



**DÓBER TEK**  
Slovenija  
Zdravo uživaj & več gibaj.

**SLOVENIA**  
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY  
CANDIDATE 2021

**Kuhali smo v šoli, da zdaj znamo kuhati doma**

**#KuhajDoma - Velikonočne regijske posebnosti**



### **POPRTNIK S PTIČKI – ČŠOD Medved**

Najbolj znan praznični kruh, imenovan tudi »božični kruh«, ki pa je enako pomembnost doživel ob Veliki noči. Zavit je bil v prt; od tod ima ime. Pekli so ga na območju Notranjske in okolice, danes pa ga najdemo še v mnogih drugih krajih, kjer še domujejo spretnne roke. Ljudje so včasih verjeli, da ima čarobno moč. Priložnost, za katero je kruh bil spečen, je razvidna iz okrasja. Kita je pomenila družinsko

vez, ptički pa so pomenili spomladanski pozdrav in označevali število otrok v hiši. Vsak otrok je naredil svojega, ga pripel na hlebček poleg kite in ga kasneje tudi pojedel.



1 kg moke  
1 dl toplega mleka, 1 žlička sladkorja, 1 kocka kvasa za kvasec  
2 veliki žlici sladkorja  
2 čajni žlički soli  
7 žlic stopljenega masla – svetujemo prečiščeno maslo  
1 žlica kisle smetane  
4 rumenjaki  
5 dl mlačnega mleka  
1,5 dl ruma  
1 jajce in sladka smetana za premaz

1. Pripravimo kvasec.
2. V večji posodi stepemo rumenjake s sladkorjem in maslom v penasto maso.
3. Vmešamo vse ostale sestavine in vzhajan kvasec ter zamesimo testo.
4. Hlebček pustimo vzhajati vsaj 1 uro.
5. Nato odtrgamo kos testa za izdelavo okrasja, ostalo oblikujemo v kepo in pustimo vzhajati še 40 minut.
6. Medtem oblikujemo okrasje, primerno za določen praznik ali priložnost.
7. Pritrdimo ga na osnoven hlebček in vse skupaj premažemo z zmesjo jajca in smetane.
8. Pečemo v prej ogreti pečici približno eno uro na 170 stopinjah.

### **GORIŠKA GUBANCA – OŠ Alojza Gradnika Dobrovo**

Potice in potičke so nepogrešljivi del praznikov, tudi pomembnejših obeležij, kot so rojstva, rojstnodnevne slovesnosti, poroke in v zadnjem času tudi proslave, protokolarne aktivnosti in podobno. Potica je slovenska »prva dama« na krožniku. Pa vendar se raznolikost Slovenije, ki jo

pogojuje zgodovina, geografska lega, bližina te ali one dežele, pozna tudi pri potici. Tukaj imamo opravka z vplivom sosednje Italije, kar se pozna v pestrosti nadeva. Tudi ime: gubana, se sliši čez mejo, a tokrat gre za skoraj edinstven primer povzemanja imena iz Slovenije. Beseda guba namreč označuje tako zavitke iz raznolikega testa, kot gibanice iz vzhodnega dela naše dežele.



**Testo:**

50 dag moke  
3 dag kvasa, 1 žlička sladkorja, 2 žlici toplega mleka za kvasec  
10 dag masla  
2,5 dl mleka  
3 rumenjaki  
10 dag sladkorja  
sol

**Nadev:**

1,5 dl mleka  
2-3 žlice masla  
35 dag mletih orehov  
7 dag drobtin  
6 žlic medu  
1 jajce  
1 limona: naribana lupinica in sok  
10 dag v rumu namočenih rozin  
5 dag temnejše naribane čokolade  
3 beljaki – sneg, 1 jajce za premaz

1. Pripravimo kvasec.
2. V večji posodi umešamo maslo, rumenjake, sladkor in sol v penasto maso.
3. Dodamo moko in vzhajaj kvasec ter gnetemo vsaj 10 minut.
4. Če je masa pregosta, dodamo malo mlačne vode, nato pokrijemo in pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
5. V drugo večjo posodo vsujemo orehe in jih prelijemo z vročim mlekom.
6. V ponvi raztopimo maslo in na njem prepražimo drobtine ter dodamo orehom.
7. Ko se masa ohladi, dodamo vse ostale sestavine.
8. Stepemo sneg in ga vmešamo na koncu.
9. Testo razvaljamo pol cm na debelo in ga premažemo z nadevom.
10. Zavijemo v štručko in jo razrežemo na približno 4 cm debele kolobarje.
11. Položimo jih na pomaščen pekač in premažemo z razžvrkljanim jajcem.
12. Pečemo v prej ogreti pečici na 170 stopinj približno pol ure.

