Zelišča v kulinariki

Zelišča v kulinariki

ZIK Črnomelj, junij 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55:635.7(083.12)

ZELIŠČA v kulinariki / [urednici Irena Bohte, Minka Kočevar ; zbrali in zapisali članice študijskega krožka Zelišča v kulinariki ... [et al.] ; fotografije Vinko Kukman, Ines Furlič, Tomaž Burgar]. - Črnomelj : Zavod za izobraževanje in kulturo, 2019

ISBN 978-961-94452-2-8
1. Bohte, Irena
COBISS.SI-ID 299969792

Zelišča v kulinariki

Zavod za izobraževanje in kulturo Črnomelj že več let izvaja študijske krožke s področja zeliščarstva in prehrane. V lokalnem okolju je v zadnjem času izražena potreba po razvoju zeliščarstva, tako z vidika gojenja zelišč kot z vidika njihove uporabnosti in vpliva na zdravje. V strategiji razvoja Bele krajine je posebej poudarjeno do narave prijazno kmetovanje, kamor sodi tudi zeliščarstvo. Tako se je porodila ideja, da bi v okviru delovanja študijskega krožka Zelišča v kulinariki nastala knjižica o zeliščih in njihovi uporabnosti v prehrani. V študijski krožek Zelišča v kulinariki smo se vključile članice z znanjem o zeliščarstvu. Delo v krožku je potekalo razgibano. Spoznavale smo zelišča na domačem vrtu, se poučile o njihovem gojenju in pripravljale nove jedi z zelišči za pokušino. K zbiranju receptov za jedi z zelišči smo nagovorile tudi širšo javnost, saj smo želele zbrati tiste recepte, ki se v okolju uporabljajo. Na skupno končno izbiro zelišč je vplivala predvsem pogostost uporabe posameznega zelišča v belokranjski kuhinji nekoč in danes. Deloma smo se pri tem naslonile tudi na dva stara rokopisna vira – eden je iz časa med obema vojnama, drugi pa iz 60. let 20. stoletja. Pogosto je bil in je še vedno v naši prehrani uporabljen peteršilj, naveden je skoraj v vsakem receptu za slane jedi. Prav tako sta v starih receptih pogosta kumina in majaron, sledijo koper, drobnjak, timijan, šetraj in rožmarin. Članice krožka smo se odločile, da predstavimo tudi zelišči, ki sta sicer sredozemskega izvora, vendar sta danes že močno razširjeni v belokranjski kuhinji in ju tudi gojimo v Beli krajini, to sta bazilika in boreč. Prav tako so v naši prehrani ponovno ali vse pogosteje tudi divja zelišča, kot so čemaž, regrat in kopriva. V sladice so v že prejšnjem stoletju pogosto dodajali janež. Članice krožka smo izbrale še recepte s sivko in poprovo meto, ki rasteta na naših vrtovih.

V knjižici boste tako spoznali dvajset zelišč, njihovo rastišče in razmere za pridelavo, njihovo uporabo v ljudskem zdravilstvu in kulinariki. Ob vsakem zelišču so zapisani recepti za pripravo jedi z zelišči. Količine so primerne za štiri osebe. Pri nekaterih receptih so dodani namigi za različne načine priprave jedi. Pričujoča knjižica je torej mešanica receptov starega in novega, že uveljavljenega in manj poznanega. Gre za preplet kmečkih in mestnih jedi, saj postajajo meje vse bolj zabrisane, in splet kontinentalne in sredozemske, a tudi belokranjske kuhinje. Mnogo receptov je zapisanih ali prirejenih po ustnem izročilu naših starih mam, mam, tet, sosed, sodelavk, prijateljic. Skrbno smo jih pripravile z željo, da se boste podali na čudovito potovanje med različnimi zeliščnimi jedmi, okusi, vonji, barvami ... Pa veliko veselja pri pripravi in užitkov ob pokušanju!

Minka Kočevar, animatorica krožka
Irena Bohte, mentorica krožka

Jedi vedno povezujejo in združujejo ljudi

Knjižica, ki je pred vami, ima poseben pomen. V njej so tradicionalne jedi z zelišči, ki dajejo tem jedem navdih. Zelišča niso hrana v pravem pomenu besede. Niso kot meso, mleko, žita, slanina, maslo in podobno oziroma kot beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe. Zelišča namreč ne vstopajo v proces prebave, a so nujna kot pomoč za pravilno delovanje organov.

Jedi z zelišči nosijo dediščino naših prednikov, učijo nas prihodnosti, širijo znanje, navdušujejo mlade z inovativnostjo in izboljšujejo zdravje. Belo krajino je narava bogato obdarovala z zelišči, pa tudi z lanom in belokranjskim žbulom … Marsikatero zelišče ima tu v jedeh domovinsko pravico. Toda znati moramo ta zelišča nabirati in uporabiti, jih vgraditi v jedi, večinoma tradicionalne. V teh jedeh se naravno prepletajo hranilne snovi, vitamini, minerali in vlaknine. Nič ni bilo odvzeto, zato je vse v naravnem prepletu, kakršen je tudi najprimernejši za človeka. Tako so te jedi tudi velik dokaz življenja v ravnovesju, povezanega v sozvočju z letnim časom, opravili in dogodki. So jedi za vsakdanjik in jedi za praznik, za kmečka opravila v vinogradu, gozdu in na polju, ob košnji in pobiranju plodov v jeseni … Naj bo vsakdanjik ali praznik, jedi so vedno povezovale in združevale ljudi. In iz skromnosti je nastalo obilje jedi.

Zdi se preprosto, pa vendar moramo znati izbrati pravo zelišče za posamezne jedi, da dejansko dosežemo harmonijo okusov, vonjav in obogatimo hranilno vrednost jedi. Knjižica, ki je pred vami, je poskus, kako navdušiti bralce, da uporabijo zelišča in pripravijo jedi po zbranih receptih.

No, recepti so po večini taki, kot so jih zbrale in zapisale pridne gospe skupaj z mentorico študijskega krožka, Ireno Bohte, po pripovedovanju starejših Belokranjcev. Prepričana sem, da je narodnega blaga na tem področju še veliko, zato naj bo knjižica spodbuda za zapisovanje novih receptov in spoznanj ljudi. Vaše delo je del čudovitega poslanstva in vem, da vam bodo poznejši rodovi hvaležni.

Knjižico toplo priporočam v branje in uporabo vsem Belokranjcem, vsem šolam, hotelom, turističnim kmetijam in gostiščem. Vsekakor bo knjižica veliko prispevala k razvoju turizma in prepoznavnosti Bele krajine v Sloveniji in svetu.

Želim vam vse dobro!

Marija Merljak, univ. dipl. ing. živ. teh.

Navadna bazilika

Latinsko ime: *Ocimum basilicum* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: bazilika, bajželj, bosiljka, božiljek, bražiljka, mežiljka, prežiljka, bosil

Opis rastline: Je aromatična enoletna zeliščna rastlina, gosto košato razrasla, visoka od 15 do 60 cm. Ima jajčasto do podolgovato koničaste, celorobe ali nažagane svetlo zelene liste. Cvetovi so beli do rožnati, v navideznih vretencih.

Rastišče, razmere za gojenje: Potrebuje sončno in toplo lego, najboljše v zavetju. Tla naj bodo plodna, prepustna in sveža. Ne prezimi, lahko pa uspeva na okenski polici.

Učinkovine: eterična olja, minerali (kalij, kalcij, magnezij, železo, cink, fosfor), tanini, saponini, grenčine

Ljudsko zdravilstvo: S pitjem čaja lahko zmanjšamo napenjanje, lajšamo prehladna obolenja, z grgranjem čaja pa bolečino zaradi vnetega grla. Cenjena je tudi kot pomoč pri glavobolu, pomirja in vpliva na dobro spanje. Čaj lahko uporabimo tudi kot dodatek kopelim ali pa baziliko uporabimo namočeno v vinu za krepčilni napitek.

Uporaba v kulinariki: Sveže liste stremo v olju ali zmečkamo s prsti, tako je boljše, kot da jih sekljamo. Dodamo jih tik pred koncem kuhanja. Uporabljamo jo v zeliščnem maslu, omakah, solatah, juhah, z mesom, ribami in testeninami. Pogosta je v jedeh s paradižnikom in mocarelo. Izvrstna je tudi v sladicah, sorbetih in kisu. Ujema se s česnom, čilijem, drobnjakom, kaprami, koriandrom, majaronom, meliso, meto, origanom, peteršiljem, poprom, rožmarinom, timijanom in žajbljem.

Rižota z baziliko in paradižnikom

zapisala: Marija Križman

Sestavine:
25 dag riža
1 čebula
2 do 3 stroki česna
4 žlice olivnega olja
3 žlice paradižnikove mezge
1 l jušne osnove
2 do 3 vejice bazilike
nekaj majhnih paradižnikov
2 žlici parmezana
sol
poper

Priprava:
Na segretem olivnem olju popražimo nasekljano čebulo in česen ter še malo popečemo. Dodamo riž in ga pražimo, nato zalijemo z juho in podušimo. Potem dodamo paradižnikovo mezgo, sol, poper po želji. Ko se riž skuha, sesekljamo paradižnik in baziliko ter z njima obogatimo rižoto.

Namig:
Pred serviranjem lahko dodamo še mocarelo, nekaj majhnih paradižnikov, posipamo s parmezanom in okrasimo z lističi bazilike.

Polžki z baziliko

zapisala: Alenka Kukman

Sestavine za testo:
45 dag pirine moke
1 žlica soli
100 ml kisle smetane
25 ml olja

Kvasni nastavek:
200 ml mlačne vode
4,2 dag svežega kvasa (1 kocka)
1 žlička sladkorja

Nadev:
pest sveže ali suhe bazilike
20 dag naribanega sira
1 sveži paradižnik (ali paradižnikova mezga)
1 rumenjak
12,5 dag masla
1 žlica olja

Priprava:
Kvasni nastavek pripravimo tako, da kvasu dodamo žličko sladkorja in mlačno vodo ter premešamo. Pokrijemo in pustimo, da naraste. Nato ga dodamo k moki. Zamesimo testo iz moke, smetane, soli in olja. Testo naj vzhaja na toplem pol ure. Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Vzhajano testo pregnetemo, damo ga na pomokano delovno površino in razvaljamo v pravokotnik, v velikosti 40 krat 60 cm. Testo premažemo s polovico mešanice stopljenega masla in rumenjaka.

Nanj posipamo paradižnik, sir in narezano baziliko ter zvijemo v svaljek. Narežemo na 1 do 1,5 cm debele kose in jih polagamo na premazan pekač. Polžke po vrhu premažemo s preostalo mešanico masla in rumenjaka, ki ji dodamo žlico olja. Pečemo od 20 do 25 minut, do zlato rjave barve.

Boreč ali boraga

Latinsko ime: *Borago officinalis* **Družina:** srholistovke (*Boraginaceae*)

Ljudska imena: boreček, poraga, lisička, murkovec, borago, buraza

Opis rastline: Je enoletna, redko grmičasto razrasla rastlina, visoka do 70 cm. Ima debelo neolesenelo grobo dlakavo steblo in eliptične dlakave mesnate liste z vonjem, ki spominja na kumare. Cvetovi so zvezdasti, močne modre barve, v rahlih klasastih socvetjih.

Rastišče, razmere za gojenje: Je nezahtevna rastlina, raste v vsaki vrtni zemlji. Dobro prenaša vročino in sušo. Cvetje privablja čebele in čmrlje. Sejemo ga spomladi. Seme, ki se osuje, zelo bogato kali.

Učinkovine: sluzi, grenčine, mikroelementi, saponini, vitamini

Ljudsko zdravilstvo: Pospešuje izločanje seča, znoja in strupenih presnovkov iz telesa, pomaga pri lajšanju črevesnih težav. Znižuje vročino, osvežuje in poživlja.

