

GRM NOVO MESTO -
CENTER BIOTEHNIKE IN TURIZMA,
SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM
Z DIJAŠKIM IN ŠTUDENTSKIM DOMOM



**KAR JE ZRASLO NA NJIVI JE KONČALO
NA KROŽNIKU: STROČNICE V POSAVJU**
(seminarska naloga)

MENTORICA: Anja Krošelj
AVTORICA : Maja Smrekar
ŠOLSKO LETO: 2025/2026

Februar 2026, Novo mesto

POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Seminarska naloga z naslovom »Kar je zraslo na njivi, je pristalo na krožniku«, obravnava vlogo stročnic v prehranski in kulturni dediščini Posavja nekoč in danes. Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšen pomen so imele stročnice v tradicionalni prehrani prebivalcev ter kako se njihova vloga spreminja v sodobnem kulinarinem prostoru. V nalogi je bilo analizirano, kako so fižol, grah in bob skozi zgodovino predstavljali pomemben vir beljakovin in nadomeščali meso v vsakdanji prehrani, zlasti v obdobjih, ko je bila dostopnost drugih živil omejena.

Raziskava temelji na kombinaciji teoretičnih in empiričnih metod. Poleg pregleda strokovne literature in etnoloških virov je bilo izvedeno tudi terensko delo v Posavju. S pomočjo intervjujev s predstavniki starejše generacije je bil pridobljen vpogled v tradicionalne prehranske navade, medtem ko so intervjuji s predstavniki mlajše generacije in profesionalnim kuharjem omogočili razumevanje sodobne uporabe stročnic v gastronomiji.

Ugotovitve raziskave kažejo, da so bile stročnice v preteklosti temelj prehranske varnosti prebivalcev Posavja. Zaradi svoje dostopnosti, hranilne vrednosti in možnosti dolgotrajnega shranjevanja so predstavljale pomemben vir beljakovin ter pogosto nadomeščale meso v vsakdanji prehrani. Poleg prehranske vrednosti so imele tudi socialno funkcijo, saj so bila opravila, povezana z njihovo pridelavo, pripravo in shranjevanjem pogosto skupnostnega značaja. Raziskava je pokazala tudi, da se v sodobnem času odnos do stročnic spreminja. Iz živila, povezanega s skromnostjo, postajajo simbol zdravega življenjskega sloga, trajnostne pridelave in sodobne rastlinske kulinarike. Sodobna gastronomija jih vključuje v inovativne jedi, pri čemer ohranja povezavo s tradicijo, vendar jo nadgrajuje z novimi tehnikami priprave in predstavitve.

Na podlagi raziskave je bil oblikovan tudi avtorski meni, ki temelji na reinterpretaciji tradicionalnih jedi iz stročnic v sodobni gastronomski obliki. Naloga tako poudarja pomen ohranjanja kulinarčne dediščine ter njeno povezovanje z aktualnimi prehranskimi in trajnostnimi smernicami.

KLJUČNE BESEDE: stročnice, kulinarčna dediščina, Posavje, tradicionalna prehrana, trajnostna gastronomija

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	5
1.1 Razlogi za izbor teme in območja raziskave	5
1.2 Pomen stročnic v prehrani človeka.....	5
1.3 Namen, cilji in raziskovalno vprašanje	5
1.4 Raziskovalne hipoteze	6
1.5 Metode dela	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 Biološka opredelitev stročnic	7
2.2 Hranilna sestava stročnic – podrobnejša analiza	7
2.3 Posamezne vrste stročnic – podrobnejši opis	8
2.3.1 Fižol – temelj slovenske kuhinje	8
2.3.2 Grah – od poljske kulture do vrtno zelenjave	9
2.3.3 Bob – skoraj pozabljena stročnica.....	9
2.3.4 Leča – simbol skromnosti in posta	9
2.3.5 Čičerika – globalni vplivi	9
2.3.6 Soja – sodobna stročnica	10
2.4 Stročnice skozi zgodovino – družbeni in simbolni pomen.....	10
2.5 Stročnice v sodobnem globalnem kontekstu	10
3 GEOGRAFSKI IN KULTURNI OKVIR POSAVJA	12
3.1 Lega in naravne značilnosti Posavja.....	12
3.2 Kmetijstvo in prehranska samozadostnost	12
3.3 Kulturna in kulinarčna dediščina Posavja	13
3.4 Vpliv zgodovinskih obdobj na prehrano	13
3.5 Posavje kot prostor prepleta tradicije in turizma	14
4 STROČNICE V KNJIGI <i>GASTRONOMIJA SLOVENIJE</i>	15
4.1 Predstavitev vira in njegova metodologija	15
4.2 Jedi iz Posavja, ki vključujejo stročnice.....	15
4.3 Opis posameznih jedi	15
4.3.1 Fižolova juha	15
4.3.2 Matevž	16
4.3.3 Pasulj	16
4.3.4 Fižol z zeljem ali repo	16
4.3.5 Fižolova solata.....	16
4.4 Skupne značilnosti jedi.....	17
4.5 Povezava z življenjem v Posavju	17
4.6 Avtorski pristop k praktičnemu delu	17
5 TRADICIONALNE JEDI IZ STROČNIC V POSAVJU – USTNI IN PISNI VIRI	19

5.1 Metodologija terenskega dela.....	19
5.2 Pridelava stročnic v preteklosti	19
5.3 Vsakdanja uporaba stročnic.....	19
5.4 Praznična in sezonska raba.....	20
5.5 Socialni pomen hrane	20
5.7 Povezava s sodobnostjo.....	21
5.8 Intervju z Evo Kerin, bivšo dijakinjo SŠGT Novo mesto	21
5.9 Intervju z babico Olgo, 85 let, upokojenka	23
5.10 Intervju z Juretom Tomičem, lastnikom in glavnim chefom restavracije Debeluh.....	24
6 SODOBNA UPORABA STROČNIC V POSAVJU	26
6.1 Prehod iz tradicije v sodobno gastronomijo	26
6.2 Primeri sodobnih jedi iz stročnic	26
6.2.1 Solatah	26
6.2.2 Kremnih juhah.....	26
6.2.3 Vegetarijanskih glavnih jedeh	26
6.2.4 Burgerjih in sodobnih reinterpretacijah.....	27
6.2.5 Namazih.....	27
6.3 Vpliv globalnih trendov.....	27
6.4 Analiza sprememb med preteklostjo in sedanjostjo	27
6.5 Vloga gastronomije in turizma v Posavju	28
6.6 Avtorski meni kot nadgradnja tradicije	28
7 PRIMERJALNA ANALIZA – PRETEKLOST IN SEDANJOST	29
7.1 Sprememba vloge stročnic skozi čas.....	29
7.2 Sprememba v raznolikosti in načinu priprave	29
7.3 Sprememba socialnega pomena	30
7.4 Vpliv trajnosti in okoljskih vidikov.....	30
7.5 Primerjalna tabela razlik.....	30
7.6 Potrditev ali ovržba hipotez.....	30
7.7 Analiza	31
8 AVTORSKI MENI.....	32
9 ZAKLJUČEK.....	36
10 VIRI.....	37
11 PRILOGE	38

1 UVOD

1.1 Razlogi za izbor teme in območja raziskave

Ko danes govorimo o sodobni prehrani, trajnosti in zdravi hrani, pogosto pozabimo, da so bile nekatere najbolj sodobne prehranske smernice že stoletja prisotne v tradicionalni prehrani naših prednikov. Med takšna živila sodijo tudi stročnice – fižol, grah, bob, leča, čičerika in soja – ki so bile v preteklosti temelj prehrane preprostega človeka.

Posavje smo izbrali kot raziskovalno območje, ker predstavlja zanimivo stičišče kmetijske tradicije, rečnega sveta Save in Krke ter bogate kulinarčne dediščine. To območje je bilo skozi zgodovino izrazito agrarno, zato so bile stročnice pomemben del vsakodnevnega jedilnika. Hkrati pa je danes Posavje tudi turistično razvito območje, kjer sodobna gastronomija ponovno odkriva vrednost tradicionalnih sestavin.

Raziskava zato povezuje dve časovni ravni:

- preteklost – ko so bile stročnice nuja in osnovno živilo,
- sedanjost – ko postajajo simbol zdrave in trajnostne prehrane (Bogataj, 2014; Willett et al., 2019; FAO, 2016).