### ZELJŠEVKA – ČŠOD Medved, OŠ Frana Metelka Škocjan

Gre za regijsko kulinarčno posebnost, ki jo polnilo postavlja v spomladanski čas. Ker pa vemo, da so potice in podobne dobrote bile na mizah le ob praznikih, je edini primeren seveda Velika noč. Ta vrsta potice sodi med žal precej pozabljene jedi, ki se z iniciativo otrok ponovno obujajo.



#### Testo:

1 kg moka  
 kocka kvasa, 1 žlička sladkorja, 1 dl toplega mleka za kvasec  
 6 dl vode  
 1 jajce

1 žlička soli  
3 žlice stopljene svinjske masti

**Nadev:**

velik šop drobnjaka ali vsaj 15 dag  
zelena stebila mladih čebulic ali divjega pora vsaj 10 kom  
večja pest svežih metinih listov  
2 dl kisle smetane ali pregrete sladke smetane  
1 jajce  
2 žlici ocvirkov

Opcija: 3 – 4 vejice luštreka po okusu (ki nas spominja na še eno gastronomsko znamenitost Idrijsko – Cerkljanskega območja: luštrkajco)

1. Testo naredimo po znanem postopku: pripravimo kvasec in zamesimo testo, ki vzhaja ponovno.
2. Zelenje drobno narežemo.
3. Jajce razžvrkljamo in vanj vmešamo smetano ter to namažemo preko razvaljanega testa.
4. Čez na debelo posujemo drobnjak, nato še meto in čebulna stebila.
5. Po okusu posujemo še pogrete ocvirke, ni pa nujno in zavijemo.
6. Zavito pustimo vzhajati še 30-40 minut.
7. Pečemo v pečici na 200 stopinj 50 minut.
8. Če testo pred pečenjem razrežemo na kolobarje, pečemo na 180 stopinj približno 30 minut.

**OREHOVE POTIČKE V VINU – ČŠOS Rak**



Notranjci so znani po obilju, ki je vsaj delno zapuščina nekdanje »glavne ceste« med Dunajem in Trstom. Ohranila se je predvsem dunajska kuhinja, tudi količinsko. Ker pa dobrot nikakor niso metali stran, je nastala zanimiva izpeljanka sprva z razlogom »omočiti že suhi del potice«, kasneje pa priljubljena krajevna posebnost.

**Testo:** glej testo za Goriško gubanco

**Nadev:**

35 dag mletih orehov  
2 žlici medu  
1,5 dl mleka  
1 dl ruma  
1 rumenjaka  
limonina lupina  
pest namočenih rozin (v rumu ali podobnem žganju)

**Vino:**

2 dl suhega belega vina  
1 dl vode  
1 žlička sladkorja  
1 limona  
cimet v palčki, vejica mete ali melise

1. Pripravimo testo po zgornjem receptu.
2. V večjo posodo vsujemo orehe, jih prelijemo z vročim mlekom in dodamo vse ostale sestavine za nadev. Limonino lupinico naribamo, rozine po želji odcedimo.
3. Testo razvaljamo pol cm na debelo in ga premažemo z nadevom.
4. Zavijemo v štruco, ki jo pokrito s prtom ponovno pustimo vzhajati 40 minut.
5. Položimo jo na pomaščen pekač pečemo v prej ogreti pečici na 170 stopinj približno 45 minut.
6. Med tem skuhamo vino z vodo.
7. Že na začetku dodamo sladkor, olupke limone v kosih in cimet v palčki.
8. Kuhamo 10 minut (od vretja).
9. Na koncu dodamo meto in malo limoninega soka.
10. V tekočino namakamo kose potice ali postrežemo že namočene.

### **PAJTIČKE – ČŠOD Medved**

Še ena regijska posebnost, ki jo najdemo v redkih kuhinjah Notranjske. Je nekakšna mešanica porabe zimskih ostankov, ki so se še potikali po shrambah in domišljije gospodinj. Lahko, da je nastala po pomoti, a danes sodi med atraktivne gastronomske predstavnike.

**Testo:**

1 kg moke  
1 kocka kvasa, 1 žlička sladkorja, 1 dl toplega mleka za kvasec  
5 – 6 dl mlačne vode  
sol

**Nadev:**

2 čebuli  
2 žlici drobtin

10 dag mletih orehov  
3 žlice svinjske masti  
popper, sol



1. Pripravimo kvasec.
2. Zamesimo testo in ga pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
3. Čebulo nasekljamo na drobno in jo popražimo na masti.
4. Ko porumeni, dodamo drobtine in pražimo še 2-3 minute.
5. Nato vmešamo orehe, začini in maso premažemo na testo, ki smo ga razvaljali pol cm na debelo.
6. Zavijemo in zavitek razrežemo na 3 cm debele kolobarje.
7. Polagamo jih vodoravno na namaščen pekač.
8. Pečemo na 160 stopinj približno 35 minut.