Uporabnost v kulinariki: Sveže mlade liste damo v sendviče, jajčne jedi, skuto, jedi z ohrovtom, špinačo, zeliščne omake, zelene, paradižnikove, kumarične in mešane solate. Z njim lahko izboljšamo okus zelenjavnim juham in enolončnicam. V jedi ga dodajamo tik pred serviranjem. Ni primeren za sušenje, liste lahko konzerviramo v kisu ali olju. Ker vsebuje veliko mineralnih snovi, liste uporabljamo v dietah brez soli. Kristalizirane cvetove lahko uporabimo za garniranje jedi. Ujema se s česnom, koprom, limono in pehtranom.

Krompirjeva solata z borečem

zapisala: Milena Indihar

Sestavine:
1 kg kuhanega krompirja (ki se rad razkuha)
1 sveža kumara
2 srednje debeli čebuli
4 stroki česna
5 mladih borečevih listov in nekaj cvetov
sol po okusu
olje
kis
poper

Priprava:
Krompir dobro operemo in na zmernem ognju skuhamo do mehkega. Prelijemo ga z mrzlo vodo, olupimo, narežemo in naoljimo. Kumaro olupimo (če je mlada, ji pustimo še nekaj olupka), jo naribamo, ožamemo in dodamo h krompirju. Nasekljamo čebulo, česen in borečeve liste. Solato kisamo, solimo, popramo in dobro premešamo. Serviramo z borečevimi cvetovi. Postrežemo jo kot samostojno jed. Dobro se poda k ocvrtim ribam in različnim vrstam mesa.

Čemaž

Latinsko ime: *Allium ursinum* **Družina:** lukovke (*Allinaceae*)

Ljudska imena: divji česen, medvedji česen, gozdni česen, kačji lek

Opis rastline: Mladi listi čemaža so sveže zeleni in svetli, stari listi pa so suličasti in temnejše barve. Snežno bel cvet je sestavljen iz 2 ali 3 suhokožnatih ovršnih listov. Steblo je pokončno in zraste največ 30 cm visoko. Čemaž ima v zemlji podolgovato čebulico. Bodimo pozorni pri nabiranju, saj je podoben trem zelo strupenim rastlinam: čmeriki, šmarnici in podlesku.

Rastišče, razmere za gojenje: Pogosto raste v hrastovo-gabrovih in bukovih gozdovih, na vlažnih krajih. Lahko ga gojimo tudi na vrtu.

Učinkovine: organske žveplove spojine – eterično olje, kalij, mangan, cink, vitamina C in B_6

Ljudsko zdravilstvo: Spodbuja izločanje prebavnih sokov, pospešuje delovanje jeter in žolčnika, blagodejno deluje na ožilje. Priporoča se pri pomanjkanju železa in za boljše delovanje možganov. Deluje proti spomladanski utrujenosti in kot afrodiziak.

Uporabnost v kulinariki: Pripravimo lahko pesto v olivnem olju, uporabimo ga v namazih, omakah in juhah. Odlično se poda s testeninami in rižem, v zloženkah, pitah in narastkih. Za vse te jedi lahko uživamo svežega, zamrznjenega ali vložene popke in cvetove v olju in kisu. Dobro se ujema z baziliko, čebulo, drobnjakom, origanom, peteršiljem in vsemi provansalskimi zelišči.

Solata iz ajdove kaše s čemažem

zapisala: Vera Jakša

Sestavine:
25 dag ajdove kaše
10 dag sira feta
šopek drobnjaka
šopek čemaža
sol
zeliščni kis
bučno ali olivno olje

Priprava:
Ajdovo kašo skuhamo v slani vodi in ohladimo. Dodamo na manjše koščke narezano feto, sesekljan drobnjak in čemaž, olje, kis, sol. Premešamo in pustimo nekaj minut, da se sestavine med seboj povežejo.

Namig:
Lahko je kot priloga ali pa kot samostojna jed za večerjo.

Rulada s čemažem

zapisala: Marija Križman

Sestavine:
5 jajc
3 dag parmezana
20 dag skute
pest čemaža
sol
poper

Priprava:
Stepemo jajca, dodamo sol, poper in parmezan. Maso zlijemo v pekač in pečemo 15 minut pri 180 stopinjah Celzija. Čemaž drobno nasekljamo, nato ga zmešamo s skuto, po okusu dodamo sol in poper. Pečeno testo premažemo z nadevom in zvijemo v rulado. Pred serviranjem jo narežemo na koščke širine 1 cm.

Drobnjak

Latinsko ime: *Allium schoenoprasum* **Družina:** lukovke (*Alliaceae*)

Ljudska imena: čebulček, drobnik, šnitlah, šnitloh, šintelc, šintiah

Opis: Je prezimno trdna trajnica, zraste v višino od 20 do 50 cm. Listi so votli, svetlo zeleni, valjasti, z blagim okusom po čebuli. Cvetovi so kroglasti, rožnatovijoličaste barve.

Rastišče, razmere za gojenje: Gojimo ga na vrtu na sončni legi, v bogati, vlažni, toda dobro odcedni zemlji. Razmnožujemo ga z delitvijo ali s semenom.

Učinkovine: vitamini C, A, B_2, B_{12}, minerali, gorčična olja, saponini

Ljudsko zdravilstvo: Drobnjak je nežnejšega okusa, kot sta čebula in česen, a vseeno pobira ostanke iz želodca in ga nežno očisti. Znan je kot čistilec krvi, pomaga slabokrvnim, pospešuje prebavo in odvajanje vode.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo sveže liste in cvetove. Dodajamo ga v sveže solate, sendviče, juhe, maslo, skuto, jajčne jedi, namočimo ga v kis. Pogosto s cvetovi tudi okrasimo jedi.

Drobnjakovo zeliščno maslo

zapisala: Minka Kočevar

Sestavine:
25 dag masla
6 dag drobnjaka

Priprava:
Maslo vzamemo iz hladilnika, da se zmehča. Sveže nabrane liste (ne vejice) drobnjaka očistimo, operemo pod tekočo vodo in dobro odcedimo na kuhinjski brisači. Zelišče zelo drobno nasekljamo in ga enakomerno vmešamo v zmehčano maslo. Oblikujemo klobaso (ali več manjših) in jo zavijemo v aluminijasto folijo ali peki papir. Namaz damo v hladilnik, da se sestavini povežeta in se okrepi okus.

Namig:
Malo pred uporabo odvijemo ovoj in ponudimo drobnjakovo zeliščno maslo na krožniku kot samostojen namaz. Lahko ga narežemo na rezine za lepše serviranje in lažje mazanje. Zeliščni namaz lahko uporabimo tudi kot podlago za obložene kruhke. V hladilniku je tako pripravljeno maslo obstojno teden dni.

Podobno lahko pripravimo zeliščno maslo tudi s peteršiljem, majaronom in drugimi zelišči. Vsako je drugačno, a vsi namazi so zelo okusni in z dobrim kruhom odličen samostojen obrok.

Polpeti z drobnjakom in čemažem

zapisala: Vera Jakša

Sestavine:
20 dag naribane bučke (poljubne)
3 do 4 jajca
15 dag naribanega sira
3 žlice polnozrnate pirine moke
šopek drobnjaka
šopek špargljev
šopek čemaža

Priprava:
Naribane bučke posolimo. V drugi posodi stepemo jajca, dodamo sir, moko, na drobno narezane in v topli vodi oprane šparglje, čemaž, drobnjak in ožete bučke. Če je treba, še malo posolimo in popopramo. Z žlico zajemamo maso in na vroči maščobi ocvremo. Polpete položimo na papirnate prtičke, da popijejo maščobo. Ponudimo z regratovo solato s krompirjem.

Vrtni janež

Latinsko ime: *Pimpinella anisum* **Družina**: kobulnice (*Apiaceae*)

Ljudska imena: sladki janež, anis, laški janež, omež, vrtni bedrenec

Opis: Je od 30 do 60 cm visoka enoletnica s pokončnim, votlim, nažlebljenim steblom. Pritlični listi so nedeljeni, okrogli in nazobčani, srednji pernato deljeni, zgornji trojnato deljeni, z globoko narezanim robom. Ima bela ali rumenkasto bela kobulasta socvetja, dvodelni plod pokovec. Seme je aromatično, svetlo sivorjave barve, brazdasto, podolgovato in jajčaste oblike. Vsa rastlina diši, plodovi so sladki.

Rastišče, razmere za gojenje: Gojimo ga na vrtu, v vlažni, toda dobro odcedni alkalni zemlji, na sončni legi. Razmnožujemo ga s semeni, sejemo neposredno na grede do konca marca, kali v temi.

Učinkovine: eterična olja, kumarini, flavonoidi, fitosteroli, maščobne kisline

Ljudsko zdravilstvo: Zavira vnetja in spodbuja nastanek materinega mleka. Ker pospešuje izločanje sluzi in sprošča krče, pomaga pri prebavi.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo lahko liste, stebla, cvetove, plodove in korenine. Dodajamo ga v sveže zelenjavne in sadne solate, za garniranje, v pecivo (janeževi upognjenci, jabolčne pite) in kruh, likerje, sokove in čaje, omake, juhe in suhe zeliščne mešanice. Ujema se s cimetom, čokolado, česnom, kumino, kardamomom, klinčki, koromačem, lešniki, makom, mandlji, medom, muškatnim oreščkom, pimentom, pomarančami, rožiči, pehtranom, poprom, rožmarinom in zvezdastim janežem.

Prosene kroglice z janežem

zapisala: Milena Indihar

Sestavine:
1/4 l prosene kaše (približno 25 dag)
1/2 l vode
sol po okusu
10 dag masla
20 dag mletih lešnikov
10 dag medu ali sladkorja
10 dag rozin ali drugega suhega sadja
2 žlici sesekljanega janeža (ali 1 žlica mletega pehtrana)

Priprava:
Proseno kašo operemo, skuhamo v slani vodi v razmerju 1 proti 2. Ohladimo in še v toplo umešamo maslo, da se stopi. Dodamo med ali sladkor, narezano suho sadje ali oprane rozine in sesekljan janež. Vse sestavine dobro premešamo. Počakamo 30 minut. V maso pomešamo 10 dag mletih lešnikov. Na krožnik nasujemo preostale mlete lešnike. Z roko oblikujemo majhne kroglice in jih povaljamo v mletih lešnikih. (Če je zmes za kroglice premokra, ji dodamo še malo mletih lešnikov.)

Namig:
Janež lahko nadomestimo s pehtranom. Namesto lešnikov lahko uporabimo rožičevo moko, kokosovo moko, mlete mandeljne ali orehe. Rožičeva moka je že precej sladka, zato ji dodamo manj sladkorja. Kroglice so naslednji dan še okusnejše.

Kruh z janežem in kumino

zapisala: Pekarna Krajcar

Sestavine:
90 dag pirine moke
10 dag ržene moke
2,5 dag soli
2 dag kvasa
5,5 dl vode
0,5 dl olivnega olja
1 žlica mlete kumine
1 žlica mletega janeža

Priprava:
Najprej pripravimo kvasni nastavek (glej pripravo na strani 5). Iz obeh vrst moke, soli, kvasnega nastavka, vode in olja zamesimo testo. Vmešamo obe vrsti semen in damo testo vzhajati za eno uro. Še enkrat pregnetemo in oblikujemo dva hlebčka, ki ju še malo vzhajamo. Kruh pečemo pri 200 stopinjah Celzija približno 15 minut, nato še 30 minut pri 180 stopinjah.

Prava kamilica

Latinsko ime: *Chamomilla recutita*, tudi *Matricaria recutita*

Družina: nebinovke (*Asteraceae*)

Ljudska imena: kamilica, gomilce, kamilce, kamilca, gomilica, gamilica, maternik, maternjak

Opis rastline: Je enoletnica, pokončna rastlina z enim ali več stebli. Listi so dvakrat ali trikrat deljeni. Cvet je majhna rumena glavica, ki je v sredini votla, venčni listki so beli. Prijetno aromatično diši.

