Biotehniški center Naklo - Srednja šola, Strahinj 99, 4202 Naklo

RAZISKOVALNA NALOGA

PRILOGE NA GORENJSKEM

Tekmovanje Etnološke in kulinarične značilnosti Slovenije

Avtorice: Anja Peternel, Manca Sajevic, Lucija Aljaž

Program: ŽIVILSKO-PREHRANSKI TEHNIK

Mentorica: Kristina Frlic, inž. živ.

Šolsko leto 2024/25

Strahinj, februar 2025

ZAHVALA

Zahvaljujemo se mentorici Kristini Frlic in lektorici Marceli Koren. Zahvaljujemo se tudi domačim, predvsem staršem in babicam, ki so z nami delili svoje zgodbe in izkušnje.

I KAZALO (VSEBINE)

ZAHVALA I
I KAZALO (VSEBINE) II
II KAZALO SLIK/GRAFOV III
Povzetek IV
1 UVOD 1
2 TEORETIČNI DEL 2
2.1 TENSTAN KROMPIR 2
2.2 GORENJSKA PRATA 4
2.3 AJDOVI KRAPI 5
2.4 AJDOVA KAŠA 7
2.5 GLUHI ŠTRUKLJI 8
3 PRAKTIČNI DEL 10
3.1 ANKETA 11
3.2 REZULTATI ANKETE 13
4 RECEPTI JEDI 18
4.1 TENSTAN KROMPIR 18
4.2 GORENJSKA PRATA 19
4.3 AJDOVI KRAPI 21
4.4 AJDOVA KAŠA Z JURČKI 23
4.5 GLUHI ŠTRUKLJI 24
5 ZAKLJUČEK 26
6 VIRI IN LITERATURA 28

II KAZALO SLIK/GRAFOV

Slika 1: Tenstan krompir ... 3
Slika 2: Gorenjska prata ... 4
Slika 3: Ajdovi krapi s kašo ... 5
Slika 4: Izrezek iz časopisa ... 6
Slika 5: Ajdova kaša z jurčki ... 7
Slika 6: Gluhi štruklji ... 9
Slika 7: Starost anketirancev ... 13
Slika 8: Poznavanje jedi ... 13
Slika 9: Pripravljanje jedi doma ... 14
Slika 10: Naročanje jedi v gostilni ... 15
Slika 11: Všečnost jedi ... 15
Slika 12: Pogostost uživanja jedi doma ... 16
Slika 13: Kuhanje krompirja ... 18
Slika 14: Praženje čebule in ocvirkov ... 18
Slika 15: Rezanje krompirja ... 18
Slika 16: Praženje krompirja ... 19
Slika 17: Pripravljen tenstan krompir ... 19
Slika 18: Trganje kruha na koščke ... 20
Slika 19: Sestavine za prato ... 20
Slika 20: Homogena zmes ... 20
Slika 21: S prato napolnjena svinjska mrežica ... 20
Slika 22: Pečena prata ... 20
Slika 23: Postrežena prata ... 20
Slika 24: Kuhana prosena kaša ... 22
Slika 25: Mešanje sestavin ... 22
Slika 26: Rezanje testa ... 22
Slika 27: Polnjenje krapov ... 22
Slika 28: Kuhanje krapov ... 22
Slika 29: Pogrevanje ocvirkov ... 22
Slika 30: Pripravljeni ajdovi krapi s skuto ... 22
Slika 31: Kuhanje in soljenje kaše ... 24
Slika 32: Rezanje čebule in česna ... 24
Slika 33: Praženje čebule in česna ... 24
Slika 34: Mešanje jurčkov s smetano ... 24
Slika 35: Pripravljena kaša z jurčki ... 24
Slika 36: Priprava testa ... 25
Slika 37: Gnetenje testa ... 25
Slika 38: Narezano testo ... 25
Slika 39: Kuhanje štrukljev ... 25
Slika 40: Praženje drobtin z maslom ... 25
Slika 41: Pripravljeni gluhi štruklji ... 25

Povzetek

V raziskovalnem delu smo želele raziskati prepoznavanje prilog k glavnim jedem. Izbrale smo priloge, ki jih zelo dobro ali slabše poznamo in se pripravljajo na Gorenjskem. Na ta način smo želele obuditi zanimanje za jedi, ki se iz roda v rod pozabljajo in jih poznajo le še naše babice. O jedeh smo želele izvedeti čim več iz strokovne literature in iz pripovedovanja naših babic. Večino strokovne literature smo zasledile v kuharskih knjigah različnih avtorjev, nekaj zapisov smo našle na spletu. Jedi smo najprej same pripravile, nato smo prepoznavnost in pripravo jedi preverile še med našimi prijatelji, sošolci in sorodniki s pomočjo 1ka ankete. Ugotavljale smo, kako pogosto izbrane jedi pripravljajo in jedo doma. Poleg tega nas je zanimalo tudi, katere priloge še poznajo in h kateri jedi bi izbrane priloge postregli. Ugotovile smo, da skoraj vsi poznajo tenstan krompir in ajdovo kašo z jurčki, slabše so poznane jedi gorenjska prata, ajdovi krapi in gluhi štruklji. S pomočjo ankete smo tudi potrdile oziroma ovrgle tri raziskovalne trditve, ki smo jih zastavile na začetku raziskovalnega dela. Raziskovalno delo je bilo za nas zanimivo. Z njim smo pridobile dragocene izkušnje pri pripravi kompleksne naloge, ki je zajemala zbiranje idej in receptur za nalogo, pripravo jedi, izvedbo ankete, pisanje zaključnega poročila in timsko sodelovanje.

Ključne besede: priloge na Gorenjskem, prata, ajdova kaša, pražen krompir, gluhi štruklji, ajdovi krapi

1 UVOD

Za raziskovalno nalogo na temo prilog na Gorenjskem smo se odločile, ker kar nekaj prilog izhaja iz Gorenjske. Gorenjski svet je bogat z neštetimi domačimi pridelki in kulinaričnimi značilnostmi, ki so pomemben del mnogih gostiln in turističnih kmetij. Ker pa tudi same živimo v tem delu Slovenije, je tudi to igralo ključno vlogo pri tej odločitvi, saj smo želele ob priložnosti izvedeti kaj več o tipičnih gorenjskih jedeh.

Poleg tega nas je zanimalo, koliko ostali prebivalci te pokrajine poznajo izbrane jedi in če so jih že kdaj jedli oziroma kolikokrat približno jih jedo. Že od vsega začetka smo predvidevale, da mladina, ki živi skupaj s starimi starši, veliko bolje pozna te jedi kot ostali, saj so tradicionalne slovenske jedi veliko bolj razširjene med starejšimi, ti pa jih prenašajo iz roda v rod. Prepričane smo, da se slovenske narodne jedi vedno bolj in bolj izgubljajo in postajajo del zgodovine, kar pa negativno vpliva na ohranjanje kulturne dediščine. Jedi so del nas Slovencev kot naroda in nas po svoje opisujejo. Da bi poznanost teh jedi vsaj nekoliko, če ne drugače pa vsaj z besedo, razširili med mlajšimi generacijami oziroma jih opomnili o njih ter jih spodbudili k njihovi pripravi, smo se odločile za izbor različnih prilog, ki jih ponujamo k glavnim jedem. Nekatere izbrane jedi so tudi nam bolj znane, druge manj. Jedi, ki smo jih izbrale v raziskovalni nalogi Priloge na Gorenjskem so prata, ajdova kaša, pražen krompir, gluhi štruklji ter ajdovi krapi. Za prato in ajdove krape smo se odločile predvsem zato, ker jih tudi same nismo dobro poznale in smo želele izvedeti kaj več o njihovi pripravi, kaj vsebujejo in kakšne okuse nam ponujajo.

