

ŠTAJERSKI DAN

Ponosni smo na domačo hrano, pridelano iz lokalnih sestavin. Zato si bomo na dan štajerske hrane privoščili:

- štajerski bučni namaz na ovsenem kruhu,
- štajersko juho z žličniki,
- štajersko - potratno pecivo,
- olbiče - pohorske žgance in
- ovsen kruh.

Uporabnikom, ki imajo predpisano dieto oz. posebne zdravstvene potrebe glede prehranjevanja, bomo ponudili njim prilagojeno različico jedi.

Za vas smo pripravili osnovne recepte, povzete iz dolgoletne prakse kuharic in kuharjev CUDV, različnih kuharskih priročnikov in osebnih zapiskov ter svetovnega spleta.

Osnovni recepti

Štajerski bučni namaz

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za dve osebi potrebujemo:

- 3 žlice polnomastne skute,
- 2 žlici bučnih drobtin ali na drobno sesekljanih bučnih semen
- 2 žlici bučnega olja,
- sol,
- poper,
- česen po okusu.

Sestavine dobro zmešamo, da dobimo enotno zmes. Okrasimo s celimi ali nasekljanimi bučnimi semeni.

Če želimo manj kalorično različico, uporabimo manj mastno kislo smetano oz. skuto.

Štajerska juha z žličniki

Jed je primerna za vsejedce.

Za juho za pet do osem oseb potrebujemo:

- 120 dag svinjskega mesa, lahko tudi kosti,
- malo olja,
- 4 korenčki,
- 3 peteršiljevi gomolji,
- 5 srednje debelih krompirjev,
- steblo zelene,
- 1 por,
- sol,
- poper,
- česen,
- čebula,
- paradižnikova mezga,
- sladka rdeča paprika,
- lovorjev list,
- timijan,
- kis.

Meso narežemo na srednje velike kocke in ga na hitro v loncu popečemo na vročem olju. Ko meso začne oddajati vodo, ga solimo. Nato dodamo na kolobarje narezan korenček, krompir, peteršilj in por. Razporedimo, ne premešamo, po mesu dodamo liste zelene in pokrijemo. Vse skupaj dušimo. Seveda dolivamo vodo, če je presuho. Ko je meso na polovici mehkobe, dolijemo mrzlo vodo, pustimo, da zavre, popramo, dodamo lovorov list, po potrebi dosolimo.

Ko se juha kuha, se lotimo prežganja. V kozici na drobno prepražimo čebulo, da porumeni, dodamo moko, prepražimo svetlo rjavo, dodamo strt česen in ko zadiši, dodamo malo mezge in rdečo papriko. Prežganje razredčimo z vodo, ga dodamo juhi, prilijemo malo vode in po potrebi kisamo. Dodamo timijan in kuhamo, da je meso mehko. V kislo juho lahko zakuhamo tudi vodne žličnike.

Za vodne žličnike, za pet do osem oseb potrebujemo:

- 30 dag moke,
- 1 ali 2 jajci,
- voda po potrebi.

Vse sestavine zmešamo v mehkejšo testo. Vzamemo žlico in zajemamo poljubno količino testa, ki ga dodajamo kisli juhi.

Vodne žličnike lahko pripravimo tudi v slanem kropu. So dobra priloga omakam, zabeljeni z ocvirki ali z drobtinami.

Štajersko – potratno pecivo

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Recept je za štiri osebe. Uporabite pekač velikosti 20 x 30 cm.

Za testo potrebujemo:

- 250 g bele gladke moke,
- 6 g pecilnega preaška,
- 150 g masla,
- 100 g sladkorja v prahu,
- 20 g vanilijevega sladkorja, 4 rumenjake.

Za orehov nadev potrebujemo:

- 280 g mletih orehov,
- 80 g sladkorja v prahu,
- 4 žlice ruma, po želji,
- 1 ščepec soli.

