

OŠ FOKOVCI

ZGODBE TURIZMA

29. DRŽAVNI FESTIVAL
TURIZMU POMAGA
LASTNA GLAVA

ZGODBA GORIČKEGA JOGURTA (KO OVCAM POSTANE DOLGČAS)

ZBIRKA RECEPTOV



Šolsko leto 2014 - 2015

Recepte jedi smo zapisale:

Kaja Baša

Kaja Fartek

Saška Gaal

Maja Vukan



Ilustracije: Tilen Prelič

ZAKAJ – ZATO ...

»Zgodba goriškega jogurta« je naslov kuharske knjige, nastale v projektu Turizmu pomaga lastna glava, s katero smo nadgradili letošnjo turistično nalogo »Ko ovcam postane dolgčas« ali Kako je nastal goriški jogurt. Letošnja tema festivala – zgodbarjenje nam je bila zelo velik izziv, saj smo se kar nekaj časa ukvarjali z vprašanjem, kje najti dobro zgodbo in kako jo povezati v zanimivo turistično ponudbo.

Zadali smo si nalogo oblikovati aktivno, okusno zgodbo, ki bo nekaj pridiha preteklosti povezala z željami sodobnih turistov. Na eni strani smo želeli zadovoljiti v zadnjem času vse večjemu povpraševanju po doma pridelani hrani in na drugi strani želji po aktivnem preživljanju prostega časa. Nastala je ideja o ponudbi, ki povezuje zanimive aktivnosti s kulinariko.

Kaj to pomeni?

Iz obstoječih zgodb in turistične ponudbe naše okolice (ki je s ponudbo sadjarjev, nekaj kulturnih znamenitosti, turističnih kmetij, vinotočev, medicarja, čebelarjev, sirarja in celo ponudbo čokoladnih pralin z okusi, značilnimi za prekmursko kulinariko, predvsem zelo razpršena) smo oblikovali novo turistično zgodbo, ki predstavlja promocijo pridelovalcev lokalne hrane, ki je verjetno še posebej zanimiva za turiste, ki počitnice preživijo v bližnjih termah in jih zanima lokalna kulinarika in zanimivo, predvsem aktivno preživljanje prostega časa.

● Vsakoletni festival prekmurske šunke in gibanice pa lokalnim ponudnikom, ki sicer v osnovi še vedno nastopajo samostojno, omogoča skupno promocijo.

● Razmišljali smo, kako vse te ponudnike povezati v zanimivo celoto in oblikovati zgodbo, ki bi jo turisti lahko doživljali vedno znova, ali še bolje, ki bi jo lahko vedno znova napisali.

Zato smo dobili idejo o pripravi kolesarske poti, ki ponuja doživljanja goriške pokrajine z vsemi čuti: vidom, vohom in okusom, hkrati pa je aktivno in včasih celo »adrenalinsko« doživetje. Svojo idejo smo želeli oblikovati tako, da bi lahko postala del redne turistične ponudbe v okolici.

»Zgodba goriškega jogurta« je torej namenjena promoviranju in ozaveščanju o pomenu domače, lokalne in predvsem ekološko pridelane hrane. V receptih smo sledili načelu zdrave hrane, a še vedno izhajajoč iz tradicionalnih sestavin in receptov. Brbončice se ob okušanju teh jedi razvajajo še bolj, vedoč, da nam recepti ponujajo slastne tradicionalne okuse, vendar so pripravljene na bolj zdrav, sodobnemu človeku prilagojen način.

Privoščite si izjemne domače jogurte naših lokalnih kmetov!



KAZALO

1. Jogurt popolna hrana 5
2. Zgodba o jogurtu se začne..... 6
3. Zamisli polne... 8

TEME	RECEPTURE	STRANI
Med	Jogurt z medom	10
	Sladko in sadno	
	Dušena jabolka z jogurtom, medom in lešniki	
	Jogurt z dodatkom medenjacom	
	Kozarec v treh barvah	
Sadje	Jogurt z domačo marmelado	14
	Posladek iz jogurta in grozdja	
	Posladek z jogurtom in breskvami	
	Malinova sladica v kozarcu	
	Jabolčna zloženska	
Recepti, ki so plod naših možganov, nosu, oči, brbončic...	Jogurt in prijatelji	18
	Eksotična bomba	
	Mavrično presenečenje	
	Čokoladna skrivnost	
	Labod na jezeru	

4. Dobrote iz mleka, mlečnih izdelkov, moka, žit, sadja, zelenjave 23

TEME	RECEPTURE	STRANI
Kislo mleko	Mlečne ogurke	23
	Jabolčna solata s kislim mlekom	
	Zelenjavne paličice z omako iz kislega mleka	
Moka	Rezanci s skuto	25
	Testenine 3 žita z goriškim radičem, skuto in lešniki	
Skuta	Malinova pita s skuto	27
	Skutina pita z ajdovim testom	
	Skutna pogača	
Bučje	Zavitek z muškato bučo in skuto	29
Cvrtje	Langaš z goričkim jogurtom in zelišči	30
Kaše	'Fusion' v kozarcu	31
Juhe	Grajova mlečna župa	31
Meso	Počasi pečen kozliček	32

5. Literatura 34

JOGURT – POPOLNA HRANA

Jogurt ima v našem vsakdanjem prehranjevanju vedno bolj pomembno mesto. Vedno več ga porabimo, saj slovi po svoji prehranski kakovosti, ki koristi telesu in je praktična hrana za lahko zaužitje.

Jogurt je mlečni izdelek, ki nastane s posebnim fermentacijskim procesom, ki ga mlečne bakterije sprožijo v mleku, najpogosteje *Lactobacillus bulgaricus* in *Streptococcus thermophilus*, ki povzročijo, da se mlečni sladkor (laktoza) spremeni v mlečno kislino. Ta postopek da jogurtu osvežujoč okus in edinstveno teksturo, ki odseva v njegovem originalnem turškem imenu 'Yoghurmark', kar pomeni 'zgoditi se'.