V nalogi smo ime pražen krompir zamenjale za tenstan krompir, saj ga avtorice naloge in v krajih, kjer živimo, tudi tako poimenujemo.

Ob pripravi naloge smo pripravile raziskovalne trditve:

1. Pričakujemo, da vsi poznajo tenstan krompir.
2. Predvidevamo, da sta gorenjska prata in ajdovi krapi najmanj poznani prilogi.
3. Pričakujemo, da so vsi anketiranci vsaj enkrat jedli naše izbrane priloge in so jim bile priloge všeč.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu predstavljamo zapise strokovne literature iz kuharskih in drugih strokovnih knjig. Nekatere zapise smo našle na spletu. To so nekatere recepture jedi in članki časopisov. Med teoretični del smo uvrstile tudi pogovor z babico, ki je zaklad kuharski informacij in nam je povedala, kako so kuhali včasih.

Priloge (Levstek in Grum, 2001) serviramo skoraj v vseh menijih. Od vrste jedi je odvisna tudi priloga.

V prilogah prevladujejo ogljikovi hidrati, zato jih v sodobni prehrani nadomestimo z zelenjavnimi prilogami ali solatami (Levstek in Grum, 2001). Najpogosteje na mizah postrežemo krompir, ki ga pražimo, kuhamo ali cvremo. Sveže kuhan krompir, čim hitreje pripravimo, da ne izgublja svojega harmoničnega okusa. Pri nepravilni pripravi kuhanega krompirja izgubljamo hranilno vrednost. Iz kuhanega krompirja lahko naredimo krompirjevo testo, iz njega pa naprej izdelamo svaljke, štruklje, cmoke, ocvrtke in hrustavce. Testo, ki vsebuje veliko moke, je trše in težje prebavljivo. Poleg krompirja kot priloge uporabljamo tudi druge škrobnate jedi, kot so priloge iz riža, testenin, polente in žgancev. Poznamo tudi ocvrte priloge in mednje štejemo hrustavce in ocvrtke, za katere lahko uporabljamo krompirjevo testo, kuhano testo in razne podobne zmesi.

2.1 TENSTAN KROMPIR

Tenstan krompir štejemo pod tradicionalne slovenske priloge, ki jih lahko postrežemo k zelo veliko jedem in je zelo preprosta za pripravo. Pražen krompir je kuhan krompir, ki se praži na maščobi, kateri se lahko doda čebula ali kakšna druga zelenjava. Kulinarika.net v enem izmed svojih receptov navaja tudi recepturo z lisičkami, ki je lahko kot samostojna jed ali pa kot priloga (»Tenstan« krompir z lisičkami, b. d.).

Slovenija je ena redkih držav, ki je v čast krompirju postavila več spomenikov. V Šenčurju, kjer je največ pridelovalcev krompirja pri nas (Likosar, 2023), so postavili spomenik Marije Terezije. V času njene vladavine je bilo uvedeno obvezno sajenje krompirja, da bi preprečili lakoto na Slovenskem. V preteklosti je bila ena najpomembnejših hranilnih rastlin, ki so ga na ameriškem kontinentu gojili že pred 2500 leti, v Evropo pa je prišel šele v 16. stoletju. Spoznali smo ga med zadnjimi v Evropi (Husejnovič, 2024).

Med najbolj priljubljene načine priprave krompirja v Sloveniji spada pražen krompir. Priprava in poimenovanje se razlikuje od kraja do kraja. V osrednji Sloveniji je znan kot tenstan krompir in izhaja iz poimenovanje nemške besede dünsten, ki pomeni dušiti. Na Štajerskem mu pravijo restan krompir, ki prav tako izhaja iz nemške besede rösten, ki pa pomeni pražen (Husejnovič, 2024).

Slika 1: Tenstan krompir
(Vir: Pražen krompir, 2025)

Zelo pogosta priloga mesu je pražen krompir. Primerna bi bila tudi kot samostojno jed, saj ima okusna jed visoko kalorično vrednost. V Ljubljani so ustanovili Društvo za priznanje praženega krompirja kot samostojno jed (DPK). Le ta ima okoli 1000 članov in ti močno nasprotujejo, da je pražen krompir priloga. Društvo ima lastno njivo na obrobju Ljubljane, svoj grb, na katerem je koloradski hrošč in himno. Člani morajo izpolnjevati določene pogoje in vsako leto organizirajo svetovni festival praženega krompirja, kjer se pomerijo ekipe iz vseh koncev Slovenije in celo predstavniki Nemčije,

Črne gore in angleškega otoka Guernsey (Husejnovič, 2004). V Šenčurju na prireditvi Praznik krompirja se zbere velika množica ljudi, ki tekmuje v pripravi praženega krompirja. Recept, po katerem pripravljajo pražen krompir sega v leto 1797, sestavljen pa je iz krompirja, svinjske masti, ocvirkov, rumene čebule in soli (Likosar, 2023).

Bogataj in Kužnik (2005) v knjigi Na Gorenjskem je fletno omenjata pražen (tenstan) krompir kot sestavo nedeljske jedi.

2.2 GORENJSKA PRATA

Prata ali budl je tradicionalna jed, ki se jo največkrat pripravi za veliko noč iz suhega mesa, starega kruha in jajc. Ponudimo jo lahko kot hladno ali toplo jed. (Ankele, 2022).

Po besedah (Bogataj in Kužnik, 2005) je budl, ki izhaja iz okolice Selške doline nadevana ploščata bela štruca ali hlebec. Prata ali budl iz Šenčurja, Preddvora, Kokre in Jezerskega pa je sestavljena iz prekajenega svinjskega mesa, starega belega kruha, mleka, jajc, čebule, ovita pa je v svinjsko mrežico.

Slika 2: Gorenjska prata
Vir (Javornik, D. v Ankele, 2022)

2.3 AJDOVI KRAPI

O ajdi so bili najdeni zapisi v Slavi vojvodini Kranjski iz leta 1689, kjer je Valvasor opisoval črn okusen kruh iz ajde, ki ga jedo kmetje po vsej deželi. Bogataj in Kužnik (2005) navajata tudi, da so ljudje za pripravo jedi uporabljali sestavine, ki so jih pridelali doma. Ajda je bila ob pšenici najbolj cenjena. Iz ajdove moke so pripravljali tudi ajdove krape.

Na območju Kranjske Gore ima vsaka vasica svojo različico jedi. V Ratečah poznajo špresove in kocove krape. Narejeni so iz krompirjevega testa ter nadevani s špresovim (skutnim) in koruznim nadevom. V Zgornji Radovni jih pripravljajo iz ajdove moke ter zabelijo z drobtinami. V Podkorenu jih pripravijo iz ajdove in bele moke in jih nadevajo s skuhano polento s skuto in jajci, ter zabelijo z zaseko ali slanino. Dovški krapi so iz prosene kaše, polnjeni s skuto, za boljši okus dodajo praženo čebulo in drobnjak. Zaradi visoke kalorične vrednosti so bili včasih za kosilo ob žetvi ali spravilu sena, ko so jih gospodinje še tople prinesle na travnike ali senožeti (Mežek, 2022).

Slika 3: Ajdovi krapi s kašo
Vir (S. M. (b. d.))