Rastišče, razmere za gojenje: Najdemo jo povsod po Sloveniji. Raste na vsaki zemlji, na obdelanih tleh, ob poteh in na njivah kot plevel. Največkrat je gojena.

Učinkovine: eterično olje, flavonoidi, kumarini, polisaharidi

Ljudsko zdravilstvo: Je vsestransko uporabna, pomaga pri zmanjševanju različnih težav. Cvetove nabiramo in sušimo za čaj, ki pospešuje celjenje ran. Pomirja želodec, blagodejno deluje pri vnetjih in krčih želodca in črevesja. Pomaga pri nespečnosti, razdražljivosti in lajša bolečino pri menstruaciji. Čaj lahko grgramo ob vnetjih ustne votline ali uporabljamo za kopeli.

Uporabnost v kulinariki: Najpogosteje jo uporabljamo za čaj. Pripravljamo pa tudi juho, ki jo uživamo ob želodčnih težavah, napenjanju ali z njo blažimo razdražljiv želodec zaradi čezmernega pitja alkohola. Zato to juho imenujejo tudi »mačkina juhica«.

Kamilična juha

zapisala: Martina Kukec

Sestavine:
3 jajca
3 ščepci kamiličnih cvetov
2 žlici olivnega olja
1 l vode
sol

Priprava:
V skodelici raztepemo jajca in dodamo zdrobljene kamilične cvetove. Dobro premešamo, da se zmes poveže. V posodici segrejemo olivno olje (lahko tudi drugo olje, maslo ali svinjsko mast). Na segreto maščobo zlijemo maso, torej jajca in kamilice. Na hitro popečemo, raztrgamo na koščke in zalijemo z vodo. Pustimo, da malo prevre, in po potrebi solimo.

Namig:
Kamilična juha je odlična za lajšanje trebušnih bolečin, pri ženskih težavah in po porodu.

Koper

Latinsko ime: *Anethum graveolens* **Družina:** kobulnice (*Apiaceae*)

Ljudska imena: koprc, dil, janež, smrdilj, koprnina, dil, dilj, smodil

Opis: Je pokončno, razvejeno enoletno zelišče, ki zraste tudi do 1,25 m visoko. Listi so drobno pernato deljeni, rumeni cvetovi so v velikih dežnikastih kobulih.

Rastišče, razmere za gojenje: Potrebuje sončno, pred vetrom zaščiteno lego. Najbolj uspeva na lahkih, humoznih, dobro odcednih vrtnih tleh. Razmnožujemo ga neposredno s setvijo, je samoseven.

Učinkovine: eterično olje, maščobno olje, do 7 % mineralnih snovi (kalij, kalcij, žveplo), dušikove spojine, karotenoidi, pektin, vitamin C

Ljudsko zdravilstvo: Čaj uporabljamo za izboljšanje prebave, proti napihnjenosti in za blaženje pekočega uriniranja. Spodbuja nastajanje materinega mleka, lajša menstrualne krče in pomaga pri nespečnosti. Uporabljamo ga pri dietah brez soli, saj vsebuje veliko mineralnih snovi.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo sveže liste in socvetja ali posušene liste in semena. Prilega se k ribam, mesnatim jedem (svinjini, teletini, jagnjetini in govedini), kumaram, omakam, juham, krompirju, bučam, paradižniku, zelju, zelenjavi, maslu, jajčnim jedem, jabolčnim pitam, kolačem in kruhu. Semena in socvetja uporabljamo za vlaganje kumaric in zeliščne kise. Ujema se z baziliko, česnom, čilijem, gorčico, hrenom, ingverjem, koriandrom, kurkumo, papriko in peteršiljem.

Rezanci s koprom

zapisala: Biserka Kartalija

Sestavine:
2 jajci
0,6 dl vode
2 žlici drobno narezanega kopra
20 dag polbele moke

Priprava:
Zmešamo jajci, vodo in koper. Postopoma dodajamo moko in zamesimo v gladko testo, ki naj bo malo trše. Pustimo počivati 10 minut. Testo na pomokani površini tanko razvaljamo in pustimo, da se malo posuši na zraku. Ko je napol suho, ga razrežemo na rezance poljubne širine (ozke za juho ali široke za prilogo). V soljeni vodi, ki smo ji dodali žlico olja, kuhamo rezance od 5 do 8 minut.

Namig:
Lahko pa jih posušimo za kasnejšo uporabo.

Omaka s koprom in drobnjakom

zapisala: Biserka Kartalija

Sestavine:
2 žlici smetane za kuhanje
2 žlici kisle smetane
2 koščka mehkega sira za mazanje
2 žlici trdega sira (po želji)
2 žlici kopra
2 žlici drobnjaka
2 stroka česna
sol in poper po okusu

Priprava:
Zavremo kislo smetano in smetano za kuhanje. Dodamo seseklian drobnjak, koper in česen ter pri zmerni temperaturi kuhamo od 3 do 5 minut. Dodamo še mehki in trdi sir ter po potrebi sol in poper. Kuhamo še 10 minut.

Velika kopriva

Latinsko ime: *Urtica dioica* **Družina:** koprivovke (*Urticaceae*)

Ljudska imena: kopriva, velika (pekoča) kopriva, ožarnica, pečenica, užagalica, žagalica, žagovnica, žarna kopriva, žarnica, žgavnica, žgoča kopriva, živa kopriva

Opis: Je trajnica, zraste od 60 do 150 cm visoko. Ima močno razraslo, plazečo se koreniko, steblo je pokončno, štirioglato z žgalnimi laski. Listi so nasprotno ležeči, srčasti, koničasti, nazobčani in sivozelene barve, spodaj so pokriti s krhkimi žgalnimi laski.

Rastišče, razmere za gojenje: Raste prosto v naravi: na njivah, v vlažnih gozdovih, ob cestah, na nasipih, zapuščenih vrtovih. Nabiramo jo vse leto.

Učinkovine: fitosteroli, amini, flavolni glikozidi, tanini, minerali (železo, kalij, kalcij, magnezij, fosfor, silicij, žveplo), vitamini C, B_2, K, kumarin, pantotenska kislina, steroidi, aminokisline, polisaharidi, sladkorji, mnogo soli in klorofila

Ljudsko zdravilstvo: Uporabljajo se vršički, listi, semena in korenine. Koristi pri čiščenju krvi, zniževanju krvnega sladkorja, proti spomladanski utrujenosti, splošni slabosti in slabi prebavi. Lajša kašelj, težave z zlato žilo in pomaga pri težavah z uriniranjem zaradi povečane prostate. Znana je njena uporaba pri revmi, putiki, herpesu, driski in izpadanju las.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo predvsem sveže liste in mlade vršičke, pripravimo jo kot špinačo ali pa v povezavi z drugo zelenjavo v omakah, solatah, juhah, omletah, iz nje lahko iztisnemo tudi sok. Posušeno uporabljamo predvsem v čajih ali zmleto v prah za začimbo ali kot posip (prehransko dopolnilo) v različnih jedeh.

Skutna gibanica s koprivami in čemažem

zapisal: Matej Špec

Sestavine:
50 dag tankih listov vlečenega testa
40 dag kopriv
20 dag čemaževega pesta
30 dag skute
1,5 dl jogurta
20 dag sira feta
5 jajc
olje
sol

Priprava:
Koprive osmukamo, temeljito operemo in odcedimo. Stresemo jih v vrelo vodo in blanširamo 30 sekund. Odcedimo jih in za nekaj minut potopimo v ledeno hladno vodo. Koprive še enkrat dobro odcedimo, blago ožamemo in grobo sesekljamo. Vlečeno testo obrežemo na velikost pekača. Pekač namažemo z oljem in vanj položimo prvi list testa. Premažemo ali pokapljamo ga z oljem. V veliki skledi zmešamo skuto, jogurt, naribano feto, jajca, čemažev pesto in sesekljane koprive. Solimo po potrebi. En list testa prihranimo, preostale pa posamično (vsakega posebej) mečkamo in polagamo v pekač. Po vsakem listu razporedimo nadev. Testo z nadevom pokrijemo z listom testa. Premažemo ali pokapljamo ga z oljem. Pekač položimo v pečico, segreto na 180 stopinj. Skutno gibanico s koprivami in čemažem zlato rjavo zapečemo.

Koprivna juha z rižem

zapisala: Minka Kočevar

Sestavine:
40 dag svežih koprivnih vršičkov
3 dag surovega masla
1 čebula ali 3 šalotke
3 dag riža
1,5 l vode
sol
poper
muškatni orešček

Priprava:
Koprive operemo in na drobno nasekljamo. Čebulo nasekljamo in jo dušimo na maslu, dodamo koprive in še malo kuhamo. Zalijemo z vodo, posolimo in popopramo ter zmešamo s paličnim mešalnikom. V to zmes dodamo opran in namočen riž in nato pokrito pri nižji temperaturi kuhamo do 20 minut. V juho naribamo malo muškatnega oreščka, lahko dodamo tudi paradižnikovo mezgo.

Namig:
Podobno lahko pripravimo juho iz različnih divjih zelišč ali mešanice. To je lahko odličen lahek spomladanski obrok.

Navadna kumina

Latinsko ime: *Carum carvi* **Družina:** kobulnice (*Apiaceae*)

Ljudska imena: kumina, kimel, kimelj, kumna, čemena, čimna, kumič, kim, kumen, bela čemena

Opis: Je od 20 do 60 cm visoka dvoletnica. Prvo leto se razvije le rozeta, drugo leto zrastejo visoka, vitka, robata in razvejana stebla. Listi so dvakrat do trikrat pernato deljeni, cvetovi so beli do rahlo rožnati, v kobulastih socvetjih. Seme je aromatično, temno rjave barve, ukrivljeno kot polmesec, ima svetlejše brazde.

Rastišče, razmere za gojenje: Gojimo jo na vrtu, potrebuje rodovitna ilovnata tla in sončno ali polsenčno lego. Razmnožujemo jo s semenom, sejemo neposredno na grede pozno poleti ali pozno jeseni, lahko tudi spomladi. Kali na svetlobi.

Učinkovine: eterična olja, čreslovine, hranljiva olja, bioaktivne snovi, kvercetin, kalcijev oksalat

Ljudsko zdravilstvo: Žvečenje semen ali čaj kot poparek lajša prebavne težave, kot so prebavni krči, napihnjenost in napenjanje, izboljšuje tek in osvežuje dah. Pomaga pri prehladnih obolenjih, ženskih težavah in razstruplja telo.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo lahko liste, poganjke, cvetove, semena in korenine. Dodajamo jo v peciva, kruh, pogače, solate, pečena jabolka, likerje, bombone, čaje, omake in juhe, enolončnice, mesne jedi, jedi z zeljem, krompirjem in priloge. Ujema se z brinovimi jagodami, česnom, čilijem, koriandrom, ingverjem, limono, lovorjem, peteršiljem, poprom in timijanom.

Pogača s kumino in ovsenimi kosmiči

zapisala: Darja Jakša Rožič

Sestavine:
25 dag pirine moke
25 dag polnozrnate pirine moke
1 čajna žlička drobne soli
1 čajna žlička sladkorja
pol kocke kvasa (20 g)
1 žlica olja
3 dl vode
1,5 žlice ovsenih kosmičev
2 čajni žlički cele kumine
malo olja (za pekač)
kumina (za posip)
1 jajce (za premaz)

Priprava:
V mešalno posodo damo moko, sladkor, nadrobimo kvas, dodamo sol, ovsene kosmiče, olje in kumino. Z mešalnikom počasi mešamo, da se sestavine enakomerno razporedijo, in počasi prilivamo vodo. Testo mehko zamesimo. Pustimo ga vzhajati približno od 30 do 45 minut, toliko časa, da vzide enkrat večje. Pekač rahlo naoljimo, testo razporedimo po njem, tako da dobimo okroglo obliko, premera 30 cm. Naredimo zareze, po katerih bomo potem pogačo lomili. Namažemo z raztepenim jajcem in posujemo s kumino. Po želji lahko posujemo tudi z drugimi semeni (lanenimi, bučnimi, sončničnimi) ali posipamo z naribanim sirom, šunko. Pečemo v ogreti pečici pri 200 stopinjah Celzija približno od 25 do 30 minut.