1.2 Pomen stročnic v prehrani človeka

Stročnice so eno najstarejših gojenih živil na svetu. Njihov pomen ni le prehranski, temveč tudi socialni in gospodarski. Zaradi visoke vsebnosti rastlinskih beljakovin, vlaknin, vitaminov skupine B in mineralov so bile nepogrešljive v prehrani kmečkega prebivalstva. Predvsem fižol je bil pogosto imenovan »meso revežev«, saj je nadomeščal dražje živalske beljakovine.

V sodobnem času pa stročnice dobivajo novo vlogo. Svetovne prehranske smernice poudarjajo zmanjševanje porabe mesa in večjo uporabo rastlinskih virov beljakovin. Stročnice so tako postale simbol trajnostne prehrane, saj:

- bogatijo tla z dušikom,
- imajo manjši okoljski odtis kot živinoreja,
- omogočajo cenovno dostopen vir kakovostnih hranil.

Tako se krožno vračamo k modrosti preteklih generacij. (Mudryj et al., 2014; WHO, 2020).

1.3 Namen, cilji in raziskovalno vprašanje

Namen raziskovalne naloge je preučiti pomen in uporabo stročnic v Posavju nekoč in danes ter ugotoviti, kako se njihova vloga spreminja v sodobni gastronomiji.

Cilji raziskave so:

- raziskati zgodovinsko uporabo stročnic v Posavju,
- analizirati tradicionalne recepte in načine priprave,
- ugotoviti pomen stročnic v vsakdanji in praznični prehrani,
- raziskati sodobno uporabo stročnic v lokalni gastronomiji,
- primerjati preteklost in sedanost ter analizirati spremembe.

Osrednje raziskovalno vprašanje:

Kako se je vloga stročnic v Posavju spremenila od tradicionalne kmečke prehrane do sodobne trajnostne gastronomije?

1.4 Raziskovalne hipoteze

1. Stročnice so bile v preteklosti v Posavju predvsem osnovno, vsakdanje živilo nižjih družbenih slojev.
2. Danes se stročnice v gastronomiji uporabljajo bolj raznoliko in ustvarjalno kot nekoč.
3. Sodobni trendi zdrave in trajnostne prehrane povečujejo pomen stročnic tudi v turistični ponudbi Posavja.
4. Tradicionalni recepti predstavljajo temelj za sodobne interpretacije jedi s stročnicami.

1.5 Metode dela

Raziskava temelji na kombinaciji teoretičnega in empiričnega dela.

Uporabljene metode:

- analiza strokovne literature in etnoloških virov,
- pregled kulinarčnih publikacij,
- terensko delo v Posavju,
- polstrukturirani intervjuji s starejšimi prebivalci,
- analiza tradicionalnih in sodobnih receptov,
- opazovanje ponudbe lokalnih gostinskih obratov.

Poseben poudarek je bil namenjen pogovorom z informatorji, ki so s svojimi spomini osvetlili vsakdanje življenje in pomen hrane v preteklosti.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Biološka opredelitev stročnic

Stročnice (metuljnice, družina Fabaceae) so ena največjih rastlinskih družin na svetu. Obsegajo več kot 19.000 vrst, med katerimi so tako divje kot kulturne rastline. Za prehrano človeka so pomembne predvsem vrste, pri katerih uživamo semena, ki dozorevajo v stroku.

Morfološke značilnosti

Za stročnice so značilni:

- cvetovi metuljaste oblike,
- plod v obliki stroka,
- sestavljeni listi,
- globok in razvejan koreninski sistem.

Njihova posebnost je simbioza z bakterijami rodu *Rhizobium*, ki živijo v koreninskih gomoljčkih. Te bakterije vežejo atmosferski dušik in ga pretvarjajo v obliko, dostopno rastlinam. Zaradi tega:

- stročnice izboljšujejo rodovitnost tal,
- zmanjšujejo potrebo po umetnih gnojilih,
- imajo pomembno vlogo v trajnostnem kmetijstvu.

V tradicionalnem posavskem kmetijstvu so bile pogosto vključene v kolobar skupaj z žiti in koruzo (FAO, 2016).

2.2 Hranilna sestava stročnic – podrobnejša analiza

Stročnice so prehransko izjemno kompleksne. Njihova hranilna vrednost presega zgolj vsebnost beljakovin.

Beljakovine

Vsebnost beljakovin:

- fižol: približno 20–25 %
- leča: približno 24–26 %
- čičerika: približno 19–21 %
- soja: do 40 %

Beljakovine stročnic vsebujejo veliko lizina, aminokislina, ki je pogosto primanjkuje v žitih. Ko stročnice kombiniramo z žiti (npr. fižol in kruh), dobimo prehransko skoraj popoln

aminokislinski profil. Ta kombinacija je bila tradicionalno prisotna tudi v Posavju, čeprav ljudje takrat niso poznali biokemijskih razlag.

Ogljikovi hidrati in vlaknine

Stročnice vsebujejo kompleksne ogljikove hidrate, ki se počasi razgrajujejo, zato:

- stabilizirajo raven krvnega sladkorja,
- preprečujejo nenadne energijske padce.

Prehranske vlaknine:

- izboljšujejo prebavo,
- vplivajo na črevesno mikrobioto,
- zmanjšujejo tveganje za bolezni debelega črevesa.

Minerali in vitamini

Stročnice so pomemben vir:

- železa (zlasti pomembno v brezmesni prehrani),
- magnezija,
- fosforja,
- kalija,
- vitaminov skupine B (zlasti folata).

Zaradi te sestave danes sodijo med ključna živila v smernicah zdrave prehrane.

(Mudryj et al., 2014) (WHO, 2020) (NIJZ, 2022)

2.3 Posamezne vrste stročnic – podrobnejši opis

2.3.1 Fižol – temelj slovenske kuhinje

Fižol (*Phaseolus vulgaris*) izvira iz Srednje in Južne Amerike. V Evropo je prišel v 16. stoletju in se zaradi prilagodljivosti hitro razširil.

V slovenskem prostoru poznamo številne sorte:

- češnjevce,
- sivček,
- maslenec,
- pisanec,
- rjavi fižol.

Fižol je postal simbol preprostega, a hranljivega obroka. V Posavju je bil:

- pomemben del zimskih zalog,

- pogosto posajen ob koruzi (tradicionalno mešano sajenje),
- kuhan v velikih količinah za večdnevno uporabo.

Etnološko gledano je bil fižol povezan s skromnostjo, varčnostjo in preživetjem. Pogosto so ga pripravljali ob petkih kot brezmesno jed, vendar so ga ob kolinah dopolnjevali s prekajenim mesom (Pajer, 2023).

2.3.2 Grah – od poljske kulture do vrtno zelenjave

Grah (*Pisum sativum*) je ena najstarejših kulturnih rastlin v Evropi. Arheološki dokazi kažejo, da so ga gojili že v prazgodovini. V preteklosti so uporabljali predvsem suhi grah, ki so ga kuhali v juhah in kašah. Sveži grah kot vrtna kultura se je razširil pozneje. V primerjavi s fižolom je grah nekoliko manj beljakovinsko bogat, vendar vsebuje več škroba. Zaradi lažje prebavljivosti je bil primeren tudi za otroke in starejše (Pajer, 2023).

2.3.3 Bob – skoraj pozabljena stročnica

Bob (*Vicia faba*) je bil v srednjem veku ena ključnih stročnic evropske prehrane. Zaradi dobre odpornosti na mraz je bil primeren za severnejša območja. Z razširitvijo fižola je bob postopno izgubljal pomen. Danes ga redkeje gojimo, vendar se v sodobni gastronomiji ponovno pojavlja kot del lokalnih in zgodovinskih jedi (Pajer, 2023).

2.3.4 Leča – simbol skromnosti in posta

Leča (*Lens culinaris*) je bila že v antiki cenjena stročnica. V srednjeevropskem prostoru je bila manj razširjena kot v sredozemskem, vendar so jo poznali tudi na Slovenskem.

Danes je ponovno priljubljena zaradi:

- kratkega časa kuhanja,
- visoke hranilne vrednosti,
- primernosti za vegetarijanske jedi (Pajer, 2023).