### **PINCE – OŠ Šturje Ajdovščina**

Pince so eden izmed mnogih tradicionalnih prazničnih kruhov v manjših simpatičnih oblikah. Ta recept je značilen za pokrajino ob meji z Italijo, od koder je prišel in je nepogrešljiv med pomembnimi verskimi prazniki.

1 kg pšenične moke  
4 dag kvasa, 1 dl toplega mleka, žlička sladkorja za kvasec  
6 rumenjakov

1 jajce  
10 dag surovega masla  
20 dag sladkorja  
4 dl mleka  
limonina lupinica  
sol  
jajce za mazanje  
rozine (po želji)  
4 žlice sladkorja v prahu

1. V posodici pripravimo kvasec in počakamo, da vzhaja.
2. Moko presejemo in vanjo vmešamo sladkor, limonino lupinico, rumenjake, raztopljeno maslo, sol in na koncu dodamo vzhajan kvas.
3. Vse sestavine skupaj zmešamo in zamesimo v testo.
4. Testo pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
5. Nato ga še enkrat pregnetemo in iz njega oblikujemo hlebčke ter pustimo, da še enkrat vzhajajo – se napihnejo.
6. Hlebčke z nožem križasto zarežemo in premažemo z razžvrkljanim jajcem.
7. Pečemo jih v vroči pečici na 180 stopinj približno 40 minut.
8. Nato pečico izklopimo in pince pustimo v njej še 3 – 6 minut.
9. Ko jih vzamemo iz pečice, jih za 10 minut prekrijemo s prtom, nato jih potresemo s sladkornim prahom.



### ZIDANA POTICA – OŠ Dobje

Saj so jo vendar »zazidali«, so pripovedovali otroci, medtem, ko so dodajali plast za plastjo. Kot marsikje, je veljalo dejstvo, da se je status poznal po številu plasti in njihovi raznolikosti. Danes smo hvaležni otrokom, da so nas popeljali v skrite kotičke lastne kulinarčne dediščine.

Testo:

50 dag moka  
kocka kvasa, 3 žlice mleka, 1 žlička sladkorja za kvasec  
8 dag masla  
1-2 rumenjaka  
1 jajce  
2,5 dl mleka  
1 žlica ruma  
1 žlička soli



Nadev:

70 dag starega belega kruha

5 dl mlačnega mleka

2,5 dl pregrete smetane

20 dag skute

6 jajc

sneg 2 beljakov (ostanek od testa)

15 dag sladkorja, 1 vanilin sladkor

50 dag skute iz pregretega mleka

maslo za pekač in mazanje testa

1 jajce za premaz testa



1. Za testo penasto umešamo maslo z rumenjaki in celim jajcem.
2. Ob mešanju počasi dodajamo rum.
3. Pripravimo kvasec.
4. V veliki skledi moki dodamo ostale sestavine, vmešamo kvasec in jajčno maso ter zamesimo testo.
5. Pustimo ga vzhajati 40 minut.
6. Pripravimo nadev: kruh narežemo na kocke in ga prelijemo z mlekom.
7. Ožamemo in primešamo razžvrkljana jajca.
8. Smetano v posebni posodi zmešamo s 5 dag sladkorja.
9. Skuto zmešamo v posebni posodi z 10 dag sladkorja in vanili sladkorjem.
10. Pekač namažemo z maslom, testo razvaljamo v velikost dveh pekačev približno 1 cm na debelo (ali še tanjše).
11. Polovico testa položimo na pekač tako, da druga polovica omogoča prekritje.
12. Testo namažemo z maslom.

13. Na to premažemo polovico skutinega nadeva, potresemo s polovico krušnega nadeva in prelijemo s polovico smetanovega nadeva.
14. Postopek še enkrat ponovimo in pokrijemo z drugo polovico testa.
15. Po vrhu namažemo z maslom in jajcem.
16. Pečemo 1 uro na 180 stopinj.

### JABOLČNA POTICA – OŠ Dobje

Jed sodi med štajersko regijo in delom Posavja. Na tem območju je doma morda bolj znan kvašeni jabolčni zvitek. Je dostopnejša (in zdrava) alternativa klasični potici, značilni za čas, ko si marsikdo ni mogel privoščiti zelo dragih orehov. Vendar pa so jabolka že od nekdaj bila v hiši.



