

KOROŠKI DAN

Koroška tradicionalna kuhinja je znana po tem, da nikogar ne pusti lačnega :)

Dobrote Koroške vas bodo presenetile s svojo pestrostjo in polnim okusom. Priprava večine koroških jedi po receptih, ki si jih gospodinje že desetletja šepetajo iz roda v rod, iz ene hiše v drugo, zahteva precej znanja, skrbi in časa. Zato si je tudi za uživanje kvočevih nudelnov, mavželnov, tovtstih grumpov, ožejenih žgankov in drugih dobrot, ki jih z največjo mero ljubezni in skrbnosti pripravljajo na koroških domačijah, treba vzeti čas.

Vsakdanjo prehrano so na Koroškem včasih predstavljale preproste močnate jedi na primer žganki (žganci), nudlni (štruklji), povitneki (zavitki), knedlni (cmoki). Pekli so ržen kruh, ki je bil najbolj cenjena vrsta kruha, ob času praznikov pa boljši praznični kruh: pogačo, šarkelj in potico. Pozimi je bila na mizi zelo pogosto kislo zelje in kisl repa. V družinah premožnih ljudi (gostilničarji, trgovci in veliki kmeti) je praznično kosilo predstavljala suha župa s farflči (juha, v kateri se je kuhalo suho svinjsko meso z osukanci), rpičev zos (krompirjeva omaka) in kuhano dimljeno meso.

Na koroški dan si bomo privoščili:

- koroško skuto z rženim kruhom,
- kuhano govedino s kruhovim hrenom,
- pražen krompir z ocvirki,
- telečjo obaro z ajdovimi žličniki.

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. Posamezne recepte in nasvete so prispevale tudi sodelavke in sodelavci, ki imajo koroške korenine.

Osnovni recepti

Koroška skuta z rženim kruhom

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za pripravo **koroške skute**, za štiri osebe potrebujemo:

- 0,5 kg skute,
- ena velika čebula,
- sol, poper, bučno olje – vse po okusu.

Čebulo narežemo na drobno, zmešamo s skuto, solimo, popramo, polijemo z bučnim oljem, premešamo in postrežemo.

Za pripravo enega kg **rženega kruha**, kar zadostuje za štiri osebe, potrebujemo:

- 550 g ržene moke,
- 1/2 kocke svežega kvasa (cca. 20 g),
- čajna žlička soli (poravnana) oz. sol po okusu,
- 500 ml mineralne vode z mehurčki (Radenska, Donat ...),
- 2 žlici jogurta (tekočega ali čvrstega), lahko tudi kisle smetane (cca. 60 g),
- 3 žlice olivnega olja.

Pripravimo vse sestavine.

Rženo moko presejemo skozi cedilo (če moke ne presejemo, kruh ne bo rahel, ampak bo "zbit"). Tudi sicer se lahko zgodi, da kdaj kruh ne bo tako rahel, saj se različne moke razlikujejo med seboj.

Na sredini moke naredimo jamico in vanjo nadrobimo kvas. Če uporabljate suhi kvas, količino prilagodite glede na navodila proizvajalca suhega kvasa, načeloma pa je polovica kocke svežega kvasa enakovredna eni vrečici suhega kvasa.

Dodamo jogurt (lahko je čvrst ali tekoč, lahko uporabite tudi kislo smetano), olivno olje. Na rob posode damo sol.

Zmesi dolijemo mineralno vodo z mehurčki in vse skupaj s pomočjo električnega mešalnika z nastavkom za gnetenje zmešamo v enotno zmes. Mešamo lahko tudi ročno ali z leseno kuhalnico.

Ko so vse sestavine za domač ržen kruh dobro premešane, vzamemo pekač in ga obložimo s papirjem za peko. Vanj stresemo maso za kruh in jo enakomerno porazdelimo po pekaču. Pekač pokrijemo s čisto kuhinjsko krpo in pustimo, da vzhaja. Vzhaja naj na mirnem kotičku delovnega pulta. Pekača ni potrebno potrebe po tem, da ga dajete poleg toplotnega vira (npr. radiator, topla pečica).

Kruh naj vzhaja približno 60-90 minut - toliko, da se podvoji. Kruh včasih vzhaja hitreje, drugič počasneje, zato pri vzhajanju namesto gledanja na uro, raje opazujte kruh kako je narasel.