2.3.5 Čičerika – globalni vplivi

Čičerika (*Cicer arietinum*) tradicionalno ni bila del slovenske prehrane. V zadnjih desetletjih pa jo vse pogosteje najdemo v trgovinah in restavracijah.

Uporablja se za:

- humus,

- falafel,
- solate,
- juhe,
- vegetarijanske namaze.

Njena razširjenost kaže vpliv globalizacije in medkulturnih prehranskih stikov (Pajer, 2023).

2.3.6 Soja – sodobna stročnica

Soja (*Glycine max*) je danes ena najpomembnejših svetovnih poljščin. V Sloveniji se je začela širše uveljavljati šele v 20. stoletju. Njena posebnost je:

- zelo visoka vsebnost beljakovin,
- možnost predelave v tofu, tempeh, napitke,
- uporaba v vegetarijanski in veganski prehrani.

Soja predstavlja most med tradicionalnimi stročnicami in sodobno prehransko industrijo (Bogataj, 2014; Kovačič, 2009; FAO, 2016).

2.4 Stročnice skozi zgodovino – družbeni in simbolni pomen

V preteklosti je bila prehrana odraz družbenega položaja. Stročnice so bile:

- cenovno dostopne,
- enostavne za shranjevanje,
- primerne za dolgotrajno kuhanje na ognjišču.

Zaradi teh lastnosti so bile osnova prehrane kmečkega prebivalstva. Meso je bilo redkejšo, zato so stročnice zagotavljale nujne beljakovine.

Hrana pa ni bila le biološka potreba. Bila je:

- del družinskih ritualov,
- del verskih običajev (post),
- del sezonskega cikla (koline, žetev).

Fižolova juha ni bila zgolj jed – bila je del vsakdanjega ritma življenja (Bogataj, 2014; Kovačič, 2009).

2.5 Stročnice v sodobnem globalnem kontekstu

Danes stročnice dobivajo nov pomen zaradi:

- podnebnih sprememb,
- trajnostnih prehranskih smernic,

- zmanjševanja porabe mesa,
- razvoja vegetarijanske in veganske kuhinje.

Mednarodne organizacije za prehrano in kmetijstvo poudarjajo pomen stročnic kot trajnostnega vira beljakovin. Tako postajajo simbol prihodnosti prehrane. Zanimivo je, da se sodobna znanost in tradicionalna praksa ponovno srečujeta – kar je bilo nekoč nuja, je danes zavestna izbira (Willett et al., 2019; European Commission, 2020).

3 GEOGRAFSKI IN KULTURNI OKVIR POSAVJA

3.1 Lega in naravne značilnosti Posavja

Posavje leži v vzhodnem delu Slovenije ob spodnjem toku reke Save. Regija vključuje predvsem območja občin Brežice, Krško, Sevnica, Kostanjevica na Krki in Radeče. Njena lega na prehodu med alpskim, panonskim in dinarskim svetom ustvarja raznolike naravne pogoje.

Za Posavje so značilni:

- rečne ravnice ob Savi in Krki,
- gričevnati vinorodni predeli,
- rodovitna aluvialna tla,
- zmerno celinsko podnebje z vročimi poletji in hladnimi zimami.

Ravne in rodovitne površine so omogočale razvoj poljedelstva. Med tradicionalnimi kulturami so bila žita, koruza, krompir, zelje, repa in tudi stročnice, predvsem fižol.

Reke so imele pomembno vlogo ne le kot prometne poti, temveč tudi kot vir namakanja in življenja. Kmetijstvo je bilo stoletja temelj gospodarskega obstoja prebivalstva.

(Razvojna agencija Posavje, 2026; SURS, 2026).

3.2 Kmetijstvo in prehranska samozadostnost

Do 20. stoletja je bila večina prebivalstva Posavja vezana na kmetijo. Hrana je bila sezonska, lokalna in odvisna od pridelka.

Na kmetijah so:

- gojili žita za kruh,
- pridelovali koruzo,
- sadili zelje in repo za kisanje,
- gojili fižol kot pomemben vir beljakovin.

Fižol so pogosto sadili ob koruzi, saj se je vzpenjal po steblih, kar je predstavljalo praktično in prostorsko učinkovito rešitev. Ta način pridelave je bil razširjen tudi v Posavju.

Stročnice so bile dragocene predvsem zato, ker:

- niso zahtevale zapletenih pogojev pridelave,
- so se dobro shranjevale,
- so zagotavljale hranljivo hrano v zimskem času.

Shranjevanje je potekalo s sušenjem. Stroki so se sušili na podstrešjih ali v lesenih kaščah. Zrna so nato shranjevali v vrečah ali lesenih zabojih (Razvojna agencija Posavje, 2026; SURS, 2026).

3.3 Kulturna in kulinarčna dediščina Posavja

Posavska kuhinja je preprosta, nasitna in močno povezana s kmečkim načinom življenja.

Značilna je kombinacija:

- žit,
- zelja in repe,
- krompirja,
- svinjskega mesa,
- stročnic.

Tipične jedi vključujejo:

- fižolovo juho,
- matevž (krompir in fižol),
- pasulj,
- fižol z zeljem ali repo,
- različne enolončnice.

Kulinarčna dediščina je tesno povezana z letnimi časi in prazniki. Ob kolinah so fižol pogosto postregli skupaj s klobasami in prekajenim mesom. Ob postnih dnevih je bil pripravljen brez mesa. Hrana je bila del družinske povezanosti. Kuhanje je potekalo na odprtem ognjišču ali štedilniku na drva, zato so bile dolgotrajno kuhane jedi, kot so enolončnice, posebej primerne. (Občina Brežice, 2026; Slovenska turistična organizacija, 2026)

3.4 Vpliv zgodovinskih obdobij na prehrano

Kmečko življenje

V obdobju tradicionalnega kmečkega gospodarstva je bila prehrana preprosta in funkcionalna. Jedli so to, kar so pridelali. Stročnice so bile vsakodnevno živilo. Meso je bilo redkejše in pogosto rezervirano za posebne priložnosti. Fižol je zato predstavljal pomemben nadomestek beljakovin.

Industrializacija in 20. stoletje

Z razvojem industrije in zaposlovanjem v tovarnah (zlasti v Krškem in Brežicah) se je način življenja začel spreminjati. Prehrana je postajala bolj raznolika, dostopnost živil večja. Pojav trgovin in kasneje supermarketov je omogočil nakup živil, ki jih doma niso pridelali. Postopoma so se začele pojavljati tudi nove stročnice, kot sta leča in čičerika.

Sodobnost

Danes je prehrana v Posavju podobna širšemu slovenskemu in evropskemu prostoru. Vplivajo nanjo:

- globalni prehranski trendi,
- turistična ponudba,
- poudarek na zdravi prehrani,
- trajnostni razvoj.

Zanimivo je, da se stročnice vračajo kot simbol zdravega načina življenja, čeprav so bile nekoč znak skromnosti (Občina Brežice, 2026; Slovenska turistična organizacija, 2026).

3.5 Posavje kot prostor prepleta tradicije in turizma

Posavje danes ni več zgolj kmetijska regija. Pomembno vlogo ima turizem, zlasti zdraviliški in kulinarčni.

Posebno mesto ima območje Term Čatež, ki so eden največjih turističnih centrov v Sloveniji.

Poleg tega so v regiji številne gostilne, turistične kmetije in vinogradniške zidanice.

Sodobna gastronomska ponudba pogosto združuje:

- tradicionalne sestavine,
- sodobne tehnike priprave,
- estetsko dovršeno prezentacijo.

To odpira vprašanje, kako se tradicionalne stročnice vključujejo v sodobno kulinariko Posavja (Ministrstvo za kmetijstvo, 2026; SURS, 2026).

4 STROČNICE V KNJIGI *GASTRONOMIJA SLOVENIJE*

4.1 Predstavitev vira in njegova metodologija

Knjiga **Gastronomija Slovenije**, katere avtor je etnolog prof. dr. Janez Bogataj, predstavlja eno najpomembnejših strokovnih del o slovenski kulinarčni dediščini. Delo sistematično obravnava gastronomsko raznolikost Slovenije po posameznih regijah ter poudarja povezavo med naravnim okoljem, zgodovino in prehrano.

Avtor izhaja iz etnološkega pristopa, kar pomeni, da hrane ne obravnava zgolj kot skupek receptov, temveč kot kulturni pojav. Poseben poudarek namenja:

- regionalnim razlikam,
- razvoju prehrane skozi čas,
- simbolnemu in družbenemu pomenu jedi,
- povezavi med kulinariko in identiteto prostora.