Po navedbah Bogataj in Kužnik (2005) so v okolici Tržiča doma ajdovi krapi s skuto, ki so na krožniku zabeljeni z ocvirki ali praženo čebulo. Testo je pripravljeno iz bele pšenične moke, ajdove moke, vode, jajc, sladkorja, soli in kvasa ter nadevom iz skute,

jajca, soli, pražene čebule in kuhane prosene kaše. V okolici Žirovnice, Begunj in Lesc pa ajdove krape s skuto pripravljajo iz ajdove moke, vode, malo pšenične moke, za nadev pa uporabijo skuto, jajca, kislo smetano, drobtine in sol. Tudi ti krapi so tako kot tržiški ob serviranju zabeljeni z ocvirki. V okolici Bleda in Radovljice ter Bohinjski krapi so podobni tistim iz Žirovnice.

Ajdovi krapi s skuto in kašo

Nekoč so krape kuhali pri spravilu sena na planinah pod Stolom in ob petkih. Poleg krapov so za žejo pili tudi »kropc«, to je toplo, slano vodo z lovorovim listom, v kateri so se kuhali krapi. Danes jih kuhamo večkrat med letom in postali so tudi domača posebnost za goste.

JELKA KOSELJ

Potrebujemo za testo (sestavine so za 6-8 oseb): 50 dag ajdove moke, 50 dag bele moke in približno pol litra vroče vode;
za nadev pa: 50 dag skute, 17 dag prosene kaše, 1 jajce, 1 žličko soli, 1 pest krušnih drobtin in 1 dl kisle smetane.
Za politje potrebujemo domače ocvirke, prepražene na surovem maslu, in po želji še z malo kisle smetane.

Priprava: oprano kašo damo kuhat v krop. Temperaturo zmanjšamo, da se kaša počasi kuha, kar traja približno 10 minut. Kaša ne sme biti preveč kuhana, v sredini mora biti še malo zrnata. Kuhano kašo odcedimo. Lahko jo skuhamo že dan prej.
Umesimo testo: v moko naredimo jamico, vanjo vlivamo vroče vodo in mešamo z vilicami. Naredimo testo z rokami in ga dobro pregnetemo.

Pripravimo nadev: odcejeno kašo, skuto in vse sestavine za nadev zmešamo v skledi.
Testo razvaljamo za prst debelo in zrežemo na kvadrate 15 krat 15 cm ali druge pravokotne oblike. (Jaz testo narežem na šest kosov.) Na te kose ali kvadrate polagamo nadev v obliki cmokov, ki jih naredimo tako, da nadev zajamemo z mokrima rokama in oblikujemo cmok v velikosti pesti. Cmoke razporedimo po kosih testa. S pomokanimi prsti zapognemo vogale testa navznoter in po robovih stisnemo, da se skrije nadev. Dobimo nekakšne žepe, podobne krapom. Malo jih še posujemo z moko, da se med kuhanjem ne primejo na dno posode. Krape damo kuhat v vrelo vodo, ki ji dodamo žlico soli in lovorov list. Takoj ko damo krape v krop, posodo stresemo, ker se krapi kaj radi primejo dna, posebno na začetku kuhanja. Počasi naj vrejo v napol odkriti posodi približno 20 minut, odvisno pač od velikosti krapov. (Jaz jih skuham v dveh posodah, ker je velika količina.)
Skuhane krape poberemo iz kropa s penovko in na deski zrežemo na večje rezine, četrtine ali osmine. Še vroče polijemo s precvrtimi ocvirki na maslu. Nekateri želijo bolj nasitne krape in zabeli dodajo še kakšno žlico kisle smetane, potem ko so ocvirki že scvrti.
Kuhane in ohlajene krape lahko tudi zamrznemo. S tem bomo prihranili kar nekaj časa, ko bomo pripravljali običajno petkova kosila ali dobili obisk.

Krape največkrat jemo pogrete, ker so boljši. V tem primeru najprej dobro segrejemo zabelo: ocvirke z maslom v dovolj veliki posodi, nato dodamo narezane krape in premešamo. Pogrevamo jih počasi, dobro je, če se na dnu naredi lepo zapečena skorja. Kadar imamo krapov nekoliko manj, jih lahko obogatimo še s kakšnim jajcem, ki ga vmešamo med zabelo.
Poleg krapov ponudimo sezonsko solato, kislo mleko, jogurt ali kislo zelje. Pogreti krapi pa so tudi odličen zajtrk ali večerja z belo kavo.

Slika 4: Izrezek iz časopisa

Izrezek je iz neznanega časopisa, neznanega datuma, ki ga v osebnem arhivu hrani Anjina babica. »Na ta način smo včasih zbirali recepte, saj so bile knjige drage in jih je bilo težko dobiti,« pove Anjina babica Marija na pogovoru 3. decembra 2024 o domačih jedeh. Ga. Marija Anji tudi skrbno naroči, kako se ajdove krape in gluhe štruklje pripravi, da jih Anja potem lahko sama skuha. Recepturi in postopka so zapisani v poglavju 4.3 in 4.5.

2.4 AJDOVA KAŠA

Ajda se v Sloveniji po navedbi članka Zgodovina pridelave ajde (Prehrana.si (b. d.)) prideluje že vsaj 600 let. Uporabljata se dve vrsti ajde, navadna in tatarska.

V začetku 19. stoletja je tatarsko ajdo v Sloveniji širil Žiga Zois. Namen širitve je bil zagotavljati hrano v času lakote. V Sloveniji ajdovo kašo pridelujejo tako, da jo požanjejo, sušimo, poparimo in oluščimo. Oluščeno ajdo jemo kot kašo, moko pa pridobimo z mletjem nepoparjenih ajdovih zrn (Prehrana.si (b. d.)). Zrna ajde so oblike piramide, ne vsebuje glutena in ima kakovostne beljakovine. Priporočljiva je za sladkorne bolnike, saj kaša vsebuje škrob, ki se počasi prebavlja. Ima tudi ugodno razmerje mineralov in prehranskih vlaknin.

Obstaja zelo veliko receptov in načinov priprave. Ajdovo kašo kuhano v vodi lahko jemo kot samostojno jed ali pa postrežemo kot prilogo. Zaradi okusa in vonja je bolje, da jo pred kuhanjem prepražimo v suhi ponvi za 3 do 4 minute.

Kuharske bukve (Bogataj v Vodnik, 2011) navajajo, da bila ajda v 18. stoletju vodilna poljščina na Kranjskem, medtem ko so na Koroškem sejali rž, na Goriškem pa pšenico. Ajda imela pomembno mesto in vlogo v prehrani, kljub uvajanju koruze in krompirja v pridelavo in prehrano.

Slika 5: Ajdova kaša z jurčki
Vir (Kolmanko, b. d.)

Vsakdanja hrana po gorenjskih vaseh je poleg ostalih jedi znana tudi ajdova kaša in jedi iz nje (Bogataj in Kužnik, 2005). Ajdovo kašo so pripravljali v okolici Žirovnice, Begunj in Lesc. Recept, ki sta ga zapisala Bogataj in Kužnik (2005), navaja skuhano ajdovo kašo, ki jo dodamo na maščobi prepraženi čebuli z uporabo suhih ali svežih gob.

2.5 GLUHI ŠTRUKLJI

V Sloveniji so v 18. stoletju novi naseljenci prinašali veliko novosti na področju prehrane. Velik poudarek so imeli na močnatih jedeh, ker je celotno območje zaznamovala kultura žit. Moka je bila temelj za izdelavo štrukljev in drugih jedi. (Bogataj v Vodnik, 2011). Predvsem se je uporabljalo pšenično moko, ki je vsestranska in se uporablja v mnogih načinih priprave in ima zmerno količino beljakovin.