#### Testo:

- 1 kg moke
- 1 kocka kvasa, 1 čajna žlička sladkorja, 1 dl mleka za kvasec
- 0,5 l mleka
- 10 dag sladkorja
- 1 dl olja
- 1 vaniljev sladkor
- rum
- 5 rumenjakov
- sol

#### Nadev:

- 2 kg kiselkastih jabolk
- 3 dl goste sladke smetane

cimet

1. Pripravimo kvasec: mleko segrejemo, dodamo kvas in sladkor ter pustimo, da vzhaja.
2. Segrejemo maslo in umešamo mleko, sladkor, rumenjake, sol in olje.
3. V večjo skledo vsujemo moko, dodamo vzhajani kvas in zmes iz masla.
4. Gladko testo gnetemo tako dolgo, da se loči od posode.
5. Pokrijemo in pustimo vzhajati 50 minut.
6. Testo razvaljamo in namažemo s smetano.
7. Jabolka naribamo in pustimo stati 15 minut, da se osočijo.
8. Nato odcedimo in vmešamo cimet ter ga potresemo po testu.
9. Testo razvaljamo, zavijemo in pustimo vzhajati še vsaj pol ure.
10. Pečemo ga v pečici na 180 stopinj približno 1 uro.

### **OREHOVI ŠTRUKELJCI – OŠ Frana Metelka Škocjan**

Na dolenskem ne gre brez štrukljev, tudi danes! Nekakšna domovina teh znamenitih zavitkov, nam je v zgodovini ponudila paleto različic za vsak okus, priložnost, letni čas in žep. Kar nekaj listov bi porabili, če bi jih želeli naštet. Kuhani, pečeni, iz vlečenega ali kvašenega testa, krompirjevi ali ajdovi, polnili pa stvar bujne domišljije, razpoložljivosti shrambe in letnega časa. Pa vendar vsaj ob določenih priložnostih prednjačijo orehovi, morda celo alternativa potici, ki za Veliko noč niso, in še vedno ne manjkajo na dolenskih mizah.



Testo:

- 50 dag moke
- 2,5 dl mleka
- 3 rumenjaki
- 6 dag sladkorja

3 dag kvasa, 1 žlička sladkorja, 1 dl mleka za kvasec  
10 dag masla  
1 žlička soli  
1 vanilijev sladkor  
limonina lupinica

Nadev:

2,5 dl sladke smetane  
10 dag sladkorja  
1 vanili sladkor  
limonina lupinica  
20 dag mletih orehov  
sneg iz 3 beljakov

1. Pripravimo kvasec.
2. V veliko posodo vsujemo moko, dodamo ostale sestavine in na koncu še kvasec.
3. Premešamo in gnetemo, dokler testo ne odstopi od sklede.
4. Pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
5. Medtem zavremo smetano s sladkorjem, dodamo orehe in ohladimo.
6. Stepemo sneg in z ostalimi sestavinami za nadev vmešamo v maso.
7. Vzhajano testo pregnetemo, da iztisnemo zrak in ga razvaljamo 2 mm na tanko, po možnosti v podolgovati obliki.
8. Po vsej dolžini namažemo nadev zelo na debelo.
9. Testo zavijemo v polž dvakrat in ostanek odrežemo.
10. Preostali del še enkrat zavijemo v polža.
11. Vse štruklje narežemo na 2-3 cm debele kolobarje.
12. Položimo jih na namaščen pekač, premažemo z rumenjacom in pečemo 20 minut na 200 stopinj v prej ogreti pečici.

## **PLETENICE – OŠ Frana Metelka Škocjan**

Pletenica se je pekla kot »boljši mlečni kruh« ob prav posebnih – redkih priložnostih. Njena posebnost je rahlo sladkasti okus. Nujno, ali pa prava pletenica, je morala biti spletena v kito iz štirih kosov. Služila je kot darilo, ki so ga prinašali sorodnikom in prijateljem za god, v današnjih dneh pa tudi za rojstne dneve. V starih časih so jo spekli za nevesto in ji v košaro poleg potice, pečene kokoši, peciva, dodali še pletenico, da jo je prinesla na dan poroke v novi dom, kot zalogo hrane za prvi teden in kot popotnico za dobro gospodinjo.

50 dag moke  
0,5 dl olja  
4 dag sladkorja  
nekoliko ruma  
1 celo jajce  
1 rumenjak za premaz  
1 vanili sladkor  
0,5 dl mleka (toplega)

vinski kamen  
2 dag kvasa  
Sol



1. V skledo vsujemo moko, dodamo vinski kamen, nekoliko posolimo, dolijemo toplo mleko in malo olja, ter nekoliko sladke smetane.
2. Stepemo jajce , dodamo sladkor in vanili sladkor in nekaj ruma.
3. Vse to zamešamo in zamesimo rahlo testo.
4. Testo pustimo, da nekoliko počiva in naraste.
5. Nato z nožem narežemo testo na več kosov, katere z rokami razvaljamo v »dolge kače«.
6. Spletemo pletenice.
7. Pletenice zlagamo na namaščen pekač.
8. Nato jih premažemo z jajcem.
9. Pečemo 30 minut na 180 stopinjah.