Posavje je v knjigi umeščeno v širši kontekst panonskega in dolenskega kulinarčnega prostora, kjer imajo stročnice, zlasti fižol, pomembno vlogo (Bogataj, 2014).

4.2 Jedi iz Posavja, ki vključujejo stročnice

V okviru posavske kulinarike se pojavljajo predvsem naslednje jedi s stročnicami:

- fižolova juha
- fižolova solata
- matevž
- pasulj
- fižol z zeljem
- fižol z repo

Te jedi so značilne za vsakdanje in sezonsko prehrano ter odražajo preplet poljedelstva in živinoreje (Bogataj, 2014).

4.3 Opis posameznih jedi

4.3.1 Fižolova juha

Sestavine:

suhi fižol, čebula, česen, lovorjev list, sol, poper, pogosto dodatek prekajenega mesa ali klobase.

Način priprave:

Fižol so čez noč namočili, nato kuhali več ur, pogosto na štedilniku na drva. Dodali so osnovne začimbe, včasih podmet iz moke ali smetane.

Kdaj so jo jedli:

Kot vsakdanjo jed, posebej pozimi. Pogosto ob petkih brez mesa. Fižolova juha predstavlja simbol preprostosti in trajnosti – ena jed je lahko nahranila veččlansko družino (Bogataj, 2014).

4.3.2 Matevž

Matevž je jed iz pretlačenega kuhanega krompirja in fižola.

Sestavine:

krompir, fižol, česen, ocvirki ali mast.

Način priprave:

Kuhan krompir in fižol so pretlačili skupaj, začinili in prelili z ocvirki.

Pomen:

Matevž je bil pogosto priloga k mesnim jedem ob kolinah, lahko pa tudi samostojna jed. Predstavlja tipično kombinacijo stročnic in škrobnih živil (Bogataj, 2014).

4.3.3 Pasulj

Pasulj je gostejša fižolova enolončnica z mesom.

Sestavine:

fižol, čebula, paprika, meso (klobasa ali suho meso), začimbe.

Ta jed kaže vpliv širšega balkanskega prostora in vojaške kuhinje, saj se je širila tudi z migracijami in zgodovinskimi stiki (Bogataj, 2014).

4.3.4 Fižol z zeljem ali repa

To je ena najbolj značilnih zimskih jedi.

Sestavine:

kuhan fižol, kislo zelje ali repa, česen, mast.

Gre za jed, ki odraža sezonskost in shranjevanje živil (kisanje zelja, sušenje fižola) (Bogataj, 2014).

4.3.5 Fižolova solata

Preprosta jed iz kuhanega fižola, čebule, bučnega olja ali kisa.

Postregli so jo kot prilogo ali samostojno večerjo (Bogataj, 2014).

4.4 Skupne značilnosti jedi

Analiza teh jedi pokaže več skupnih značilnosti:

1. Preprostost sestavin – večinoma lokalno pridelane.
2. Dolgotrajna priprava – primerna za kuhanje na ognjišču.
3. Nasitnost – primerna za fizično delo.
4. Sezonskost – večina jedi je povezana z zimskim obdobjem.
5. Kombinacija z mesom – kadar je bilo to dostopno.

Stročnice v teh jedeh niso bile prestižna sestavina, temveč osnovno živilo. Vendar prav ta vsakdanjost kaže njihovo ključno vlogo v prehrani (Bogataj, 2014).

4.5 Povezava z življenjem v Posavju

Jedi iz stročnic odražajo:

- agrarno naravo regije,
- samooskrbno gospodarstvo,
- prilagajanje sezonskim razmeram,
- racionalno rabo hrane.

Fižolova juha ali matevž nista bila zgolj jed, temveč del družinske rutine, del spomina in del identitete. Prav ta identitetna dimenzija je danes zanimiva za turizem in sodobno gastronomijo, ki tradicionalne recepte interpretira na nov način (Bogataj, 2014).

4.6 Avtorski pristop k praktičnemu delu

V raziskovalni nalogi tradicionalnih jedi iz knjige *Gastronomija Slovenije* in drugih etnoloških virov ne bom poustvarjala v njihovi izvirni obliki. Namen raziskave namreč ni zgolj reprodukcija zgodovinskih receptov, temveč razumevanje njihovega pomena ter njihova nadgradnja v sodobnem kulinaricnem kontekstu.

Na podlagi analiziranih tradicionalnih jedi bom oblikovala lasten tematski meni, ki bo temeljil na stročnicah kot osrednji sestavini. Meni bo:

- izhajal iz posavske kulinaricne dediščine,
- upošteval sezonskost in lokalne sestavine,
- prilagojen sodobnim prehranskim smernicam,
- zasnovan trajnostno in gastronomsko inovativno.

S tem želim pokazati, kako lahko stročnice preidejo iz tradicionalne, vsakdanje prehrane v sodobno, estetsko in turistično privlačno kulinarično ponudbo. Takšen pristop omogoča primerjalno analizo med preteklostjo in sedanostjo ter poudarja razvoj gastronomije v Posavju.

5 TRADICIONALNE JEDI IZ STROČNIC V POSAVJU – USTNI IN PISNI VIRI

5.1 Metodologija terenskega dela

Praktični del raziskave temelji na terenskem delu, ki je zajemalo pogovore s starejšimi prebivalci Posavja ter zbiranje zapisov tradicionalnih receptov. Uporabljena je bila metoda polstrukturiranega intervjuja, ki je omogočila usmerjen pogovor ob hkratnem ohranjanju spontanosti pripovedi.

Pri terenskem delu je bila uporabljena metoda opazovanja z udeležbo, saj so informatorji opisovali postopke priprave jedi, načine shranjevanja in vsakdanje prehranske navade. Zbrane podatke sem zapisala, analizirala in primerjala z literaturo.

Cilj terenskega dela je bil:

- ugotoviti, kako pogosto so v preteklosti uporabljali stročnice,
- razumeti socialni in gospodarski pomen teh jedi,
- raziskati razlike med vsakdanjo in praznično prehrano,
- pridobiti konkretne recepte iz družinskih zapisov.

5.2 Pridelava stročnic v preteklosti

Iz pogovorov s starejšimi prebivalci izhaja, da je bil fižol ena najpomembnejših poljščin na domačem vrtu ali njivi.

Setev

Fižol so sadili spomladi, pogosto skupaj s koruzo. Vzpenjavke so se ovijale okoli koruznih stebel. Ta način sajenja je bil praktičen in prostorsko učinkovit.

Sušenje in shranjevanje

Jeseni so stroke pobrali in jih sušili:

- na podstrešjih,
- pod napušči,
- razprostrte na platnenih rjuhah.

Ko so se stroki popolnoma posušili, so jih oluščili in shranili v vreče ali lesene zaboje. Fižol je moral ostati suh, da ni plesnel.

Ta način shranjevanja je omogočal celoletno uporabo.

5.3 Vsakdanja uporaba stročnic

Iz ustnih virov izhaja, da je bil fižol pogosto na jedilniku vsaj enkrat do dvakrat tedensko.

Najpogostejše jedi:

- fižolova juha,
- fižol z zeljem,
- matevž,
- fižolova solata.

Fižol je bil posebej pomemben pozimi, ko sveže zelenjave ni bilo na voljo. Takrat so kombinirali:

- suhi fižol,
- kislo zelje ali repo,
- krompir.

Hrana je bila preprosta, a nasitna. Informatorji pogosto poudarjajo, da so bile porcije večje, saj so ljudje opravljali težko fizično delo.

5.4 Praznična in sezonska raba

Stročnice niso bile le hrana revnejših slojev, temveč so imele mesto tudi ob posebnih priložnostih. Ob kolinah je bil fižol pogosto postrežen kot priloga h klobasam ali pečenemu mesu. Matevž je bil značilna spremljava mesnih jedi. Ob postnih dnevih pa so stročnice predstavljale glavno jed, saj so nadomestile meso.

5.5 Socialni pomen hrane

Iz pogovorov je razvidno, da je bila hrana pokazatelj družbenega položaja.

- Premožnejše družine so fižol pogosteje kombinirale z mesom.
- Revnejše družine so ga pripravljale brez dodatkov.