Gluhe štruklje se pripravlja iz kvašenega testa, saj je kuhano testo bolj puhasto. Iz vlečenega testa so štruklji trši, zato se jim po navadi doda kakšen nadev. Po vrsti nadeva jih tudi poimenujemo.

Pirnar Krope (Yaska) (2025) v Odprti kuhinji navaja, da so štruklji stara gorenjska jed, ki so jih včasih stregli kot glavno jed, danes pa so priljubljena priloga mesnim jedem z omako.

Slika 6: Gluhi štruklji
Vir (Pirnar Krope (Yaska), 2025)

Gluhi štruklji so stara gorenjska jed brez nadeva pripravljeni iz pšenične in ajdove moke. Kuhani so bili v vreli slani vodi, parjeni na sopari ali pečeni v pečici. Z njim so postregli na različnih kmečkih opravilih kot so: setev, žetev, košnja. Na mizi niso manjkali med postom in večjimi prazniki (Bogataj in Kužnik, 2005). V okolici Tržiča so gluhe štruklje pripravljali iz moke, soli, vode in kvasa. Iz sestavin so zamesili testo, ga narezali na pet do deset centimetrov široke štrukeljčke, vzhajali in kuhali v slani vreli vodi. Kuhane so nato raztrgali in zabelili z ocvirki.

O gluhih štrukljih piše tudi Kuhar (2009), ki jih postreže v goveji juhi. Priporoča pa jih kot »dobro prilogo k mesnim jedem, še posebej za razne golaže.«

3 PRAKTIČNI DEL

Same smo nekatere priloge na Gorenjskem že prej dobro poznale, druge manj in nekaterih sploh ne. Prav tako smo nekatere že poskusile, drugih pa ne, kar nas je spodbudilo k izbiri tako bolj kot tudi manj znanih prilog, s katerimi nismo bile najbolje seznanjene. V tem primeru sta nam bili manj znani gorenjska prata in ajdovi krapi, malo bolj pa ajdova kaša ter gluhi štruklji. Izpopolnjeni okusi tenstanega krompirja pa so nam že vse od mladih let blizu, zato smo se z največjim veseljem odločile tudi zanj. Vsaka od avtoric te naloge je najprej naredila raziskavo jedi doma pri svojih starših in starih starših. Veliko informacij o vseh od teh prilogah smo z lahkoto pridobile od babic, ki so mojstrice slovenskih narodnih jedi. Seveda pa so nam bile v pomoč tudi knjige in internet. Iskale smo po kuharicah, starejšega in mlajšega datuma, ter drugi strokovni literaturi, kjer so predstavljene priloge k jedem. O nekaterih jedeh (prata, ajdova kaša) je bolj malo zapisanega, zato je bilo iskanje literature za te jedi najtežje. Nasvete babic smo želele podkrepiti tudi s strokovno literaturo. Glede na to, da se izobražujemo za živilsko-prehranske tehnice, smo bile pri izbiri literaturi kritične. Same smo že vedle, kako dobro poznamo sestavine, postopek priprave in značilnosti teh prilog, a nas je zanimalo tudi znanje drugih. V ta namen smo ustvarile anketo, s katero smo dobile nekaj bolj in nekaj manj pričakovanih odgovorov.

S pomočjo portala 1ka smo izvedle anketo, v kateri smo želele izvedeti prepoznavanje jedi, ki so bile predmet raziskave in uživanje ter priprava teh jedi. Anketo smo delile preko svojih družabnih omrežij in pozvale sošolce, prijatelje, sorodnike, da so nam pomagali z reševanjem le te.

3.1 ANKETA

Pozdravljeni.

Smo Anja Peternel, Lucija Aljaž in Manca Sajevic, dijakinje 2. letnika programa živilsko-prehranski tehnik na BC Naklo. Pripravljamo raziskovalno nalogo na temo prilog k glavnim jedem. Prosimo vas za sodelovanje v anketi. Anketa je anonimna.

1. Spol: a) M b) Ž

2. Starost:

a) pod 15, b) 15–20, c) 21–35,
d) 36–50, e) 51–70, f) nad 71

3. Kje živite?

a) na podeželju - imamo kmetijo b) na podeželju - nimamo kmetije c) v mestu

4. Ali poznate posamezne jedi? Označite 1 odgovor.

jed	da	ne
gluhi štruklji		
ajdovi krapi		
gorenjska prata		
ajdova kaša z jurčki		
tenstan krompir		

5. Ali to jed pripravljate doma (starši, babice)? Označite 1 odgovor.

jed	da	ne
gluhi štruklji		
ajdovi krapi		
gorenjska prata		
ajdova kaša z jurčki		
tenstan krompir		

6. Ali to jed kdaj naročite v gostilni? Označite 1 odgovor.

jed	da	ne
gluhi štruklji		
ajdovi krapi		
gorenjska prata		
ajdova kaša z jurčki		
tenstan krompir		

7. Ali vam je posamezna jed všeč? Označite 1 odgovor.

jed	da	ne
gluhi štruklji		
ajdovi krapi		
gorenjska prata		
ajdova kaša z jurčki		
tenstan krompir		

8. Katero prilogo največkrat jeste doma od naštetih? Označite 1 odgovor.

jed	pogosto	redko	nikoli
gluhi štruklji			
ajdovi krapi			
gorenjska prata			
ajdova kaša z jurčki			
tenstan krompir			

9. H kateri jedi bi postregli to prilogo? Dopišite odgovor. Predlogov je lahko več.

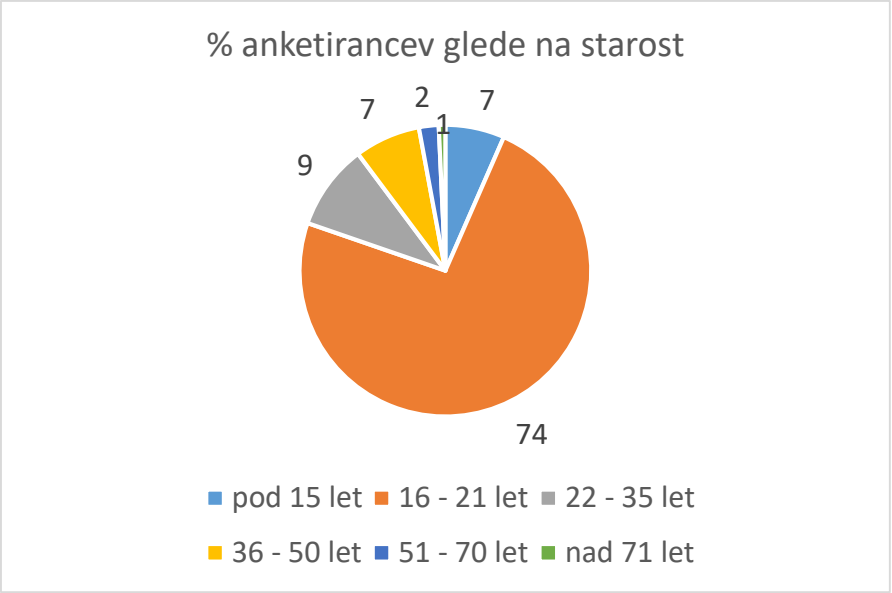
jed	vaš predlog
gluhi štruklji	
ajdovi krapi	
gorenjska prata	
ajdova kaša z jurčki	
tenstan krompir	

