhane krape prelijemo z mezljem.

## PRIPRAVA mezlja:

Maslo stopimo in na njem prepražimo moko, zalijemo z mlekom in dodamo sladkor. Kuhamo, da se zmes nekoliko zgosti. Mezelj prelijemo čez kuhane krape.



Vir: arhiv RAGOR



Ratešci Jerca Kramar in Tina Brlogar sta na kuharski delavnici, ki je potekala 12. 3. 2021 v Podbrezjah, pripravljali rateške *kôcave* krape.

Spodnji video predstavlja rateške krape kot dediščino prehrane v tem delu Zgornjesavske doline. Posnet je bil v okviru projekta AlpFoodway, leta 2019.



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)





# DROBNJAKOVI ŠTRUKLJI

! Polona Fister Toplišek in Marija Fister s Prezrenj

## SESTAVINE za testo:

- 300 g moke TIP 500
- 2 žlici olja
- 1,5–2 dcL vode
- mala čajna žlička soli

## ZABELA:

- topli ocvirki

## SESTAVINE za nadev:

- 2 pesti narezanega drobnjaka
- 2 žlici olja (repično ali navadno)
- 2 žlici stopljenega masla
- 1 razžvrkljano jajce
- sol

## PRIPRAVA:

Sestavine za testo zmešamo skupaj, da nastane klasično vlečeno testo. Pustimo ga počivati vsaj pol ure na sobni temperaturi. Delovno površino pokrijemo s prtom/rjuho, pomokamo jo z ostro moko. Potem testo razvaljamo oz. razvlečemo. Čezenj najprej pomažemo olje. Potem ga posujemo z drobnjakom, soljo, stopljenim maslom in nazadnje še z razžvrkljanim jajcem. Nato testo z nadevom zavijemo v štrukelj. Pomagamo si z rjuho/prtom. Potem ga narežemo na poljubne dolžine/trakce. Kuhati ga damo na paro (rešetko). Kuhati/parati se mora 20–30 min., odvisno od debeline. Ko je kuhano, odstavimo. Na deski narežemo na majhne kolobarčke, zložimo na krožnik in posujemo s toplimi ocvirki.



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)





# GLUHI ŠTRUKLJI

Polona Fister Toplišek  
in Marija Fister s Prezrenj

## SESTAVINE:

- 350 g moke TIP 500
- 2 žlici olja
- 1,5–2 dcL vode
- pol kocke kvasa
- sol



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)

## PRIPRAVA:

Sestavine zmešamo skupaj po klasičnem postopku za kvašeno testo. Pustimo ga vzhajati toliko, da naraste za še enkrat. To je cca. 1 h na normalni sobni temperaturi. Potem ga narežemo na štrukeljčke. Damo jih kuhati na soparo za 10 minut. Odstavimo in zložimo na krožnik.

Gluihi štruklji so odlična priloga h golažu, zrezkom v omaki itd. Če preveč ostane, jih lahko prerežemo na pol ter vanje in/ali čeznje damo sir. Damo jih v pečico za nekaj minut, toliko, da se sir stopi. Vzamemo ven in pojemo kot žemljico.



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)