Vendar informatorji poudarjajo, da lakote zaradi fižola ni bilo. Stročnice so predstavljale varnost – zalogo, ki je zagotavljala preživetje čez zimo. Hrana je bila tudi družabni element. Skupno luščenje fižola jeseni je bilo priložnost za pogovor in druženje.

Matevž

Sestavine (faktografsko):

- 50 dag krompirja
- 30 dag kuhanega fižola
- 2 stroka česna
- 2 žlici ocvirkov ali masti
- sol

Opisno:

Krompir olupimo in skuhamo v slani vodi. Posebej skuhamo fižol (če je suh, ga predhodno namočimo). Ko sta obe sestavini kuhani, ju skupaj pretlačimo. Dodamo sesekljan česen in prelijemo z vročimi ocvirki ali mastjo. Postrežemo kot prilogo ali samostojno jed.

5.7 Povezava s sodobnostjo

Zanimivo je, da so jedi, ki so bile nekoč znak skromnosti, danes ponovno cenjene kot del zdrave in lokalne prehrane. Tradicionalni postopki – namakanje, dolgotrajno kuhanje, kombiniranje z žiti – se ponovno pojavljajo tudi v sodobnih kulinarčnih praksah.

5.8 Intervju z Evo Kerin, bivšo dijakinjo SŠGT Novo mesto

Ime in priimek: Eva Kerin

Izobrazba: bivša dijakinja Srednje šole za gostinstvo in turizem Novo mesto

Področje zanimanja: sodobna gastronomija, trajnostna kuhinja, rastlinska prehrana

Način izvedbe intervjuja: osebni pogovor

1. Kako si se med izobraževanjem na SŠGT Novo mesto srečevala s stročnicami?

Med šolanjem smo stročnice obravnavali tako pri predmetih o prehrani kot tudi pri praktičnem pouku kuhanja. Pri teoriji smo se učili o njihovi hranilni sestavi, predvsem o rastlinskih beljakovinah, prehranskih vlakninah in mineralih. Profesorji so poudarjali, da so stročnice pomemben del uravnotežene prehrane, še posebej v času, ko se vse več govori o zmanjševanju porabe mesa.

Pri praktičnem pouku smo pripravljali tradicionalne jedi, kot so fižolova juha, pasulj in fižolova solata, pa tudi sodobnejše različice – na primer lečine polpete, namaze iz čičerike in vegetarijanske burgerje. Zanimivo mi je bilo opazovati, kako lahko ista sestavina dobi popolnoma drugačno podobo, od preproste enolončnice do estetsko oblikovane restavracijske jedi.

2. Kako ocenjuješ pomen stročnic v sodobni gastronomiji?

Menim, da imajo danes stročnice zelo pomembno vlogo. Vedno več gostov se odloča za vegetarijansko prehrano. Restavracije morajo zato ponuditi kakovostne rastlinske alternative, ki niso le priloga, temveč polnovredna glavna jed.

Stročnice omogočajo veliko kreativnosti. Iz njih lahko pripravimo juhe, pireje, polpete, testenine, celo sladice. Poleg tega so cenovno dostopne in lokalno pridelane, kar je pomembno za trajnostno gastronomijo.

Po mojem mnenju so stročnice postale simbol sodobne kuhinje, ki združuje tradicijo in inovativnost.

3. Se ti zdi, da se je odnos do stročnic skozi čas spremenil?

Zelo. Ko poslušam starejše generacije, pogosto slišim, da je bil fižol včasih »hrana revnih«. Bil je nekaj samoumevnega in vsakdanjega. Danes pa ga dojemamo drugače. Ni več znak pomanjkanja, temveč znak zavedanja o zdravju in okolju.

Spremenila se je tudi predstavitev jedi. Včasih je bil pomemben predvsem občutek sitosti, danes pa igra veliko vlogo tudi estetika, tekstura in način postrežbe.

4. Kako vidiš vlogo lokalnih stročnic v Posavju?

Posavje ima dobro osnovo za pridelavo stročnic, zato bi bilo smiselno poudarjati lokalne sorte. Turisti danes iščejo avtentičnost. Če restavracija ponudi jed iz lokalnega fižola z zgodbo o njegovi pridelavi, to gostu pomeni več kot le okus.

Mislím, da bi bilo dobro, da bi se tradicionalne jedi, kot je matevž, predstavile na sodoben način – morda kot del degustacijskega menija ali kot reinterpretacija v manjših porcijah.

5. Kakšna je po tvojem mnenju prihodnost stročnic?

Prihodnost vidim kot zelo obetavno. Zaradi podnebnih sprememb, trajnostnih smernic in sprememb prehranskih navad bodo stročnice vedno bolj pomembne. Mlajša generacija jih sprejema brez predsodkov in jih vključuje v vsakdanjo prehrano.

Menim, da bodo postale stalnica tako domače kot restavracijske kuhinje. Ne kot nadomestek mesa, temveč kot samostojna, cenjena sestavina.

6. Kako bi ti osebno vključila stročnice v sodoben meni?

Sama bi jih vključila kot osrednjo sestavino degustacijskega menija. Na primer:

- fižolov pire kot podlaga za pečeno zelenjavo,
- lečin polpet kot glavna jed,
- čičerikino moko v sladici.

Pomembno se mi zdi, da stročnice niso skrite, temveč predstavljene kot glavna vrednost jedi.

Analitični komentar za seminarsko nalogo

Iz intervjuja z Evo Kerin je razvidno, da mlajša generacija stročnic ne dojema več kot simbol revščine, temveč kot element sodobne in trajnostne gastronomije. V primerjavi s starejšo generacijo je opazna sprememba v percepciji – poudarek ni več le na sitosti, temveč na hranilni vrednosti, estetiki in okoljski odgovornosti.

Njeno razumevanje potrjuje, da stročnice predstavljajo most med tradicijo in prihodnostjo

5.9 Intervju z babico Olgo, 85 let, upokojenka

1. Katere stročnice ste včasih največ uporabljali?

Najpogosteje smo uporabljali fižol, grah in bob. To so bile osnovne stročnice, ki so jih skoraj na vsaki kmetiji pridelovali sami.

2. Kako ste jih pripravljali?

Fižol smo največkrat kuhali skupaj s krompirjem, zeljem ali repo. Pogosta je bila tudi fižolova juha. Iz starega fižola smo pripravljali solato. Grah in bob sta bila sezonska, jedli smo ju sveža ali kuhana. Zelo značilno je bilo, da je bil fižol skoraj vsak teden na mizi – bodisi kot samostojna jed bodisi kot priloga.

3. Kako pogosto so bile stročnice na jedilniku?

Za vsako kosilo sta bili običajno dve jedi. Stročnice so bile pogosto del vsakodnevne prehrane, saj so bile nasitne in so dale občutek sitosti za cel dan dela na polju.

4. Od kod ste dobili stročnice?

Večinoma je veljalo pravilo: kar je zraslo na njivi ali vrtu, to smo jedli. Fižol smo posejali sami, ga pobrali, posušili in shranili za zimo. Hrana je bila tesno povezana z letnimi časi in delom na zemlji.

5. Kako ste jih shranjevali?

Posušen fižol smo hranili v vrečah ali lesenih zabojih na suhem prostoru. Pomembno je bilo, da ni bil izpostavljen vlagi, da se ni pokvaril.

6. Ali ste uporabljali tudi bob?

Da, bob smo prav tako pridelovali. Bil je manj pogost kot fižol, vendar smo ga poznali in uporabljali na podoben način – kuhanega ali kot prilogo.

7. Ali menite, da se je uporaba stročnic danes spremenila?

Da. Danes ljudje živijo lažje kot nekoč. Hrano lahko kupijo v trgovini in je ni treba pridelati doma. Poleg tega stročnice niso več prisotne v tako veliki količini kot včasih. V preteklosti so bile nuja, danes pa so izbira.

8. Kdo danes po vašem mnenju še uporablja stročnice?

Mlajši pa nekoliko manj, saj imajo več izbire in posegajo po drugačni hrani. Starejši ljudje jih še vedno pogosto pripravljajo, ker so tako navajeni.

9. So bile stročnice pomemben del prehrane?

Da, bile so potrebne. Brez njih si prehrane skoraj nismo mogli predstavljati, saj mesa ni bilo vsak dan. Stročnice so bile pomemben vir sitosti in energije.