10. Katero drugo prilogo največkrat jeste? Na črto napišite odgovor/-e.

_____

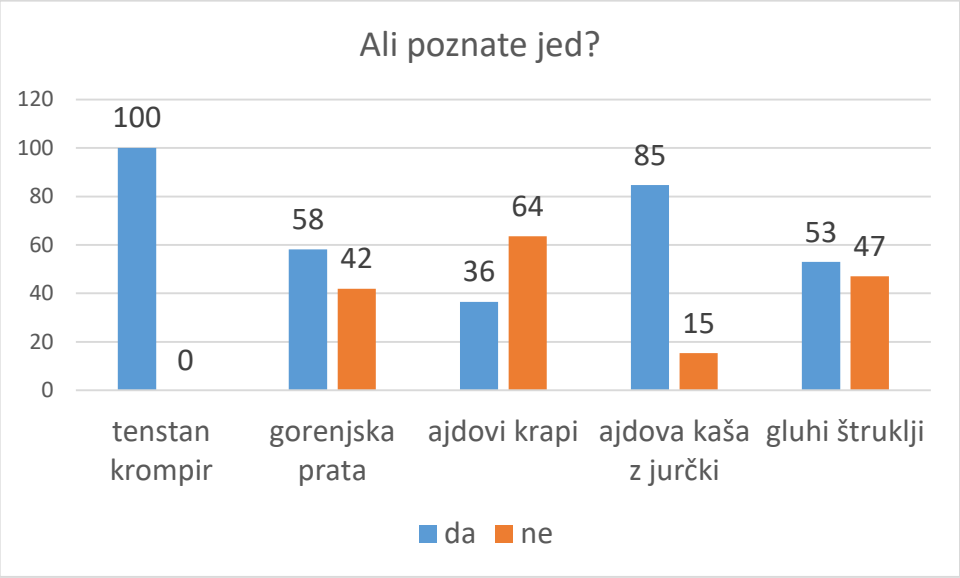
3.2 REZULTATI ANKETE

V anketi je sodelovalo 137 oseb, od katerih je bilo 47 % moških in 53 % žensk.



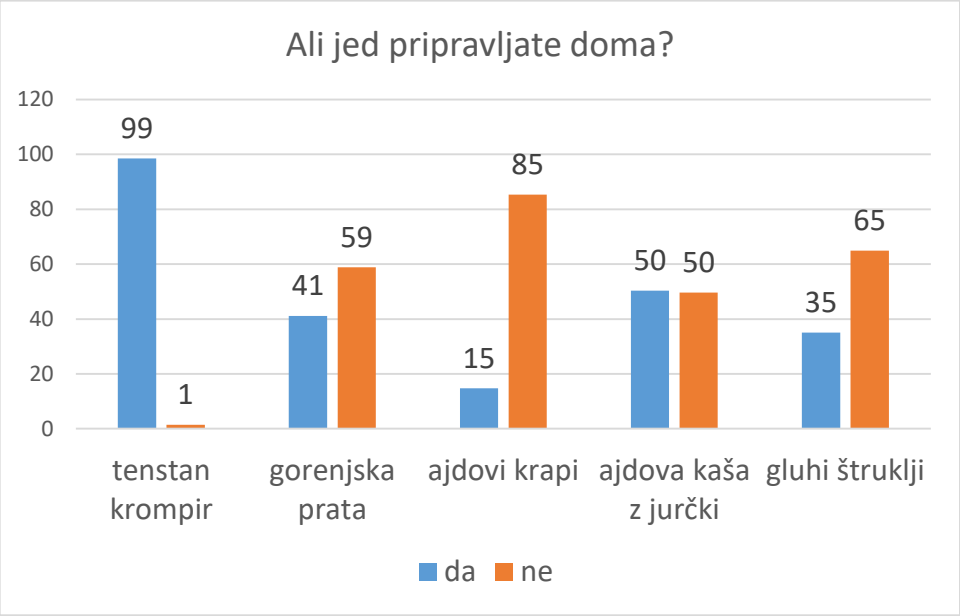
Slika 7: Starost anketirancev

Iz slike 7 je razvidno, da je bilo 74 % anketirancev starih med 16 in 21 let, 9 % med 22 in 35 let, 7 % med 36 in 35 let ter pod 15 let, 2 % jih je bilo med 51 in 70 letom, samo 1 % pa nad 71.



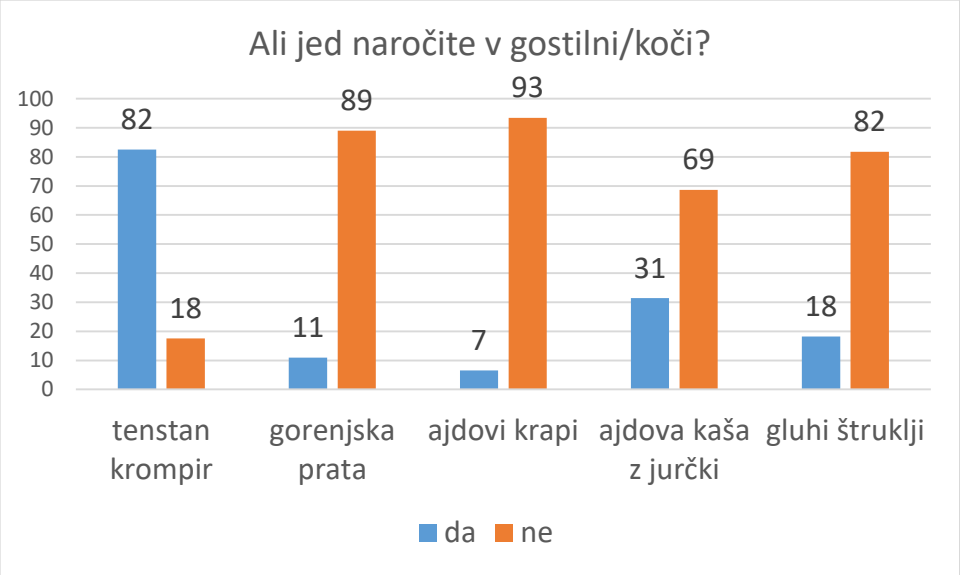
Slika 8: Poznavanje jedi

Slika 8 prikazuje, da tenstan krompir poznajo vsi, gorenjsko prato 58 % ljudi. Ajdovih krapov 64 % anketirancev ne pozna. Ajdovo kašo z jurčki pozna kar 85 % ljudi. Gluhe štruklje pozna 53 % anketirancev.