Proti koncu vzhajanja, vklopimo električno pečico in jo nastavimo na 170 °C (ventilacijska peka). Ko se pečica segreje, kruh odkrijemo in ga s pekačem vred potisnemo v ogreto pečico in pečemo 50-60 minut. Kruh je pečen, ko je skorja lepo zapečena. Ali je kruh pečen tudi v notranjosti, lahko preverite tako, da vanj zapičite zobotrebec. Ko zobotrebec izvlečete, mora biti le-ta suh. Če je na njem kaj testa, peko podaljšajte za nekaj minut, nato pa ponovno preverite ali je kruh pečen.

Ko je kruh pečen, ga vzamemo iz pečice, damo iz pekača in odstranimo papir za peko. To naredimo previdno, saj je vse skupaj zelo vroče. Kruh nato nalahno poškopimo z nekaj kapljicami vode in ga zavijemo v čisto bombažno kuhinjsko krpo. Krpa naj ne bo oprana z mehčalcem, da se kruh ne navzame vonja. Pokrit kruh se naj ohladi. Nato na hladnega narežemo.

Kuhana govedina s kruhovim hrenom, pražen krompir z ocvirki

Kuhana govedina je primerna za vsejedce.

Za to, da dobimo kuhano govedino, moramo pripraviti govejo juho ;)

Za pripravo **goveje juhe**, za štiri do pet oseb potrebujemo:

- 1 kg govedine s kostmi,
- 3 korenja,
- 1 peteršiljeva korenina,
- 0.25 gomoljne zelene,
- 0.5 paradižnika,
- 1 manjši por,
- 2 čebuli,
- 2 stroka česna,
- 1 ščepec soli,
- 6 zrn črnega popra,
- 1 lovorjev list,
- 1 šopek peteršilja,
- 1 vejica timijana,
- 1 vejica majarona,
- 1 vejica zelene,
- malo luštreka.

Goveje meso in kosti operemo ter obrišemo. Por operemo. Korenček in peteršiljevo korenino ostrgamo oz. olupimo in razrežemo na četrtine. Zeleno in čebulo olupimo ter razrežemo na večje kose. Iz nekaj vejic peteršilja, timijana, majarona in zelene naredimo zeliščni šopek.

V večji lonec vlijemo 2,5 litra hladne vode, dodamo meso in čim hitreje zavremo. Ko juha zavre, temperaturo zmanjšamo za toliko, da tekočina komaj opazno brbota. S površine s penovko pobiramo pene.

Ko se na površini nehajo delati pene, lonec pokrijemo (pustimo le manjšo špranjo) in na nizkem ognju juho kuhamo 90 minut.

Juho odkrijemo in dodamo vso zelenjavo, poper, lovor, neolupljene stroke česna, luštrek in zeliščni šopek. Če se nam zdi, da je povrela velika količina vode, jo še dodamo (vendar naj bo vrela!), nato pa lonec napol pokrijemo in juho kuhamo še eno uro. Deset minut pred koncem kuhanja juho solimo.

Juho odstavimo in pustimo stati 10 minut, da se nekoliko ohladi in zbistri. Nato jo precedimo skozi gosto žičnato cedilo. Juho uporabimo z zakuho po želji

Ostane nam kuhana govedina, ki jo hranimo na toplem, pred uporabo narežemo na tanke rezine in nato postrežemo s kruhovim hrenom.

Kruhov hren

Jed je primerna za vsejedce. Če namesto goveje juhe ali jušne osnove uporabite vodo, je jed primerna tudi za vegane.

Za približno 3 – 4 osebe potrebujemo:

- 500 g starega kruha ali žemljic (najbolje belega),
- 600 ml goveje juhe oziroma jušne osnove (če nimate nič od tega, lahko dodate tudi vodo),
- začimbe za juho po želji, če zalivate z vodo,
- žlica olja,
- 2 do 3 žlice surovega naribanega hrena.

Star kruh ali žemljice narežemo na kocke. Narezan kruh damo v lonec in čez njega polijemo govejo juho oziroma jušno osnovo.

Na majnem ognju kuhamo približno 15 do 20 minut, da se kruh razpusti. Vmes neprestano mešamo, da se nam ne prisodi.

Nato dodamo mešanico začimb, olje in hren. Dobro premešamo.