Za skutni nadev potrebujemo:

- 500 g nepasirane sočne skute,
- 100 g sladkorja v prahu,
- 20 g vanilijevega sladkorja,
- 2 žlici pšeničnega zdroba,
- 4 beljaki.

Potrebujemo še maslo za namastitev pekača.

Presejemo moko in vanjo vmešamo pecilni prašek, dodamo na kocke narezano maslo (sobne temperature), sladkor, rumenjake in vse skupaj zgnetemo v gladko testo. Testo zavijemo v prozorno živilsko folijo in damo vsaj za 2 uri v hladilnik, da se dobro ohladi. Tako ga bomo lažje razvaljali.

Za orehov nadev zmešamo vse navedene sestavine.

Za skutni nadev skuto dobro premešamo (da ne bo nobenih grudic), dodamo polovico sladkorja, vanilijev sladkor in pšenični zdrob. Beljake s preostalim sladkorjem stepemo v čvrst sneg, ki ga nato primešamo skutnemu nadevu.

Ohlajeno testo razdelimo na dva enaka dela in ju razvaljamo v velikosti pekača. Testo najlažje razvaljamo tako, da ga valjamo med dvema papirjema za peko, ki ju prej pomokamo. Če testo ne bo hladno, se bo prijemalo papirja oz. valjarja.

Dno pekača rahlo namastimo z maslom, nato v pekač damo prvo plast testa. Nadaljujemo z orehovim nadevom, na katerega nadevamo skutin nadev. Na vrh položimo drugo plast testa.

Pecivo pečemo 35 do 40 minut, na 180 °C. Pečica mora biti pred pečenjem ogreta. Ohlajeno pecivo po želji posujemo s sladkorjem v prahu, ki smo mu dodali vanilijev sladkor.

Olbiči ali pohorski žganci

Jed je primerna za vegansko prehrano (če ne dodamo ocvirkov).

Za štiri osebe potrebujemo:

- 250 g ajdove moke,
- 1 –2 litra vode,
- 1 žlica soli,
- 1 žlica maščobe rastlinskega izvora (po želji),
- 2 žlici ocvirkov (po želji).

Najprej v večjem loncu zavremo vodo. Ko zavre, jo solimo.

Medtem, ko se voda v loncu greje, na štedilnik postavimo še eno posodo in vanjo stresemo moko. Na zmernem ognju moko nenehno mešamo, dokler ne zadiši. To traja približno deset ali petnajst minut oziroma toliko časa, dokler prepražena moka nekoliko ne spremeni barve. Naredimo preizkus: moka mora zacvrčati, če eno žličko vržemo v vrelo vodo. Ko je moka prepražena, lonec odstavimo.

Z leseno lopatico mešamo prepraženo moko, medtem ko vanjo počasi dolivamo slan krop. Potrebovali bomo približno tri dcl kropa. Če moka še vedno ostaja suha, dolijemo malo vode.

Če želimo, v kozici segrejemo maščobo in na njej prepražimo suhe ocvirke. Z njimi zabelimo žgance.

Žgance lahko postrežemo z belo kavo, mlekom, zeljem, kislo repo ...

Ovseni kruh

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 1 skodelico ovsenih kosmičev (1 skodelica = 250 ml),
- 1 jajce,
- sol po okusu,
- 1 žlico sončničnih semen,
- 1 žlico bučnih semen,
- 200 ml kefirja ali jogurta,
- 1 čajna žlička sode bikarbone,
- pol žlice jabolčnega kisa.

V kozarec damo ovsene kosmiče in jih zmeljemo v blenderju. Dodamo sol, sodo in semena. Prilijemo kefir ali jogurta, dodamo jajce in dobro premešamo, da se sestavine med seboj povežejo. Nazadnje dodamo še jabolčni kis.

Pripravimo pekač (10 x 20 cm), ga namastimo in pečemo v pečici na 180°C, približno 30 – 35 minut.

D O B E R T E K !