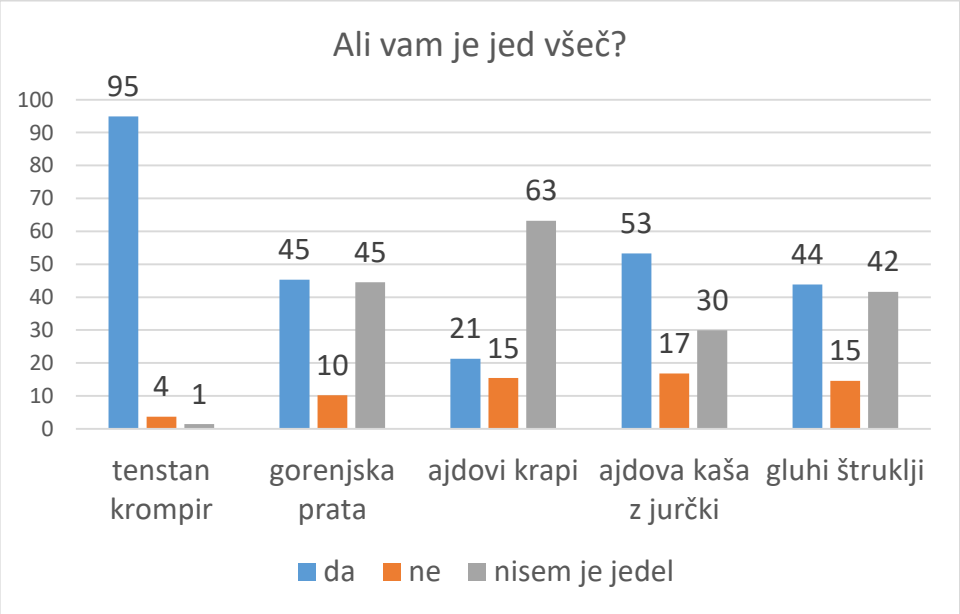
Slika 9: Pripravljanje jedi doma

Slika 9 predstavlja, katere jedi anketiranci pripravljajo doma. 99 % anketirancev tenstan krompir pripravlja doma. Gorenjsko prato jih pripravlja le 41 % anketirancev. Ajdove krape pripravlja 15 % anketiranih oseb, ajdovo kašo z jurčki polovica, gluhe štruklje pa 35 % anketirancev.



Slika 10: Naročanje jedi v gostilni

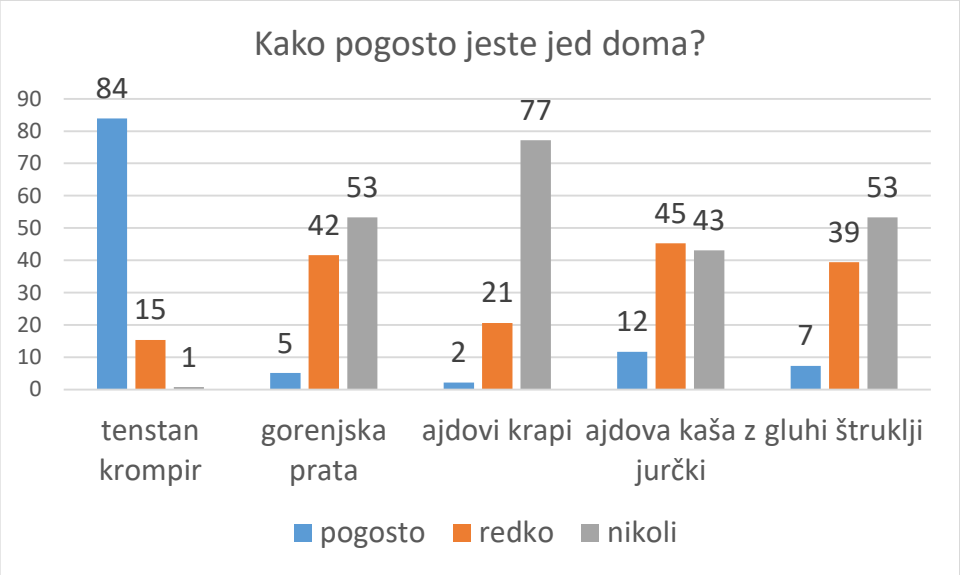
Iz slike 10 razberemo naročanje jedi v gostilni ali koči. 82 % oseb tenstan krompir naroči v gostilni oz. koči. Pri ostalih jedeh se anketiranci redkeje odločajo za naročanje. Gorenjsko prato naroči 11 % oseb, ajdove krape 7 %, ajdovo kašo z jurčki 31 % in gluhe štruklje 18 %.



Slika 11: Všečnost jedi

Slika 11 prikazuje všečnost izbranih jedi. Na vprašanje Ali vam je jed všeč, so bili možni odgovori da, ne, nisem je jedel. Skoraj vsem (95 %) je všeč tenstan krompir. Veliko je izbranih odgovorov »nisem je jedel,« in sicer za tenstan krompir 1 %,

gorenjsko prato 45 %, ajdove krape 63 %, ajdova kaša z jurčki 30 % in gluhi štruklji 42 %.Med prevladujočimi pritrdilnimi odgovori so gorenjska prata 45 %, ajdovi krapi 21 %, ajdova kaša z jurčki 53 % in gluhi štruklji 44 %. Delež oseb, ki jim jedi niso všeč, je nizek.



Slika 12: Pogostost uživanja jedi doma

Slika 12 kaže, kako pogosto anketiranci posamezno jed jedo doma. Najpogosteje jedo tenstan krompir (84 %), najmanj pogosto gorenjsko prato (5 %) in ajdove krape (2 %). Redko jedo gorenjsko prato (42 %), ajdovo kašo z jurčki (45 %) in gluhe štruklje (39 %). Nikoli ne jedo gorenjske prate in gluhih štrukljev (53 %), ajdovih krapov (77 %) in ajdove kaše z jurčki (43 %).

V anketi nas je zanimalo še, h kateri jedi bi postregli ponujeno prilogo.

- Tenstan krompir bi anketiranci ponudili k mesu, ocvrtemu mesu, svinjski krači, govejem mesu, zrezkom, gobovi omaki, zelenjavi, pečenki, solati, mesu iz juhe …
- Gorenjsko prato bi ponudili k omaki, mesu, svinjski pečenki, krompirju v oblicah, svinjski krači, juhi, solati, bolognese omaki, ajmohtu, nobeni, pečenki, francoski solati, ne poznam odgovor je bil podan večkrat …

- Ajdove krape bi ponudili k omaki, zelju, svinjskemu zrezku, svinjski pečenki, svinjski ribici, svinjski krači, kislemu mleku, juhi, solati, ocvirkom, odgovor ne poznam je bil podan 15-krat …
- Ajdovo kašo z jurčki bi postregli s pečeno govedino, segedin zeljem, pečenko, ocvrtim mesom, svinjsko kračo, skutinimi štruklji, pečenko, juho, solato, omako, zrezki v omaki, večkrat je bil podan odgovor ne vem …
- Gluhe štruklje bi ponudili z golažem, marmelado, svinjsko kračo, raznovrstnimi omakami, rdečim zeljem, mesom z omako, solato, sladkorjem, govejim mesom, zrezkom in pomfrijem, odgovor ne vem je bil podan v 10 %.

Zanimalo nas je tudi, katero drugo prilogo največkrat jedo anketiranci. Odgovori so bili: pečen krompir, žlikrofi, mesni izdelki, pire, meso, riž, tatarska omaka, ocvrt piščanec, solata, pire krompir, testenine, omaka z grahom, kuhana zelenjavo, njoki, golaž, kruh, goveja juha, krompir na vse načine, pomfri, krompirjevi žganci, skutni štruklji, ajdovi žganci, polenta, široki rezanci, zelje, bulgur, kuskus, zelenjava, špageti, riževi rezanci, kroketi, kruhovi cmoki …

4 RECEPTI JEDI

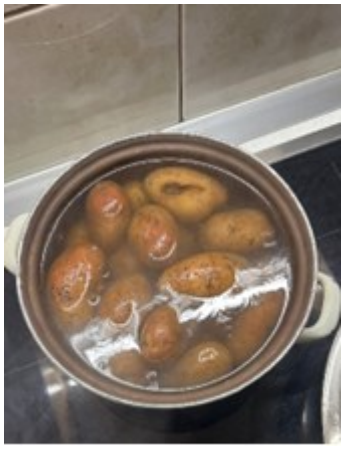
4.1 TENSTAN KROMPIR

Sestavine:

- 10 srednje drobnih krompirjev
- 2 žlici ocvirkov
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 2 ščepca soli
- 2 žlici masti ali olja

Postopek:
Krompir 45 minut do 1 ure kuhamo v vreli vodi. Ko je kuhan, ga ohladimo in olupimo. Pripravimo drugo posodo, v kateri na masti ali olju prepražimo nasekljano čebulo in ocvirke do zlato-rjave barve. Olupljen krompir narežemo ali naribamo ter ga dodamo čebuli in ocvirkom. Po okusu solimo in pražimo, da se razpusti. Za boljši okus lahko dodamo še malo domače goveje juhe.