Njegov izvor še vedno ni popolnoma pojasnjen, saj ga različni viri umeščajo v različne dele sveta, nekateri v puščave Turčije, spet drugi na Balkan. Najverjetneje pa naj bi jogurt izviral iz Mezopotamije, od koder prihajajo prvi dokazi, da so ljudje vzrejali koze in ovce, in velja za najstarejši mlečni izdelek. Poznali naj bi ga namreč že kar 7000 let. V tistih časih so mleko koz in ovc shranjevali v čutarah, v toplih razmerah pa je naravno fermentiralo. Fermentirano mleko tako velja za najzgodnejšo obliko jogurta.

Na začetku 20. stoletja so ga v lekarnah prodajali v obliki zdravila. Pozneje je postal del našega vsakdanjega življenja, njegova priljubljenost se je hitro širila, proizvajalci so začeli vanj dodajati sadje in druge tudi žitne dodatke. Jogurt se je tako iz 'fermentiranega mleka' spremenil v pravo poslastico, odličen zajtrk, prigrizek med obroki in nizkokalorično zdravo živilo, ki ga lahko uživamo kot samostojno jed ali kot dodatek k drugim jedem.

Ima visoko hranilno vrednost tako zaradi kakovosti hranil kot zaradi prisotnosti mlečnih bakterij. Je hrana, bogata z beljakovinami, kalcijem, fosforjem, kalijem, riboflavinom in vitaminom B12, ki v organizmu sodelujejo s folno kislino – nepogrešljivo pri oblikovanju DNK in novih celic. Ima nizko energetske vrednost in malo maščob ter uravnoteženo in zdravo sestavo.

Uživanje jogurta je koristno za vse starostne skupine. Pomembno je, da jogurt vključimo v prehrano najmlajših, saj je pomemben za njihovo zdravo rast, ki temelji na naravno okrepljenem imunskem sistemu. Prav tako je zelo primeren za starejše. Starostnikom zelo koristi, med najpomembnejšimi koristmi pa je prav gotovo preprečevanje osteoporoze. Delovanje mlečnih bakterij, ki jih vsebuje, prav tako prinaša številne prednosti: *izboljša prebavo, izboljšuje porabljanje maščob po obroku, znižuje slabi holesterol LDL in viša raven dobrega holesterola HDL v krvi, zmanjšuje tveganje za razvoj raka debelega črevesa in danke, osveži ustni zadah in skrbi za zdravje ustne votline, poveča naravno odpornost proti nalezljivim boleznim prebavnega trakta in poskrbi za zdravo črevesno floro.* Jogurt pripomore tudi k krepitvi imunskega sistema in zavira staranje. Vsebuje še vitamin A, ki pripomore k zdravi koži, boljšemu vidu, zdravim nohtom in lasem.



ZGODBA O JOGURTU SE ZAČNE...



ZGODBE PRETEKLOSTI

»Poleg kruha in rastlinske hrane je **MLEKO** najvažnejše živilo v revnejši hiši. Še tako reven kmet vzdružuje vsaj dve kravi in redki imajo le po eno kravo ali pa so brez nje in so prisiljeni iskati mleko drugod. Dojna krava je važna postavka v prehrani, zato pri nakupu gledajo predvsem na to stran in manj na vprežno sposobnost, čeprav vse krave v Prekmurju vozijo in služijo za ostalo vprego.« (Novak, 1947)

Mleko je bilo zelo razširjeno živilo pri lokalnem prebivalstvu, kajti iz njega so predelovali razne mlečne izdelke. Bilo je glavno živilo za zajtrk in večerjo. Mleko so s težavo prodali, ker je bil edini trg v Murski Soboti. Ostale manjše mlekarnice, kjer so odkupovali mleko so bile v Tešanovcih, Prosenjakovcih, Šalovcih, Skakovcih, Cankovi in Murski Soboti. Nekoč so kmetje dojili krave trikrat dnevno, pozimi pa zaradi primanjčovanja hrane le dvakrat dnevno. Mleko je bilo v naših krajih pomembno živilo in danes, ko krav na kmetijah skoraj ni več, se marsikateremu starejšemu človeku toži za tistimi časi. Prekmurci niso ostali le zvesti izdelovalci skute, marveč so v praksi ohranili celo vrsto jedi s skuto, ki jih lahko uvrščamo med posebnosti prekmurske kuhinje in tamkajšnjih prehranskih navad. Seveda se je uporaba mleka bistveno zmanjšala, čeprav mleko vsebuje veliko beljakovin, vitaminov, kalcija in malo kalorij.

Legenda: Povzeto iz naše turistične naloge »S cekron po gūžino« iz šolskega leta 2012/13.

Na območju Goričkega je kmečka sirarna Gorički raj. Sirarna, ki poleg izdelkov iz kravjega mleka, ponuja tudi izdelke iz ovčjega in kozjega mleka. Zelo nenavadno, saj je reja drobnice na tem območju nepriljubljena. Zgodba o vzroku te nepriljubljenosti je »zavita v meglo«, tako kot gorički pašniki v jesenskem jutru. A če je ne bi bilo, ne bi bilo tudi zgodbe o goričkem jogurtu.



Ko ovcam postane dolgčas ALI Kako je nastal gorički jogurt

Vsi, ki te bili prepričani, da je jogurt nastal po golem naključju, imate prav, a gorički jogurt je nastal po scenariju, ki ga je pisala prav posebna skupina. Po kašnem? Kdo ga je pisal? Kako se zgodba konča? Za odgovore na vse to je najprej treba poznati začetek zgodbe:

BILA STA DVA PASTIRA,
KI SI NIKOLI NISTA DALA MIRA.
PONAVIDI STA VODO PILA
IN DRUG DRUGEMU KOZE SKRILA.

NIKO PRVI PASTIR JE BIL
IN VEDNO SPREten JE BIL.
DRUGI PASTIR BIL JE FRANC,
KI JE IMEL PREK CELI KLANC.
NA TEM KLANCU SO SE TUDI OVCE PASLE,
JEDLE, PILE IN PRIDNO RASLE.

KER NIKO NA FRANCA JEZEN JE BIL,
MU JE VEDNO KAKO OVCO SKRIL,
KAR PA JE FRANC HITRO UGOTOVIL.
ZATO SE JE TRDNO ODLOČIL,
DA MU BO NEKAJ UŠPIČIL.

In tako je začel Franc skrivati Nikove koze in Niko je Francu skrival ovce po bližnji in daljni okolici. Pri domačinih pa se je širila zgodba o lenih pastirjih Niku in Francu, ki ne skrbita za svoje živali, zato jih ves popoldan iščeta po celi okolici, namesto da bi jih pravočasno pomolzla in prodala mleko. Če jima je uspelo živali pravočasno pomolsti, jima je iskanje izgubljenih ovc vzelo toliko časa, da sta po prihodu domov namesto mleka lahko pila le še jogurt in namesto žgancev z mlekom, sta si morala omisliti skuto in sir.

Ovce in koze pa so uživale v izletih po vinogradih, gozdovih, sadovnjakih in še kje. Na svojih potepanjih so uživale razna zelišča, semena in slastno grozdje, jabolka, slive, gozdne sadeže, menda celo med in čokolado. Včasih so dobrote delile tudi s kravami. Naveličane istega okusa jogurta, so začele tekrovati v izdelavi jogurtov z različnimi okusi in dodatki, ki so jih nabrale na svojih potepanjih. Na nek način so tako spodbudile proizvodnjo popularnih mlečnih izdelkov z dodatki, zasnovale so celo idejo o zanimivih desertih na osnovi jogurta in skute. Kljub zanimanju za nove proizvode pa je drobnica še vedno ostala na slabem glasu. Do sprave med pastirjema še vedno ni prišlo, zato so domačini njune koze in ovce še vedno podili iz svojih vinogradov, sadovnjakov, travnikov in gozdov. Govori se, da bi kreacija edinstvenega mlečnega izdelka, ki bi nastal kot celota vseh, ki so kakorkoli bili del te avanture, zgodbo pripeljala do srečnega konca, tj. sprave.



Ker je zgodba ostala nedorečena, je to vaša priložnost, da jo pomagata pripeljati do srečnega konca in se zapišete v zgodovino kot rešitelji ugleda goričkih koz in ovc in naredite še raj za njih.

ZAMISLI POLNE ...

Jogurt je hrana, ki jo lahko kombiniramo s sadjem, medom, čokolado, marmelado, piškoti, kosmiči ali zelišči.

Okusne kombinacije lahko postrežemo v manjših širokih kozarčkih kot posladek ali lahek prigrizek, ki je nebeško dober in hkrati zdrav.

Sladice v kozarčkih postajajo vse bolj priljubljene. Zakaj? Zato, ker so preproste, poleg tega pa ne umažemo posode po nepotrebnem – sladico postrežemo v istem kozarčku kot smo jo pripravili. V kozarčke zgolj naložimo različne plasti – po možnosti čim bolj barvite.



<http://sharemykitchen.com/recipes/my-recipes/sweets-and-desserts/honey-and-grapes-yogurt-creams/>

V predstavljenih receptih smo napisali samo jogurt. Vsakemu posamezniku pa prepuščamo izbiro v vrsti jogurta (kravji, ovčji, kozji). Posamezni jogurt se med seboj razlikujejo v kemijski sestavi (preglednica1) in seveda v okusu. Z vidika zdrave prehrane pa avtorji predlagamo uporabo izdelkov z nizko vsebnostjo maščob in izdelkov iz kozjega in ovčjega mleka.



SNOVI	KRAVA	KOZA	OVCA
Beljakovine	3,2 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> kazein 2,7 albumin 0,5 </div>	2,9 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 2,1 0,8 </div>	5,8 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 4,4 1,4 </div>
Maščobe	3,8	4,0	6,0
Sladkorji (največ laktoze)	4,6	4,4	4,5
Soli, rudninske snovi, plini	0,8	0,8	1,1
Vitamini, encimi, hormoni	vsi vitamini, veliko encimov, hormonske snovi in drugi biološki dejavniki, barvila, vonjave		
SKUPNA SUHA SNOV	12,4	12,1	17,4
VODA	87,6	87,9	82,6
Kislina 'SH (Soxhlet – Henkel)	6,0 – 7,0	5,0 – 6,0	8,0 – 9,0
Kislina pH (potencial hidronijev)	6,6 – 6,7	6,7 – 6,8	6,5 – 6,6
Gostota pri 15 °C	1,028 – 1,035		do 1,040
Energetska vrednost za 100 ml	273 kJ (65 k cal)		

Čprav so koze in ovce še vedno manj vredne živali, njih rejci pa zasmehovani in ponižani tako, kot so bili v preteklih desetletjih, je ovčje in kozje mleko zelo zdravo. Vsebuje ustrezen odnos beljakovin, vitaminov in mineralnih snovi, posebno pa se odlikujeta z visokim obsegom nenasičenih maščobnih kislin, ki so zelo pomembne za zdravje človekovega organizma, brez odvečnih nezaželenih nasičenih maščob.



ZGODBA IZ PRETEKLOSTI



Nekoč so MED uživali na kruhu, v močnatih jedilih in čaju. Dandanes pa ga pridelujejo razmeroma malo, ker se vrste neugodne letine za čebelarje, deloma pa so cene medu tako visoke, da si ga kdor koli ne more privoščiti. Iz medu delajo nekateri čebelarji tudi pijačo medenico. Pijača je močna in sladka kot žganje. Pripravljali pa so tudi medeno pijačo, ki je bolj sladka tekočina. Med je bil pogosto tudi sestavina sladic, npr. medenjakov, čebelarji pa so pekli tudi mejdof krüj. Med pa so uporabljali tudi v zdravstvene namene, ko so izdelovali medene lizike za boleče grlo. Z medom so bile povezane tudi številne navade, saj je simboliziral blaginjo. Tako so rojstvu deklici namazali čobe (ustnice) z medom, da se bo lažje omožila. Če pa so prinesli med v dar, so navadno v isti posodi vrnili pšenico, da bo več čebel in medu.

Legenda: Povzeto iz naše turistične naloge »S cekron po güžino« iz šolskega leta 2012/13.



JOGURT Z MEDOM

Priprava te okusne sladice vam ne bo vzela več kot 5 minut časa, prinesla pa bo val zadovoljstva in sladkih trenutkov.

Sestavine

- 600 g jogurta
- 8 žlic tekočega medu
- 1 pest orehovitih jedrc

Priprava

- Jogurt razporedimo po servirnih skodelicah.
- Po jogurtu prelijemo med in na sredino vsake skodelice naložimo eno žlico orehovitih jedrc. Sladico lahko postrežemo takoj ali pa jo shranimo v hladilnik.

SLADKO IN SADNO

Sestavine

- 600 g jogurta
- 100 g svežih borovnic
- približno 8 žlic medu

Priprava

- Jogurt razdelite v štiri kozarce. Pokaplajte ga z medom in z žlico malo pomešajte.
- Po jogurtu posujte borovnice in postrezite.

Moje beležke:



DUŠENA JABOLKA Z JOGURTOM, MEDOM IN LEŠNIKI

Preprosta in hitro pripravljena sladica, ki je zelo lahka in osvežilna, zato jo lahko postrežemo ob koncu obilnega kosila ali večerje.

Sestavine

- 4 kiselkasta jabolka
- 50 g sladkorja
- 2 žlici limoninega soka
- kos limonine lupinice
- 0,25 žličke mletega cimeta
- 300 g gostega jogurta
- 1 pest lešnikov
- 2 žlički tekočega medu

Priprava

- Jabolka olupimo in razrežemo na četrtine. Odstranimo peclje in peščičča, nato pa jih narežemo na manjše kose, ki jih stresemo v kozico. Dodamo sladkor, limonin sok, limonino lupinico in cimet.
- Kozico pristavimo na kuhalnik in pokrijemo. Jabolka na nizki temperaturi dušimo 10 do 15 minut (toliko časa, da se zmehčajo, a so še vedno čvrsta). Med dušenjem jih občasno nežno premešamo.
- Dušena jabolka razporedimo po kozarčkih. Jogurt stresemo v skledo in z žlico ali ročno metlico dobro premešamo. Lešnike stresemo na desko za rezanje in z nožem grobo sesekljam. Na jabolka z žlico naložimo jogurt, po katerem potrosimo sesekljane lešnike. Sladico prelijemo z medom in takoj postrežemo ali pa shranimo v hladilnik in pred postrežbo dobro ohladimo.

Moje beležke:



JOGURT Z DODATKOM MEDENJAKOV

Okusno kombinacijo jogurta in medenjakov lahko postrežemo kot zajtrk ali lahek prigrizek, ki je nebeško dober in hkrati zdrav.

Sestavin

- 600 g jogurta
- 1 žlica tekočega medu
- 2 medenjaka

Priprava

- Medenjake zdrobimo in ju premešamo z malo jogurta.
- V skodelico ali kozarec menjaje naložite plasti naravnega jogurta in pripravljenih medenjakov.
- Po jogurtu prelijemo med.
- Jed lahko postrežemo takoj ali pa jo shranimo v hladilnik.

KOZAREC V TREH BARVAH

Sestavine

- 100 g medenjakov
- 100 ml mlečne smetane
- 1 naravni jogurt
- 200 g jagodnega džema
- čokoladni ostružki

Priprava:

- Zdrobite medenjake in jih razporedite na dno kozarcev.
- Stepite smetano in ji dodajte jogurt.
- Kremo prelijte preko zdrobljenih medenjakov in dodajte jagodni džem.
- Končajte z mlečno kremo in postavite v hladilnik.
- Potresite z čokoladnimi ostružki in postrezite

Moje beležke:



ZGODBA IZ PRETEKLOSTI



SADJE je imelo veliko vlogo v življenju lokalnega prebivalstva namreč že nekoč, sicer ne toliko z gospodarskega vidika kot danes, prej s vidika vsakodnevne prehrane.

Sadovnjaki so bili večji od današnjih, zasajeni so bili s starimi vrstami drevja, ki so se pozneje umaknila novim. Sadje so uživali sveže (šolarji za malico s kruhom, starejši za malico in večerjo s kruhom ali orehi), posušeno (šklojce, poleg jabolčk so sušili še hruške, slive, dren), predelano v džabušnico (jabolčnik) ter marmelade ali vloženo.

Džabušnica je bila vsakdanja pijača naših prednikov. Premogla jo je vsaka hiša. Pripravljali so jo sproti, kot so zorela jabolka. Jabolka so sklatili z drevesa z dolgimi palicami in jih ophali v stopah ter iztisnili jabolčnik. Ljudje so ga pili kot vsakdanjo pijačo, nekateri namesto vode, ob večjih kmečkih delih in če so imeli težake. Pili so ga čistega.

Iz sadja so kuhali dobro žganje. Najlepše plodove so ohranili za zimo. Sadje so uživali s spoštovanjem, olupke so posušili in jih imeli za čaj, ogrizke so dali živini. Tudi suhega sadja so pojedli več kot danes. Ob petkih so kuhali šklojce, ki so bile cel dan na mizi. Sveža in suha jabolka so ponujali tudi kolednikom in jih obešali na božično drevo. Pri vsaki hiši je rasla divja jablana, iz njenih plodov so delali kis.

Legenda: Povzeto iz naše turistične naloge »S cekron po güžino« iz šolskega leta 2012/13.



JOGURT Z DOMAČO MARMELEDO

Dobra domača marmelada uživa v družbi dobrega domačega jogurta.



<http://www.dobrotemetka.si/index.php/recepti-in-nasveti/144-jogurt-z-domaco-marmelado>

Priprava:

Različica 1:

- Navadni jogurt zmešajte z 1-2 žličkama domače marmelade po svojem okusu. Zraven lahko vmešate še kakšno žličko oreškov (npr. lešnikov ali orehov).

Različica 2:

- V mešalniku zmešajte 250 ml na pol zamrznjenega jogurta, žlico marmelade iz višenj, 250 g zmrznjenih višenj, malin ali borovnic in žlico medu. Mešajte tako dolgo dokler ne postane masa lepo gladka. Servirajte z listom sveže mete

Različica 3:

- Navadni jogurt zmešajte z 1-2 žličkama domače borovničeve marmelade. Dodajte sveže borovnice in ovsene kosmiče. Po želji lahko jogurt sladkate še z medom ali vanj posujete laneno seme.

Različica 4: Oreškasto in trpko

- V štiri kozarce razdelite šipkovo marmelado in jo prekrijte s polovico jogurta.
- Orehova jedrca sesekljajte, jih posujte po jogurtu in prekrijte s preostalim jogurtom.
- Sladico okrasite z orehi in po želji pokaplajte z medom.