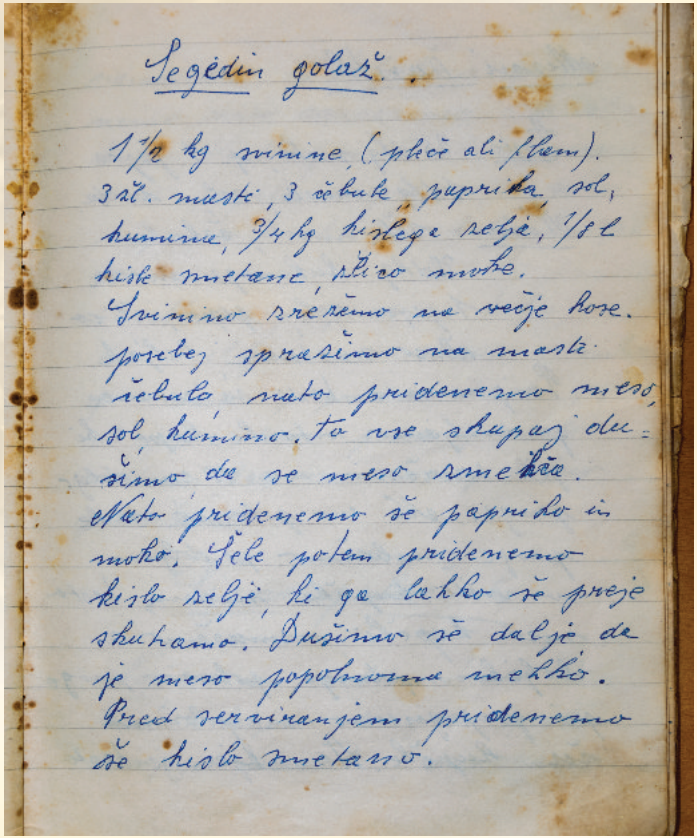
Namig:
Pogačo je treba pred posipom s semeni navlažiti, da se semena bolje oprimejo in ne odpadejo.

Segedin golaž

Vir: Zofija Matkovič, gospodinjski zvezek s kuharskega tečaja leta 1964 v Metliki.

Sestavine:
1,5 kg svinjine
3 žlice masti
3 čebule
paprika
sol
kumina
3/4 kg kislega zelja
1/8 l kisle smetane
žlica moke

Priprava:
Svinjino razrežemo na večje kose. Na masti popražimo čebulo, nato dodamo meso, sol in kumino. To skupaj dušimo, da se meso zmehča. Dodamo še papriko in moko. Šele potem dodamo kislo zelje, ki ga že prej skuhamo. Dušimo, dokler se meso popolnoma ne zmehča. Pred serviranjem dodamo še kislo smetano.


Segedin golaž.

1½ kg svinine (pleče ali flam).
3 žl. masti, 3 čebule, paprika, sol,
kumina, ¾ kg kislega zelja, ⅛ l
kisle smetane, žlico moke.
Svinino zrežemo na večje kose.
posebej spražimo na masti
čebulo, nato pridenemo meso,
sol, kumino, to vse skupaj du-
šimo da se meso zmehča.
Nato pridenemo še papriko in
moko. Šele potem pridenemo
kislo zelje, ki ga lahko že preje
skuhamo. Dušimo še dalje da
je meso popolnoma mehko.
Pred serviranjem pridenemo
še kislo smetano.

Vrtni majaron

Latinsko ime: *Majorana hortensis Moench*, tudi *Origanum majorana*

Družina: ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: majaron, majeron, majoran, marjon, mažoran

Opis rastline: Je enoletna ali pogojno trajna rastlina, nizek grmiček z jajčastimi listki. Zraste do 50 cm visoko. Stebla so pokončna, žilavo lesnata in razvejana. Cveti svetlo rožnato ali belo.

Rastišče, razmere za gojenje: Zahteva sončno lego in dobro vrtno zemljo.

Učinkovine: eterično olje, tanini, grenčine, alkaloidi

Ljudsko zdravilstvo: Čaj krepi živčevje in želodec, spodbuja tek, podpira delovanje jeter in žolča, lajša težave dihalnih poti. Spodbuja menstruacijo in pomaga pri migreni. Eterično olje v masažnih oljih se uporablja pri bolečinah mišičnih krčev, športnih poškodbah, išiasu, vnetju zapestja in zvinih.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo listke in mlade poganjke, sveže ali sušene. Dodajamo ga proti koncu kuhanja, pri mesnih jedeh, jedeh iz stročnic ter pri mastnem pečenem krompirju in pečenkah. Vmešamo ga tudi pri izdelavi klobas, saj zavira bakterije in težke jedi naredi lažje prebavljive. Dobro se ujema z baziliko, brinom, česnom, čilijem, kumino, lovorjem, papriko, peteršiljem, rožmarinom, timijanom in žajbljem. Čeprav sta si majaron in origano v sorodu, ju pri začinjanju jedi ne uporabljamo skupaj.

Majaronova skuta

zapisala: Minka Kočevar

Sestavine:
25 dag domače sveže skute
5 dag kisle smetane
5 dag jogurta
1 žlička olivnega olja
2 dag svežega majarona

Priprava:
Pred pripravo vzamemo skuto, kislo smetano in jogurt iz hladilnika, da se nekoliko ogrejejo. Sveže nabrane vejice majarona očistimo, operemo pod tekočo vodo in dobro odcedimo na kuhinjski brisači. Zelišče nato zelo drobno nasekljamo in mu dodamo olje. Vmešamo ga v skuto, kislo smetano in jogurt. Če želimo lažjo zeliščno skuto, uporabimo le dvojno količino jogurta. Mešanico za eno uro postavimo v hladilnik, da se sestavine povežejo in da se okrepi okus.

Namig:
Po okusu lahko dodamo sol, poper, mleto rdečo papriko, limonin sok, mlete orehe. Če želimo ohraniti osnovni vonj in okus majarona, ne solimo, ne popramo in ne dodamo nič drugega. Tako lahko pripravimo zeliščno skuto tudi z drugimi gojenimi ali divjimi zelišči. Če zmešamo več zelišč v zeliščno mešanico, kombiniramo »sladka« in »grenka« zelišča, da dobimo polnejši okus jedi. Takšno zeliščno skuto lahko uporabimo za namaz, prilogo ali kot polnilo za zeliščno gibanico.

Zajec z majaronom

zapisala: Alenka Kukman

Sestavine:
1,5 kg zajčjega mesa
3 velike čebule
3 stroki česna
1 lovorov list
2 korenčka
1 vejica svežega peteršilja
2 dl belega vina
3 sveže vejice ali 1 žlica suhega majarona
1 žlička sladke paprike

Priprava:
Zajčje meso razrežemo na kose in jih na vročem olju hitro popečemo z vseh strani. Meso odstranimo na pladenj. Na isti maščobi prepražimo nasekljano čebulo, dodamo nasekljan česen in pražimo, dokler se čebula ne zmehča. V to posodo spet damo meso, zalijemo z vinom, dodamo lovorov list, na kolobarje narezan korenček in na drobno nasekljan peteršilj. Občasno premešamo, da alkohol izhlapi. Solimo po okusu in nato pokrito dušimo pri nižji temperaturi približno 50 minut. Jed pred serviranjem posujemo z drobno nasekljanim majaronom.

Navadna melisa

Latinsko ime: *Melissa officinalis* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: melisa, citronska melisa, medenika, osenica, rojenica, srčna zel

Opis rastline: Je košato razraslo trajno zelišče, ki doseže do 1 m višine. Steblo je poraščeno z dlačicami, razvejano. Svetlo zeleni listi so jajčasti, enakomerno nazobčani in prepredeni z žilami, dlakasti. Če jih zmečkamo, dišijo po limoni. Cvetovi so majhni, dvoustnati, bledo rumeni, združeni v grozdih.

Rastišče, razmere za gojenje: Ustrezajo ji zelo sončna lega, a z opoldansko senco in humusna, rahlo vlažna vrtna tla. Je nezahtevna rastlina, razmnožujemo jo s semenom ali s potaknjenci.

Učinkovine: eterična olja, tanini, alkaloidi

Ljudsko zdravilstvo: Pijemo čaj kot poparek iz listov ali v mešanici. Iz nje lahko pripravimo tinkturo ali olje in mazilo. Uporabljamo jo pri težavah z venami in hemoroidi ter zunanje pri udarninah in podplutbah. Pomaga pri želodčnih težavah, pomirja v stresnih razmerah in pri nespečnosti, pri herpesu in glavobolu.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo listke in mlade poganjke, sveže ali sušene. Drobno nasekljane listke dajemo v bele omake za ribe, majonezo, kislo zelje, v jedi s perutnino in svinjino, a šele na koncu kuhanja, da ne izgubi pikantnega okusa. Dodamo jo tudi v solate, sadne solate in jajčne kreme. Pripravimo lahko različne pijače: vodo, sirup, liker in žganje.

Slivovi cmoki (knedeljni) z meliso

zapisala: Minka Kočevar

Sestavine:
50 dag krompirja
15 dag pšenične moke (in dodatek za oblikovanje)
10 dag kisle (domače) smetane
10 dag sladkorja (in še dodatek za slive)
ščepec soli
1 jajce
1,5 dag listov melise
2 vaniljeva sladkorja
20 sliv
2 žlici krušnih drobtin
mast/olje/maslo/margarina

Priprava:
Skuhamo krompir v oblicah. Izkoščičimo slive in v vsako damo ravno žličko sladkorja, takoj zapremo in jih polagamo na krožnik tako, da ne izteka slivov sok. Kuhan krompir olupimo in pretlačimo (lahko tudi naribamo, da ostanejo vidni koščki krompirja). V skledo presejemo moko, dodamo krompir, jajce, sladkor, vaniljev sladkor in kislo smetano, nato še na drobno nasekljano meliso. Mešamo toliko časa, da dobimo enotno maso, po potrebi dodamo nekaj moke. V dlaneh oblikujemo 20 skledic. V vsako v sredino položimo stisnjeno slivo z odprtim delom navzdol in testo tako zapremo, da oblikujemo cmok. Položimo ga na pomokano površino. Pazimo, da so naše roke ves čas pomokane. Če nismo vešči oblikovanja z roko, lahko testo razvaljamo in razrežemo na kvadrate. Pred tem pa moramo že v testo dodati nekaj več moke. Cmoke damo kuhat v

slano vrelo vodo v pokrito posodo, za približno 20 minut, nato odcedimo. Postrežemo s prepraženimi drobtinami, ki jih polijemo po cmokih, serviranih na krožniku. Lahko pa odcejene cmoke damo na prepražene drobtine in jih postrežemo v ponvi.

Melisni kropček

zapisala: Milena Indihar

Sestavine:
1 žlica suhe melise (ali 2 žlici sveže)
2 žlici masla ali olja
1 jajce
5 žlic moke
1/4 žličke pimeta
malo muškatnega oreščka
nekaj kapljic limone
1 žlica krušnih drobtin (ali 10 dag prekajene naseklјane slanine)
sol

Priprava:
Žlico masla segrejemo, dodamo žlico melise, rahlo popražimo, posipamo s pimentom, da zadiši, prelijemo z 1,5 l vode. Zavremo in posolimo. Nato pripravimo sukanje (»sukanc«) iz enega jajca in 5 žlic moke. Sestavine dobro posukamo in zakuhamo v juho. Zmerno naj vre 5 minut. Pred serviranjem dodamo nekaj kapljic limone in malo naribanega muškatnega oreščka. V ponvi prepražimo drobtine na maslu. Juho zabelimo na krožniku, dodamo še list melise in postrežemo.