Recept je bil zapisan iz ustnega izročila Mančine babice ge. Sajevic (Sajevic Rafka, roj. 1962, upokojenka, Luže, Šenčur).


Slika 13: Kuhanje krompirja

Slika 14: Praženje čebule in ocvirkov

Slika 15: Rezanje krompirja

Slika 16: Praženje krompirja

Slika 17: Pripravljen tenstan krompir

4.2 GORENJSKA PRATA

Sestavine:

- 0,5 kg svinjskega vratnika
- 1 kg kruha
- 10 jajc
- 1 kisla smetana (180 g)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 3 žlice nasekljanega peteršilja

Postopek:

En dan star kruh narežemo ali ga natrgamo na majhne koščke. Med tem časom skuhamo svinjski vratnik, ki ga narežemo ali zmeljemo. Posebej v ponvi prepražimo čebulo s česnom, da lepo zarumeni. V manjši posodi stepemo jajca. Vse to polijemo po kruhu, da se prepoji, dodamo tudi kislo smetano in nasekljan peteršilj. Zmes dobro premešamo, da se vse sestavine enakomerno razporedijo. Polnimo jo v danko ali svinjsko mrežico. Položimo v pekač in pečemo v pečici ogreti na 180 °C približno 1 uro.

Ko je prata pečena, jo pustimo 10 minut počivati, nato jo narežemo na rezine in postrežemo.

Recept je bil zapisan iz ustnega izročila Mančine babice ge. Sajevic (Sajevic Rafka, roj. 1962, upokojenka, Luže, Šenčur).

Slika 18: Trganje kruha na koščke

Slika 19: Sestavine za prato

Slika 20: Homogena zmes

Slika 21: S prato napolnjena svinjska mrežica

Slika 22: Pečena prata

Slika 23: Postrežena prata

4.3 AJDOVI KRAPI

Sestavine za testo:

- 500 g ajdove moke
- 500 g bele moke
- pol litra vroče vode

Sestavine za nadev:

- 500 g skute
- 170 g prosene kaše
- 1 jajce
- žlička soli
- 1 pest krušnih drobtin
- 1dl kisle smetane

Postopek:
Oprano kašo kuhamo v kropu približno 10 minut (ne sme biti preveč kuhana), nato jo odcedimo. Umesimo testo tako, da na sredini moke naredimo jamico, vanjo vlivamo vročo vodo in z vilicami mešamo, kasneje zgnetemo z roko. Pripravimo nadev iz odcejene kaše in ostalih sestavin, ki jih zmešamo v posodi. Testo razvaljamo za prst debelo in zrežemo na kvadrate 10 x 10 cm. Na te kose polagamo nadev v obliki cmokov, ki jih oblikujemo z mokrimi rokami in položimo na testo. S pomokanimi rokami zapognemo vogale testa navznoter in po robovih stisnemo, da se skrije nadev. Malo jih pomokamo, da se med kuhanjem ne primejo na dno posode. Krape kuhamo v vreli vodi, ki ji dodamo lovorjev list in ščepec soli. Na začetku posodo malo stresemo, da se krapi ne bi prijeli na dno. Kuhamo jih približno 20 minut.

Skuhane krape poberemo iz posode, narežemo in polijemo s precvrtimi ocvirki na maslu in postrežemo.

Recept je bil zapisan iz časopisnega izrezka (str. 6) s pomočjo ustnega izročila Anjine babice ge. Peternel (Peternel Marija, roj. 1953, upokojenka, Gorenja Žetina, Gorenja vas-Poljane).

Slika 24: Kuhana prosena kaša

Slika 25: Mešanje sestavin

Slika 26: Rezanje testa

Slika 27: Polnjenje krapov

Slika 28: Kuhanje krapov

Slika 29: Pogrevanje ocvirkov

Slika 30: Pripravljeni ajdovi krapi s skuto

4.4 AJDOVA KAŠA Z JURČKI

Sestavine:

- 100 g ajdove kaše
- 150 g svežih jurčkov
- pol čebule
- 50 ml sladke smetane
- 1 strok česna
- 20 g masla
- 5 g soli
- poper
- začimbe: timijan, origano

Postopek:
V osoljeno vodo stresemo ajdovo kašo in jo kuhamo približno 20 minut. Na maslu najprej prepražimo čebulo, dodamo česen in na lističe narezane jurčke. Solimo in pražimo, da jurčki dobijo zlato barvo. Nato dodamo začimbe in smetano za kuhanje ter odcejeno ajdovo kašo. Vse dobro premešamo in kuhamo še 3–4 minute, da se okusi povežejo. Postrežemo kot prilogo.

Recept je bil zapisan iz ustnega izročila Lucijinega očeta g. Aljaž (Aljaž Janez, roj. 1956, upokojenec, Torovo, Vodice).

Slika 31: Kuhanje in soljenje kaše

Slika 32: Rezanje čebule in česna

Slika 33: Praženje čebule in česna

Slika 34: Mešanje jurčkov s smetano

Slika 35: Pripravljena kaša z jurčki

4.5 GLUHI ŠTRUKLJI

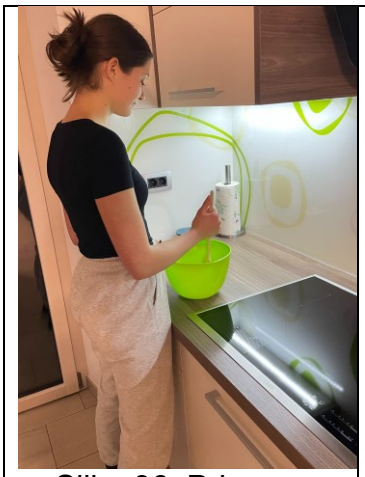
Sestavine:

- 14 g kvasa (1/3 male kocke)
- pol žličke sladkorja
- žlica moke
- 1 dl mleka
- 1 jajce
- 2 l vode
- 2 žlici drobtin
- 250 g moke
- žlica masla
- 2 žlici soli

Postopek:

Naredimo kvasni nastavek in ga damo na toplo površino. Nato pogrejemo mleko in ga vlijemo v posodo. Dodamo še sol, jajce in moko. Vse skupaj dobro pregnetemo in vzhajamo 40 minut. Nato z roko raztegnemo testo in ga razrežemo 5 x 5 cm velike kvadrate in pustimo še 10 minut vzhajati. Kuhamo v vodi s ščepcem soli 15 minut in med tem ne smemo dvigniti pokrovke. V drugi posodi prepražimo drobtine z maslom. Gluhe štruklje s cedilom poberemo iz posode, posujemo z drobtinami in postrežemo.

Recept je bil zapisan iz ustnega izročila Anjine babice Peternel (Peternel Marija, roj. 1953, upokojenka, Gorenja Žetina, Gorenja vas-Poljane).