Na majnem ognju pustimo še par minut. Če je omaka pregosta, jo še malo zalijemo s tekočino.

Pražen krompir z ocvirki

Pražen krompir je lahko tudi veganska jed, če ne dodamo ocvirkov in masti. V osnovi je jed primerna za vsejedce.

Za pripravo praženega krompirja z ocvirki, za 5 do 6 oseb potrebujemo:

- 1 kg krompirja,
- 500 g čebule,
- 130 g ocvirkov v svinjski masti,
- 6 žlic sončničnega olja,
- sol in poper po okusu,
- posušeni peteršilj za dekoracijo.

V lonec za kuhanje položimo opran krompir in vlijemo toliko vode, da pokrije ves krompir, na lonec namestimo pokrovko in ga postavimo na štedilnik. Kuhamo na srednje močnem ognju okoli 20 do 30 minut, odvisno od velikosti krompirja.

Ko je krompir kuhan, vodo odcedimo in krompir pustimo, da se nekoliko ohladi, nato ga olupimo in postavimo na krožnik.

Ko se krompir kuha, vzamemo drugi lonec in vanj damo sončnično olje ter ga na nizki temperaturi segrevamo. Na deski za rezanje na drobno narežemo 500 g čebule. Ko se olje v loncu segreje, dodamo narezano čebulo, jo nekoliko posolimo in na nizki temperaturi pražimo 15 do 20 minut ter večkrat premešamo.

Na prepraženo čebulo damo ocvirke v masti in nadaljujemo s praženjem še 5 do 7 minut na nizki temperaturi ter večkrat premešamo.

Med tem časom narežemo olupljen krompir na manjše kose in ga dodamo praženim sestavinam, premešamo, solimo in popramo po okusu.

Vse dobro premešamo. Ko so sestavine v loncu lepo združene, vzamemo pripomoček za tlačenje krompirja in na grobo pretlačimo vse sestavine v loncu.

Vse skupaj dobro premešamo in pražimo še 5 minut. Po poteku tega časa lonec odstranimo z ognja in pustimo, da se malo ohladi. Pražen krompir z ocvirki je pripravljen, postrežemo ga kot prilogo in po želji okrasimo s posušenim peteršiljem.

Kuhano govedino, kruhov hren in pražen krompir razporedimo po krožniku in postrežemo.

Ajmoht - telečja obara z ajdovimi žličniki

Jed je primerna za vsejedce.

Za ajmoht oz. telečjo obaro potrebujemo:

- 500 g teletine (vrat, stegno, prsi) in kost,
- žlica masti,
- manjša čebula,
- 2 korenčka,
- peteršiljeva korenina,
- kos zelene,
- por,
- 1 l vode ali jušne osnove,
- limonina lupinica,
- majaron,
- ¼ žličke muškarnega oreščka žlica ali 2 limoninega soka,
- sol in poper.

Meso narežemo na kocke in ga skupaj s kostjo prepražimo na maščobi, da lepo porjavi. Oboje vzamemo iz lonca in na maščobi, ki je ostala, popražimo čebulo, da se zmehča. Dodamo česen, da zadiši, nato še preostalo zelenjavo. Mešamo in pražimo še približno 5 minut. Nato vrnemo v lonec meso s kostjo, zalijemo z vodo ali jušno osnovo, lonec pokrijemo in na najmanjšem ognju kuhamo, da počasi brbota tako dolgo, da se meso zmehča.

Pred koncem dodamo timijan, majaron, muškatni orešček in limonino lupinico. Ko je obara skuhana, jo po potrebi posolimo, popopramo in okisamo s sokom limone. Ponudimo jo z ajdovimi žličniki.

Ajdovi žličniki

Jed je primerna za vegetarijance.

Za 4 osebe potrebujemo:

- 5 dag masla,
- 3 jajca,
- sol,
- 12 dag ajdove moke.

V skledi vmešamo surovo maslo in rumenjake ter solimo. Primešamo sneg, ki smo ga naredili iz beljakov in ajdovo moko.

Z žlico oblikujemo žličnike in jih zakuhamo v slanem kropu ali goveji juhi. Kuhamo jih 8 - 10 minut.

Dobro jih odcedimo, damo v jušnik in prelijemo z vročo juho. Lahko potresemo s sesekljanim peteršiljem.

D O B E R T E K !