Analitični komentar za seminarsko

Iz intervjuja je razvidno, da so bile stročnice v preteklosti temelj vsakodnevne prehrane v Posavju. Njihova uporaba ni bila modna izbira, temveč življenjska nuja. Povezane so bile z domačo pridelavo, sezonskostjo in samooskrbo.

Posebej pomembno je poudariti:

- tesno povezavo med kmetijstvom in prehrano,
- socialno funkcijo stročnic kot nadomestka za meso,
- razliko med preteklostjo (nujnost) in sedanjostjo (izbira).

Ta intervju predstavlja dragocen etnološki vir, saj prikazuje vsakdanje življenje in prehranske navade starejše generacije v Posavju.

5.10 Intervju z Juretom Tomičem, lastnikom in glavnim chefom restavracije Debeluh

Tradicionalna in moderna kuhinja: vpliv okolja, pomen lokalnih sestavin in stročnic

1. Vpliv odraščanja na prehranske navade

Jure Tomič je odraščal na kmetiji, kjer so uporabljali domače in lokalne sestavine. Takšno okolje je močno zaznamovalo njegov pogled na kulinariko. Spoštovanje do lokalnih in sezonskih živil predstavlja temelj njegove kuharske filozofije. Prepričan je, da kuhar ne sme pozabiti svojih korenin in okusa domačega okolja, saj prav to daje jedem pristnost in značaj.

2. Kultura prehranjevanja in sodobne gastronomske prakse

Tomič poudarja pomen tradicije in kulture prehranjevanja. Meni, da so se po drugi svetovni vojni nekatere prehranske vrednote izgubile, vendar hrana še vedno ostaja pomemben del identitete in družbe. Sodobna gastronomija po njegovem mnenju ne bi smela zanemariti preteklosti, temveč bi morala tradicijo nadgrajevati in ji dati novo, sodobno podobo.

3. Vloga stročnic nekoč in danes

Stročnice (fižol, leča, soja in druge mahunarke) so bile v preteklosti glavni vir energije in vlaknin. Danes jih je v vsakodnevni prehrani manj, kljub temu pa imajo pomembno mesto v sodobni in visoki kulinariki. Tomič poudarja pomen sezonskosti ter uporabe lokalno pridelanih stročnic. Po njegovem mnenju so prav preproste sestavine, kot je fižol, lahko osnova vrhunskih jedi.

4. Lokalnost, dostopnost in izzivi

Čeprav daje prednost lokalnim stročnicam, opozarja na težave z dostopnostjo in specializacijo pridelovalcev. Kreativnost kuharja je sicer ključna, vendar je pogosto odvisna tudi od tržnih in logističnih omejitev. Lokalna ponudba ni vedno zadostna ali raznolika, kar lahko omejuje razvoj določenih jedi.

5. Tradicionalna in moderna interpretacija jedi

Po njegovem mnenju se osnovne kuharske tehnike niso bistveno spremenile, vendar se danes jedi pogosto predstavljajo z modernimi imeni in interpretacijami. Tradicionalne recepte in postopke skuša vključiti v sodobno ponudbo. Primer takšne inovacije je sladoled iz orehove potice, kjer tradicionalno sladico preoblikuje v moderno kulinarično doživetje. Kot primer dobre prakse izpostavlja knjigo Okusi Posavlja, pri kateri je sodeloval in ki povezuje lokalno dediščino s sodobno gastronomijo.

6. Nasveti mladim kuharjem

Mladim kuharjem svetuje, naj ne pozabijo svojega porekla in otroštva ter naj izhajajo iz okusov, ki jih poznajo. Poudarja, da se ni treba sramovati tradicije ali preprostih sestavin, kot je fižol. Prav nasprotno – prav v njih se skriva bogastvo okusa in identitete. Pomembno je povezovati lokalno etnološko dediščino s sodobno kulinariko, izobraževanje o prehrani pa bi se moralo začeti že v najzgodnejšem obdobju.

7. O televizijskih oddajah in medijih

Sodelovanje v kuharskih oddajah ima po njegovem mnenju malo skupnega s pravo kulinarično filozofijo. Televizija je predvsem zabava, ne pa poglobljeno izobraževanje. Za razvoj kakovostne kuhinje sta potrebna dolgotrajno delo, vztrajnost in avtentičnost – ne pa hitra medijska prepoznavnost.

8. Zaključek

Spremembe v prehranskih navadah in gastronomski ponudbi so očitne. Kljub temu Tomič verjame, da lahko vračanje k lokalnim in sezonskim sestavinam ter tradicionalnim jedem bistveno prispeva k dvigu kakovosti sodobne gastronomije in krepitevi regionalne identitete.

6 SODOBNA UPORABA STROČNIC V POSAVJU

6.1 Prehod iz tradicije v sodobno gastronomijo

V preteklosti so bile stročnice predvsem osnovno, vsakdanje živilo, danes pa postajajo pomemben element sodobne gastronomije. Ta preobrazba ni naključna, temveč je posledica širših globalnih trendov, kot so:

- poudarek na zdravi prehrani,
- trajnostni razvoj,
- zmanjševanje porabe mesa,
- rast vegetarijanske in veganske prehrane,
- zanimanje za lokalne in tradicionalne sestavine.

Kar je bilo nekoč simbol skromnosti, je danes prepoznano kot prehransko in okoljsko dragoceno živilo.

6.2 Primeri sodobnih jedi iz stročnic

V sodobni kulinariki se stročnice uporabljajo precej bolj raznoliko kot nekoč. Poleg tradicionalnih enolončnic se pojavljajo v:

6.2.1 Solatah

- solata iz čičerike z lokalno zelenjavo,
- fižolova solata z bučnim oljem in pečeno papriko,
- lečina solata z zelišči.

Takšne jedi so lahke, sveže in primerne za sodoben življenjski slog.

6.2.2 Kremnih juhah

- kremna juha iz rdeče leče,
- grahova kremna juha z zelišči,
- fižolova juha v sodobni, bolj gladki teksturi.

V primerjavi s tradicionalnimi juhami so sodobne različice bolj estetsko oblikovane in pogosto postrežene v manjših porcijah.

6.2.3 Vegetarijanskih glavnih jedeh

- lečini polpeti,
- čičerikini falafli,
- polnjene paprike z lečo in zelenjavo,
- rižote z bobom.

Tu se stročnice uporabljajo kot osrednja sestavina, ne le kot priloga.

6.2.4 Burgerjih in sodobnih reinterpretacijah

V zadnjih letih so zelo priljubljeni:

- fižolovi burgerji,
- čičerikini burgerji,
- lečini namazi.

Takšne jedi predstavljajo most med tradicionalnim okusom in sodobno urbano prehrano.

6.2.5 Namazih

- humus iz čičerike,
- fižolov namaz z zelišči,
- namaz iz belega fižola in česna.

Namazi kažejo vpliv globalnih kulinaričnih tokov in sodobnih prehranskih navad.

6.3 Vpliv globalnih trendov

Sodobna uporaba stročnic je tesno povezana z globalnimi prehranskimi smernicami.

Mednarodne organizacije za prehrano in trajnost poudarjajo:

- zmanjšanje porabe rdečega mesa,
- večjo uporabo rastlinskih virov beljakovin,
- pomen trajnostne pridelave hrane.

Stročnice imajo bistveno manjši okoljski odtis kot živinoreja. Poleg tega bogatijo tla z dušikom, kar zmanjšuje potrebo po umetnih gnojilih.

Tako stročnice niso več le tradicionalna sestavina, temveč postajajo simbol trajnostne prihodnosti.

6.4 Analiza sprememb med preteklostjo in sedanjostjo

Raznolikost

Nekoč je bil v Posavju skoraj izključno v uporabi fižol. Danes so dostopne:

- različne vrste leče,
- čičerika,
- soja,
- eksotične sorte fižola.

Prehrana je postala globalno raznolika.

Dostopnost sestavin

V preteklosti je bila prehrana omejena na lokalno pridelavo. Danes lahko v trgovinah najdemo stročnice z vsega sveta. To pomeni večjo izbiro, vendar tudi oddaljenost od lokalne samooskrbe.

