

DELAVSKA MALCA



Deljenje obrokov
v kantini leta 1962.

Pravilna prehrana - zdravje + delovna sposobnost = osebno zadovoljstvo

Daleč so časi, ko so ljudje poznali in mogoče tudi upoštevali preprost ljudski rek, da prazna vreča ne stoji pokonci. Kdo ve, v kateri glavi se je porodila ta domislica? Kakor pa je preprosta, je obenem, lahko rečemo, tudi življenjsko zrela. Iz nje vidimo, da so ljudje že od nekdaj opozarjali na prehrano. Razumljivo pa so jo jemali po svoje, primitivno, in še danes je brez dvoma pozornost ki gre prehrani, pomanjkljiva.

Kaj naj bi vedela vsaka gospodinja o prehrani? Pa ne samo gospodinja! Odveč ne bi bilo nobenemu dekletu, ali moškemu.

Ni vseeno kdaj, kaj in kako jemo.

Najprimerneje je, če vsebuje naša prehrana pet obrokov dnevno, po možnosti redno. Gotovo je zajtrk eden izmed glavnih obrokov. Človek, umsko ali fizično zaposlen, ki pride jutraj iz nepoučenosti ali malomarnosti na delo z nezadostnim, ali celo brez zajtrka,

mogoče niti ne opazi, da se pri delu ne more dovolj zbrati in ne more biti pazljiv. Hitro se utruji, lakoto pa občuti šele, ko njegova delovna sposobnost že pade. Zaradi vsega tega naj bi bil zajtrk res izdaten. Vseboval naj bi polnovredna živila, kot so mleko, ovseni kosmiči, jajca, sir, sladkor, meso, kruh (bolje črn) itd. V tej zbirki lahko dobi vsakdo za svoj okus nekaj, kar mu bo nudilo lahek in izdaten zajtrk. Žal pa je to premnogim zaradi neurejenih razmer otežkočeno, da celo nemogoče. — Prav zato bi bil topel obrok, ki bi ga pripravljali v Železarni, nadvse potreben. Nepravilno bi bilo in xgrešeno, če bi ga ljudje jemali kot nadomestek za zajtrk ali celo kosilo. Topel obrok naj bi bil res le malica oz. vmesni obrok, ki je, najsi bo dopoldne ali pa popoldne, potreben bolj, kot smo se tega zavedali včasih.

S to ugodnostjo bi bile dosežene obojne koristi, tako Železarne, kot

uslužbencev. Možna bi bila večja storilnost, boljše zdravstveno stanje osebja, število nesreč bi bilo manjše itd. Predvsem pa bi bilo to v veliko pomoč zaposlenim ženam, ki jih po vsem naporu službe čaka doma še kuhanje kosila in delavcem, ki stanujejo daleč, ali se vozijo na delo iz drugih krajev. Če bi osvojili ta način prehranjevanja in imeli obenem izdatno kosilo in večerjo, lahko tudi skromno, bi bilo dosti manj boleznih.

Ob koncu še to. Pri jedi se priporoča mir. Poskusite pozabiti na skrbi in delo, ki vas čaka. Tako vam bo bolj teknilo in več zaleglo.

Držite se vsega tega in delo bo uspešnejše. Nudilo vam bo zadovoljstvo, to je pa zopet važen pogoj za zdravje.

T. S.

Stane Tušar

Vsebina

Uvod	2
Namesto aperitiva: O delavski malci	4
Najboljša goveja juha se samo pri nas doma skuha!	5
Iz fabriške kantine	7
Z domače delavske mize	17
Nedeljska južna	36
Po Bohinjski progi	38
Od Vardara pa do Triglava	41
Delavska malca Street food	49



Spoštovane občanke in občani!

Z največjim veseljem vam v branje predajam knjižico o delavski malici na Jesenicah. Izraz »delavska malca« se je začel uporabljati, ko so bili uzakonjeni odmori za malico v tovarnah. Za delavce v železarni so jih pripravljali družinski člani, kasneje so malico pripravile kuharice in jo postregle v t.i. *fabrški kantini*, ki je postala tudi prostor za druženje delavcev. Malice so bile preproste, hitro pripravljene, podobne kot obroki, ki so jih kuhali tudi doma, saj so gospodinje morale iz skromnih sestavin pripraviti raznovrsten in nasiten obrok. Sestavine za jedi so večinoma dobili na njivi, vrtu in v hlevu in občasno pri mesarju, saj se meso ni pogosto kupovalo, ker je bilo drago. Delavske malice so bile tudi del mojega otroštva in vse to me spominja na neke druge čase, ko so ljudje znali iz majhnega ustvariti veliko in zato smo toliko bolj znali ceniti, ko je bilo na mizi »razkošno« kosilo, z mesom in sladico.

Jesenice so simbol železarstva in industrije, zato je prav, da se s to knjižico spomnimo tudi kulinarčnih navad naših prednikov in prebivalcev, ki so se priseljevali z različnih predelov nekdanje skupne države, Jugoslavije, in so velik del svojega življenja preživeli v jeseniški *fabrki*. Kuharske navade različnih kuhinj in s tem tudi načini kuhanja so ustvarili kulinariko jeseniškega območja, se prenašajo iz roda v rod in so ustvarili splet različnih okusov, barv in vonjav v tem okolju.

Prehranske navade so se skozi leta zelo spremenile, pogoji priprave hrane pa so se izboljšali. Zbrani recepti so uporabni tudi danes in bi se lahko pogosteje znašli na naših mizah. Da se bodo recepti še aktivneje uporabljali, smo se z jeseniškimi gostinci dogovorili, da v svojo redno ponudbo vključijo tudi »Delavsko malco«.

Zakaj ne bi namesto priljubljene pice kdaj naročili toplega ajmohta z žganci? Pa dober tek!

mag. Peter Bohinec,
župan občine Jesenice



Maja Ambrožič,
Zasip pri Bledu



Marija Cirila Beguš,
Podbrdo



Hasnija Dugonjić,
Jesenice



Vera Grgurič,
Planina pod Golico



Jerica Klinar,
Slovenski Javornik



Mirjam Rutar,
Tolmin



Vijoleta Smolej,
Prihodi



Saša Svetina,
Slovenski Javornik



Milka Zavelcina,
Koroška Bela

Spoštovani!

Ideja o širitvi znanja priprave tradicionalnih jedi sega že v leto 2020, ko smo Razvojna agencija Zgornje Gorenjske in Občina Jesenice organizirali delavnice, s katerimi smo izmenjavali kuharska znanja, prakse in izkušnje o jedeh, ki so jih pripravljali in uživali naši predniki. Delavnice so bile namenjene lokalnemu prebivalstvu, mladim in starejšim posameznikom, ki jih zanimajo praktična priprava domačih jedi in lokalna prehrana kot del naše kulturne dediščine. Na delavnicah smo tudi zapisovali recepte in ideje pridnih kuharic. S tem smo želeli opozoriti na preprostost in skromnost vsakdanjih jedilnikov naših babic in dedkov ter na njihovo iznajdljivost, racionalnost in varčnost pri pridelavi in predelavi hrane. Projekt se je z leti nadgrajeval. V sodelovanju z Občinami Jesenice, Kranjska Gora in Radovljica smo izdali knjižico izbranih receptov z naslovom KUHAM DOMAČE.

Na pobudo Občine Jesenice in v sodelovanju z Gornjesavskim muzejem je izšla knjižica Delavska malca, v kateri je poudarek na prehrani delavcev v jeseniški železarni. Pred vami je razširjena izdaja knjižice, z recepti in fotografijami jedi. Kuharicam iskrena hvala za sodelovanje, vsem pa veliko užitkov pri branju in pripravljanju jedi po izbranih receptih.

Eva Štravs Podlogar,
direktorica Razvojne agencije Zgornje Gorenjske

NAMESTO APERITIVA: O DELAVSKI MALCI

Med obema vojnama so delavci v železarni imeli pravico do desetminutnega odmora za malico, ki so jim jo prinašali družinski člani, kasneje pa so si jo morali prinesiti sami. Največkrat je bil za malico le *okisan fržov* – solata iz fižolovega zrnja. Po drugi svetovni vojni so uvedli Gostinsko enoto Železar s kuhinjo in obratnimi kantinami, kjer so sprva točili celo pivo. Ker pa so ga delavci popili preveč in mu dodajali še malo žganega, so ga kmalu, kljub nasprotovanju sindikata, ukinili.

Delavske družine so živele skromno. Povprečna dnevna mezda tovarniškega delavca je v maju leta 1937 znašala 65 dinarjev, medtem ko je bila istega leta ocenjena mesečna poraba za 5-člansko družino skoraj 2.200 dinarjev. Zato je bila za preživetje ključna samooskrba. Večina družin, tudi barakarskih, je imela vrtničke, ki so jih najemali od tovarne. Gospodinje so pridelale nekaj zelenjave in krompir, po drvarnicah so kokodakale kokoši, marsikatera družina je redila še kozo ali dve, redke prašiča. A tudi kokoši, ki so jih otroci poznali po imenih, so žalostno smrt v ajmohtu dočakale šele, ko niso več zmogle nesti dragocenih jajc. Ta so, da so dlje ostala sveža, zasuta z apnom hranili v kletih, poleg krompirja, pese, kisle repe in zelja, ki so jih pridelali sami. Otroci so, medtem ko so se brezskrbno podili po gozdovih, mimogrede nabrali gobe in druge gozdne sadeže.

Vse ostalo so kupovali. Konzumna društva in tovarna so omogočali, da so njihovi člani in železarji prišli do cenejših živil kot v redni prodaji. Tovarniško trgovino so imenovali kašta. V *fabrški kašti* in pri lokalnih mesarjih so kupovali *na puf*, odplačali pa na plačilni dan ob petkih. Ena od Jeseničank se spominja življenja na Senožetih: »Preskrbeli smo se večinoma sami, kupovali smo le moko, sladkor in meso, kar ga ni bilo doma – za govejo juho in včasih za pečenko. Pozimi sem v trgovino hodila kar s sankami. Doma so mi napisali seznam potrebnih stvari in mi na sanke dali pleteno košaro, tako, v kakršne smo položili dojenčka. V trgovini so mi nakupljeno zložili v košaro, vse zapisali v knjižico, enkrat mesečno pa je eden od staršev prišel poravnat dolg. Polno košaro so mi naložili na sanke in ravno dovolj z brega je bilo, da sem se pripeljala domov na Senožeti.«

Hrana je bila preprosta, najpogosteje se je na jedilniku znašla bela (žitna) kava s črnim kruhom ali žganci, za kosilo pa zelenjavna, krompirjeva ali fižolova juha. Kljub temu je bil jedilnik pester, saj so mame iz skromnih sestavin znale delati čudeže.

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske v sklopu projekta KUHAM DOMAče in Gornjesavski muzej Jesenice s projektom Naša kuhna sta združila moči ter v sodelovanju z jeseniškimi gostinci pripravila menije, ki se še danes znajdejo na domačih jeseniških mizah. Sedaj jih lahko poizkusite tudi v jeseniških gostilnah in restavracijah.



Barake, Podmežakla leta 1946.

NAJBOLJŠA GOVEJA JUHA SE SAMO PRI NAS DOMA SKUHA!

Prav goveja juha je pogosto jabolko spora marsikaterega pogovora, saj je vedno bila in bo najboljša tista, ki jo je skuhal mama ali babica. Nemalo mladih gospodinj je obupovalo nad svojo prvo govejo juho, ki ni bila niti približek mamine, sol na rano je dodal še mož s tipično izjavo: »Moja mama skuha boljše.« To je bilo tudi vodilo, da receptov za opisane jedi nismo objavili že v prejšnjih izdajah knjižice *Delavska malca*. Ravno preproste, delavske jedi receptov pravzaprav ne poznajo. V ajmoht so dali, kar je bilo v tistem trenutku pri roki: zajca ali kokoš, redko govedino in sezonsko zelenjavo. Je govnač čvrst kot pire krompir ali je to jed na žlico? In kateri je pravi? Oba. Zato smo v pričujoči izdaji objavili recepte kuharic, poklicnih in ljubiteljskih, ki predstavljajo svoje recepte, kakršne so podedovale od svojih mater in babic, z leti pa so jim (verjetno nevede) dodale povsem svoj pridih. Lahko se jih držite do zadnje črke, lahko so vam le smernica ali ideja zaboljšavo vašega recepta. Predvsem pa naj vam bodo navdih naše mame, delavke, ki so sicer imele kuharske knjige, a je pogosto zmanjkalo denarja za sestavine. Pa so vendarle poskrbele, da družina ni bila lačna.



Kanglica, s katero so nosili malico v železarno.



Košarica, s katero so nosili malico v železarno.



Tovarniška kuhinja leta 1962.

IZ FABRŠKE KANTINE

Po drugi svetovni vojni so se v železarni vse bolj množično zaposlovali tudi ženske in doma ni bilo nikogar, ki bi kuhal. *Fabrka* se je morala prilagoditi novemu načinu življenja in poskrbeti za organizirano prehrano delavcev. Sindikat se je boril za boljšo prehrano, pereč problem pa je bil točenje piva v kantinah.



Steklenica za pivo, 2. polovica 20. stoletja.



Deljenje toplih malic 6. julija 1982.

1

*Kranjska klobasa
Okisan fržov
Pecivo (po želji)*



 Vera Grgurič, Penzion Pr' Betel, Planina pod Golico

KRANJSKA KLOBASA IN OKISAN FRŽOV

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 4 cele kranjske klobase
- 20 dag suhega domačega fižola ali 2 mali konzervi
- 2 srednje veliki čebuli
- olje
- sol
- vinski kis
- gorčica

Priprava:

Domači fižol čez noč namočimo v vodi. Naslednji dan vodo odlijemo in fižol damo kuhat v mrzlo osoljeno vodo. Kuha se 1–2 uri (odvisno od fižola). Ko je kuhan, naj se v lastni vodi ohladi, nato ohlajenega odcedimo in speremo z mrzlo vodo. Narežemo čebuli, ju dodamo fižolu in začинimo po okusu z oljem, kisom in soljo. Lahko dodamo tudi malo popra.

V vrelo vodo damo kuhat klobase. Vreti morajo 7 minut. Ko so kuhane, jih postrežemo z gorčico in fižolovo solato.

2

*Makaronflajš
Sezonska solata
Pecivo (po želji)*



 Vijoleta Smolej, Prihodi

MAKARONFLAJŠ

Sestavine:

(za 4 osebe)

- ½ kg testenin
- 30–40 dag mešanega mletega mesa
- 1 srednje velika čebula
- maščoba
- sol
- poper
- kumina
- domača začimbna mešanica z vrtninami
- mleta sladka paprika
- riban parmezan ali drug sir

Priprava:

Makarone skuhamo v slanem kropu *al dente*. V drugi kozici na maščobi prepražimo seseklano čebulo, dodamo meso in ostale začimbe. Pražimo, redčimo z vodo ali jušno osnovo, da nastane omaka, kot jo poznamo pod imenom *bolognese*. Makarone damo na krožnik, čeznje polijemo omako in posujemo z ribanim sirom ali parmezanom.

Vijoleta pripoveduje:

»Makaroni smo vedno rekli tistim testeninam, ki so podolgovate in votle!«

3

*Na žlico: segedin ali vampi ali golaž**Kruh**Pecivo (po želji)*

 Vera Grgurič, Penzion Pr' Betel, Planina pod Golico

VAMPI

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 60 dag kuhanih in narezanih vampov
- 30 dag čebule
- 4 stroki česna
- sesekljan peteršilj
- sol
- poper
- olje
- mleta sladka paprika
- 2 dag ostre moke ali žlica drobtin
- žlica prekajene zaseke ali kos suhe slanine

Priprava:

Seseklano čebulo prepražimo na olju, da oveni. Dodamo kuhane in že narezane vampe. Pokrite dušimo približno 15 minut, da postanejo mehki. Med dušenjem po potrebi dodajamo vodo ali jušno osnovo, da se vampi ne sprimejo. Dodamo sekljan česen, sol, poper, žlico mlete paprike, žlico moke ali drobtin. Premešamo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo toliko, da je jed gostljata. Nato po okusu dodamo še žlico prekajene zaseke ali košček slanine. Ko jed postrežemo, po vrhu posujemo sesekljan peteršilj. Poleg postrežemo črn kruh ali slan kuhan krompir.

PECIVO – BUHTELJ

Sestavine:

(za 4 osebe)

- ½ kg bele moke (tip 400)
- ščepec soli
- kocka kvasa
- 4 rumenjaki
- žlica olja
- 5 dag masla
- 1 vanilin sladkor
- 5 dag navadnega sladkorja
- 3 dcl mleka
- trda marelična marmelada
- 1 celo jajce za premaz
- sladkor v prahu za posip

Priprava:

Najprej pripravimo kvasec: kvas zdrobimo, dodamo malo žličko sladkorja in 0,5 dcl mlačnega mleka (sladkor in mleko odvezamemo od navedenih količin). Premešamo in pustimo, da kvas naraste.

V skledo dodamo moko in ščepec soli. V drugo skledo damo rumenjake, olje, maslo, preostanek navadnega sladkorja in vanilin sladkor. Premešamo z metlico in dodamo preostanek mlačnega mleka. Ponovno premešamo. Zmes vlijemo v skledo z moko, dodamo kvasec. Zgnetemo v lepo gladko maso, ki ne sme biti pretrda. Damo vzhajati na sobno temperaturo. Testo mora vzhajati do dvakratne velikosti. Nato ga stresemo na pomokano desko, razvaljamo ga na dober prst debelo. Razrežemo na poljubno velike kvadratne krpice. Na sredino vsake krpice dodamo žličko marmelade. Vsako krpico zapremo tako, da skupaj stisnemo nasprotne vogale krpice. Buhtlje položimo enega zraven drugega na pekač, ki smo ga predhodno namastili. Pustimo, da ponovno vzhajajo še za polovico velikosti.

V tem času pečico segrejemo na 170°C. Preden buhtlje damo v pečico, jih premažemo z razžvrkljanim jajcem. Pečemo jih približno 25–30 minut. Preden postrežemo, jih posujemo s sladkorjem v prahu.



4

Goveji srčki v omaki
Pire krompir
Sezonska solata (zelena solata)



 Vijoleta Smolej, Prihodi

GOVEJI SRČKI V OMAKI

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 1 goveje srce
- 2 čebuli
- maščoba
- sol
- poper
- kumina
- lovorjev list
- mleta sladka paprika
- majaron
- 1 žlica moke

Priprava:

Srce narežemo na tanke rezine. Razmerje med težo srca in čebule mora biti 1:1. Na maščobi prepražimo čebulo do svetlo rjave barve, dodamo narezano srce in dušimo. Po 10 minutah dušenja dodamo moko in zalijemo z vodo ali jušno osnovo. Solimo in začini po okusu, a majaron dodamo na koncu. Lahko dodamo tudi žlico smetane (kisle ali sladke). Počasi vremo še približno 15 minut do mehkega oziroma dokler se sestavine ne spojijo.

PIRE KROMPIR

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 4 večji krompirji
- sol
- 1 žlica masla
- 2 žlici smetane ali mleka
- sveže nasekljan drobnjak ali peteršilj ali listi mlade čebule

Priprava:

Krompir olupimo, narežemo na koščke in ga skuhamo v slani vodi. Ko je kuhan, vodo odlijemo in dodamo ostale sestavine, pretlačimo, na koncu vmešamo sveže nasekljan drobnjak, peteršilj ali liste mlade čebule.

5

Safalada ali pasja radost
Krompirjeva solata
Pecivo

Pred letom 1991 so v ogromnih količinah hrano za *fabrške* kantine pripravljale jeseniške mesnice pod okriljem Klavnice Jesenice. Njihovi safalada in pasja radost sta bili najboljši! Eden od

kuharjev se spominja, da so *fabrški* delavci takrat dobro jedli. Za marsikaterega delavca je bil obrok na *sihtu* tudi edini v celem dnevu.



Vrtiček pred hišo, posneto v 60. letih 20. stoletja.

Želodček s kašo in govnač Pecivo (po želji)



 Vijoleta Smolej, Prihodi

ŽELODČEK S KAŠO

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 2 cela želodčka

Priprava:

Želodček kuhamo v vreli vodi približno 45 minut, da se skuha surova kaša, ki je v njem. Postrežemo z govnačem.

Vijoleta pripoveduje:

»Želodček kupimo ali pa ga pripravimo iz kolin. Za želodec se je uporabilo enako meso kot za pečenice, dodalo se je oprano surovo kašo. Sušilo se jih je v dimniku.«

Tenstana jetrca in polenta Sezonska solata



 Vijoleta Smolej, Prihodi

TENSTANA JETRCA IN POLENTA

Sestavine za tenstana jetrca:

(za 4 osebe)

- 40–60 dag jetrc (katerakoli po želji)
- 2 čebuli
- maščoba
- sol
- poper
- kumina
- majaron

Sestavine za polento:

(za 4 osebe)

- 4 kavne skodelice (večja velikost) koruznega zdroba
- 0,5 l mleka
- 0,5 l vode
- sol
- ocvirki

Drobovina je bila ob pomanjkanju še najboljši približek mesu. Poleg jeter so pogosto pražene in v omaki jedli še srca, pljuča ali ledvica. Priloga pa je bila skoraj obvezno polenta.

Priprava tenstanih jetrc:

Jetrca narežemo na tanke rezine. Na maščobi popražimo čebulo do svetlo rjave barve, dodamo narezana jetrca, dušimo. Med dušenjem mešamo, da se jetrca na obeh straneh popečejo do mehkega. Šele čisto na koncu jim dodamo sol, poper, kumino, majaron. Postrežemo takoj, da se ne strdijo.

Priprava polente:

Mleko in osoljeno vodo zavremo v kozici, dodamo koruzni zdrob in kuhamo približno 20 minut. Če kuhamo instant polento, upoštevamo čas kuhanja, ki je naveden na embalaži. Med kuhanjem mešamo. Ko je polenta kuhana, jo damo v večjo skledo, v sredini naredimo vdolbino ter vanjo dodamo segrete ocvirke. Postrežemo kot prilogo.

Z DOMAČE DELAVSKE MIZE

Pred uvedbo *fabriških* kantin so za prehrano delavcev skrbele gospodinje – tako za može kot *koštarje*, samske delavce. Med vojnama in po drugi svetovni vojni so bili jedilniki precej skromnejši kot spodaj naštet. A postopno dvigovanje standarda delavcev se je odražalo predvsem v kvalitetnejši in izdatnejši prehrani. Predstavljamo jedi, ki se še danes znajdejo na mizah jeseniških družin.



Posoda za praženje ječmena,
iz katerega so kuhali kavni nadomestek.



Kuha z ljubeznijo ne pozna pomanjkanja,
Kasarna okoli leta 1930.



Govnač in meso iz juhe Jabuka v šlafroku

Med delavstvom je bilo to pogosto ponedeljkovo kosilo – pojedli so govedino, ki je ostala od klasičnega nedeljskega kosila: goveja juha, govedina iz juhe in pražen krompir. Jabolka iz domačih sadovnjakov so sušili ali sveža shranjevali v kletih čez celo zimo. Uporabljali so jih za zavitke, čežano, kompot ali jih ocvrli v pivskem testu.



 Vijoleta Smolej, Prihodi

GOVNAČ IN MESO IZ ŽUPE

Sestavine:

(za 4 osebe)

- pol srednje velike zeljnate glave
- 4 večji krompirji
- kumina (cela ali v prahu)
- pol lovorovega lista
- poper
- sol
- 12 kosov narezane govedine iz goveje juhe

Priprava:

Liste zelja narežemo na koščke in jih damo v večjo posodo. Zalijemo z vodo in jih zaenkrat le prevremo. Solimo še ne. Nato olupimo krompir in ga narežemo na kocke. Ko zelje zavre, naj povre še nekaj minut, nato ga odcedimo in stresemo nazaj v prazen lonec. Zelju dodamo krompir. Vse skupaj zalijemo z vodo le do te mere, da je zelenjava v loncu v celoti zalita. Več kot toliko ne zalijemo, da ne dobimo preveč vodene jedi. Preden damo ponovno

kuhat, dodamo še začimbe: sol, poper, kumino in lovorov list. Kuhati se mora približno 20–30 minut oziroma toliko, da je krompir kuhan.

Govnač postrežemo skupaj z na kose narezano govedino iz goveje juhe. Za še boljši okus lahko čez jed polijemo malo goveje juhe.

Vijoleta pripoveduje:

»Od mame sem se naučila, da se zelje najprej prekuha. V tem primeru naj bi manj napenjalo. Kot otrok se spomnim tudi, da je mama še zelene liste zelja dala kuhat.«

»Nekoč so slabše zeljnate glave obrezali in jih uporabili za govnač. Boljše so prihranili za zeljnato solato ali sladko (dušeno) zelje.«

JABUKA V ŠLAFROKU

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 30–50 dag bele moke
- 3 debelejša (ali 5 drobnejših) jabolka
- 3 jajca
- 2–3 dcl mleka
- noževa konica soli
- 1 žlička sladkorja
- noževa konica pecilnega praška
- olje za cvrtje
- sladkor (navadni ali v prahu) za posip

Priprava:

Jabolka olupimo, izdobljemo koščice in pecelj ter narežemo na kolobarje. Nato iz jajc, mleka, soli, sladkorja, pecilnega praška in moke zamešamo maso. Ta je zelo podobna tisti za palačinke, le da je malo gostejša. V ponev vlijemo olje in ga segrejemo za cvrtje. Krhle jabolka v celoti namočimo v maso in jih z obeh strani ocvremo na olju. Pred serviranjem jih potresemo sladkorjem.



Vijoleta pripoveduje:

»Jabuka v šlafroku smo jedli zraven govnača za petkovo kosilo. Kot otrokom so nam pogosto za večerjo pripravili skodelico pogretega mleka in jabuka po tem receptu.«

9

Ajmoht z žganci ali vaseršpoclni Snežene kepe ali štrudl

Kokošja ali zajčja obara oziroma ajmoht je bila redno na delavskem jedilniku, saj so gospodinje na domačem vrtu gojile nekaj zelenjave, pa tudi kokoši in zajce. V obaro so skuhale, kar je bilo pač pri roki. Da je bila bolj nasitna, so vanjo zakuhale vodne žličnike, preproste cmočke iz jajca in moke. Ob lažjih kosilih so pogosto pripravile »močnejšo« sladico, a snežene kepe so bile že razkošje.



 Vera Grgurič, Penzion Pr' Betel, Planina pod Golico

AJMOHT Z VASERŠPOCLNI

Sestavine za ajmoht:

(za 4 osebe)

- ½ kg telečjega mesa (pleče)
- 3 srednje veliki kosi korenja
- 3 srednje veliki krompirji
- žlica olja
- voda ali jušna osnova
- šetraj, majaron, lovorjev list, sol, poper
- mleta sladka paprika
- sesekljan peteršilj

Priprava:

Meso narežemo na manjše kocke. V loncu ga na olju popražimo, da se zapeče. Dodamo ščepec paprike in na kocke narezano korenje. Ponovno pražimo 1–2 minuti. Nato zalijemo z vodo ali jušno osnovo. Dodamo na kocke narezan krompir, vse začimbe (po okusu), zalijemo s približno 1 litrom vode ali jušne osnove. Kuhamo približno pol ure oziroma toliko, da je meso mehko.

Sestavine za vaseršpoclni (žličnike):

- 10 dag bele moke
- ščepec soli
- 1 jajce
- 1–2 del vode

Med tem časom naredimo *vaseršpoclni* (žličnike). V skledo damo moko, sol, jajce, mešamo z metlico ali vilico, zalivamo z vodo, da masa postane gostljata. 10 minut pred koncem kuhe v juho s pomočjo žličke dodajamo žličnike, ki smo jih oblikovali iz mase. Medtem mešamo juho, da se žličniki ne sprimejo. Kuhamo še približno 10 minut. Na koncu lahko dodamo sesekljan peteršilj.

JABOLČNI ŠTRUDL

Sestavine za testo:

- 250 g moke
- 0,15 l mlačne vode
- ščepec soli
- 1,5 žlice olja
- 2 žlici jabolčnega kisa ali limoninega soka
- olje za premaz

Sestavine za nadev:

- 1,5 kg jabolk
- 2 žlici sladkorja
- 2 vanilin sladkorja
- sok polovice limone
- žlička cimeta
- po želji rozine
- maslo
- drobtine
- sladkor v prahu (za posip)

Priprava:

V posodo stresemo moko, na sredini naredimo jamico, vanjo vlijemo vodo in dodamo sol. Prilijemo še olje, kis, nato premešamo, da dobimo grobo testo. Zvrnemo ga na delovno površino in gnetemo 5–10 minut, da testo postane gladko, mehko in voljno. Če je presuho, prilijemo še malo vode. Ugnetenno testo oblikujemo v kepo, jo naoljimo in položimo v skledo. Pokrito pustimo počivati na sobni temperaturi 1 uro. Jabolka operemo, po želji olupimo in naribamo ter jih v posodi zmešamo z ostalimi sestavinami za nadev (razen masla in drobtin). Testo razvaljamo. Na 1/3 testa naložimo nadev, ostalo pokapamo z maslom in prepraženimi drobtinami. Zvijemo in položimo v namaščen pekač. Štrudl premažemo z maslom ali s stepenim jajcem in dvema žlicama kisle smetane. Pečemo 50 minut na 180°C. Ko je štrudl pečen, ga pustimo, da se ohladi (pokrijemo ga s papirjem za peko) ter šele nato posujemo s sladkorjem v prahu.

Fržolova župa
Omlete ali palačinke z marmelado

Brezmesna fižolova juha je bila običajno na vrsti v petek, ki je po krščanski tradiciji postni dan. Tudi v družinah, ki niso zahajale v cerkev, se je ta navada obdržala celo do danes. Gospodinje so obrok pokrepčale s palačinkami, ki jim na Jesenicah rečemo kar omlete.



 Vijoleta Smolej, Prihodi

FRŽOLOVA ŽUPA

Sestavine:

- (za 4 osebe)
- ½ kg fižola (z vrta ali iz konzerve)
 - 1 srednje velika čebula
 - nekaj rezin suhe slanine
 - malo limonine lupine
 - moka
 - 1 l vode
 - lovorjev list
 - olje
 - sol
 - poper
 - kis (po okusu)

Priprava:

Fižol namočimo čez noč in ga naslednji dan skuhamo v osoljeni vodi. Iz olja, sekljane čebule in moke naredimo svetlo prežganje. Pretlačimo fižol in ga vlijemo v razkuhano prežganje. Dodamo drobno sesekljano slanino, limonino lupinico in lovorjev list, solimo po okusu ter popoprano. Če je premalo tekočine, zalijemo s fižolovo vodo ali juho. Na koncu okisamo po želji. V juho lahko zakuhamo testenine ali riž.

OMLETE ALI PALAČINKE Z MARMELADO

Sestavine:

- (za 4 osebe)
- 30–50 dag bele moke
 - 3 jajca
 - 4–5 del mleka
(ali mešanica mleka in vode)
 - noževa konica soli
 - 1 žlička sladkorja
 - noževa konica pecilnega praška
 - olje za cvrtje
 - češpljeva ali brusnična marmelada

Priprava:

Iz jajc, mleka, soli, sladkorja, pecilnega praška in moke zamešamo maso. Masa mora biti tekoča. V ponev vlijemo olje in ga segrejemo za cvrenje. Ko je olje dovolj segreto, v ponev vlijemo eno zajemalko mase in jo razlijemo čez celo površino ponve. Pečemo na vsaki strani toliko časa, da porjavi. Postrežemo z marmelado po okusu.

Vijoleta pripoveduje:

»Palačinke smo običajno jedli ob petkih z gobovo ali krompirjevo juho. Otroci smo jih včasih dobili za večerjo. Spomladi smo delali juho iz divjega česna (čemaža) in poleg palačinke. Kot otrok sem najraje imela palačinke s smetano iz kuhanega mleka in posute s sladkorjem. Sestra jih je imela rada z limoninim sokom in sladkorjem.«



Ciganski golaž ali krompirjev golaž Buhtelj ali ta zmeden fancovt

Sicer so bili za brezmesno *košto* rezervirani petki, a mesa ni bilo dnevno na jedilniku. V krompirjev oziroma ciganski golaž je romalo, kar je bilo pri roki, najboljši pa je bil v sezoni gob. S kvašenimi flancati so se posladkali zlasti v pustnem času. Ker je bilo olje drago, so jih cvrli na svinjski masti.



 Milka Zavelcina, Društvo podeželskih žensk pod Golico in Stolom, Koroška Bela

KROMPIRJEV GOLAŽ

Sestavine:

(za 4–6 oseb)

- 3–4 srednje veliki krompirji
- 30 dag čebule
- kisle kumarice ali košček limone (po okusu)
- majaron
- kumina
- paradižnikova mezga
- strok česna
- lovorjev list
- sol
- poper
- moka
- maščoba (svinjska mast)

Priprava:

Na maščobi prepražimo čebulo, da postekleni. Dodamo na koščke narezan surov krompir. Dušimo 10 minut, ob sprotnem mešanju dodajamo moko, začimbe (poper, sol, kumina, majaron, lovorjev list) in paradižnikovo mezgo. Zalijemo z mrzlo vodo in kuhamo da se krompir zmečka. Na koncu zmečkamo česen in dodamo v golaž. Po želji dodamo še kisko kumarico ali limono. Postrežemo z zabeljeno polento.

Milka pripoveduje:

»Doma smo uporabljali izraz krompirjev golaž in ga vedno kuhali brez mesa. Ko sem začela hoditi v službo, je bil moderen izraz ciganski golaž.«

Oženjeni žganci Kislo zelje

Žganci so bili vse do konca druge svetovne vojne in še kasneje na delavski mizi praktično dnevno. Za večerjo na primer s prežganko, za zajtrk pa so pojedli ostanke, prelite z belim *kofetom*. Kuhali so ajdove, koruzne ali *mešto* – iz krompirja in bele moke. Kislo zelje in repa sta bila pozimi prav tako stalnica na mizi, saj sta bila tako konzervirana poceni vir vitaminov čez celo zimo. Če se je našlo še kaj zabele iz ocvirkov, je bila jed že prava poslastica.



 Maja Ambrožič, Društvo žena in deklet na vasi občin Bled in Gorje, Zasip

OŽENJENI ŽGANCI

Sestavine:

(za 6–8 oseb)

- ½ kg krompirja
- ½ kg bele moke
- sol
- ocvirki

Priprava:

Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga damo kuhat v osoljeni krop. Kuhamo v visokem loncu 15–20 minut. Nato vanj vsujemo moko, naredimo luknjo. Kuha naj se približno 30 minut. Vodo, v kateri so se kuhali žganci (»žgančevka«), odcedimo. Raje več odcedimo in jo nato po potrebi dodajamo. Z velikimi vilicami žgance premešamo, da nastanejo grudice. Med mešanjem dodajamo tudi ocvirke. Po potrebi solimo.

KISLO ZELJE

Sestavine:

- 1 kg kislega zelja
- manjša čebula
- lovorov list
- sol
- poper
- ocvirki
- brinove jagode
- maščoba

Priprava:

Prepraženi čebuli dodamo kisko zelje, lovorov list, brinove jagode, poper in sol. Kuhamo približno 30 minut. Ko so žganci narejeni, jih postrežemo skupaj z zeljem in posujemo z ocvirki.

Prežganka
Polpeti iz mesa iz juhe
Hrenov zos
Krompirjeva solata (s kumaro)

Prežganko so zaradi obilice kumine kuhali za lajšanje želodčnih težav, a se je zaradi preprostosti in dostopnosti sestavin pogosto znašla na dnevnem jedilniku. Tudi za polpete so porabili ostanke govedine od nedeljskega kosila. Hrenov zos je bil okusen priboljšek ob bolj kot ne suhih polpetih. Na prežganju – *ajnprenu* so popražili hren in ga pokuhali v belem vinu. Krompirjevo solato so sezonsko osvežili s kumaro z vrta.



 *Violeta Smolej, Prihodi*

PREŽGANKA

Sestavine:

- (za 4 osebe)
- 2 žlici olja
 - 2–3 žlice moke
 - 2 jajci
 - 1 l vode
 - sol in/ali začimbna mešanica z vrtninami
 - kumina (mleta ali cela)
 - peteršilj

Priprava:

Moko prepražimo na olju do zlato-rjave barve. Moka ne sme biti prežgana. Zalijemo z vodo. Po okusu začimimo s soljo, kumino in začimbno mešanico z vrtninami. Jajci ubijemo, zžvrkljamo in vlijemo v vrelo juho. Juha mora vreti še vsaj 5–10 minut, da se moka skuha. Med kuhanjem mešamo. Na koncu posujemo s peteršiljem.

POLPETI IZ MESA IZ ŽUPE

Sestavine:

- (za 4 osebe)
- 3–4 žemlje
 - govedina iz juhe
 - 2 jajci
 - mleko (po občutku)
 - sol

- poper
- peteršilj
- čebula
- česen
- moka
- maščoba – olje ali svinjska mast

Priprava:

Žemlje zrežemo na kocke in jim dodamo razžvrkljano jajce. Goveje meso drobno sesekljamo ali ga zmeljemo. Dodamo začimbe ter vse ostale sestavine in jih zmešamo v maso, da se zlepi skupaj. Mleko dodajamo po občutku – mora nastati kompaktna masa. Oblikujemo v kepice – polpete. Polpete z obeh strani pomokamo in jih vržemo v ponev s segreto maščobo. Polpete popečemo,

dokler ne postanejo svetlo rjave barve (odvisno od debeline polpeta). Če ostane kaj maščobe od cvrtja, lahko naredimo omako za polpete. V maščobo dodamo 2 stroka sesekljanega česna, dodamo malo moke, začimimo s sladko mleto papriko in zalijemo z jušno osnovo. V omaki nato še približno 20 minut kuhamo polpete. Lahko dodamo tudi malo sladke ali kisle smetane.

HRENOV ZOS

Sestavine:

- 40–50 g ribanega hrena
- 2 žlici masla
- 2 žlici drobtin
- 2 dcl rdečega vina (črnina)
- 1 dcl vode
- noževa konica nageljnovih žbic v prahu (ali celih)
- malo naribane limonine lupinice
- 2 žlici sladkorja
- ščepec soli
- poper

Priprava:

Na ponvi raztopimo maslo, dodamo drobtine in jih prepražimo do zlatorjave barve. Nato dodamo sladkor in ga karameliziramo. Dodamo hren in zalijemo z vodo ter vinom. Dobro mešamo, da se ne naredijo grudice. Dodamo vse začimbe. Če je preredko, zgostimo z malo moke.

KROMPIRJEVA SOLATA (S KUMARO)

Sestavine:

- (za 4 osebe)
- 2 srednje veliki kumari
 - 8 srednje velikih krompirjev
 - 1 večja čebula
 - sol
 - olje
 - vinski kis
 - poper

Priprava:

Krompir skuhamo, kuhanega olupimo in narežemo na kolobarje. Počakamo, da se ohladi. Dodamo olupljene in narezane kumare. Kumar ne ožemamo. Dodamo narezano čebulo ter solimo in popramo. Če je kis premočen, zalijemo z malo vode.

Zelenjavna župa
Češplovi knedlni
Kompot



 Milka Zavelcina, Društvo podeželskih žensk pod Golico in Stolom, Koroška Bela

ZELENJAVNA ŽUPA

Sestavine:

- (za 4–6 oseb)
- 10 dag pora
 - 1–2 pesti kolerabe (bele in rumene)
 - 1 srednje veliko korenje
 - brstični ali navadni ohrovt
 - 1 večji krompir
 - nekaj žlic kuhanega graha
 - sveža zelena (gomolj in list)
 - pest riža
 - lovorov list
 - sol
 - poper
 - kurkuma
 - majaron
 - peteršilj
 - maščoba – olje ali svinjska mast

Priprava:

Vso zelenjavo (razen graha) pražimo 5 minut na olju, zalijemo z mrzlo vodo in dodamo vse začimbe. Ko voda zavre, dodamo pest riža. Kuhamo 30–35 minut. Preden je kuhano, dodamo še kuhan grah.

ČEŠPLOVI KNEDLNI

Slivove cmoke so običajno delali pozno poleti oziroma zgodaj jeseni, ko so dozorele slive, krompir iz kleti pa je bil odličen za testo, ko se je že nekoliko zmečkal in nagubal. Slive so tudi vlagali za kompote ali sušili in tudi tako konzervirane uporabili za cmoke.

Sestavine:

(za 9–10 srednje velikih knedljev)

- 6 krompirjev
- 3 jajca
- 70 dag bele moke (tip 400)
- 9–10 češpelj
- 10 dag masla
- sol
- navadni sladkor
- cimet
- prepražene drobtine

Priprava:

Krompir kuhamo v olupku. Ko je kuhan, ga olupimo in spasiramo skozi pasirko. Dodamo sol, jajca, maslo in moko ter zamesimo. Dodajamo moko do primerne trdote. Testo razvaljamo in narežemo na pravokotne krpice. Na sredino krpice damo češpljo in nanjo ščepec sladkorja. Zapognemo vse štiri vogale. Popravimo, da sadje ne gleda ven. Naredimo kepice ter jih dodamo v vrelo osoljeno vodo. Kuhamo približno 20 minut ali toliko časa, da cmok priplava na površje. Kuhane damo v posodo, posujemo s cimetom, sladkorjem in prepraženimi drobtinami. Po želji polijemo z vodo, v kateri smo kuhali cmoke.



Milka pojasnjuje:

»Kuhane cmoke vedno dam v večjo posodo, potem si pa lahko vsak sam naloži na svoj krožnik, kolikor želi. Tako je tudi moja mama delala, ko smo bili majhni.«

KOMPOT

Sestavine:

- 3–4 srednje velika jabolka
- 1,5 l vode
- sladkor

Priprava:

Vodo zavremo, dodamo na krhle narezana jabolka, po želji sladkamo, dodamo cimet ali košček limone (odvisno od sladkobe jabolka). Kuhamo toliko časa, da se jabolka »razpustijo«.

Ješprenj s suhim mesom Šmorn z marmelado

Na Jesenicah ričetu rečemo ješprenj. V postnem času, med pustom in veliko nočjo, ali ker pogosto mesa ni bilo, so suho meso zamenjali s suhim sadjem: s hruškami, jabolki in češpljami. Šmorn ali cesarski praženec so gospodinje delale na več načinov. Največkrat so iz mase naredile debelejšo omleto (palačinko) in jo natrgale na kose. Šmorn je bil tudi priboljšek za god, a dobil ga je le slavljeneec.

 Vera Grgurič, Penzion Pr' Betel, Planina pod Golico

JEŠPRENJ S SUHIM MESOM

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 20 dag ješprenja
- 40 dag suhega mesa (vratnik ali suha rebra)
- 2 srednje velika korenja
- 5 dag suhega fižola
- svež peteršilj (koren in list)
- gomolj zelene
- 2 stroka česna
- lovorjev list
- sol
- poper
- mala čebulica
- mleta sladka paprika



Priprava:

Dan prej v vodi namočimo fižol in ješprenj v dveh ločenih posodah. Naslednji dan vodo odlijemo. Ješprenj damo v lonec in ga zalijemo z vodo, da je prekrit. Ko zavre, ga ponovno odcedimo, splaknemo z vodo in ga ponovno damo v lonec. Vanjo vlijemo 2,5–3 l vode. Ješprenju v vodi

dodamo fižol, korenje, suho meso in začimbe. Kuhati se mora približno 2 uri. Še prej ven vzamemo suho meso, da se ne prekuha. Posebej sesekljam čebulico in prepražimo, da oveni, dodamo strt česen in žličko mlete sladke paprike. Ko zadiši, odstranimo z ognja in dodamo v ješprenj. Postrežemo skupaj s suhim mesom.

ŠMORN Z MARMELADO

Sestavine:

(za 4 osebe)

- ½ kg bele moke
- 2 jajci
- 6 dcl mleka
- vanilin sladkor
- 8 dag sladkorja
- ščepec soli
- 5 dag masla
- olje
- sladkor v prahu
- češpljeva marmelada



Priprava:

Jajca ločimo na rumenjake in beljake. Rumenjake, sladkor, vanilin sladkor, ščepec soli in polovico količine mleka zmešamo z metlico. Potem dodajamo moko in preostanek mleka, da zmes postane gladka. Iz beljakov stepemo trd sneg, v katerega smo dodali sladkor. Sneg dodajamo v prvo maso, da postane puhasta. Mešamo z metlico. V večji

ponvi segrejemo olje. Vanjo vlijemo za prst debelo maso. Pečemo, da se počasi zapeče najprej na spodnji strani. Čez polovico ponvice prerežemo in obrnemo. Ko je skoraj pečeno, šmorn z lesenima lopatkama nacufamo na kose in pri tem dodajamo maslo, da jed postane rahla. Damo na krožnik, potresemo s sladkorjem v prahu in dodamo češpljevo marmelado.

Suha rebra ali suh vratnik
Endivija s krompirjem ali druga sezonska solata
Šato

Nekatere delavske družine so celo redile prašiča, večina pa je v času kolin za ozimnico kupila svinjsko polovico. Takrat se je jedla sveža svinjina, večino mesa pa so obdelali, da se ni takoj pokvarilo. Sušili so tako kose mesa kot klobase. Hranili so ga za posebne, praznične dni, le redko pa se je pojavilo na vsakdanjem jedilniku. Tudi šado je bil posladek za posebne priložnosti. Čeprav je bilo vino od alkoholnih pijač še najbolj dostopno, je bilo rezervirano za očeta – glavo družine. Šado so jedli kar samega, ne tako kot danes s palačinkami ali sladoledom.



 Milka Zavelcina, Društvo podeželskih žensk pod Golico in Stolom, Koroška Bela

SUHA REBRA

Sestavine:
 (za 4 osebe)
 • 1 kg suhih rebr
 • začimbe za govejo juho

Priprava:
 V mrzlo vodo damo kuhat rebra. Takoj dodamo vse začimbe kot za govejo juho (korenje, kumina, janež, čebula, poper, peteršilj). Rebra se kuhajo približno 45–60 minut.

ŠATO

Sestavine:
 (za 1 osebo)
 • 1 jajce
 • 1 del belega vina
 • 1 velika žlica sladkorja

Priprava:
 V posodo zmešamo vse tri sestavine. Z metlico jih stepamo nad soparo toliko časa, da se vse sestavine povežejo do primerne gostote.

Milka pripoveduje:
 »Šato smo včasih delali kot priboljšek bolnikom za moč, za boljšo kri.«

Pire krompir in fržov ali fržolova pešta
Čežana

Pogosta in med otroci priljubljena jed je bila čežana, saj je bilo pred novo vrtnarsko sezono jabolka iz kleti potrebno porabiti. Poleg so jedli pire krompir in kuhan fižol v zrnju, ki so ju lahko združili v matevža (po jeseniško *fržolova pešta*) ali pa so fižol le zabelili z drobtinami.



 Milka Zavelcina, Društvo podeželskih žensk pod Golico in Stolom, Koroška Bela

ČEŽANA

Sestavine:
 (za 2–3 osebe)
 • 6 velikih jabolk
 (za čežano sta odlični sorti Ontario in Majda)
 • 3 del vode
 • 2 žlici sladkorja

Priprava:
 V mrzlo vodo damo kuhat na krhle narezana jabolka. Kuhamo do mehkega približno 15 minut. Spasiramo s tlačilko za pire krompir ali paličnim mešalnikom. Na koncu dodamo sladkor. Čežano lahko jemo skupaj z makaroni, tenstanim krompirjem, štruklji, krapci ...

Milka pripoveduje:
 »Doma smo vedno jedli samo kuhan fižol, zabeljen z zaseko ter čežano, brez pire krompirja. To dvojce še danes včasih pripravim.«

Jesihflajš z jajcem
Domač kruh
Pečena jabuka

Okisano meso je bil še en način, kako porabiti govedino iz juhe. S trdo kuhanim jajcem in čebulo, začinjeno s kisom, soljo in poprom, in *kajlo* kruha je bil krepak in okusen obrok.



 Vijoleta Smolej, Prihodi

JESIHFLAJŠ Z JAJCEM

Sestavine:

(za 4 osebe)

- na kocke ali na lističe nasekljano goveje meso iz juhe
- 8–10 trdo kuhanih jajc
- 1 večja čebula
- poper
- sol
- vinski kis
- olje (bučno ali katerokoli po želji za solato)

Priprava:

Meso in čebulo v večji skledi zamešamo v solato, dodamo začimbe po okusu in trdo kuhana jajca. Postrežemo s črnim kruhom.

DOMAČ KRUH

Sestavine:

(za en večji ali dva manjša hlebca)

- ½ kg polbele moke (tip 850)
- 330 g bele moke (tip 500)
- 170 g ržene ali polnozrnate moke
- 0,75 l mlačne vode (ali mleka ali sirotke)
- 13 g svežega kvasa
- 1 mala žlička sladkorja
- 13 g soli
- malo kumine oziroma janeža

Priprava:

Iz razdrobljenega kvasa, vode, malo moke in sladkorja pripravimo kvasec. Namesto vode lahko uporabimo tudi pinjenec, mleko ali kislo mleko.

V skledo presejemo moko in jo solimo ob strani. Dodamo kvasec in tekočino, nato pa zamesimo. Testo mora biti gladko. Posodo s testom pokrijemo s prtom in pustimo, da vzhaja. Vzhajati mora 30–60 minut v toplém prostoru. Ko je testo vzhajano, oblikujemo poljubno velike hlebčke in jih z gladko stranjo navzdol položimo v peharje, pokrite z rahlo pomokanim prtičem. Ko znova vzhajajo vsaj za polovico velikosti, hlebce obrnemo na pekač, obložen s papirjem za peko ali posut s koruznim

zdrobom. Hlebce premažemo z vodo ali mlekom in jih zarežemo po površini. Damo jih peči v pečico, segreto na 200–220°C (odvisno od pečice) in pečemo 20 minut. Nato znižamo temperaturo na približno 170–180 °C. Na tej temperaturi pečemo še 30–40 minut. Kruh se mora torej peči vse skupaj približno 1 uro. Če hočemo imeti mehko skorjo, pečen kruh pokrijemo s čistim in suhim kuhinjskim prtičem. Pri tem je pomembno, da prtič ni opran z mehčalcem!

PEČENA JABUKA NA STAR NAČIN

Sestavine:

za 4 osebe):

- 8 manjših ali 4 večja sladka jabolka
- orehova jedrca (1–2 jedrci na jabolko)
- med
- maslo
- marmelada (po okusu)

Priprava:

Neolupljena jabolka očistimo in izdobljemo. Napolnimo jih z orehovimi jedrci, žličko medu in kocko masla. Orehe lahko tudi zmeljemo. Po okusu lahko dodamo malo marmelade. Polnjena jabolka položimo na pekač. Damo jih v pečico, segreto na 200°C. Pečemo jih približno 15–20 minut. (odvisno od pečice in debeline jabolka).



Vijoletin mož Franci pripoveduje: *»Imeli smo posebno sorto jabolka za pečenje. Ne spomnim se imena sorte, ampak jabolka so bila srednje velikosti, popolnoma rdeča, znotraj rumena ter izredno sladka. Ko je bila krušna peč zakurjena, smo na koncu vanjo položili še pladenj jabolka. Včasih smo pečena jabolka jedli kar brez dodatkov (nadeva).«*

NEDELJSKA JUŽNA

Še ne dolgo nazaj je bilo meso na mizi le ob nedeljah, ko je mama skuhala govejo juho. Le v premožnejših družinah je bila za nedeljsko kosilo pečenka, večinoma pa je vsak družinski član dobil le košček mesa iz juhe, pri najrevnejših pa je bilo meso rezervirano za očeta, ki je edini hodil v službo. *Južna* je bila vedno ob 12. uri. V novejšem času je bila ob srebanju goveje juhe obvezna glasbena spremljava – Avseniki ter čestitke in pozdravi na Radiu Triglav. Zato še danes narodnozabavni glasbi pravimo »goveja«.

19

Goveja župa
Meso iz juhe
Tenstan krompir
Hrenov zos

Zelena solata (z jajcem) oziroma druga sezonska solata

 Vijoleta Smolej, Prihodi

GOVEJA ŽUPA

Sestavine:

(za en velik lonec juhe)

- 60–70 dag govejega mesa s kostmi (rebra ali vrat)
- 1 del stare kokoši
- 2 goveji kosti
- 5 l vode
- korenje
- peteršilj (zelenje, koren)
- zelena
- majaron
- timijan
- por
- čebula
- česen
- lovor
- košček podzemeljne kolerabe
- muškati orešček
- cvet žafranike



Priprava:

Meso in kosti operemo in jih damo v mrzlo vodo. Zelenjavo očistimo, damo v lonec in takoj solimo.

Lonec pokrijemo in pustimo vreti 2–3 ure. Juha mora vreti počasi in pokrita s pokrovko, da iz nje ne izhlapijo dišave.

TENSTAN KROMPIR

Sestavine:

(za 4 osebe):

- 8 srednje velikih krompirjev
- 1 čebula
- svinjska mast
- sol

Priprava:

Krompir skuhamo v slani vodi. Kuhanega olupimo. Na svinjski masti do zlato rjave barve prepražimo na lističe narezano čebulo. Na čebulo dodamo narezan krompir in solimo. Če krompir stoji dlje časa, ga zalijemo z govejo župo.

Za osvežitev kar težkega obroka so poleg jedli sezonsko solato, ki so jo gojili na domačem vrtu, zgodaj spomladi so nabirali regrat, za čez zimo pa so imeli vložene solate: rdečo peso, kisló zelje, kumarice, kasneje tudi papriko ...



PO BOHINJSKI PROGI

Ljudje od blizu in daleč so v železarstvu na Jesenicah stoletja videli priložnost za zaslužek. K množičnejšemu priseljevanju je v začetku 20. stoletja botrovala izgradnja Bohinjske železnice. Sposobni graditelji so prihajali predvsem s Primorske. Med obema vojnoma so na Jesenice bežali pred fašističnim režimom, po drugi svetovni vojni pa so zaradi ugodne železniške povezave, predvsem iz bližnje Baške grape, dnevno prihajali na delo. Mnogi so tukaj tudi ostali, s seboj pa prinesli jedi svojih mam. Tako se je jota kmalu znašla tudi v ponudbi fabriških kantin in na mizah drugih Jeseničanov, medem ko sta bili luštrkajca in frika rezervirani za obujanje spominov na rodno Primorsko.

20

Jota ali mineštra ali pašta fižol Luštrkajca ali buhteljni

 Vera Grgurič, Penzion Pr' Betel, Planina pod Golico

JOTA

Sestavine:

(za 4 osebe)

- 15 dag fižola v zrnju
- 25 dag suhega mesa
- 3 srednje veliki krompirji
- 25 dag kislega zelja
- 1,5 l vode
- žlica olja
- 1 srednje velika čebula
- 2 stroka česna
- 2 dag ali 1 žlica moke
- poper v zrnju
- lovorjev list
- žlička mlete sladke paprike

Priprava:

Fižol dan prej namočimo v vodi in ga nato posebej kuhamo v osoljeni vodi približno 1 uro. Zelje odcedimo, splaknemo z vodo in ga damo kuhat v 1,5 l vode. Zelju dodamo na kocke narezano suho meso, lovor in poper. Krompir olupimo, narežemo na večje kocke in ga skuhamo v drugi kozici. Na



olju popražimo čebulo, da oveni, dodamo česen, da zadiši, moko in mleto papriko. Malo popražimo in vse skupaj dodamo zelju. Zelju dodamo še kuhan in odcejen fižol ter krompir. Premešamo in še malo pokuhamo. Postrežemo. Suho meso lahko vkuhamo prej ali pa ga poleg jote postrežemo v kosu.

 Marija Cirila Beguš, Podbrdo

LUŠTRKAJCA

Luštrkajca je slana primorska potica, ki ji značilen okus daje luštrek. Jedli so jo k joti ali z dušenim kislim zeljem.

Sestavine za testo:

- 1 kg bele moke
- 1 kocka kvasa
- 3 ščepci soli
- 4 dcl mlačne vode

Sestavine za nadev:

- ½ kg zaseke
(količino prilagodimo po želji –
raje več kot premalo)
- 10 dag koruznega zdroba
- dve pesti drobno narezanih listov
luštreka

Priprava:

Testo zamesimo kot kvašeno testo za kruh in ga pustimo vzhajati. Za nadev segrejemo zaseko, dodamo koruzni zdrob, na koncu pa še luštrek. Nato naj se vse skupaj dobro ohladi. Vzhajano testo zvaljamo. Nadev namažemo po celem testu, namazanega zvijemo kot potico. Pečico segrejemo na 180 °C. Pečemo približno 1 uro.



Delavci proslavljajo prebitje karavanškega predora na Karavanško-Bohinjski železnici leta 1905.

Frika Polenta

Frika izvira iz Furlanije – Julijske krajine. V različnih oblikah se je naselila na območje doline Soče. Osnova jedi je v ponvi popečen sir, ki mu dodajajo krompir, tudi slanino, razna zelišča, ponekod še jajca. Nekoč so jo jedli kot samostojno jed, danes jo pogosto postrežemo s popečeno polento, kruhom in/ali solato.

 Mirjam Rutar, Letni vrt Pr Jakču, Tolmin

FRIKA IN POLENTA

Sestavine:

(za 1–2 osebi)

- 5 srednje velikih krompirjev
- 25 dag tolminskega planinskega sira
- olje ali svinjska mast
- sol
- 0,5 dcl koruznega zdroba (ne instant)
- vsaj 1,5 dcl vode za polento



Mirjam Rutar nam pojasnjuje:

»Recept je prilagojen hitrejši pripravi, saj so friko včasih pekli na svinjski masti na štedilniku na drva počasi eno uro. To je močna in nasitna jed, ki so jo žene pripravljale možem, ko so delali v gozdu.«

Frika, ki jo pripravljajo v Letnem vrtu Pr Jakču v Tolminu, je pridobila certifikat Iz doline Soče, saj pri pripravi uporabljajo lokalno pridelane sestavine. Tolminski sir dobijo z ekoloških kmetij iz vasi Čadrg.

Priprava:

Začnemo s pripravo polente. V osoljeno in vrelo vodo stresemo koruzni zдроб in kuhamo na zmernem ognju. Večjo količino polente kuhamo vsaj 45 minut, pri tem receptu ustrezno manj. Vmes večkrat premešamo, da se ne prime dna posode. Po potrebi postopoma dolivamo vodo. Nato polento odstavimo in pokrijemo, da se ne ohladi. Med kuhanjem polente lahko začnemo s pripravo frike.

Krompir olupimo in narežemo na tanjše rezine. Spečemo jih na olju v ponvi. Spečene rezine preložimo v posodo, dodamo nariban planinski sir ter posolimo. Zmešamo, da nastane kompaktna zmes. V ponev damo malo olja, nato del zmesi razporedimo po ponvi (približno 2 centimetra debelo). Zapečemo z obeh strani. Postopek ponavljamo toliko časa, dokler ne zmanjka zmesi. Friko postrežemo s polento.

OD VARDARA PA DO TRIGLAVA¹

Na Jesenice so priseljenci iz republik nekdanje Jugoslavije prihajali oziroma so »po njih prihajali dol« že po letu 1948, ker so potrebovali delavce za železarno. Leta 1969 naj bi bilo v železarni od 6300 zaposlenih 15,3 % priseljencev iz drugih jugoslovanskih republik. Iz svojega okolja so prinesli svoje navade in jih ohranili. Te se kažejo tudi ali predvsem v prehrani, ki je prispevala k jeseniškemu *fusion foodu*.² Že leta 1938 v Tovarniškem vestniku v rubriki Za naše gospodinje najdemo recept za sarme. Podobno kot primorsko joto so fabriške kantine nudile še pasulj, *filane* paprike in sarme, musako ... A spretnosti vlečenja testa z oklagijo so se naučile le redke domačinke in tako so pite in burek bolj ali manj ostali v domeni priseljenjskih gospodinj. Zelo pomemben dejavnik pri spoznavanju Slovencev s prehrano priseljencev so bili mešani zakoni in skupne delovne akcije.



Konec šihta – delavci pred vratarnico Železarne Jesenice leta 1964.



Oklagija ali sukaljka za valjanje testa, spletni vir.

¹ Od Vardara pa do Triglava je prvi verz iz popularne domoljubne pesmi »Jugoslavijo« iz 80. let 20. stoletja. Makedonska reka Vardar in slovenska gora Triglav sta znamenitosti na skrajnem južnem in severnem delu nekdanje države Jugoslavije.

² *Fusion kuhinja* združuje elemente različnih kulinarčnih tradicij, ki izvirajo iz različnih držav, regij ali kultur. Tovrsten koncept kuhanja ni kategoriziran v skladu z določenim slogom kulinarike in je že od sedemdesetih let gibalo inovacij številnih sodobnih restavracijskih kuhinj.

Pita ali burek *Jogurt/ajran*

Pita je jed iz testa, ime ji določajo različni nadevi. Burek je le ena vrsta pite, in sicer z mesom. Znani bosanski rek pravi: »Sve su pite pite, samo je burek pitac«, saj je vsaka pita ženskega, le burek je moškega spola. Poleg pit je obvezna osvežitev jogurt ali ajran – soljen jogurt, razredčen z vodo.

 *Hasnija - Hasna Dugonjić, Jesenice*

BUREK Z MESOM

Sestavine:

(za 4 osebe)

Testo

- 300 g bele moke
- 2 dcl mlačne vode
- sol

Nadev

- ½ kg govejega mesa (lahko je mleto, še boljše narezano na drobne koščke)
- 1 večja čebula
- 2 stroka česna
- žlica soli
- žlica začimbne mešanice z vrtninami
- poper

Preliv

- 1 dcl vrele vode
- žlička masla

Priprava:

Zamesimo gladko, gibko testo, ki ga oblikujemo v hlebčke in pustimo stati. Medtem pripravimo nadev – meso, drobno nasekljano čebulo, česen in začimbe dobro premešamo. Testo razvlečemo in nadevamo ter zarolamo. Rolice polagamo v namaščen pekač. Položimo v ogreto pečico in pečemo na 200°C približno 30 minut. Pečen burek prelijemo s pripravljeno vrelo vodo, v kateri smo stopili maslo (da se burek sveti), in pokrijemo.



Mutuša s piščancem *Jogurt/ajran*



 *Hasnija - Hasna Dugonjić, Jesenice*

MUTUŠA S PIŠČANCEM

Sestavine:

(za 4 osebe)

Testo

- 300 g bele moke
- 1 jajce
- 1 jogurt
- 1 dcl mineralne vode
- sol
- malo pecilnega praška

Nadev

- 4 piščančja bedra ali krače (lahko tudi perutničke)
- sol

Preliv

- kisl ali sladka smetana

Priprava:

Testo umešamo in pustimo stati. Meso očistimo in prekuhamo nekaj minut. Namaščen pekač postavimo v pečico in jo vklopimo. Na ogret pekač izlijemo testo, na testo položimo meso, ki smo ga posolili. Pečemo v pečici 25 minut na 200°C (oziroma odvisno od pečice). Ko je mutuša pečena, prelijemo s smetano in postrežemo z jogurtom ali sezonsko solato.

Hasnija pravi:

»Mutuša in kljukuša se pripravita na podoben način, vendar je kljukuša brezmesna jed.«

Čorba: bosanski lonec ali bamija Somun (lepinja)

V vsakdanji tradicionalni bosanski prehrani imajo čorbe posebno mesto. Bosanski lonec je delavska jed bosanskih rudarjev, ki so jo kuhali kar med *šihtom*. Zanj velja, da je skupinska jed, saj dobi boljši okus in aromo, če se pripravlja v večji količini in v glineni posodi. Bamija ali okra je nezrel semenski strok, ki ga uporabljamo kot zelenjavo v mnogih bosanskih čorbah. Enako se imenuje tudi najznačilnejša čorba z bamijo, ki je izredno cenjena jed po vsem Bližnjem vzhodu.

 Hasnija - Hasna Dugonjić, Jesenice

BOSANSKI LONEC

Sestavine:

(za 6 oseb)

- 1,5 kg mesa
(junetina, jagnjetina ali teletina)
- 3–4 krompirji
- 3 paradižniki
- 1 melancan
- 150 g stročjega fižola
- 2 papriki
- 3 čebule
- česen
- 3 kosi korenja
- 1 peteršilj (koren)
- pol glave svežega zelja
- sol
- poper
- začimbna mešanica z vrtninami
- mleta sladka paprika
- 1–2 dcl vode

Priprava:

V globok lonec položimo plast narezanega mesa, nato plast zelenjave, spet meso in zelenjavo, sol, začimbno mešanico z vrtninami, poper in mleto sladko papriko. Ko smo porabili meso in zelenjavo, zalijemo z vodo in malo olja. Kuhamo najmanj 3 ure na zmernem ognju.



Hasnija pripoveduje:

»Ko sem bila še otrok, je oče zelo rad kuhali na štedilniku na drva. V lonc je dal sestavine za bosanski lonec, pokrili z vrečo, po navadi od moke, in zavezal. Lonc je prstavljal na rob štedilnika. Ker je bilo mrzlo, se je celo noč kurilo, tako da se je jed počasi kuhala celo noč.«

Sarma ali dolme³ Pire krompir, kisla smetana

Sarma v turškem jeziku pomeni vse, kar je zavito v liste zelja ali trte, dolma pa pomeni nadev iz mletega mesa in riža. Pri nas največkrat z njim polnimo paprike, lahko pa z njim nadevamo paradižnike, čebulo, bučke ...

 Hasnija - Hasna Dugonjić, Jesenice

SARMA

Sestavine:

(za 4 osebe)

Zmes

- 1 glava kislega zelja
- ½ kg mletega mesa
- 150 g riža
- 1 večja čebula
- česen
- sol
- poper
- mleta sladka paprika
- začimbna mešanica z vrtninami
- 1 dcl mineralne vode
- suho meso

Omaka

- moka
- paradižnikova mezga
- maslo
- sol
- poper
- lovorov list
- mleta sladka paprika
- začimbna mešanica z vrtninami



Priprava:

Mleto meso, čebulo, riž, česen, mineralno vodo in začimbe dobro zmešamo. Na list zelja damo malo nadeva in oblikujemo sarmice. Na veliki žlici masla ali olja zarumenimo 2 žlici moke, zalijemo z vodo, dodamo paradižnikovo mezgo, začimbe in malo pokuhamo. V omako položimo sarmice, mednje pa suho meso. Zalijemo še z vročo vodo, da so sarme pokrite in kuhamo počasi na majhnem ognju 1,5 ure.

³ Dolme so meso, zavito v čebulne liste, podobno kot pri sarmi.

Musaka *Sezonska solata*

Musaka je beseda arabskega izvora in pomeni jed iz zelenjave in praženega mesa, pripravljena v več plasteh.

 *Hasnija - Hasna Dugonjić, Jesenice*

MUSAKA

Sestavine:

(za 4 osebe)

- ½ kg mletega mesa
- 1 čebula
- 600 g krompirja
- sol
- poper
- začimbna mešanica z vrtninami

Preliv

- 2 jajci
- 1 lonček kisle smetane
- 1 dcl mleka



Priprava:

Meso popražimo s čebulo in začimbami. Krompir narežemo na kolute, solimo in malo pokuhamo (ne več kot 5 minut). V pekač po plasteh polagamo krompir, nato mesni nadev in čez zopet krompir. Pečemo v ogreti pečici na 200°C 30 minut. Ko je

lepo pečeno vzamemo iz pečice in prelijemo s prelivom, ki smo ga pripravili iz jajc, smetane in mleka. Vrnemo v pečico, da se musaka malo zapeče. Musako lahko naredimo tudi z melancani. Namesto krompirja uporabimo narezane, soljene in panirane melancane.

Boranija ali pasulj *Somun (lepinja)*

Boranija je lahko mesna ali brez mesa. Nekateri jo imenujejo golaž iz stročjega fižola. A boranija je pravzaprav ime za stročji fižol kot tudi za enolončnico iz njega. Tako kot je pasulj ime za fižolova zrna ter enolončnico iz njih. Simpl ko pasulj!



 *Milka Zavelcina, Društvo podeželskih žensk pod Golico in Stolom, Koroška Bela*

BORANIJA

Sestavine:

(za 4–5 oseb)

- 30 dag svinjskega mesa
- 50 dag stročjega fižola
- 2 srednje velika krompirja
- 2 srednje veliki čebuli
- 1,5 l vode
- poper
- sol
- 1 velika žlica paradižnikove mezge
- muškadni orešček
- kumina
- kurkuma
- moka
- peteršilj
- maščoba (svinjska mast)

Priprava:

Čebulo prepražimo na maščobi, da postekleni. Dodamo na kocke narezano meso. Pražimo približno 20 minut, nato dodamo surov stročji fižol, narezan na četrtine. Zalijemo z vodo in kuhamo do mehkega. Na kocke narezan krompir skuhamo posebej. Ko je kuhan, ga odcedimo in dodamo v juho. Dodamo vse začimbe. Če je juha prerodka, jo zgostimo z mokinim podmetom.

Gravče na tavče⁴ s suhim mesom Vloženi feferoni

Med pravoslavci ima vsaka hiša svojega zavetnika in po tradiciji družine pripravijo svojo »slavo« na dan družinskega svetnika, kjerkoli so, četudi v tujini ali daleč od doma. V Makedoniji na ta dan postrežejo sarmo, gravče na tavče iz fižola tetovca, turšijo (v kis vložena mešana zelenjava: korenje, cvetača in še zeleni paradižniki), pečeno rdečo papriko in s skuto nadevano papriko, solato iz svežega ali kislega zelja, narezek iz salame in slanega belega sira ter obvezne slaščice, kot sta baklava in tulumba. Na navaden dan pa jedo le gravče na tavče brez mesa.

 Saša Svetina, Jesenice

GRAVČE NA TAVČE

Sestavine:

- (za 4 osebe)
- 400 g suhega fižola (ali 2 konzervi)
- 1 velika čebula
- česen
- paradižnikova omaka
- 2 korenja
- 1 zelena, rdeča in rumena paprika
- listi peteršilja
- suho meso ali klobase
- sol
- začimbna mešanica z vrtninami
- poper
- mleta sladka paprika
- feferoni po želji



Priprava:

Fižol, ki smo ga prej namočili, skuhamo. Pustimo ga v vodi, v kateri se je kuhal (fižol iz konzerve ni potrebno kuhati). Nato čebulo popražimo, da postekleni, dodamo papriko, korenje, česen in vse skupaj malo pražimo, da se zmehča. Dodamo začimbe (pazimo, da ne solimo preveč, saj je suho meso slano). Pekač

namažemo z oljem. V pekač stresemo vso zelenjavo, ki smo jo dobro premešali. Dodamo suho meso in čez vse stresemo fižol. Zmes zalijemo z vodo, v kateri se je kuhal fižol. Nato zmešamo veliko žlico moke v par žlic vode in žlici rdeče paprike ter prelijemo preko vsega. Pečemo 25 min v ogreti pečici na 180°C.


⁴ 'Tavče' ali 'tava' je glinena posoda, v kateri se peče fižol – 'gravče'.

DELAVSKA MALCA STREET FOOD

V sklopu projekta KUHAM DOMAČE na Jesenicah smo v letu 2021 od samih kuharskih delavnic stopili korak naprej. Moči smo združili z Gornjesavskim muzejem Jesenice in jeseniškimi gostinci ter izdelali zbirko menijev pod skupnim naslovom *Delavska malca*. Meniji združujejo jedi, ki so jih nekoč jedli delavci v kantini jeseniške železarne, jedi, ki so se znašle na domačih delavskih mizah, in jedi, ki so jih na Jesenice »uvozili« priseljenci s Primorske in republik nekdanje Jugoslavije. Izbrane jedi so danes na voljo v šestih jeseniških gostilnah in restavracijah: v Penzionu Pr' Betel, Gostilnici in pizzeriji Chilli, Restavraciji Kazina, Bistrotju Oaza, Domu Pristava ter Gostilni in pizzeriji Turist. Naslednje leto smo jedi v obliki ulične prehrane (angl. Street food) predstavili v sodobnejši obliki. Kulinarično ponudbo smo predstavili na dogodkih v občini Jesenice in na kuharskih delavnicah na jeseniških osnovnih šolah.



Ričota s kranjsko klobaso

 Jerica Klinar, Slovenski Javornik

RIČOTA S KRANJSKO KLOBASO**Sestavine:**

(za 4 osebe)

- 200 g ješprenja
- 2 kranjski klobasi
- 1 korenček
- 2 stebli belušne zelene
- beli del manjšega pora
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 3 žlice pretlačenega paradižnika
- zelenjavna osnova ali voda
- ekstra deviško olivno olje
- 15 g masla
- parmezan
- 3 dcl malvazije
- sol
- beli poper v zrnu
- timijan
- peteršilj

Priprava:

Ješprenj čez noč namočimo v hladno vodo. Beli del pora drobno na grobo seseklamo. Belušno zeleno in korenček olupimo in narežemo na drobne kocke. Iz čistih obrezkov in druge zelenjave skuhamo zelenjavno osnovo. Klobase narežemo na kolesca ali manjše kocke. V loncu segrejemo olje, na katerem prepražimo por. Dodamo nakockano zelenjavo, timijan in peteršilj. Pražimo 2–3 minute. Dodamo paradižnikovo mezgo, pretlačen paradižnik in kuhan ješprenj. Klobase spečemo v (žar) ponvi ali na žaru in jih primešamo v lonec z zelenjavo. Po okusu jedi dodamo maslo. Pred serviranjem jedi vmešamo nariban parmezan.

Šmorn s čežano, rozinami in karamelo

 Jerica Klinar, Slovenski Javornik

ŠMORN S ČEŽANO, ROZINAMI IN KARAMELO**Sestavine:**

(za 4 osebe)


- 220 g gladke bele moke
- 4 jajca
- 50 g sladkorja
- 0,5 l mleka
- 1 ščepec soli
- malo pecilnega praška
- 2 žlici masla
- 1 žlica sladkorja v prahu
- rozine (po okusu)

**Priprava:**

Beljake in rumenjake ločimo. Rumenjacom dodamo mleko, sol in polovico sladkorja ter jih penasto umešamo. Postopoma dodajamo moko, pomešano s pecilnim praškom. Beljake stepemo v čvrst sneg. Ko se začnejo peniti, jim med mešanjem postopoma dodamo polovico sladkorja. Počasi jih umešamo v rumenjakovo zmes. Mešamo nežno in počasi, da zmes ostane rahla in puhasta. V ponvi raztopimo polovico masla in vanjo vlijemo maso debeline okoli 1 cm. Pečemo na majhnem ognju in ko se palačinka na spodnji strani zapeče do zlato-rjave barve, jo s topo lopatko razdelimo na četrtine ter vsako posebej previdno obrnemo. Zapečemo še na drugi strani, nato jih z lopatko razrežemo oziroma natrgamo na

manjše kose in premešamo. Praženec potisnemo na rob ponve. Povečamo ogenj, na sredino ponve damo preostanek masla in sladkor v prahu. Ko začne karamelizirati, ga zmešamo s koščki praženca, da se ta prepoji s karamelo in se naredi hrustljava skorjica. Po vrhu potrosimo rozine. Jabolka operemo, olupimo in narežemo na krlje. Stresemo jih v večjo kozico, dodamo sladkor in 3 dcl vode. Dušimo jih približno 15 minut, dokler ne postanejo mehka. Večkrat premešamo. Na koncu jih pretlačimo s kuhalnico in dodamo maslo. Dobro premešamo, da se maslo stopi. Jed serviramo tako, da čežano dodamo ob praženec, ali pa jo polijemo čezenj. Okrasimo z metinim listom.

Gratiniran makaronflajš

 Jerica Klinar, Slovenski Javornik

GRATINIRAN MAKARONFLAJŠ**Sestavine:**

(za 4 osebe)

- 400 g mletega govejega mesa
- ½ kg testenin (polžki)
- 1 srednje velika čebula
- 2 stroka česna
- 2 žlici olja
- 50 g masla
- 50 g moke
- 0,5 l toplega mleka
- sol
- sveže mleti poper
- mlet muškadni orešček
- 100 g naribanega sira (edamec, gavda, mocarela ipd.)
- sesekljan peteršilj

**Priprava:**

Čebulo in česen olupimo ter ju ločeno drobno sesekljamo. Na kuhalnik pristavimo lonec z vodo za kuhanje testenin. V soljen krop stresemo testenine in jih kuhamo toliko časa, kot je označeno na embalaži. Kuhane odcedimo. V veliki ponvi segrejemo olje, na katerem posteklenimo sesekljano čebulo. Dodamo česen in mleto meso ter na zmerni temperaturi med občasnim mešanjem pražimo toliko časa, da je meso rjavo zapečeno. Solimo in popravo. V večji kozici razpustimo maslo. Dodamo moko in jo med nenehnim mešanjem pražimo 1 min. Nato postopoma prilivamo toplo mleko in mešamo, da v omaki ne nastanejo

grudice. Mešamo in kuhamo še toliko časa, da se omaka – bešamel – zgosti (približno 2 minuti). Po okusu začnimo s poprom, soljo in muškatnim oreščkom. Pečico segrejemo na 190°C. Globok pekač namastimo z oljem. V pekač stresemo polovico kuhanih testenin in jih enakomerno razporedimo po dnu pekača. Po testeninah razporedimo popraženo meso in ga prekrijemo s preostali testeninami. Vse skupaj prelijemo z bešamelom in po vrhu potrosimo nariban sir. Pekač za 20–25 minut potisnemo v ogreto pečico, da se jed po vrhu lepo zlato rjavo obarva. Ob serviranju jed potresemo z ribanim sirom in sveže sesekljanim peteršiljem.

Ajmoht z ajdovimi žganci

 Jerica Klinar, Slovenski Javornik

AJMOHT Z AJDOVIMI ŽGANCI**Sestavine:**

(za 10 oseb)

- 300 g piščančjega mesa
- 200 g piščančjih kosti
- 1,5 l piščančje osnove
- 200 g jušne zelenjave (por, zelena, koleraba)
- 40 g olja
- 100 g čebule
- strok česna
- lovorov list
- majaron
- timijan
- sol
- poper
- kis ali limonin sok za okisanje

Ajdovi žganci

- 300 g ajdove moke
- 1 l vode
- 1 čajna žlička soli


**Priprava ajmohta:**

Čebulo in česen olupimo in nasekljamo. Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo česen. Ko zadiši, dodamo meso, narezano na koščke, in ga prepražimo. Dodamo še piščančje kosti (vrat ipd.) Zelenjavo očistimo in narežemo na koščke. Stresemo jih k mesu in pražimo slabih 5 minut. Solimo, popravo, dodamo lovorov list, majaron in timijan. Zalijemo s piščančjo osnovo. Ajmoht naj počasi vre 45 minut. Na koncu ga okisamo z limoninim sokom ali kisom.

Priprava ajdovih žgancev:

Večjo ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo ajdovo moko in jo pražimo 2–3 minute. Neprestano mešamo, da se ne prismoji. V lonec damo vodo in sol ter pristavimo na močan ogenj. Ko voda zavre, na sredino lonca sunkovito stresemo vso moko, da nastane kepa, obdana z vodo. Ko voda ponovno zavre, kuhamo 2–3 minute. Nato z ročajem kuhavnice na sredini kepe naredimo 2–3 cm široko luknjo, v katero se mora preliti voda. Pokrijemo, kuhamo 20–25 minut. Odcedimo in prihranimo vodo. Z leseno kuhalnico ali lopatko žgance dobro premešamo, da nastane gosta kepa. Če so žganci presuhi, se ne lepijo in so vidne sledi moke, postopoma dodajamo vodo, da postanejo lepljivi in gosti. Serviramo tako, da žgance ponudimo poleg ajmohta ali v samem ajmohtu.

Pečene jabke filane z orehi

 *Jerica Klinar, Slovenski Javornik*

PEČENE JABKE FILANE Z OREHI**Sestavine:**

(za 4 osebe)

- 4 srednje velika jabolka
- 12 žlic sesekljanih ali grobo mletih orehov
- 4 žlice medu
- 4 žlice na lističe narezanih mandljev
- 4 žlice suhih brusnic ali rozin
- 4 žličke mletega cimeta
- stepena sladka smetana

Priprava:

V posodi zmešamo mlete orehe, med, cimet in rozine. Dodamo mandlje in še enkrat rahlo premešamo. Jabolkom odrežemo »pokrov« in jih previdno izdobljemo z žlico. Pazimo, da ne gremo pregloboko, stena jabolka naj bo debela vsaj 1 cm. Napolnimo jih z nadevom, pokrijemo z odrezanim »pokrovom« in zavijemo v alu folijo. Pečemo na 180°C približno 25 minut. Serviramo tako, da pečeno jabolko položimo na krožnik in ga prelijemo s sokom, ki je nastal pri pečenju. Dodamo žlico stepene smetane, prelijemo z malo medu in potrosimo z orehi.

Kazalo receptov

Meni 1: Kranjska klobasa, okisan fržov, pecivo (po želji)	8
Meni 2: Makaronflajš, sezonska solata, pecivo (po želji)	9
Meni 3: Na žlico: segedin ali vampi ali golaž, kruh, pecivo (po želji)	10
Meni 4: Goveji srčki v omaki, pire krompir, sezonska solata (zelena solata)	12
Meni 5: Safalada ali pasja radost, krompirjeva solata, pecivo	13
Meni 6: Želodček s kašo in govnač, pecivo (po želji)	14
Meni 7: Tenstana jetrca in polenta, sezonska solata	15
Meni 8: Govnač in meso iz župe, jabuka v šlafroku	18
Meni 9: Ajmoht z žganci ali vaseršpocni, snežene kepe ali štrudl	20
Meni 10: Fržolova župa, omlete ali palačinke z marmelado	22
Meni 11: Ciganski golaž ali krompirjev golaž, buhtelj ali ta zmeden fancovt	24
Meni 12: Oženjeni žganci, kislo zelje	25
Meni 13: Prežganka, polpeti iz mesa iz župe, hrenov zos krompirjeva solata (s kumaro)	26
Meni 14: Zelenjavna župa, češpovi knedlni, kompot	28
Meni 15: Ješprenj s suhim mesom, šmorn z marmelado	30
Meni 16: Suha rebra ali suh vratnik, endivija s krompirjem ali druga sezonska solata, šato	32
Meni 17: Pire krompir in fržov ali fržolova pešta, čežana	33
Meni 18: Jesihflajš z jajcem, domač kruh, pečena jabuka	34
Meni 19: Goveja župa, meso iz župe, tenstan krompir, hrenov zos, zelena solata (z jajcem) oziroma druga sezonska solata	36
Meni 20: Jota ali mineštra ali pašta fižol, luštrkajca ali buhteljni	38
Meni 21: Frika, polenta	40
Meni 22: Pita ali burek, jogurt/ajran	42
Meni 23: Mutuša s piščancem, jogurt/ajran	43
Meni 24: Čorba: bosanski lonec ali bamija, somun (lepinja)	44
Meni 25: Sarma ali dolme, pire krompir, kisla smetana	45
Meni 26: Musaka, sezonska solata	46
Meni 27: Boranija ali pasulj, somun (lepinja)	47
Meni 28: Gravče na tavče s suhim mesom, vloženi feferoni	48
Meni 29: Ričota s kranjsko klobaso	50
Meni 30: Šmorn s čežano, rozinami in karamelo	51
Meni 31: Gratiniran makaronflajš	52
Meni 32: Ajmoht z ajdovimi žganci	53
Meni 33: Pečene jabke filane z orehi	54

DELAVSKA MALCA

Projekt KUHAM DOMAče financira Občina Jesenice.

Uredili in lektorirali: Razvojna agencija Zgornje Gorenjske in Gornjesavski muzej Jesenice

Fotografsko gradivo: Gornjesavski muzej Jesenice, Špela Ankele (Slovenske novice, Špelina shramba), Ljudska univerza Jesenice, Mladinski center Jesenice, Aleksandra Orel, Foto Vidmar, Gregor Vidmar s.p., NikB Foto, Nik Bertoncej s.p., Benjamin Rot, Saša Svetina, Žiga Koren (arhiv www.dolina-soce.si), Hasnija Dugonjič, Vera Grgurič in arhiv RAGOR

Oblikovanje: Rosje

Tisk: Belin grafika

Izdala in založila: Razvojna agencija Zgornje Gorenjske in Gornjesavski muzej Jesenice

Naklada: 800 izvodov

Tretja, dopolnjena izdaja

November 2023



Pri sestavljanju menijev so nam pomagali jeseniški gostinci, nekaj jedi in opisov pa smo našli v knjigah Mavričnost kulture in kulinarike Jesenic Zdenke Torkar Tahir in Nine Hribar (Gornjesavski muzej Jesenice 2019), Okusiti Slovenijo Janeza Bogataja (Rokus Klett 2012) in Kuharica slovenskih Bosank (Žensko združenje Zemzem, 2011).

Za pomoč pri zapisu receptov se zahvaljujemo Maji Ambrožič, Mariji Cirili Beguš, Društvu kmečkih žena in deklet v Bohinju, Hasniji Dugonjič, Veri Grgurič, Jerici Klinar, Mirjam Rutar, Vijoleti Smolej, Saši Svetina in Milki Zavelcina.

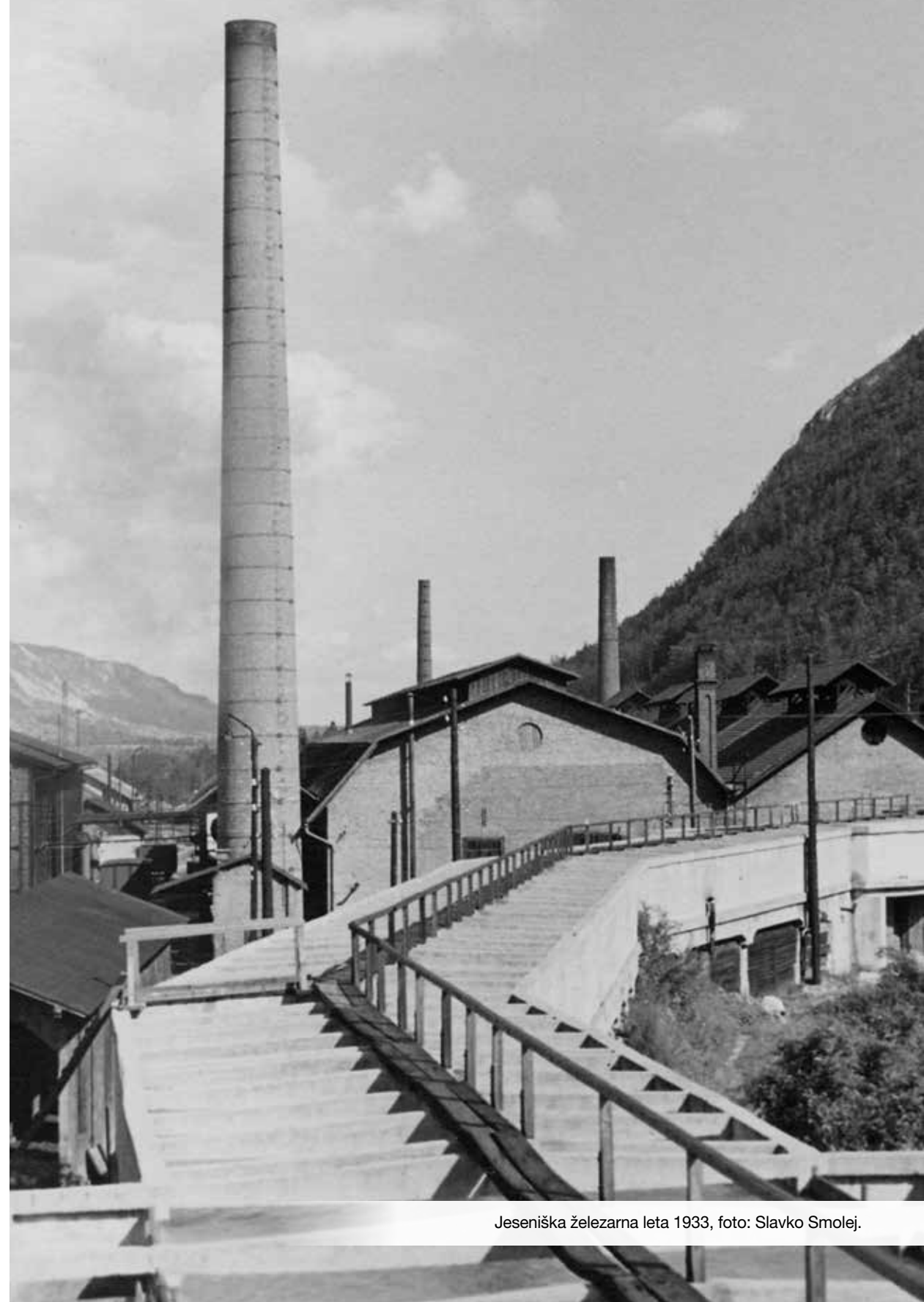
Za pomoč pri fotografiranju jedi se zahvaljujemo Špeli Ankele – Slovenske novice, Špelina shramba, Vesni z Visokega, hokejistu Andreju Tavžlju in kranjskemu Valterju.

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

392.8-057.2(497.4Jesenice)(091)

DELAVSKA malca / [uredili Razvojna agencija Zgornje Gorenjske in Gornjesavski muzej Jesenice ; fotografsko gradivo Gornjesavski muzej Jesenice ... et al.]. - 3., dopolnjena izd. - Jesenice : Razvojna agencija Zgornje Gorenjske : Gornjesavski muzej, 2023

ISBN 978-961-95252-4-1 (Razvojna agencija Zgornje Gorenjske)
COBISS.SI-ID 171571459



Jeseniška železarna leta 1933, foto: Slavko Smolej.

Koliko potrebuje 5 članska družina na Jesenicah mesečno za preživljanje?

Z ozirom na trditve, da so se cene življenjskim potrebščinam znižale in, da je zato primerno, da se prilagodijo in znižajo delavske plače, navajamo, kaj potrebuje 5 članska delavska družina za mesečno preživljanje:

Količina:	Vrsta blaga:	Cena:	Iznos:
45.— kg	moke za kruh in kuho	3.50	157.50
13.50 „	moke koruzne	2.25	30.38
9.— „	koruznega zdroba	3.—	27.—
2.25 „	pšeničnega zdroba	4.—	9.—
4.50 „	ajdove moke	4.—	18.—
3.38 „	fižola	4.—	13.52
2.25 „	kaše	3.50	7.88
2.25 „	ječmenja	4.—	9.—
3.38 „	riža Splendor Subline	7.—	23.66
4.50 „	testenin	8.—	36.—
45.— „	krompirja	1.25	56.25
3.38 „	masti	17.—	57.46
2.25 „	zaseke	16.—	36.—
0.70 „	kave Rio žgane	58.—	40.60
3 šktl.	cikorije	4.25	12.75
4½ kosa	mila	6.—	27.—
4.— kg	sode	2.50	10.—
2.— „	luga (radion, persil)	5.50	11.—
3.38 „	solí	2.75	9.30
9.50 „	sladkorja kock	16.—	152.—
3.— lt.	kisa	3.—	9.—
3.50 „	olja	14.—	49.—
8 kom.	limon	0.75	6.—
4 šktl.	globina	3.—	12.—
10 šktl.	vžigalic	1.—	10.—
2 kom.	sveč	1.—	2.—
	razne dišave za juho itd.		5.—
40 kom.	jajc	1.—	40.—
	kvas za kruh		10.—

Količina:	Vrsta blaga:	Cena:	Iznos:
	razna zelenjava (izven vrta)		40.—
45 ltr.	mleka	2.—	90.—
4.20 kg	mesa za juho (14 × 0.30 kg)	8.—	33.60
9.80 „	mesa za večerjo (14 × 0.70 kg)	10.—	98.—
	za oblačila, perilo in šivanje		275.—
	šolske potrebe		50.—
	kurjava		225.—
	razsvetljava		23.—
	stanovanje		250.—
	organizacija		40.—
	delavski časopis		10.—
	podporno društvo (mož in žena)		5.—
	zobozdravstveni fond		5.—
	bolniško zavarovanje		36.—
	starostno zavarovanje		59.—
	davek (uslužbenki na plačo 1500 Din s 3 otroci)		20.—
	bednostni sklad		7.50
	Delavska zbornica		3.30
	vodarina		30.—
	skupaj		2187.70

Opombe:

1. Pri šolskih potrebščinah smo upoštevali dejstvo, hodi 1 otrok v meščansko šolo, kjer mora plačati zdaj šolnino.

2. Tu je upoštevano poletna kurjava, in sicer: 300 kg premoga po 50 Din in polovica metra bukovih drv po 50 Din za meter.

Popis življenjskih potrebščin, ki jih potrebuje petčlanska družina (leto 1937).