Slika 36: Priprava testa

Slika 37: Gnetenje testa

Slika 38: Narezano testo

Slika 39: Kuhanje štrukljev

Slika 40: Praženje drobtin z maslom

Slika 41: Pripravljeni gluhi štruklji

5 ZAKLJUČEK

Za temo priloge na Gorenjskem smo se odločile, saj kar nekaj prilog izhaja iz regije, kjer živimo tudi me. Idej za pripravo jedi je bilo veliko, vendar smo se zaradi tekmovanja morale odločiti za pet jedi. Zato smo najprej vsaka izbrale nekaj predlogov, potem pa smo se skupaj odločile za tenstan krompir, gorenjsko prato, ajdove krape, ajdovo kašo z jurčki in gluhe štruklje.

Naš namen je bil, da bolje spoznamo priloge, zato smo izbrale jedi, ki jih dobro poznamo in nekatere, ki jih zelo slabo. Zanimalo nas je tudi, koliko ostali prebivalci te regije poznajo jedi in kolikokrat jih gospodinje pripravljajo v svojih kuhinjah ali jih raje naročijo v gostilni ali koči. Pri zbiranju podatkov so nam pomagale naše babice, ki zelo dobro poznajo te slovenske priloge in s spletno anketo 1ka, ki smo jo prek spletnih omrežij posredovale svojim prijateljem, sorodnikom in sošolcem. Pomagale smo si tudi z literaturo s spleta in kuharskimi knjigami.

Izbrane jedi smo skuhale v domačih kuhinjah, celoten postopek dokumentirale s fotografijami in zapisale recepture. Izpolnjene ankete smo analizirale. Le te so nam dale odgovore na zastavljene raziskovalne trditve. Prvo raziskovalno trditev, kjer smo pričakovale, da bodo vsi poznali tenstan krompir, lahko potrdimo. Na vprašanje v anketi so namreč vsi odgovorili pritrdilno. Tak način priprave krompirja (tenstan, pražen) kuhajo tudi doma ali ga naročijo v gostilni oz. koči. Krompir je na Gorenjskem zelo razširjen, večina anketirancev pa je bila iz okolice Kranja, kjer je krompir doma v vsakem gospodinjstvu. Drugo raziskovalno trditev lahko deloma potrdimo, saj ajdove krape pozna najmanj ljudi (36 %). Gorenjsko prato (58 %) pozna več ljudi kot gluhe štruklje (53 %), zato jo lahko tudi deloma ovržemo, saj ni najmanj poznana jed. Glede na to, da se gorenjska prata pripravlja za veliko noč, smo bile nad rezultatom presenečene. Res pa je, da le manj kot polovica anketirancev to jed pripravlja doma. Tretjo raziskovalno trditev moramo ovreči, saj smo trdile, da so vsi anketiranci vsaj enkrat jedli naše izbrane priloge in so jim bile priloge všeč. Presenetili so nas odgovori, saj gorenjske prate ni jedlo kar 45 % anketirancev, 10 % pa jed ni bila všeč. Več kot polovica anketiranih oseb še ni jedla ajdovih krapov. 47 % oseb še ni jedlo ajdove kaše

z jurčki oziroma jim ta ni bila všeč. 42 % oseb še ni jedla gluhih štrukljev in 15 % niso bili všeč. Gluhe štruklje imamo tudi v šoli za malico in ker je bila anketa v večini izvedena v šoli, je ta odstotek visok. Zanimivi so bili odgovori, kjer so anketiranci sami predlagali glavno jed za omenjeno prilogo. Večina anketirancev bi vse priloge ponudila k mesu, pripravljenem na različne načine, ocvrto, pečeno ali v omaki. Tudi na pobudo prilog, ki jih največkrat jedo, so večinoma podali odgovore škrobnatih jedi: krompir pripravljen na različne načine, riž, testenine, žlikrofi, bulgur, kuskus, njoki, kruh, žganci …

Z raziskovalnim delom smo zadovoljne, saj smo pridobile novo izkušnjo celostnega vpogleda v zbiranje literature, izvedbe kuharskega dela, pridobivanja podatkov preko ankete in analiziranja. Tudi pisanje zaključnega poročila nam je predstavljalo izziv, saj z izvedbo naloge v taki obliki še nismo imele izkušenj. Menimo, da je manj poznane jedi potrebno obujati tudi preko takih projektov, da se med mladimi ne bodo pozabile. Jedi, predvsem starejšega izvora, so del naše kulturne dediščine. Kar nekaj surovin za pripravo izbranih jedi pridelamo na gorenjskih poljih in vrtovih in predelamo v delavnicah na kmetiji. Zato smo še bolj ponosne na naše delo, ki je bilo predmet te raziskave.

6 VIRI IN LITERATURA

Ankele, Š. (13. 4. 2022). *Prata po receptu mojstrice, ki je ob veliki noči speče neverjetnih 200 kilogramov*. Odprta kuhinja. Pridobljeno 5. 2. 2025 s https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/prata-po-receptu-mojstrice-ki-je-ob-veliki-noci-spece-neverjetnih-200-kilogramov

Bogataj, J., Kužnik, L. (2005). *Na Gorenjskem je fletno in okusno* (str. 111). Kmečki glas.

Bogataj, J. (2011). Uvodna študija. V: V. Vodnik, *Kuharske bukve: faksimile s prevodom v sodobno slovenščino in barvno prilogo* (str. 7–21). Celjska Mohorjeva družba; Društvo Mohorjeva družba.

Husejnovič, K. (26. 9. 2024). *S temi nasveti bo prašen krompir še boljši.* Pridobljeno 29. 1. 2025 s https://okusno.je/triki-in-nasveti/prazen-krompir.html

Kolmanko, N. (b. d.). *Ajdova kaša z jurčki.* Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://mojameta.si/ajdova-kasa-z-jurcki/

Kuhar, B. (2009). *Slovenija: izbrana meščanska kuhinja: slastni recepti iz najboljših kuhinj slovenskih mest* (Jubilejna izd. Sveta knjige, str. 276). Cankarjeva založba.

Levstek, P., Grum, A. (2001). *Kuharstvo* (2. izd., str. 498, 16 barvnih pril.). DZS.

Likosar, M. (11. 6. 2023). *Najboljši je pražen krompir*. Pridobljeno 31. 1. 2025 s https://www.gorenjskiglas.si/lokalno/najboljsi-je-prazen-krompir-33791/

Mežek, M. (30. 7. 2022). *Kako so dovški krapi postali svetovno znana jed.* Pridobljeno 5. 2. 2025 s https://kranjska-gora.si/zgodbe/kako-so-dovski-krapi-postali-svetovno-znana-jed

Pirnar Krope, J. (Yaska). (2. 2. 2025). *Klasike z Yasko: Popolni gluhi štruklji.* Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/klasike-z-yasko-popolni-gluhi-struklji

Pražen krompir – recept za tenstan ali restan krompir. (29. 1. 2025). Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://kosilo.si/prazen-krompir/#google_vignette

Prehrana.si. (b. d.). *Zgodovina pridelave ajde v Sloveniji in njeno oživljanje.* Pridobljeno 5. 2. 2025 s https://prehrana.si/clanek/458-zgodovina-pridelave-ajde-v-sloveniji-in-njeno-ozivljanje

S. M. (b. d.) *Ajdovi krapi.* Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://okusno.je/recept/ajdovi-krapi

»Tenstan« krompir z lisičkami. (b. d.). Pridobljeno 6. 2. 2025 iz . https://www.kulinarika.net/recepti/gobje-jedi/tenstan-krompir-z-lisickami/21019/