Namig:
Melisni kropček lahko pripravimo tudi nekoliko drugače, če nekatere sestavine zamenjamo. Namesto masla uporabimo olje in namesto drobtin suho slanino. Slanino narežemo na kocke, polovico jih prepražimo z meliso in pimentom, z drugo polovico slanine pa juho na koncu zabelimo. Tako lahko z meliso in drugimi domačimi sestavinami pripravimo dve okusni juhi. Prva je za vegetarijance in druga za tiste, ki prisegajo na meso. Obe sta zelo dobri.

Poprova meta

Latinsko ime: *Mentha × piperita* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: meta, črna meta, metvica

Opis rastline: Je od 50 do 90 cm visoka gojena trajnica, hitro in košato se razrašča z živicami. Steblo je zelene do temno rdečkaste barve, listi so ovalni do elipsasti z nažaganim robom, razvrščeni nasprotno. Beli, rožnati ali škrlatno vijoličasti cvetovi so v klasastih socvetjih.

Rastišče, razmere za gojenje: Ljubi polsenčen prostor in peščeno humusna do peščeno ilovnata tla, bogata s hranilnimi snovmi.

Učinkovine: eterična olja (mentol), minerali mangan, kalcij, železo, magnezij, baker, vitamina A in C, maščobne kisline omega 3, riboflavin, triptofan, vlaknine, creslovine, antioksidanti

Ljudsko zdravilstvo: Pospešuje tvorjenje sline, izločanje želodčne kisline in žolča. Pri prehladih in gripi olajša dihanje, blagodejno vpliva na živčevje, blaži glavobol in nespečnost. Uporablja se pri mišičnih, revmatičnih in prebavnih bolečinah.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo sveže ali posušene liste. Pripravljamo sokove, sirupe, kise, juhe, omake, nadeve, čaje, sladice, sladolede, sorbete. Ponekod je nepogrešljiva sestavina krvavic, dodatek krompirju, grahu, perutnini, ovčetini in v solatah. Nasekljano dodamo sadnim solatam, osvežilnim pijačam in likerjem. Je priljubljen dodatek potic, tort in čokolad. Ujema se z baziliko, čilijem, ingverjem, kardamom, koprom, klinčki, kumino, limono, majaronom, pehtranom, peteršiljem, poprom in timijanom.

Metina čokoladna torta

zapisala: Pekarna Krajcar

Sestavine:

Biskvit:
6 jajc
38 dag sladkorja v prahu
32 dag moke
6 dag kakava
1,5 dl olja
1,5 dl vode
1 vaniljev sladkor
1,5 pecilnega praška

Krema:
2 jajci
10 dag sladkorja
6 dag masla
6 listov želatine
0,5 l alpske smetane
10 dag čokolade
lističi mete po okusu

Priprava biskvita:
Jajca ločimo na rumenjake in beljake. Rumenjake, polovico sladkorja, olje, vodo in vaniljev sladkor skupaj zmešamo z mešalnikom v penasto maso. Posebej stepemo sneg iz beljakov in polovice sladkorja. Vse skupaj na roke na rahlo zmešamo. Postopoma dodajamo moko, pecilni prašek in kakav, da dobimo enovito maso. Napolnimo obroč za peko tort in pečemo pri 180 stopinjah Celzija približno 30 minut.

Priprava kreme:
Maslo raztopimo nad soparo. Posebej zmešamo jajci in sladkor ter zmes dodamo k stopljenemu maslu. Kuhamo na sopari (70 stopinj Celzija), da dobimo gosto penasto snov. Primešamo liste želatine (ki jih prej namočimo v hladno vodo in nato ožamemo). Ohladimo kremo, na rahlo primešamo alpsko smetano, stopljeno čokolado in sveže narezane metine liste. Biskvit prepolovimo in namažemo s kremo. S preostalo kremo premažemo torto z vseh strani. Okrasimo jo lahko še s kremo v vrečki in svežimi metinimi listi.

Ajdovi princeskini krofi z meto

zapisala: Biserka Kartalija

Sestavine:
1,25 dl vode
0,6 dl olja
1 dl pšenične moke
0,25 dl ajdove moke
2 jajci
1 pecilni prašek
0,4 dl mleka
3 žlice sladkorja
1 vaniljev puding
5 dag bele čokolade
2 žlici na drobno sesekljane mete
2 dl sladke smetane

Priprava:
Vodo in olje zavremo ter dodamo pšenično in ajdovo moko. Ves čas mešamo, da dobimo gladko zmes. Ko se ohladi, dodamo jajca in malo pecilnega praška. Z brizgalko dajemo testo v kupčkih v pekač in pečemo pri 180 stopinjah Celzija, dokler ne porumeni.

Kremo pripravimo tako, da prašek za puding zmešamo s tremi žlicami sladkorja in tremi žlicami hladnega mleka, preostalo mleko zavremo in vanj vlijemo mešanico. Tri minute mešamo, da se masa zgosti. Ko je puding še vroč, vanj vmešamo belo čokolado in meto. Pustimo, da se krema ohladi. Stepemo smetano in je tri žlice dodamo v ohlajeno kremo. Pečene princeske razrežemo po sredini na dva dela.

Na spodnji del damo kremo, nato smetano in pokrijemo z zgornjim delom.

Pehtran

Latinsko ime: *Artemisia dracunculus* **Družina:** nebinovke (*Asteraceae*)

Ljudska imena: dragoncelj, estragon, kozlač, bertram

Opis: Je trajnica, zraste od 60 do 100 cm. Koren je svetlo rjav, krhek in mesnat, z razpredenimi korenikami. Steblo je okroglo, brazdasto in razvejano, zgoraj svetlo zeleno. Listi so gladki, dolgi in ozki, zelene barve, na spodnji strani imajo oljne žleze. Imajo grenko-sladek aromatičen vonj. Lahko oblikuje majhne, kroglaste, zelenkasto bele cvetove.

Rastišče, razmere za gojenje: Raste v rodovitnih, lahkih in suhih tleh, predvsem na sončni, toda zavetni legi. Razmnožujemo ga tako, da spomladi razdelimo korenine ali pa poleti razrežemo stebla.

Učinkovine: eterično olje, kumarin, grenčine, jod, minerali, vitamina A in C

Ljudsko zdravilstvo: Uporablja se pri motnjah presnove, spodbuja apetit in menstruacijo in pospešuje potenje. Pomaga pri oslabljenem delovanju ledvic in zastajanju urina, pri putiki, revmatizmu, blaži bolečine pri zobobolu in pomirja.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo sveže in posušene liste. Dodajamo ga v razne omake (tatarska, holandska), juhe, solatne prelive, k stročjemu fižolu, v skutne namaze, maslo, kruhovo pecivo, biskvite, k pečenemu piščancu, ribjim in jajčnim jedem. Najbolj znani pri nas so pehtranova potica in štruklji. Lahko naredimo tudi pehtranovo olje ali kis. Prav tako ga dodamo k živilom, ki jih vlagamo v kis (kumarice). Ujema se z baziliko, česnom, drobnjakom, janežem, kaprami, koprom, koromačem, krebuljico, lovorjem in peteršiljem.

Pehtranov kolač

zapisala: Darja Jakša Rožič

Sestavine:
5 jajc
20 dag sladkorja
1 dl olja
1 dl mleka
25 dag moke
1 pecilni prašek
3 čajne žličke pehtrana (svež ali posušen)
3 žlice narezanih brusnic ali rozin

Priprava:
Umešamo rumenjake in sladkor, dodamo olje in mleko. Postopoma dodamo moko s pecilnim praškom. Naredimo sneg iz petih beljakov in ga v več delih vmešamo v osnovno zmes. Na koncu dodamo pehtran in brusnice ali rozine ter na rahlo premešamo. Vlijemo v navaden pekač ali pa v pekač za šarkelj. Pečemo 45 minut pri 180 stopinjah Celzija. Pred serviranjem potresemo z mletim sladkorjem.

Pravi peteršilj

Latinsko ime: *Petroselinum crispum* **Družina:** kobulnice (*Apiaceae*)

Ljudska imena: peteršilj, petršil, opih, peršin, peteržilj

Opis: Je košata, do 50 cm visoka dvoletnica. Prvo leto požene svetlo korenasto korenino in listno rozeto; lističi so temno zeleni, pernato deljeni na različne načine. Naslednje leto zrastejo razvejana stebla z vzdolžnimi robovi in nato zelenkasto rumeni cvetovi, ki ležijo v dvojnih kobulastih socvetjih.

Rastišče, razmere za gojenje: Potrebuje polsenčno ali sončno lego, humusna, globoka in vlažna tla. Razmnožuje se s semenom.

Učinkovine: eterično olje, vitamini A, E, C, B_1, B_6, minerali železo, kalij, natrij, fluorid, mangan, kalcij, magnezij, fosfor, cink, selen, karoten, glukozid, flavonoidi, fitoestrogeni

Ljudsko zdravilstvo: Peteršilj je eno od najpogosteje uporabljenih zdravilnih zelišč pri nas. Uporabljamo ga za čiščenje krvi in pri obolenjih izločal. Krepi kosti, živčevje in imunski sitem, deluje proti stresu in antiseptično.

Uporaba v kulinariki: Sveže, suhe ali zamrznjene liste in korenine dodajamo omakam, solatam, mlademu siru, v zeliščno maslo in skuto, juhe in enolončnice, jajčne jedi, k zelenjavi, mesu in ribam. Korenino (in liste) kuhamo skupaj z jedjo, liste pa damo v jed, tik preden jo ponudimo. Ujema se z baziliko, česnom, čilijem, drobnjakom, lovorjem, majaronom, meto, origanom, pehtranom, poprom, rožmarinom in z večino drugih zelišč.

Gobe z jajci in peteršiljem

zapisal: Anton Kočevar

Sestavine:
50 dag jurčkov ali lisičk
2 žlici svinjske masti (ali 10 žlic olja)
5 jajc
2 žlici zelenega peteršilja
sol
poper

Priprava:
Gobe očistimo, poplaknemo, odcedimo in narežemo na tanke lističe. Dušimo jih na svinjski masti, solimo ter popramo, da izpari voda. Nato jih prelijemo s stepenimi jajci, pomešanimi z žlico nasekljanega peteršilja. Mešamo, dokler jajca ne zakrknejo. Pred serviranjem jed posipamo z drugo žlico nasekljanega peteršilja.

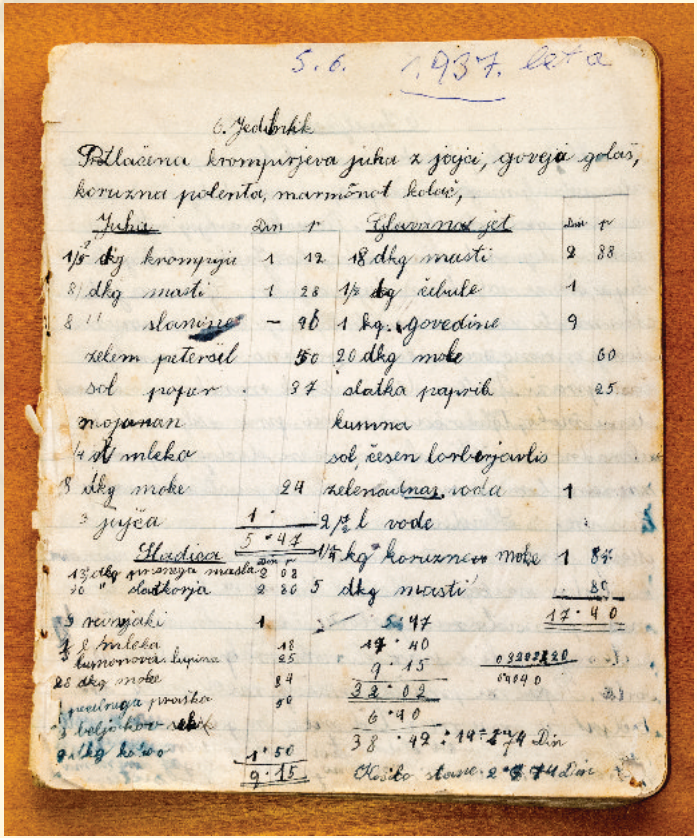
Namig:
Ponudimo kot samostojen obrok s krompirjem v kosih ali z ajdovimi žganci in zeleno ali zelnato solato.