Pomen lokalne hrane

Zanimivo je, da sodobni trendi ponovno poudarjajo lokalno pridelavo. Lokalni pridelovalci fižola v Posavju lahko danes svojo ponudbo predstavijo kot:

- tradicionalno,
- kakovostno,
- trajnostno.

6.5 Vloga gastronomije in turizma v Posavju

Turizem ima danes pomembno vlogo pri ohranjanju in interpretaciji kulinarične dediščine.

Pomemben primer so Terme Čatež, ki poleg wellness ponudbe vključujejo tudi gostinsko dejavnost. V sodobni turistični ponudbi se pojavljajo jedi, ki združujejo:

- lokalne sestavine,
- sodobno prezentacijo,
- lažje in bolj zdrave kombinacije.

Tudi nekatere tradicionalne gostilne v regiji vključujejo stročnice v sezonske menije – bodisi kot del tradicionalnih jedi bodisi kot sodobne vegetarijanske alternative.

Turizem tako omogoča:

- ohranjanje kulinarične dediščine,
- nadgradnjo tradicionalnih receptov,
- promocijo lokalnih sestavin.

6.6 Avtorski meni kot nadgradnja tradicije

Na podlagi raziskave bom oblikovala lasten meni, ki bo:

- temeljil na stročnicah kot osrednji sestavini,
- izhajal iz posavske tradicije,
- prilagojen sodobnim prehranskim smernicam,
- estetsko dovršen.

Takšen meni bo predstavljal konkretno povezavo med preteklostjo in sedanostjo ter pokazal, kako se lahko tradicionalna živila vključijo v sodobno gastronomsko ponudbo (Willett et al., 2019; FAO, 2016; WHO, 2020; NIJZ, 2022; Slovenska turistična organizacija, 2026; Razvojna agencija Posavje, 2026).

7 PRIMERJALNA ANALIZA – PRETEKLOST IN SEDANJOST

7.1 Sprememba vloge stročnic skozi čas

Primerjava med tradicionalno in sodobno uporabo stročnic v Posavju razkriva izrazit premik v njihovem pomenu.

V preteklosti so bile stročnice:

- osnovno, vsakdanje živilo,
- nuja zaradi omejenih virov,
- nadomestek mesa,
- del samooskrbnega kmetijstva.

Danes pa so stročnice:

- izbira, ne nuja,
- del zdravega življenjskega sloga,
- vključene v vegetarijansko in vegansko prehrano,
- element trajnostne gastronomije.

Ta preobrazba kaže, da se pomen hrane ne določa zgolj po hranilni vrednosti, temveč tudi po družbenem kontekstu.

7.2 Sprememba v raznolikosti in načinu priprave

V preteklosti

- prevladoval je fižol,
- jedi so bile preproste (juhe, enolončnice, matevž),
- priprava je bila dolgotrajna,
- poudarek je bil na količini in sitosti.

Danes

- več vrst stročnic (leča, čičerika, soja),
- več načinov priprave (pečenje, miksanje, fermentacija),
- estetska prezentacija,
- poudarek na okusu in raznolikosti.

Sodobna gastronomija daje večji pomen teksturi, barvi in vizualni podobi jedi, medtem ko je bila nekoč pomembna predvsem nasitnost.

7.3 Sprememba socialnega pomena

V tradicionalni družbi je bila hrana pokazatelj socialnega statusa. Meso je pomenilo bogastvo, stročnice pa so bile simbol skromnosti. Danes se percepcija spreminja:

- vegetarijanske jedi niso več znak pomanjkanja,
- rastlinska prehrana je pogosto povezana z višjo izobrazbo in zdravstveno ozaveščenostjo,
- stročnice dobivajo pozitiven simbolni pomen.

Zanimivo je, da živilo, ki je bilo nekoč povezano z revščino, danes postaja del prestižne kulinarike.

7.4 Vpliv trajnosti in okoljskih vidikov

V preteklosti trajnost ni bila zavestna izbira, temveč posledica življenjskih okoliščin. Hrana je bila lokalna, sezonska in skoraj brez odpadkov. Danes trajnost postaja načrtna odločitev. Stročnice imajo pri tem pomembno vlogo, saj:

- zmanjšujejo potrebo po živinoreji,
- izboljšujejo kakovost tal,
- imajo manjši ogljični odtis.

Tako se sodobna družba ponovno vrača k načelom, ki so bila nekoč samoumevna.

7.5 Primerjalna tabela razlik

Vidik	Preteklost	Sedanost
Dostopnost	lokalna pridelava	globalna dostopnost
Raznolikost	predvsem fižol	fižol, leča, čičerika, soja
Pomen	nuja, preživetje	zavestna izbira, zdravje
Priprava	dolgotrajno kuhanje	različne tehnike, inovacije
Družbeni status	hrana preprostih slojev	del sodobne gastronomije
Turizem	ni imel vloge	pomemben element kulinarčne ponudbe

7.6 Potrditev ali ovržba hipotez

Na podlagi raziskave lahko sklepamo:

1. Hipoteza, da so bile stročnice v preteklosti predvsem osnovno živilo nižjih slojev, se potrjuje.
2. Hipoteza, da je sodobna uporaba raznolikejša, se potrjuje.

3. Hipoteza o povečanju pomena stročnic zaradi trajnostnih trendov se potrjuje.
4. Tradicionalni recepti res predstavljajo temelj sodobnih interpretacij.

7.7 Analiza

Primerjava jasno kaže, da se je spremenil predvsem kontekst, ne pa bistvo. Stročnice ostajajo hranljive, dostopne in prilagodljive. Spremenila se je družbena percepcija ter način vključevanja v prehrano. Sodobna gastronomija v Posavju ima priložnost, da tradicionalne jedi nadgradi in jih predstavi kot del trajnostne prihodnosti.

8 AVTORSKI MENI

PREDJED

Topla solata iz belega fižola s pečeno papriko

Tradicionalna osnova:

Fižolova solata, ki je bila v Posavju pogosta večerja ali priloga.

Sodobna nadgradnja:

- uporaba belega fižola (lokalna sorta),
- dodatek pečene paprike za sladkobo,
- bučno olje kot regionalni element,
- sveža zelišča za aromo,
- estetska postavitvev na krožniku.

Utemeljitev:

Jed ohranja tradicionalno sestavino (fižol), vendar jo predstavi v lahkotni, vizualno privlačni obliki, primerni za sodoben gastronomski kontekst.

JUHA

Kremna juha iz rdeče leče

Tradicionalna osnova:

Fižolove in grahove juhe.

Sodobna nadgradnja:

- uporaba rdeče leče (hitrejša priprava),
- kremna tekstura,
- kapljica dimljenega olja kot spomin na prekajeno meso,
- minimalistična prezentacija.

Utemeljitev:

Juha simbolizira prehod od težkih enolončnic k lažjim, estetskim jedem, hkrati pa ohranja idejo nasitne stročnične osnove.

GLAVNA JED

Lečin polpet s fižolovim pirejem

Tradicionalna osnova:

Matevž (fižol + krompir) in kombinacija stročnic z mesom.

Sodobna nadgradnja:

- lečin polpet kot vegetarijanska alternativa mesu,
- fižolov pire kot reinterpretacija matevža,
- sezonska pečena zelenjava,
- lažja omaka iz jogurta in zelišč.

Utemeljitev:

Jed simbolizira sodobno trajnostno kuhinjo. Stročnice niso več priloga, temveč osrednja sestavina.

SLADICA**Čokoladni kolač s čičerikino moko****Tradicionalna osnova:**

Uporaba domače moke in oreščkov.

Sodobna nadgradnja:

- čičerikina moka kot inovativna uporaba stročnic,
- manj sladkorja,
- poudarek na naravnih sestavinah.

Utemeljitev:

Sladica pokaže, da stročnice niso omejene le na slane jedi, temveč imajo široko kulinarično uporabnost.