POSLADEK IZ JOGURTA IN GROZDJA

Zdrava in hitro pripravljena sladica, ki si jo lahko privoščimo že za zajtrk!

Sestavine

- 1 večji grozd
- 1 pomaranča
- 1 žlica tekočega medu
- 0,25 žličke mletega cimeta
- 500 g jogurta
- 70 g polnozrnatih medenjakov

Priprava

- Pomarančo prerežemo na pol in iz obeh polovic iztisnemo sok. Grozdje narežemo na kolobarje. Kolobarje stresemo v skledo in z vilico dobro pretlačimo. Dodamo pomarančni sok, cimet in med. Vse skupaj dobro premešamo.
- Vsebino razporedimo po štirih kozarcih. Prekrijemo jih z jogurtom. Piškote zdrobimo v drobtine in jih potresemo po vrhu sladice. Pripravljeno sladico postrežemo.

POSLADEK Z JOGURTOM IN BRESKVAMI

Lahka poletna sladica, ki jo boste zajemali z veliko žlico.

Sestavine

- 4 čvrste breskve
- 70 g sladkorja v prahu
- 100 ml naravnega pomarančnega soka
- 1 žlica ruma
- 500 g gostega jogurta
- 2 žlici grobo sesekljanih lešnikov

Priprava

- Breskve operemo. Na kuhalnik pristavimo lonec z vodo in počakamo, da voda zavre. Breskve za 30 sekund potopimo v vrelo vodo, nato jih odcedimo, ohladimo in olupimo. Olupljene breskve razpolovimo in jim odstranimo koščice. Polovičke breskev zrežemo na tanjše rezine.
- Rezine breskev stresemo v posodo, jih potrosimo s sladkorjem ter prelijemo s pomarančnim sokom in rumom. Dobro premešamo in za 30 minut postavimo v hladilnik.
- V kozarce v plasteh izmenično zlagamo jogurt in marinirane rezine breskev. Sladico na koncu potrosimo z grobo sesekljanimi lešniki in postrežemo.



MALINOVA SLADICA V KOZARCU

Sestavine

- 500 g jogurta
- 150 g čokolade
- 1/2 stroka vanilije (sredica)
- 2-3 žlice medu
- 250 g malin
- 1/4 limone
- 1/2 zavitka medenjakov
- čokolada (bela, za čokoladne ostružke)

Priprava

- Za malinovo sladico v kozarcu stopimo čokolado nad paro in jo z metlico za sneg zmešamo z medom, sredico vanilijevega stroka in jogurtom.
- Maline pokapljamo z limoninim sokom, medenjake nadrobimo na grobe kose.
- Čokoladne ostružke nastrgamo z nožem na gladki strani čokoladne tablice.
- Sestavine napolnimo v kozarec po plasteh. Najprej jogurtovo maso, nato medenjake, maline in ponovno medenjake.
- Malinovo sladico v kozarcu za konec posipamo s čokoladnimi ostružki, damo na hladno ali takoj postrežemo.

JABOLČNA ZLOŽENKA

Sestavine

- 4 srednje velika jabolka
- 1 vaniljev strok
- 2 žlici medu
- 2 žlici limoninega soka
- 150 g smetane
- 100 g medenjakov
- 250 g skute
- 100 g kremnega sirčka
- 50 g sladkorja
- po 1 ščepec cimeta in kardamoma v prahu

Priprava

- Jabolka olupite, zrežite na četrtine, jim odstranite peščišče in jih sesekljajte. Vaniljev strok po dolgem razprite in izpraskajte sredico. Jabolkom dodajte med in limonin sok, jih na kratko prevrte in ohladite. Vaniljev strok odstranite.
- Medenjake položite v vrečko in jih z valjarjem zdrobite. Skuto zmešajte s kremnim sirčkom, sladkorjem, cimetom in kardamomom. Smetano čvrsto stepite in jo primešajte kremi.
- V kozarčke naložite plasti zdrobljenih piškotov, kreme in jabolk ter jih za 30 minut postavite v hladilnik.



Recepti, ki so plod naših možganov, nosu, oči, brbončic...

JOGURT IN PRIJATELJI

Sestavine

- 2 hruški
- 75 g borovnic
- 1,5 žlice sladkorja
- 2 jagodi
- 250 g jogurta
- 2 polnozrnata medenjaka
- 2 čokoladna keksa
- 1 vaniljev sladkor

Priprava

- V kozici karameliziramo sladkor. Dodamo borovnice in vse enakomerno prenesemo v kozarec.
- Polnozrnata medenjaka nežno zdrobimo in ju damo v kozarec, da prekrijemo plast sladkorja in borovnic.
- Jagode narežemo in pomešamo z jogurtom in vanilijevim sladkorjem. Vse skupaj damo v kozarec in potresemo z zdrobljenim čokoladnim keksom.
- Hruške blanširamo, jih zmeljemo v kašo in ohlajene damo v kozarec.
- Vrh kozarca dekoriramo s karameliziranimi borovnicami in zdrobljenim čokoladnim keksom.

Vanesa in Aleksandra

EKSOTIČNA BOMBA

Sestavine

- 180 g jogurta
- 1 kivi
- 2 jagodi
- jedilna čokolada
- 1 žlica kosmičev

Priprava

- Polovico jogurta damo na dno kozarca.
- Kivi narežemo na majhne koščke ter jih damo na plast jogurta. Postopek ponovimo z jagodami, katere damo na kivi. Na jagode vlijemo preostalo količino jogurta.
- Jedilno čokolado na vodni kopeli stalimo ter damo v poljubni količini na jogurt. Za konec dodamo na vrh kosmiče.

Maja in Tilen



MAVRIČNO PRESENEČENJE

Sestavine

- 3 jagode
- 25 g borovnic
- 3 čokoladne kekse
- 1 kivi
- pol žličke
- 150 g skute
- 3 žlice jogurta
- 1 vanilijev sladkor
- 2 jabolčna krlja

Priprava

- Sadje operemo in ga narežemo ter z vilicami dobro pretlačimo. Zmešamo skuto, jogurt in sladkor.
- Sestavine izmenično dajemo v kozarec po plasteh. Začnemo s skuto, ki ji sledi sadje in spet skuta.
- Kekse zdrobimo in jih potresemo po vrhu. Dekoriramo z jabolčnimi krlji.

Eva in Denis

ČOKOLADNA SKRIVNOST

Sestavine

- 180 g jogurta
- 3 čokoladne kekse
- jedilna čokolada
- 1 banana
- 1 manjše grozdje

Priprava

- Čokoladne kekse razdrobimo na koščke ter dodamo v jogurt. K temu primešamo staljeno jedilno čokolado. Vse skupaj nalijemo v kozarček. Na vrh dodamo narezane koščke banane ter grozdje.

Maja in Tilen



LABOD NA JEZERU

Sestavine

- 180 g jogurta
- 1 banana
- 30 g višenj v kompotu
- 2 jagodi
- raztopljena čokolada
- 2 polnozrnata medenjaka
- jabolko

Priprava

- Jagode in višnje narežemo na manjše koščke. Medenjake grobo zdrobimo in jih namočimo v višnjev sok.
- Sestavine napolnimo v kozarec po plasteh. Najprej jogurtovo maso, nato višnje, jagode in medenjake. Na koncu posipamo z raztopljeno čokolado.
- Iz jabolka oblikujemo laboda in z njim dekoriramo vrh kozarca.

Niko in Franc



DOBROTE IZ MLEKA, MLEČNIH IZDELKOV, MOKE, ŽIT, SADJA, ZELENJAVE ...

ZGODBA PRETEKLOSTI

Nekdaj se je kislo mleko v dolgih glinenih loncih rado jemalo s sabo na njive in polja in tako poskrbelo za osvežilno malico pridnim ženam in možem, da so lažje prenašali vročino ob delu. Še danes velja, da so mlečne »ogurke« prava jed v vročih poletnih dnevih. Najbolj prikupne so postrežene v široki glineni skledi, kjer jedci lahko slastno osvežitev zajemajo z žlico.

MLEČNE OGURKE

Sestavine

- 3 večje olupljene, na tanko narezane kumare
- 2 stroka sesekljanega česna
- 0,3 dl sončničnega olja
- 0,3 dl jabolčnega kisa
- 1 dl kisle smetane
- 2 dl kislega mleka
- malo mlete kumine
- sol
- poper

Postopek

- Kumare olupimo in natanko narežemo. Posolimo jih in po desetih minutah ožmemo.
- Kislo mleko vlijemo v posodo. Dodamo drobno narezan česen, mleto kumino, sončnično olje, sol, jabolčni kis in poper. Dobro premešamo.
- Narezane kumare damo v posodo in temeljito premešamo z začinjenim kislim mlekom. Solato postavimo v hladilnik in hladno postrežemo.



JABOLČNA SOLATA S KISLIM MLEKOM

Sestavine

- 2 zeleni jabolki
- 2 rdeči jabolki
- 2 lončka kislega mleka ali jogurta
- 1 jušna žlica aromatičnih začimb
- 50 g orehov
- limonin sok
- sol in poper po okusu
- 1 steblo stebelne zelene

Priprava

- Operite jabolka, jih izkoščičite in narežite na manjše koščke.
- Dobro jih poškopite z limoninim sokom, da ne porjavijo, in jih postavite na stran.
- Kislo mleko ali jogurt nato zmešajte s sesekljanimi zelišči in ga začinite s soljo in poprom.
- Dodajte zeleno, oprano in narezano na rezine, ter pripravljena jabolka. Vse skupaj nežno premešajte.
- Solato okrasite z orehi in jo takoj postrezite.

ZELENJAVNE PALIČICE Z OMAKO IZ KISLEGA MLEKA

Sestavine

- 2 lončka kislega mleka ali naravna jogurta
- 250 g skute
- 3 jedilne žlice sesekljanega peteršilja
- 3 korenčki
- 2 kumari
- 2 stebli stebelne zelene
- sol in poper po okusu

Postopek

- Priprava omake: jogurt zmešamo s skuto, da nastane homogena pasta. Solimo in popramo po okusu. Dodajmo sesekljan peteršilj in postavimo v hladilnik.
- Korenje ostrgamo in ga po dolgem narežimo na štiri kose. Enako storimo s kumarama. Steblo zelene prerežemo na pol.
- Omako prelijemo v posodo za omake in jo postrežemo s paličicami zelenjave.



ZGODBA PRETEKLOSTI

Moka je bila ključna sestavina za pripravo kruha in testenin. Testenine so ena sama ljubezen. Toliko gnetenja, valjanja, rezljanja, zvijanja in sušenja se more namreč predstavljati za nič drugega. Za njihovo pripravo se predvsem uporabljata pšenična moka in jajca.

REZANCI S SKUTO

Sestavine

- 500 g širokih ekoloških rezancev
- 500 g ekološke skute
- 1 velika nasekljana čebula eko pridelave
- 2 dl ekološke kisle smetane
- sol , poper
- 2 žlici olja

Priprava

- V slani vodi skuhamo rezance in jih odcedimo.
- Na olju zlato prepražimo čebulo, nato ji prilijemo kisko smetano in nekoliko solimo in popramo. Po minuti ali dveh kuhanja, ponev odstavimo.
- V večjo glineno ali stekleno posodo izmenoma nalagamo plasti rezancev, skute in preliva iz smetane.
- Jed še posebej tekne, če jo družina je iz skupne sklede. Če pri recepturi izpustimo praženo čebulo in jed sladkamo, jo lahko tudi spremenimo v okusno sladico.

Moje beležke:



TESTENINE 3 ŽITA Z GORIŠKIM RADIČEM, SKUTO IN LEŠNIKI

Sestavine

- 500 g testenin
- 3 žita zlato polje
- 1 manjša čebula
- oljčno olje
- 350 g goriškega radiča
- 150 g skute
- 100 g naribanega parmezana
- 60 g zdrobljenih lešnikov
- sol in sveže zmlat poper

Postopek

1. Liste radiča peremo, jih osušimo, narežemo na tanke rezine. Čebulo drobno sesekljamo in jo steklasto popražimo v veliki ponvi na vročem olju. Dodamo radič, malo solimo, pokrijemo in na šibkem ognju pustimo približno 10 min, da radič ovane in se zmehča, medtem občasno premešamo in ustavimo.
2. V lonec z veliko količino osoljene vrele vode usujemo testenine in jih kuhamo 9 min. Tik preden so testenine kuhane, v ponev k radiču primešamo skuto in malo vode, v kateri se kuhajo testenine. Solimo in popramo ter premešamo.
3. Kuhane testenine odcedimo in jih stresemo v ponev k omaki. In dodamo polovico naribanega parmezana in zdrobljenih lešnikov ter zmešamo. Ponudimo posuto s preostalim parmezanom in lešniki.

Moje beležke:



ZGODBA PRETEKLOSTI

Skuta je že od nekdaj priljubljeno živilo v prekmurski kuhinji. Poleg preprostih hladnih jedi iz skute, kjer se je skuta največkrat pomešala s sesekljanim česnom in čebulo ter mleto sladko papriko ali bučnim oljem, pričajo o priljubljenosti tega živila tudi številne sladice.

SKUTINA PITA Z AJDOVIM TESTOM

Sestavine

Za krhko testo potrebujemo:

- 250 g ajdove moke
- 40 g sladkorja
- 180 g masla
- 1 rumenjaka

Premaz:

- domača marelična marmelada

Za nadev potrebujemo:

- 500 g pasirane skute
- 180 g kisle smetane
- 180 g navadnega jogurta
- 2 jajci
- 30 g sladkorja
- 1 naribana limonina lupinica
- 2 zavitka vaniljevega sladkorja

Priprava

- Moko stresemo v posodo, dodamo razmehčano maslo, sladkor in 1 rumenjak. Zgnetemo z rokami, da dobimo kepo testa. Zavijemo jo v folijo in postavimo v hladilnik za toliko časa, dokler ne naredimo nadeva.
- V večjo posodo zmešamo pasirano skuto, kisló smetano in navadni jogurt. Rumenjake in beljake ločimo. Iz beljakov in sladkorja stepemo sneg, rumenjake pa primešamo k mešanici skute, kisle smetane in jogurta. Dodamo še vaniljev sladkor in naribano limonino lupinico. Dobro premešamo. Na koncu vmešamo še sneg iz beljakov in sladkorja.
- Okrogel pekač premažemo z maslom ali nanj položimo peki papir. Z rokami oblikujemo testo in ga prepikamo z zobotrebcom.
- Na testo vlijemo skutni nadev.
- Postavimo v predogreto pečico (160 stopinj Celzija) in pečemo 50-60 minut.
- Počakamo, da se nekoliko ohladi na sobni temperaturi, nato pa jo postavimo v hladilnik. Ko je pita popolnoma hladna, jo premažemo z domačo marelično marmelado. Če želite, lahko koščke pite okrasite tudi s svežimi marelicami.



MALINOVA PITA S SKUTO

Sestavine

- 250 g moke
- 120 g masla
- 70 g sladkorja
- 3 rumenjaki
- 1 žlica vina
- 200 g skute
- 300 g malin
- 100 g mletih mandljev
- 4 jajca
- 80 g sladkorja
- 1 limona
- 3 beljaki
- 30 g sladkorja

Priprava

- V večjo posodo presejemo moko. Dodamo sladkor in maslo. Vse sestavine dobro premešamo. Dodamo rumenjake, vino in na hitro zamesimo krhko testo. Zavijemo ga v plastično kuhinjsko folijo, postavimo v hladilnik in pustimo počivati vsaj eno uro.
- Model premažemo z maslom in posujemo z moko. Dobro uležano testo razvaljamo v velikosti pekača, preložimo v pekač in pečemo v pečici pri 160°C približno 15 minut.
- Medtem skuto zmešamo z mletimi mandlji, 4 jajci, malinami, sladkorjem in naribano limonino lupino.
- Pečeno testo obložimo z malinovim nadevom s skuto in vse skupaj pečemo še nadaljnjih 35 minut.
- Beljake stepemo v trd sneg in mu med mešanjem počasi primešamo sladkor. S snegom premažemo pečeno pito in vse skupaj pečemo še približno 10 minut.

SKUTNA POGAČA

Sestavine:

- 4 listi vlečenega testa
- 500 g skute
- 400 ml kisle smetane
- 6 jajc
- 120 g rjavega sladkorja
- 1 limona
- 30 ml ruma
- 80 g masla

Priprava

- Maslo stopimo. Skuto pomešamo z jajci, rjavim sladkorjem, kislom smetano, naribano limonino lupino, rumom in stopljenim maslom.
- Liste vlečenega testa razprostremo. Na vsak list damo približno 200 ml nadeva in zavijemo. Zavitke zložimo v pekač in prelijemo s preostalim skutnim nadevom.
- Pekač postavimo v pečico, segreto na 170°C in pečemo približno 50 minut.



ZGODBA PRETEKLOSTI

Kadar imamo priložnost okusiti nekatere izmed pomurskih sladic lahko začutimo pravo pomursko gostoljubje. Ker pa je Prekmurje dežela oljne buče, se med slaščicami najdejo takšne, ki so pripravljene z bučnim oljem ali bučnimi semeni. Posebna delikatesa ostaja čokolada z dodatkom bučnega olja in z nadevom iz bučnih semen.

ZAVITEK Z MUŠKATNO BUČO IN SKUTO

Sestavine

TESTO:

- 500 g gladke pšenične moke
- 2 dl mlačne vode (dodamo žlico jabolčnega kisa)
- ščepec soli
- 0.5 dl belega olja

NADEV:

- 1 kg grobo naribane muškadne buče (dodamo ščepec soli)
- 500 g skute
- ščepec soli
- jajce za premaz

Priprava

- Sestavine za testo dobro premešamo in temeljito pregnetemo. Premažemo z oljem in pustimo počivati dobre pol ure.
- Na mizo pognemo prt in ga posujemo z moko.
- Testo razgnetemo čez ves prt, pokapljamo z oljem, posujemo z bučo in skuto, ki smo ji dodali malo soli.
- Zavitek zvijemo in ga narežemo na zvitke dolge za dolžino pekača. Pekač obložimo s peki papirjem in vanj položimo zvitke enega zraven drugega.
- Premažemo z razžvrkljanim jajcem in damo v pečico, ki smo jo segreli 200°C. Pečemo od 30-40 minut.
- Zavitek lahko postrežemo kot slano predjed, lahko ga pa sladkamo in postrežemo kot sladico.