Potlačena krompirjeva juha z jajci

Vir: Marija Kočevar, por. Težak, kuharski tečaj leta 1937 v Metliki.

Sestavine:
20 dag krompirja
8 dag masti
8 dag slanine
navadni peteršilj
sol
poper
majaron
2,5 dcl mleka
8 dag moke
3 jajca

Priprava:
Skuhamo olupljen krompir, ga pretlačimo in precedimo. Dodamo peteršilj, majaron, poper, sol in na koščke narezano slanino. V posodi razžvrkljamo mleko in moko in ju med mešanjem dodamo juhi. Jajca trdo skuhamo, jih olupimo in razrežemo na lističe. Na koncu jih dodamo juhi.



Navadni regrat

Latinsko ime: *Taraxacum officinale* **Družina:** nebinovke (*Asteraceae*)

Ljudska imena: regrat, jergot, jergut, farškaplata, jajčar, lederče, mleč, mlečec, mlečje, otavčič, pljuščanec, pljunščakovina, regrad, regvat, rumena reva, smolika, smolička, solatnik, števnica, vergrad, žehtelnica, želtena, žentenje, žoltenica

Opis: Je zelnata trajnica, zraste od 5 do 30 cm, korenina je dolga, močna, listi so pritlični, nazobčani, temno zelene barve, steblo je golo, okroglo in votlo, brez listov, na njem pa je rumen cvetni košek. Čas cvetenja je običajno aprila in maja. Kasneje se cvet preoblikuje v regratovo lučko, ki jo tvorijo številna semena. Vsi deli so polni belega mlečka.

Rastišče, razmere za gojenje: Raste prosto v naravi na gnojenih travnikih, ob poteh. Nabiramo ga vse leto. Lahko ga tudi gojimo, razmnožuje se s semenom.

Učinkovine: grenčine, kalij, železo, vitamin C, smole, črešlovine, eterično olje, inulin

Ljudsko zdravilstvo: Vse posušene dele uporabljamo v čajih, ker spodbuja izločanje žolča, krepi delovanje ledvic ter pomaga pri čiščenju ožilja in s tem celotnega telesa. Lajša težave pri putiki, revmatizmu, kožnih ekcemih, slabokrvnosti in pomanjkanju apetita.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo sveže mlade liste, popke in cvetove v solatah, omletah, zloženkah in juhah. Iz cvetov pripravljamo sirup ali med, lahko tudi iztisnemo svež sok, posušeno korenino pa uživamo kot kavni nadomestek ali kot korenasto zelenjavo.

Spomladanska solata

zapisala: Darja Jakša Rožič

Sestavine:
pest regrata
pest radiča
2 žlici zvezdice (kurja črevca)
nekaj mladih listov rmana
listi čemaža ali 3 stroki česna
2 krompirja
cvetovi trobentice, vijolice, marjetice
sol
oljčno olje
jabolčni kis

Priprava:
Regrat, radič, navadno zvezdico, nekaj rmanovih listov, lahko tudi nekaj mladih listov trobentice operemo, dodamo narezan čemaž ali česen, narežemo dva kuhana krompirja, začinimo s soljo, oljčnim oljem in jabolčnim kisom. Zmešamo in na koncu dodamo še pest cvetov trobentic, vijolic in marjetic.

Namig:
Lahko dodamo tudi cvetove mrtve koprive ali regrata.

Navadni rožmarin

Latinsko ime: *Rosmarinus officinalis* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: rožmarin, pravi rožmarin, slovenski rožmarin

Opis: Je zimzelen grm, trajnica, ki zraste do dva metra visoko. Steblo je kvadratasto, olesenelo, listi so iglasti, nasprotni, sedeči, usnjati in smolnati, zgoraj temno zeleni, spodaj pa belo dlakavi. Cvetovi so bledo modre, vijolične ali rožnate barve.

Rastišče, razmere za gojenje: Izvira iz krajev ob morju, gojimo ga doma v loncih. Zahteva polno sončno svetlobo in odlično odcedna tla, pozimi ga odnesemo v suh, zračen prostor. Najlažje ga razmnožujemo s potaknjenci.

Učinkovine: eterično olje, grenčine, čreslovine; 4 različni kemotipi rožmarina

Ljudsko zdravilstvo: Uporabljamo ga za pripravo eteričnih olj, krem in čajev. Krepi in pomirja živce, pri nizkem krvnem tlaku spodbuja delovanje srca in krvnega obtoka. Pomaga pri delovanju prebavnih žlez, lajša težave pri revmi in putiki. Pospešuje rast las in deluje kot odganjalec mrčesa.

Uporaba v kulinariki: Uporabljamo sveže in suhe listke, cvetove in vejice, predvsem v mastnih in beljakovinsko močnih jedeh: divjačina, ribe, jagnjetina, jedi iz paradižnika, krompirja, konzerviramo ga v kisu in v solni zeliščni mešanici. Ujema se s cimetom, česnom, drobnjakom, ingverjem, lovorjem, luštrekom, kurkumo, majaronom, meto, origanom, peteršiljem, poprom, sivko, šetrajem, timijanom, žajbljem in s pomarančno ali limetino lupinico.

Jagenjček na žaru

zapisal: Matej Špec

Sestavine:
60 dag jagenjčka (meso v hrbtu – dvojna zarebrnica, za prst debel kotlet)
rožmarin
sol
poper

Priprava:
Rožmarin osmukamo in drobno nasekljamo. Zarebrnice solimo in z obeh strani posipamo z rožmarinom. Pripravimo klasični ali električni žar, ki ga ogrejemo na srednjo temperaturo (od 190 do 230 stopinj Celzija). Pri peki mesa moramo paziti, da se ne prepeče in da ostane rožnate barve.

Mladi krompir in zelenjava z rožmarinom

zapisal: Matej Špec

Sestavine:
1 kg mladega krompirja
1 čebula
2 stroka česna
1 rdeča paprika
1 zelena paprika
1 bučka
3 žlice ekstra deviškega olivnega olja
sol
3 vejice rožmarina

Priprava:
Zavremo soljeno vodo. Mladi krompir očistimo, stresemo v lonec, prelijemo z vrelo vodo in pristavimo. Ko zavre, ga kuhamo 5 minut. Krompir odcedimo in pustimo, da se posuši. Preostalo zelenjavo očistimo in narežemo. Vso zelenjavo stresemo v skledo. Prelijemo jo z oljem, potresemo z rožmarinom in dobro premešamo. Zelenjavo porazdelimo v pekač, ki ga pred tem obložimo s peki papirjem. Pečemo približno 30 minut v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija.

Losos v rožmarinovi marinadi

zapisala: Alenka Kukman

Sestavine:
4 fileji lososa
4 vejice svežega rožmarina (ali 3 čajne žličke suhega)
3 čajne žličke olivnega olja
sol
česen
2 jušni žlici limoninega soka

Priprava:
Pripravimo mešanico nasekljanega rožmarina in česna, soli in olja. Vanjo položimo fileje lososa in jih tako mariniramo vsaj 3 ure pred pečenjem, lahko pa tudi en dan prej. V ponvi močno segrejemo olivno olje, položimo vanjo marinirane fileje lososa in jih pustimo nekaj minut, da se s spodnje strani zapečejo. Nato jih obrnemo in zapečemo še na drugi strani. Fileje pečenega lososa pred serviranjem še malo posujemo z nasekljanim rožmarinom in pokapamo z limoninim sokom.

Prava sivka

Latinsko ime: *Lavandula angustifolia* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: sivka, sifka, ozkolistna sivka, kofendl, lavendel, lavanda

Opis: Je od 50 do 100 cm visok, redek do košat zimzelen grm. Steblo je kvadratasto, zeleno, v drugem letu oleseni. Listi so črtalasti, sivozeleni, fino dlakavi, cvetovi modri do vijolični, delno tudi rožnati, beli, združeni v ozka klasasta socvetja na dolgih pecljih. Vsa rastlina močno diši, plodovi so sladki.

Rastišče, razmere za gojenje: Gojimo jo na vrtu. Potrebuje kamnita, peščena, suha pobočja, prepustna tla ter sončno in odprto lego. Priporočljivo jo je zaščititi pred mrazom. Razmnožujemo jo s stebelnimi potaknjenci ali z delitvijo matične rastline.

Učinkovine: eterično olje, kumarin, estri, čreslovine, kafra

Ljudsko zdravilstvo: Pitje čaja pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka, spodbuja krvni obtok in tek. Eterično olje pomaga pri bolečinah v mišicah in sklepih, virozah dihalnih poti, astmi in pikih insektov. Sivka pomirja ali poživlja, odvisno od potreb organizma, ima antidepresivne in antiseptične lastnosti.

Uporaba v kulinariki: Liste, poganjke, stebla, cvetove uporabimo za garniranje in za sladice, peciva, jabolčne pite, sirupe, čaje, ribje jedi, perutnino, juhe, enolončnice in v zeliščnih mešanicah. Ujema se s čokolado, baziliko, česnom, origanom, pehtranom, poprom, šetrajem, timijanom, rožmarinom in žajbljem.

Sivkine miške

zaspisala: Biserka Kartalija

Sestavine:
2 jajci
1 dl jogurta
1 vaniljev sladkor
ščepec soli
1 žlica ruma
3 žlice ajdove moke
3 žlice na drobno sesekljane sivke
1 pecilni prašek
0,5 l olja

Priprava:
Z ročnim mešalnikom po naslednjem vrstnem redu zmešamo: jajca, jogurt, vaniljev sladkor, sol, rum in sivko. Pustimo stati 10 minut. Postopoma dodamo moko in pecilni prašek, da se testo zgosti. Olje segrejemo in vanj z žličko dajemo testo. Pečemo toliko časa, da porumeni.

Namig:
Potresemo z mletim sladkorjem ali prelijemo z marmeladnim prelivom.

Vrtni šetraj

Latinsko ime: *Satureja hortensis* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: šetraj, čober, čuber, šetrajka

Opis rastline: Je od 30 do 60 cm visoka enoletnica z ozkimi suličastimi in gladkimi listi temno zelene barve, ki so po spodnji strani dlakavi. Steblo je močno razvejano. Cvetovi so beli do rožnati, sestavljajo enostranska, navidezno klasasta socvetja.

Rastišče, razmere za gojenje: Uspeva v povprečno založeni prsti, potrebuje nevtralni pH, sončno lego, prenaša presajanje.

Učinkovine: eterično olje, grenčine, čreslovine

Ljudsko zdravilstvo: Čaj ugodno vpliva na želodec, zato z njim lajšamo napenjanje, slabost in želodčne krče. Pri diabetikih zmanjšuje močan občutek žeje. Deluje pri prehladih, kašlju, zasluzenju in bolečinah v grlu. Uporablja se pri odpravljanju glist. Spodbuja izločanje seča, zato pomaga pri putiki in sečnih kamnih. Deluje kot afrodiziak, še posebej poudarjajo njegovo pomoč pri preprečevanju prezgodnjega izliva sperme.

Uporaba v kulinariki: Je začimba za stročnice, ribe, meso in dodatek k težje prebavljivim mastnim jedem. Posebno priporočljivo ga je uporabiti pri fižolu, leči, grahu, zelju in ohrovtu. Jed začinimo na samem začetku kuhanja, ker se med kuhanjem izločijo nekatere koristne snovi, ki blagodejno vplivajo na črevesje in želodec. Uporabljamo ga lahko namesto popra. Svež ali suh je primeren za aromatiziranje kisa, k solatam ga nasekljamo. Ujema se z baziliko, česnom, kumino, lovorjem, majaronom, meto, origanom, peteršiljem, poprom, rožmarinom, sivko in timijanom.