RECEPTURA**Topla solata iz belega fižola s pečeno papriko****Sestavine:**

- 250 g kuhanega belega fižola
- 1 rdeča paprika
- 1 manjša rdeča čebula
- 2 žlici bučnega olja
- 1 žlica jabolčnega kisa
- svež peteršilj
- sol, poper

Priprava:

Paprika se speče v pečici pri 200 °C približno 20 minut, da se zmehča in rahlo zapeče. Nato jo olupimo in narežemo na trakove. Čebulo drobno nasekljamo. V skledi zmešamo kuhan fižol,

papriko in čebulo. Dodamo bučno olje, kis, sol in poper ter nežno premešamo. Na koncu potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Kremna juha iz rdeče leče

Sestavine:

- 200 g rdeče leče
- 1 korenček
- 1 manjša čebula
- 1 strok česna
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- sol, poper
- kapljica dimljenega olja

Priprava:

Na olju popražimo čebulo in česen. Dodamo na kocke narezan korenček in oprano lečo. Zalijemo z jušno osnovo in kuhamo približno 20 minut. Juho spasiramo do gladke teksture, začинimo in postrežemo z nekaj kapljicami dimljenega olja.

Lečin polpet s fižolovim pirejem

Sestavine (polpeti):

- 200 g kuhane leče
- 1 jajce
- 2 žlici drobtin
- sesekljan peteršilj
- sol, poper

Sestavine (pire):

- 200 g kuhanega fižola
- 1 kuhan krompir
- 1 žlica masla ali olja
- sol

Priprava:

Lečo pretlačimo, dodamo jajce, drobtine in začimbe. Oblikujemo polpete in jih spečemo na ponvi. Za pire pretlačimo fižol in krompir, dodamo maščobo ter začинimo. Postrežemo skupaj z sezonsko zelenjavo.

Čokoladni kolač s čičerikino moko

Sestavine:

- 150 g čičerikine moke
- 2 jajci
- 80 g sladkorja
- 50 ml olja
- 100 g temne čokolade
- 1 pecilni prašek

Priprava:

Čokolado stopimo nad paro. Jajca stepemo s sladkorjem, dodamo olje in stopljeno čokolado.

Primešamo moko s pecilnim praškom. Pečemo pri 180 °C približno 25 minut.

9 ZAKLJUČEK

Raziskava o pomenu in uporabi stročnic v Posavju je pokazala, da gre za živila, ki so močno zaznamovala prehransko in kulturno zgodovino regije. Stročnice, zlasti fižol, niso bile le del vsakdanjega jedilnika, temveč so predstavljale temelj prehranske varnosti, gospodarske stabilnosti in družinske tradicije.

V preteklosti so bile stročnice predvsem osnovno, cenovno dostopno živilo, ki je omogočalo preživetje številnim družinam. Njihova vrednost je bila praktična – zagotavljale so sitost, bile so enostavne za pridelavo in shranjevanje ter primerne za dolgotrajno kuhanje. V družbi, kjer je bilo meso redko, so predstavljale pomemben nadomestek beljakovin. Hkrati pa so bile povezane z določenim družbenim statusom, saj so jih pogosto dojemali kot »preprosto« hrano.

Sodobni čas prinaša drugačen pogled. Stročnice niso več simbol pomanjkanja, temveč postajajo simbol zavestne izbire. Globalni prehranski trendi, usmerjeni v trajnost, zdravje in zmanjševanje porabe mesa, poudarjajo njihovo prehransko in okoljsko vrednost. Danes so vključene v vegetarijanske in veganske jedi, sodobne interpretacije tradicionalnih receptov ter gastronomsko ponudbo turističnih destinacij.

Primerjalna analiza je pokazala, da se je bistveno spremenil predvsem kontekst uporabe, medtem ko osnovne lastnosti stročnic ostajajo enake. Kar je bilo nekoč nuja, je danes priložnost. Kar je bilo nekoč samoumevno, danes ponovno odkrivamo kot trajnostno in modro rešitev.

Raziskava potrjuje, da imajo stročnice pomembno vlogo tudi v prihodnosti prehrane. Posavje kot regija z bogato agrarno dediščino ima potencial, da tradicionalne jedi nadgradi in jih vključi v sodobno kulinarčno ponudbo. S tem se ohranja identiteta prostora, hkrati pa se spodbuja trajnostni razvoj.

Ob raziskovanju sem spoznala, da hrana ni le skupek sestavin, temveč zgodba o prostoru, ljudeh in času. Stročnice v Posavju niso zgolj fižolova juha ali matevž – so del kolektivnega spomina, simbol skromnosti in hkrati most do sodobne gastronomije.

10 VIRI

Bogataj, J. (2018). *Gastronomija Slovenije*. Ljubljana: Rokus Klett.

Bogataj, J. (2014). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Rokus Klett.

Kovačič, A. (2009). *Prehrana na Slovenskem skozi čas*. Ljubljana: Založba ZRC.

European Commission. (2020). *Farm to Fork Strategy*. Pridobljeno 12. 2. 2026 s: https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2016). *Pulses: Nutritious seeds for a sustainable future*. FAO. Pridobljeno 12. 2. 2026 s: <https://www.fao.org/3/i5528e/i5528e.pdf>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (b.d.). Pulses and their benefits. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://www.fao.org/pulses/en/>

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije. (b.d.). Tradicionalne slovenske jedi. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://www.gov.si>

Mudryj, A. N., Yu, N., in Aukema, H. M. (2014). Nutritional and health benefits of pulses. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(11), 1197–1204. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0557>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Prehranske smernice za odrasle*. Pridobljeno 12. 2. 2026 s: <https://www.nijz.si>

Občina Brežice. (b.d.). Kulturna dediščina. Pridobljeno 18. 2. 2026 s: <https://www.brezice.si>

Pajer, A. (2023). Priprava rednih obrokov. Učno gradivo za predmet Priprava rednih obrokov, Novo mesto: Srednja šola za gostinstvo in turizem z dijaškim in študentskim domom

Razvojna agencija Posavje. (b.d.). O regiji Posavje. Pridobljeno 18. 2. 2026 s: <https://www.rra-posavje.si>

Slovenska turistična organizacija. (b.d.). Okusi Posavja. Pridobljeno 18. 2. 2026 s: <https://www.slovenia.info>

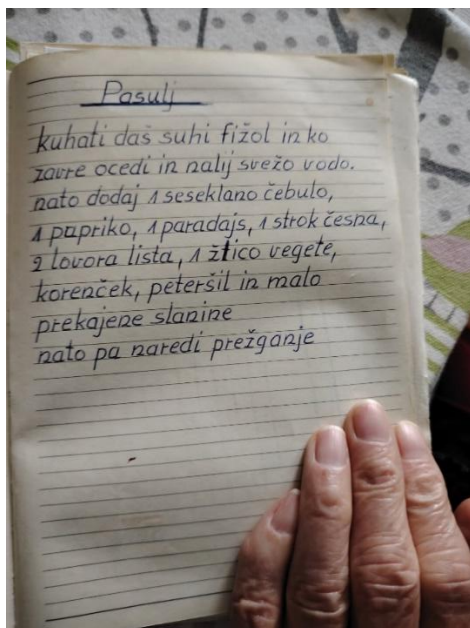
Statistični urad Republike Slovenije. (b.d.). Kmetijstvo v Sloveniji. Pridobljeno 18. 2. 2026 s: <https://www.stat.si>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

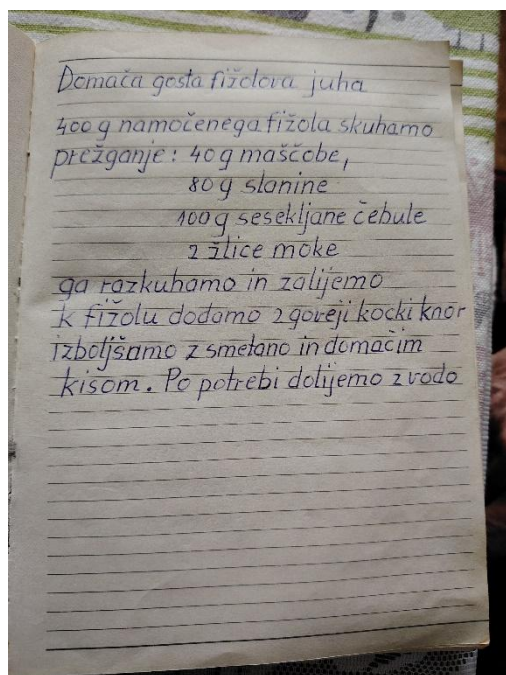
World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

VIRI SLIK: Osebni arhiv avtorice

11 PRILOGE



Slika 1: Recept za pasulj babice Olge



Slika 2: Recept za domačo gosto fižolovo juho babice Olge



Slika 3: Uporaba stročnic v sodobnem gostinstvu