Zavitki so sicer izredno hvaležni za pripravo za večje pogostitve, ker se lahko pripravijo dan prej in jih pred pogostitvijo spečemo in ponudimo še tople.

ZGODBA PRETEKLOSTI

Cvrtje je bilo zmeraj povezano s praznovanjem. Velike količine maščob, ki so bile potrebne za cvrtje, so bile namreč velika potrata, ki si jih gospodinja ni mogla privoščiti pogosto. Med brezmesnimi ocvrtimi jedmi zagotovo izstopajo langaši. Kvašeno testo, pripravljeno s kislim mlekom ter pretlačenim krompirjem ali brez, se je razvleklo v majhne oblate, ki so se cvrlí v vroči masti ali olju. Vroči langaš se je podrgnil s strokom česna in premazal z zaseko. Nasitna in okusna jed je še vedno zelo popularna.

LANGAŠ Z GORIČKIM JOGURTOM IN ZELIŠČI

Sestavine

- 50 dag moke
- 1,5 dl mleka
- 1 jogurt
- 1 jajce
- 1 mala žlička sladkorja
- 1 pecilni prašek
- 2 dag kvasa
- olje za cvrtje

Priprava

- Zamesimo rahlo kvašeno testo in ga pustimo vzhajati. Nato iz testa oblikujemo majhnoe sladoledne kepice, ki jih pustimo vzhajati 20 minut. Nato kroglice oblikujemo kakor za majhno pizzo. Nekaj časa naj počivajo, nato jih prebodemo z vilicami.
- Ocvremo jih v vrelem olju, posodo pokrijemo.
- Ko langaš obrnemo, posode ne pokrijemo. Še tople langaše postrežemo tako, da v njihove vdolbine nalijemo malo goričkega jogurta in ga posujemo z drobnjakom.



ZGODBA PRETEKLOSTI

V Prekmurju je ljubezen do kaše še zmeraj živa. Najbolj razširjena je bila prosena, zato znani izrek »Mlečna kaša, mati naša«. Boljša in redkejša je bila ajdova, ječmenova je bila najbolj redka. Mlečna kaša je bila tudi obredna jed na gostijah; menili so, da je simbol plodnosti in rodovitnosti. Kašo so uživali predvsem zvečer, mlečno, zabeljeno ali na suhem.

'FUSION' V KOZARCU

Sestavine

- 40 g prosene kaše
- kakav in čokolada
- jogurt
- praženi lešniki

Postopek

- V kozarec izmenično nalagamo plasti. Začnemo s plastjo kakava, nato sledi plast kuhane prosene kaše (brez odvečne tekočine), plast jogurta, pa zopet plast prosa, na koncu pa jogurt.
- Kozarček okrasimo s praženimi lešniki in čokolado.

ZGODBA PRETEKLOSTI

Prekmurje pozna neverjetno število različnih juh, ob katerih so se ljudje, posebej pozimi, radi segrevali. Vsakodnevna prehrana je poznala juhe iz fižola, krompirja, ajdove ali prosene kaše. Da bi bila bolj gosta, so ji dodali vlivance. Če pa so želeli močnejšo, so jo običajno zabelili s podmetom iz kisle smetane.

GRAJOVA MLEJČNA ŽUPA

Sestavine

- 500 g fižola (namočenega čez noč)
- sol, poper
- mleta kumina
- lovor /sesekljeni peteršilj
- 2 stroka česna
- 1 čebula
- 1 žlica moke
- 1 dl kisle smetana

Postopek

- Fižol zalijemo z vodo, dodamo kumino, lovor in česen ter skuhamo do mehkega. Solimo in dodamo praženo čebulo.
- Naredimo podmet iz moke in smetane in ga dodamo juhi. Popramo in dodamo sesekljeni peteršilj.



ZGODBA PRETEKLOSTI

A drobnice niso kmetje uporabljali le za mleko. Izvrstno je tudi meso, ki popestri ponudbo pretežno pripravljene svinjine, govedine in perutnine.

POČASI PEČEN KOZLIČEK

Sestavine

- pleče kozlička
- žlica kumine
- sol
- poper
- košček masla
- 3 korenčki
- 2 paradižnika
- kos zelene
- 1 čebula
- 4 stroki česna
- 2 dl suhega belega vina
- olje

Postopek

- Meso dve uri pred peko nasolimo in hranimo na hladnem. Pred peko ga začинimo s poprom in kumino ter prelijemo s stopljenim maslom.
- Zelenjavo grobo narežemo in jo položimo v pekač. Na njo položimo meso, zalijemo z vinom in pečemo 15 minut na 180° C.
- Nato temperaturo znižamo na 120° C, meso pokrijemo s papirjem za peko ali s folijo in pečemo še 4-5 ur.
- Zadnje pol ure peke ga odkrijemo in temperaturo pečice nekoliko dvignemo. Po potrebi med pečenjem zalivamo z juho ali vodo.
- Zraven pečenih pleč lahko ponudimo krompirjev pire pomešan s pretlačeno zelenjavo iz pekača.



MOJE BELEŽKE:



MOJE BELEŽKE:

LITERATURA:

- Vilko Novak, 1947: *Ljudska prehrana v Prekmurju*. Slovenski knjižni zavod v Ljubljani.
- Cilka Sukič, 1993: *Od bujite repe do gibanice*. M. Sobota: Podjetje za informiranje.
- Cilka Sukič, 1997: *Jedi nekdanjih in sedanjih dni*. Ljubljana: Založba Horvat M&M.
- Stanko Renčelj, Romana Karas, 2001: *Prekmurske dobrote*. Ljubljana: Kmečki glas.
- Jože Zadavec, 1998: *Značilnosti ljudske prehrane v Prekmurju*. M. Sobota: Pomurska založba.
- Mojca Žnidaršič, 2013: *Kuhajmo z jogurtom*. Jezero: Morfem.
- Dobro in domače. Dostopno na spletnem naslovu:
http://czt.si/files/dobro_in_domace_slo.pdf