Fižolova pašteta s šetrajem

zapisala: Alenka Kukman

Sestavine:
24 dag rjavega fižola
2-3 dag paradižnikove mezge
polovica čebule
1 strok česna
1 žlička sveže bazilike
2 žlici svežega origana
1 pest svežega šetraja
3 žlice olja
sol
poper

Priprava:
Fižol skuhamo tako, da mu dodamo sol, lovorjev list in pest šetraja. Ko je skuhan, odcedimo vodo. Lahko pa uporabimo fižol v konzervi, tega le odcedimo. Kuhan fižol s paličnim mešalnikom zmešamo v gladko zmes. Dodamo drobno nasekljano čebulo, liste bazilike, origana, šetraja, strok česna, paradižnikovo mezgo, olje in ponovno zmešamo. Ko dobimo gladko zmes, solimo in popramo po okusu. Fižolovo pašteto še enkrat zmešamo, da se prepojijo vsi okusi.

Namig:
Namazane kruhke obložimo s svežo zelenjavo in zelišči.

Zelenjavni polpeti s šetrajem

zapisala: Milena Indihar

Sestavine:
1 čebula
5 strokov česna
1 paprika
1 korenček
1 droben paradižnik (uporabimo lahko tudi drugo zelenjavo; pri sladki zelenjavi, kot so buče, koruza, korenje, smo previdni, polpeti se zaradi vsebnosti sladkorja lahko hitro preveč zapečejo in so sladkega okusa)
5 stebel stoletne čebule ali por
2 žlici šetraja
1 noževa konica čilija
2 jajci
sol
1 žlica zdroba (pšeničnega ali koruznega)
2 ali 3 žlice polnozrnate moke

Priprava:
Zelenjavo nasekljamo na enako drobne koščke, korenje naribamo, posolimo, dodamo žlico olja (malo počakamo, da zelenjava spusti vodo), jajci in začimbe. Zmešamo in dodamo zdrob in moko. Masa mora biti enako gosta kot zmes za žličnike, če je treba, dodamo moko ali nekaj kapljic vode. V ponvi segrejemo olje, zmes polagamo z žlico na olje in spečemo na obeh straneh pri zmerni temperaturi.

Namig:
Polpete postrežemo s krompirjevo solato, z dodatkom drobnjaka ali stoletne čebule. Lahko tudi z zeleno solato in prilogo. Hladne uporabimo v sendvičih, skupaj z majonezo, rezino sira, listom zelene solate in rezino paradižnika. Opisani masi za polpete lahko dodamo malo olja, jo naložimo v model za drobno pecivo, v velikosti približno 2,5 cm (pekač za mafine), in spečemo v pečici pri 170 stopinjah Celzija. Ohlajene okrasimo z listi zelene, češnjevim paradižnikom ali papriko in pritrdimo z zobotrebcem. Dobimo nabodalca za en grižljaj.

Vrtni timijan

Latinsko ime: *Thymus vulgaris* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: timijan, (vrtna) materina dušica, materin dušek, babja dušica, duša, bukvica

Opis rastline: Je plazeč se trajni grmiček blazinastega videza. Stebla so lesnata, listi temno zeleni z voščeno povrhnjico. Cveti so v socvetjih, navadno svetlo vijoličaste barve. Nadzemni del rastline ostane zelen tudi čez zimo.

Rastišče, razmere za gojenje: Zahteva sončno suho rastišče. Prst naj bo lahka, dobro odcedna, najraje bazična. Sejemo in redčimo na razdaljo od 25 do 40 cm. Lahko ga gojimo tudi v zaprtih prostorih.

Učinkovine: eterično olje (9 različnih kemotipov), flavonoidi, saponozoidi

Ljudsko zdravilstvo: Učinkovit je pri lajšanju kašlja in bolečin v grlu in prsih, pomaga pri vročinskih stanjih in krčih. Povečuje telesno odpornost, krepi, pomaga pri premagovanju nespečnosti in pri revmatizmu. Timijanova tinktura je zelo učinkovita pri vnetju dlesni in zobobolu. V kozmetiki ga uporabljamo pri odpravljanju prhljaja in mozoljev.

Uporabnost v kulinariki: Prilega se perutnini, govedini, divjačini in svinjini. Sveže in suhe listke uporabljamo tudi za gobje jedi, pri pečenem krompirju, umešanih jajcih s slanino, mastnih klobasah in sirih, solatah, omakah, juhah in enolončnicah. Odlično se ujema z baziliko, česnom, čilijem, lovorjem, majaronom, muškatnim oreškom in cvetom, origanom, peteršiljem, pimentom, poprom in rožmarinom.

Zelenjavna obara s timijanom

zapisala: Milena Indihar

Sestavine:
15 dag mladega graha
10 dag mladega korenja
2 čebuli
2 stroka česna
1 žlica narezanega drobnjaka
1 žlička timijana
1 žlica moke
1 žlica olja
1 l vode
1 žlica masla
3 rezine kruha

Priprava:
Nasekljano čebulo in česen popražimo, da posteklenita, dodamo na kocke narezan korenček, popražimo, da zadiši, dodamo grah, še malo popražimo in dodamo žlico moke. Zalijemo z litrom vode ali juhe, solimo po okusu. Na zmerni temperaturi kuhamo do mehkega. Začinimo z drobnjakom in timijanom, solimo in popramo po okusu.

Namig:
Na žlici masla opražimo kruhove rezine, jih zrežemo na kocke in ponudimo k obari.

Krompirjev golaž s timijanom

zapisala: Vera Jakša

Sestavine:
od 40 do 50 dag krompirja
2 žlici olja ali masti
2 čebuli
15 dag svinjine ali 1 kranjska klobasa
1 žlička sladke paprike
1 žlica paradižnikove mezge
1 l vroče vode
sol
lovorov list
ščepec timijana
noževa konica mlete kumine

Priprava:
V kozici segrejemo maščobo, prepražimo na drobno narezano čebulo in zrezano meso. Ko čebula zarumeni, dodamo paradižnikovo mezgo, papriko, dobro premešamo in dodamo še na koščke narezan krompir. Zalijemo z vodo, dodamo začimbe in kuhamo do mehkega. Ko je jed kuhana, nekaj krompirja pretlačimo, da se zgosti. Tako nam ni treba uporabiti moke. Postrežemo kot samostojno jed.

Namig:
V sezoni uporabimo svež paradižnik in papriko.

Žajbelj

Latinsko ime: *Salvia officinalis* **Družina:** ustnatice (*Lamiaceae*)

Ljudska imena: čistec, kadulja, prava kadulja, salva, vrtni žajbel(j), žlahtni žajbelj

Opis rastline: Zimzeleni polgrmiček doseže višino od 30 do 75 cm. Steblo je kvadratasto, dlakavo in olesenelo. Listi se vrstijo v parih, so sivkasti, puhasti in imajo izražene žile na spodnji strani. Cvetovi so modri do škrlatni, dvoustnati z globokim grlom. Vsi nadzemni deli so prerasli z dlačicami, ki vsebujejo eterično olje.

Rastišče, razmere za gojenje: Izvira iz krajev ob morju, gojimo ga na vrtu, na sončni legi, v dobro odcedni zemlji. Občutljiv je za mraz. Najlažje ga razmnožujemo s potaknjenci.

Učinkovine: eterično olje, čreslovine, grenčine, bioflavonoidi, steroidi

Ljudsko zdravilstvo: Pripravimo lahko sirup in bombone. Uporabljamo ga tudi kot čaj, eterično olje in v kremah. Uporablja se pri obolenjih dihal, ustnih vnetjih, nespečnosti, nerednih menstruacijah in za lajšanje težav v menopavzi (potenje, vročinski oblivi). Opozorilo: notranje ga ne smemo uživati dalj časa v večjih odmerkih, čaj pripravimo kot poparek, ki ga grgramo.

Uporabnost v kulinariki: Uporabljamo tako sveže kot suhe liste in cvetove. Ujema se z ribami, perutnino, svinjino, teletino, krompirjem, dodajamo ga v omake, enolončnice, solate, zeliščno maslo in kis. Kot začimba je nepogrešljiv v ričetu, fižolovi juhi in obari. Ujema se z baziliko, čebulo, česnom, ingverjem, kumino, limonino lupinico, lovorjem, luštrekom, majaronom, origanom, peteršiljem, poprom, rožmarinom, šetrajem, timijanom, zeleno, a le, če uporabimo žajbelj zelo varčno.

Piščančje meso z žajbljem

zapisal: Matej Špec

Sestavine:
60 dag piščančjih prsi (8 filejev)
8 lističev žajblja
8 rezin slanine
sol
poper

Priprava:
Piščančje meso nasolimo in popopramo, pustimo v posodi, da se začimbe vpijejo. Posebej dodamo lističe žajblja in pustimo počivati 30 minut, da se meso marinira. Tako bo okusnejše in mehkejše. Pred peko na vsak košček mesa damo slanino in list žajblja ter zavijemo na pravi kot.

Pripravimo klasični ali električni žar, ki ga ogrejemo na srednjo temperaturo (od 190 do 230 stopinj Celzija). Pri tej temperaturi se meso lepo rjavo zapeče, sredica pa ostane sočna. Višje temperature prehitro izsušijo meso. Pečemo od 8 do 12 minut.

Jetrca z žajbljem

zapisala: Marija Križman

Sestavine:
50 dag jetrc
olje ali maslo
sol
poper
vejica žajblja
3 ali 4 žlice rdečega vina

Priprava:
Jetrca narežemo na koščke in jih od 2 do 3 minute popečemo na olju (maslu) z obeh strani. Dodamo sol, poper, vino in žajbelj.

Namig:
Postrežemo lahko s polento, v katero smo dodali vejico žajblja.

Študijski krožki

Študijski krožki se v Beli krajini izvajajo že od samega začetka delovanja krožkov v Sloveniji, to pomeni od leta 1993. So oblika učenja, pri katerem se člani krožka učijo drug od drugega, si izmenjujejo izkušnje in s svojo dejavnostjo vplivajo na razvoj lokalnega okolja. Različne vsebine, s katerimi se ukvarjajo študijski krožki, vključujejo bogata znanja in izkušnje starejših, pa tudi svežino, ki jo prispevajo mlajši. ZIK Črnomelj izvaja študijske krožke s področja gibanja za zdravje, zdrave prehrane, ohranjanja kulturne in naravne dediščine, spodbujanja podjetništva.

V zadnjih 25 letih so bili najodmevnejši naslednji študijski krožki: Prehrana v Velikem Nerajcu, Petje nas druži, Germanizmi v belokranjskem narečju, Kulinarične posebnosti Bele krajine, Spodbujanje gledališke dejavnosti, Belokranjsko plesno izročilo, Gribeljska čebula, Vezenje v Beli krajini, Belokranjske krpanke, Trajnostni vrt, Pozabljene belokranjske besede, Pastirske igre, Poljanska dolina – dolina zgodb, Orhideje in vezenine, Zgodbe o Kolpi in študijski krožki s področja zeliščarstva.

Pomembno za okolje je, da se krožkarji skupaj učijo, se razvijajo in rastejo. Krožki, ki jih že četrt stoletja pod okriljem Andragoškega centra Slovenije izvaja ZIK Črnomelj, so tesno povezani z lokalnim okoljem oziroma z domačo kulturo, izročilom in naravo. Zlasti v podeželskem okolju, v oddaljenejših krajih, so krožki postali element povezovanja, sodelovanja in učenja.