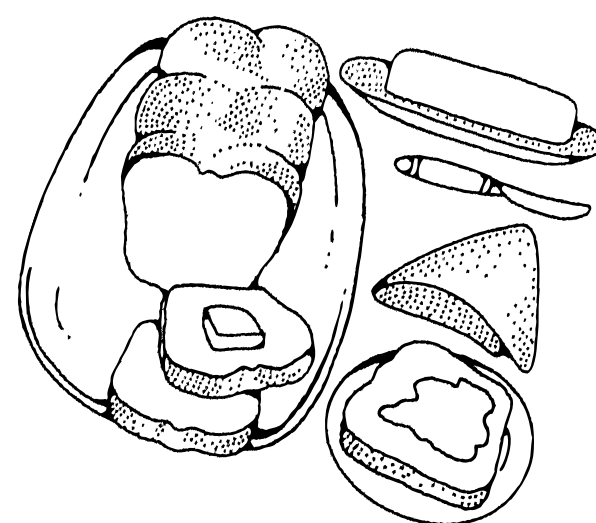


# GOBOVA PAŠTETA

! Vida Rozman Habinc s Poljšice pri Podnartu

## SESTAVINE:

- 60 dag gob
- 30 dag piščančjega mesa (file)
- 2 žlici olja
- 15-20 dag drobno sesekljane čebule
- 3 stroki drobno sesekljanega česna
- 1 mala žlička sesekljanega svežega peteršilja
- 1 mala žlička sesekljanega svežega drobnjaka
- ščep timijana
- 1-3 male žličke mlete sladke paprike
- pol velike žlice gorčice
- 1,5 velike žlice (ali tri male žličke) majoneze (lahko kupljene, še bolje pa je, če naredimo domačo)
- sol in poper po okusu, lahko namesto tega tudi domača vegeta



## PRIPRAVA:

Vnaprej pripravimo piščanca: v vodi in jušni zelenjavi v približno pol ure skuhamo piščančji file. Počakamo, da se meso v juhi ohladi, nato ga zmeljemo v multipraktiku.

Če želimo, da je gobova pašteta okusna, je vanjo treba dati čim več (8-10) različnih vrst užitnih gob, kot so jurček, borov glivec, črna trobenta, kostanjevka, golobice ... Osnova naj bodo jurčki, ti dajo pašteti najboljši okus. Čebulo čim bolj drobno sesekljamo in jo na olju prepražimo. Pražimo počasi in na manjšem ognju. Na lističe narežemo gobe, jih dodajamo čebuli, nadaljujemo s praženjem. Dodajamo sol in/ali domačo vegeto po okusu. Ostale začimbe bomo dodajali na koncu, ko bomo mešali vse sestavine skupaj. Pražimo nekje do 15 min. Ko so gobe dovolj popražene, počakamo, da se vse skupaj ohladi na sobni temperaturi. Nato mešanico gob in čebule zmeljemo v multipraktiku.

Mešanici piščanca in gob združimo v skledi. Mešamo z leseno kuhalnico. Postopoma, ob sprotnem pokušanju, dodajamo ostale sestavine: sesekljan česen, drobnjak, peteršilj, poper, sladko papriko, gorčico in majonezo. Lahko dodamo tudi malo domače vegete. Dobro premešamo, da se vse sestavine med seboj povežejo.

Ko je pašteta izdelana, jo damo v hladilnik vsaj za 2 uri. Shranjujemo jo v hladilniku. Pojejmo jo v roku 2-3 dni. Odlična je na popečenem toastu (podobno kot tatarski biftek) ali pa le na svežem domačem kruhu.





Foto: Ambrož Černe (RAGOR)

### Vida svetuje ...

*Če želimo, da je gobova pašteta okusna, je vanjo treba dati čim več (8-10) različnih vrst užitnih gob, kot so jurček, borov glivec, črna trobenta, kostanjevka, golobice ...  
A osnova naj bodo jurčki.*



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)



Foto: Ambrož Černe (RAGOR)





# RŽENI KRUH Z DROŽMI

Špela Ankele iz Kranja

## Drožni nastavek:

- 100 g ržene moke
- 100 g vode
- 1 žlica droži

## Testo:

- 400 g ržene moke
- 200 g vode
- 1 žlička soli

## Semena:

- 30 g lanenih semen
- 70 g sončničnih semen

## Pripravimo še:

- malo maščobe (za pekač)
- malo bele moke (ko oblikujemo štruco)
- plastično vrečko (za vzhajanje)



## PRIPRAVA:

Okoli 16. ure pripravimo drožni nastavek: v steklenem kozarcu zmešamo našteto. Pokrijemo (torej: ne zapremo) in pustimo od 3 do 6 ur na sobni temperaturi, da naraste do dvojnega volumna.

Sočasno v drugi kozarec natehtamo semena in prilijemo toliko vode, da sega za mezinec višje od semen. Tudi ta kozarec pokrijemo in ga pustimo na sobni temperaturi.

Ko je drožni nastavek pripravljen, zmešamo drožni nastavek, namočena semena, moko in vodo. Pokrijemo.

Pustimo pol ure, zatem vmešamo še sol. Nastane lepljivo testo.

Zvrnemo ga na pult, ki smo ga pomokali z (ostro) moko, in oblikujemo v valj. Ta naj bo pomokan z vseh strani in velik približno toliko kot naš pekač.

Testo preložimo v namaščen pekač. Vse skupaj zapremo v plastično vrečko, ki bo poskrbela za to, da se testo ne bo izsušilo, in postavimo v hladilnik. Tam naj počiva čez noč. Zjutraj pečico segrejemo na 230 °C. Ko pekač damo v ogreto pečico, zraven vržemo še 4 ali 5 ledenih kock, ki bodo poskrbele za paro.

Pečemo 30 minut, nato paro spustimo ven.

Znižamo temperaturo na 200-210 °C in pečemo še 30 minut.

Počakamo vsaj 10 minut, nato kruh zvrnemo iz pekača in ga ohladimo na rešetki. Zdaj sledi test potrpljenja: preden začnemo rezati, mora biti kruh popolnoma hladen, sicer bo lepljiv!



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

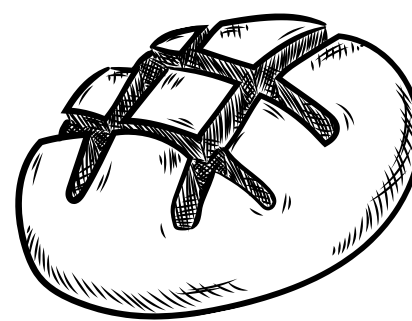






Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

### Špela svetuje ...

*Če bi radi imeli bolj zapečeno skorjico, damo že pečen kruh iz modelčka in ga še za kakih 10, 15 minut pečemo na približno 200 stopinjah Celzija.*



Foto: Špela Ankele (www.spelina-shramba.com)

Špela vas vabi na svojo spletno stran,  
Facebook in Instagram profil:

### Špelina shramba

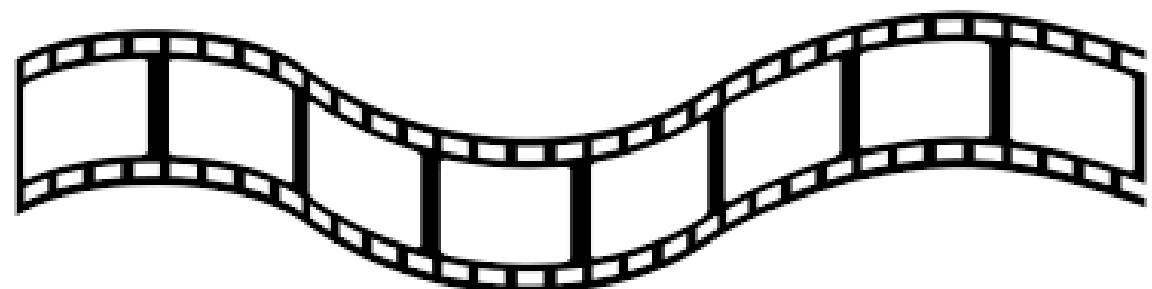
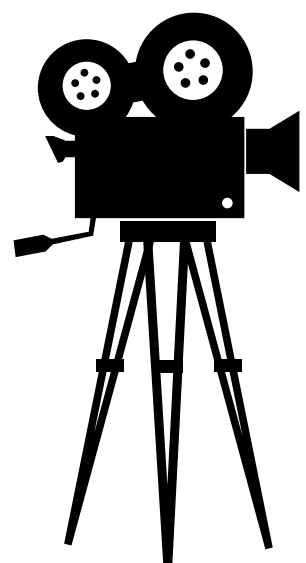


Vir: www.spelina-shramba.com

[www.spelina-shramba.com](http://www.spelina-shramba.com)







# VIDEO RECEPTI



Gorenjska prata



Delavska kuhinja in zelenjavna enolončnica



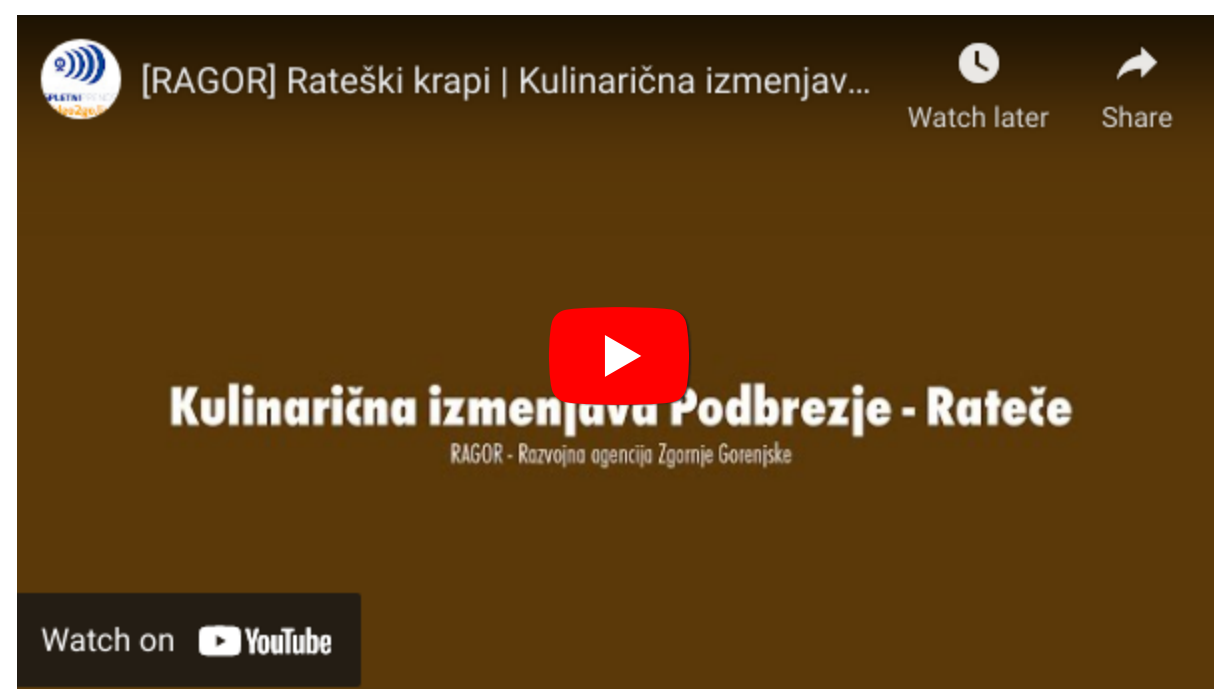
Ajmoht



Gluih in drobnjakovi štruklji



Podbreška potica



Rateški krapi



Gobova juha in gobova pašteta



Rženi kruh z drožmi



# DELAVSKA MALCA

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske v sklopu projekta KUHAM DOMAče in Gornjesavski muzej Jesenice v sklopu projekta Naša kuhna sta združila moči ter v sodelovanju z jeseniškimi gostinci pripravila menije, kakršni se še danes znajdejo na domačih jeseniških mizah, pod skupnim imenom Delavska malca. Sedaj jih lahko poizkusite tudi v izbranih jeseniških gostilnah in restavracijah: v Penzionu Pr' Betel, Gostilnici in pizzeriji Chilli, Restavraciji Kazina, Bistrotu Oaza, Domu Pristava ter Gostilni in pizzeriji Turist.

V soboto, 25. 9. 2021, se je na trgu na Stari Savi odvijala javna predstavitev in degustacija menija Delavska malca. Dogodek so ob svetovnem dnevu turizma in Dnevih evropske kulturne dediščine na temo Dober tek! organizirali Gornjesavski muzej Jesenice, Razvojna agencija Zgornje Gorenjske, TIC Jesenice in ZKD Jesenice. Ob spretnostih kovačev, ki so kovali kozo za ognjišče, in nastopih lokalnih folkloristov ter ljudskih godcev so obiskovalci razvajali brbončice z izbranimi jedmi jeseniškega delavstva: z govnačem in mesom iz župe, joto, ješprenjem, segedinom, makaronflajšem in pasuljem. Pokukali so v delavsko kuhinjo Kasarne na Stari Savi, kjer so bili na ogled filmčki učencev turističnih krožkov: »Kulinarična ponudba Jesenic: Delavska malca«.



Bistro Oaza



Restavracija Kazina



Gostilnica in pizzerija Chilli



Gostilna in pizzerija Turist



Dom Pristava



Penzion Pr' Betel





Foto: Foto Vidmar in Fotografsko društvo Jesenice