Študijski krožki s področja zeliščarstva so začeli delovati v letu 2015, ko so članice zasadile zeliščni vrt za Kulturnim domom Črnomelj. Poudarek je bil na spodbujanju razvoja zeliščarstva v Beli krajini, pridobivanju novih znanj o gojenju zelišč, nabiranju teh v naravi in pripravi tradicionalnih zeliščnih pripravkov. Leta 2017 se je oblikoval študijski krožek z naslovom Zelišča v kulinariki. Prvo leto je bil usmerjen k zbiranju receptov, spoznavanju novih jedi z zelišči in pripravi slikovnega gradiva. V drugem letu so bila srečanja krožka namenjena predvsem pripravi zapisov o zeliščih in njihovi uporabnosti ter izbiri receptov. Tako je nastala knjižica o zeliščih in jedeh z zelišči, ki jo bodo članice krožka predstavljale na različnih dogodkih v okolju.

Vodja študijskega krožka: mag. Nada Žagar
Mentorica študijskega krožka: mag. Irena Bohte
Animatorica študijskega krožka: Minka Kočevar

Članice študijskega krožka:

- Milena Indihar
- Vera Jakša
- Darja Jakša Rožič
- Biserka Kartalija
- Alenka Kukman
- Marija Križman

Kako sem pridobivala znanje o zeliščih

Dobra prehrana je osnova za zdravo in kakovostno življenje. Ni umetnost skuhati dober obrok iz dragih in posebnih sestavin, večji izziv je pripraviti obrok, ki blagodejno vpliva na naš organizem. Žal je veliko živil težje prebavljivih in obremenjujejo naše telo, zato je koristno vedeti, kako jih uporabljati v našem vsakdanjiku oziroma katere »skrivnosti« vpeljati, da negativne učinke čim bolj izničimo.

Velikokrat berem, kaj vse je zdravo, kaj vse bi bilo dobro uživati: česen za to, peteršilj pomaga tukaj, origano in majaron drugje, in potem še razna zdravilna zelišča za čaje, obkladke ... Najboljše je, da čim več različnih začimbnih zelišč redno uporabljamo v vsakodnevni prehrani. Po malem in pri redni uporabi se bomo hitro navadili na nove okuse, pomembno pa je tudi zgodnje privajanje otrok nanje. Danes ščepec, drugič dva in vse bo lažje.

Tako sem začela uporabljati zelišča tudi sama, že kot otrok. Znanje mi je posredovala mama, ki jih je redno uporabljala. Takrat v mladosti mi je bilo to še v breme. Vedno sem morala na vrt, zdaj po eno zelišče, zdaj po drugo. Včasih sem po svoje natrgala vsega, da ne bom hodila dvakrat. Mislila sem, da mama tako ali tako ne ve, kaj potrebuje, in da kar tako nekaj dodaja v hrano. Ob takih dogodkih je bila vedno jezna name, češ da uničujem zelišča. Kmalu sem spoznala, da me pošlje po točno določeno zelišče in da pozna njegove učinke. Kadar smo dobili meso, to je bilo tedaj, ko se je kje v sosednji vasi poškodovala žival, ga je mama natrla z zelišči. Uporabila je timijan, žajbelj, pehtran in peteršilj. Zelišča je drobno sesekljala, pomešala s soljo, meso dobro natrla z vseh strani, ob kosteh je zabodla z nožem in še v te žepe natlačila zelišča. Meso je dala na krožnik na tla, krožnik pa pokrila z emajlirano posodo. Tako pripravljeno meso je počakalo dva ali tri dni in se ni pokvarilo. Tako smo lahko marsikatero nedeljo jedli govejo juho namesto krompirjeve. Nedelja je bila tako lepša.

Spominjam se dogodka, ko smo kopali krompir. Pomagal nam je mladi sosed. Za kosilo smo jedli zelenjavno juho z jajčnimi vlivanci, pražen krompir, ki mu je mama dodala timijan, in kumare na solato. Sosed je rekel, da kumar ne bo jedel, ker ga po njih boli želodec. Mama mu je pojasnila, da ga po njeni solati ne bo bolelo v želodcu in da naj jo le pokusi. Ko je postavila solato na mizo, je najprej vprašal, kakšno travo je narezala v kumare. Povedala mu je, da je dodala veliko koprca. Pojedel je solato in ni imel težav z želodcem. Naslednjo pomlad je prišel k mami po seme, da je zelišče posejal na domačem vrtu.

Spominjam se, da je mama zelo rada uporabljala žajbelj. Vedno je rekla, da žajbelj na vrtu odganja smrt, v loncu pa ozdravi telo. Uporabljala ga je pri vseh mesnih, velikokrat pa tudi v krompirjevih in fižolovih

jedeh. Vedno smo imeli suhega za pozimi. Takrat smo ga tudi s pridom uporabljali pri karameliziranem sladkorju, zalitem z mlekom. Po takšnem mleku je tudi prehlad hitro popustil.

Kadar je mama kuhala fižol, je vedno dodala v lonec šetraj in lovorjev list. Fižol nas ni napenjal. Veliko smo ga pojedli v solati in je bil res dober. Spominjam pa se, da soseda že dolgo ni več sadila fižola, ker ji je delal težave pri prebavi. Mama ji je razložila, kako naj ga skuha, da ga bodo morda lažje jedli. Soseda je začela kuhati po maminih navodilih, zelišča je dodala še v fižolove mineštre in juhe. Bila je zelo hvaležna za nasvet, spet je začela saditi fižol.

Pri nas smo napitke iz zelišč pripravili tudi za živali, kadar je bilo treba pomagati pri prebavi. Mama je skuhala čaj iz lanenega semena, dodala sveža nasekljana zelišča: žajbelj, timijan in majaron. Čaj smo nalili v steklenico in ga tako dali govedu, pa tudi konjem. Ta navodila je mami dal samouk »veterinar«, ki je v soseski ozdravil veliko živali.

Izkušnjo z zelišči in bolno živaljo ima tudi moj znanec. Redil je zajce in neko pomlad so mu začeli drug za drugim poginjati. Ostal je samo še eden. Znanec je razmišljal, kaj naj naredi, in se odločil, da ga spusti na vrt. Naj se zgodi, kar se mora. Zajček se je ves betežen odplazil do žajbljevega grmička in ga popasel vse do trdih vejic. Obležal je na kraju, ob popasenem žajblju. Znanec je odšel v službo z mislijo, da bo tudi ta zadnji zajec poginil. Ko se je vrnil popoldne domov, je zagledal zajčka, kako veselo skaklja po vrtu. Živalca je nagonsko vedela, kje bo našla pomoč.

Tako sem se z izkušnjami učila o uporabnosti zelišč. Ko sem bila še mlada, se nisem zavedala, kako mi bo kot gospodinji koristilo to znanje, čeprav mi je to ves čas govorila mama. Kako prav je imela, dala mi je dobro popotnico v življenje in danes se zavedam, kako dragoceno znanje je imela. Kako rada bi ji povedala, da delam vse tisto, kar me je naučila, in da po 60 letih še vedno drži, kar me je naučila. Neizmerno sem ji hvaležna za vse njene nauke.

Milena Indihar, članica študijskega krožka

Članice krožka na Belokranjskem zeliščnem vrtu pod Gorjanci, Dragomlja vas, junij 2017.

Viri

1. Bremness, L.: *Velika knjiga o zeliščih*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1997.
2. Galle Toplak, K.: *Zdravilne rastline na Slovenskem*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2008.
3. Grilc, M.: *Zelišča z gore*. Ljubljana: Založba Kmečki glas, 2008.
4. Greiner, K., Weber, A. M.: *Zelišča od A do Ž*. Kranj: Založba Narava, 2007.
5. Kromar, J., Rožnik, P.: *Zdravilne rastline: 1000 izbranih receptov*. Ljubljana: samozaložba, 1972.
6. Lončar, S., Topolovec, S., Kočevar Fetah, M., Baćac, N.: *Ščepec rešitve: Zamolčane zdravilne moči začimb*. Ljubljana: Svetovanje Aleš Pevc, 2012.
7. Nikolčič, T.: *Čaji dobre misli Terezije Nikolčič: 101 zelišče za ljudi in živali*. Ljubljana: Inštitut EKO365, 2016.
8. Pušenjak, M.: *Zelenjavni vrt*. Ljubljana: Založba Kmečki glas, 2013.
9. Rausch, A.: Zelišča: *Dumontov leksikon: gojenje, kuhinja, kozmetika, zdravilni učinki*. Ljubljana: Delo, 2007.
10. Smerdu, F.: *Zdravje iz rastlin*. Ljubljana: Prešernova družba, 1974.
11. Willfort, R.: *Zdravilne rastline in njih uporaba*. Maribor: Založba Obzorja, 2006.
12. Zelišča, začimbe in dišave, priloga revije *Naš dom*, 2000.
13. Zdrava kuhinja, posebna izdaja revije *Vitki in zdravi*. Žalec: Društvo Zdrava kuhinja, 2016.

Kazalo

Zelišča v kulinariki 1
Jedi vedno povezujejo in združujejo ljudi 2
Navadna bazilika 3
Rižota z baziliko in paradižnikom 4
Polžki z baziliko 5
Boreč ali boraga 6
Krompirjeva solata z borečem 7
Čemaž 8
Solata iz ajdove kaše s čemažem 9
Rulada s čemažem 10
Drobnjak 11
Drobnjakovo zeliščno maslo 12
Polpeti z drobnjakom in čemažem 13
Vrtni janež 14
Prosene kroglice z janežem 15
Kruh z janežem in kumino 16
Prava kamilica 17
Kamilična juha 18
Koper 19
Rezanci s koprom 20
Omaka s koprom in drobnjakom 21
Velika kopriva 22
Skutna gibanica s koprivami in čemažem 23
Koprivna juha z rižem 24
Navadna kumina 25
Pogača s kumino in ovsenimi kosmiči 26
Segedin golaž 27
Vrtni majaron 28
Majaronova skuta 29
Zajec z majaronom 30
Navadna melisa 31
Slivovi cmoki z meliso 32
Melisni kropček 33
Poprova meta 34
Metina čokoladna torta 35
Ajdovi princeskini krofi z meto 36
Pehtran 37
Pehtranov kolač 38
Pravi peteršilj 39
Gobe z jajci in peteršiljem 40
Potlačena krompirjeva juha z jajci 41
Navadni regrat 42
Spomladanska solata 43
Navadni rožmarin 44
Jagenjček na žaru 45
Mladi krompir in zelenjava z rožmarinom 46
Losos v rožmarinovi marinadi 47
Prava sivka 48
Sivkine miške 49
Vrtni šetraj 50
Fižolova pašteta s šetrajem 51
Zelenjavni polpeti s šetrajem 52
Vrtni timijan 53
Zelenjavna obara s timijanom 54
Krompirjev golaž s timijanom 55
Žajbelj 56
Piščančje meso z žajbljem 57
Jetrca z žajbljem 58
Študijski krožki 59
Kako sem pridobivala znanje o zeliščih 60
Viri 62

Urednici:
mag. Irena Bohte
Minka Kočevar

Zbrali in zapisali:
članice študijskega krožka Zelišča v kulinariki
Pekarna Krajcar
Anton Kočevar
Martina Kukec
Matej Špec

Tehnična urednika:
Tomaž Čurk
Uroš Novina

Izdajatelj:
Zavod za izobraževanje in kulturo Črnomelj,
Ulica Otona Župančiča 1, Črnomelj

Predstavnica izdajatelja:
mag. Nada Žagar

Jezikovno pregledala:
Darinka Lamut

Strokovni pregled:
Marija Merljak

Fotografije:
Vinko Kukman
Ines Furlič
Tomaž Burgar
Uroš Novina

Tisk:
PRINT1a Nejc Šuštarič s. p.

Naklada: 200

Črnomelj, 2019

PONUDIMO ODRASLIM KAKOVOSTNO IZOBRAŽEVANJE

ZIK ZAVOD ZA IZOBRAŽEVANJE IN KULTURO ČRNOMELJ

ŠTUDIJSKI KROŽKI

Področje študijskih krožkov strokovno razvija Andragoški center Slovenije, delovanje sofinancira Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT