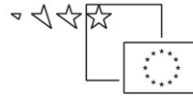




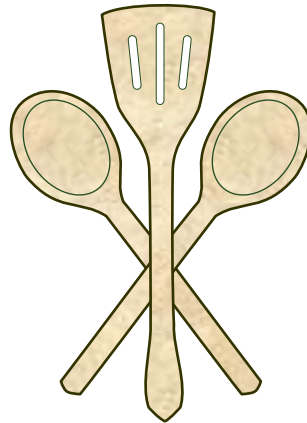
KONZORCIJ ŠOLSkih CENTROV



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



ISTRSKA KULINARIKA

Gastronomija in turizem; Gastronomija; Gastronomske in hotelske storitve

Izbirni modul Istrska kulinarika

ISTRSKA KULINARIKA

POVZETEK

Učbenik Istrska kulinarika opisuje in predstavlja kulturno dediščino in kulinariko pripravljanja izbranih jedi s poudarkom na običajih in pripravi jedi z upoštevanjem sodobnih trendov in prehranskih smernic.

Ključne besede: Istrska kulinarika; izbirni modul; prehranjevalne navade; zdrava prehrana; tipična živila in jedi v Istri; istrski običaji

Avtorji: Milica Živković, dr. Tamara Poklar Vatovec

Drugi avtorji (slikovno gradivo ...): Saša Planinc

Recenzent: Mara Kobal, mag. Marlena Skvarča

Lektor: Maja Jež

Datum: avgust 2009



To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.

PREDGOVOR

Učno gradivo za izbirni modul Istrska kulinarika smiselno dopolnjuje veljavni kurikulum programov Gastronomija in turizem, Gastronomija ter Gastronomske in hotelske storitve, hkrati pa upošteva tudi sodobne trende v kulinariki in turizmu, ki izpostavljajo pomen in bogastvo regionalnih in lokalnih kuhinj. Avtorici tako uspešno zapolnujeta vrzel na področju spoznavanja in prepoznavnosti posameznih regionalnih gastronomij, ki so pomemben - čeprav pogosto zanemarjen - del identitete lokalnega prebivalstva. SGTŠ Izola bo modul 'Istrska kulinarika' ponudila v okviru odprtega kurikula in tako obogatila svojo ponudbo izbirnih modulov, obenem pa je gradivo zanimivo tudi širše, saj specifičnosti istrske kulinarike približa tudi dijakom vseh drugih srednjih gostinskih in turističnih šol v Sloveniji.

Gradivo zagotavlja kvaliteten in celovit vpogled v posebnosti istrske kuhinje. Teoretične vsebine obsegajo predstavitev tipičnih živil, začimb in dišavnic ter pijač v Istri, sistematiko istrskih jedi in načine priprave le-teh, podani so tudi napotki za sestavljanje jedilnikov, načrtovanje obrokov, prezentacijo obrokov in ureditev prostora v skladu z istrsko tradicijo. Posebna pozornost je namenjena hrani in pijači, ki se jo tradicionalno ponudi ob različnih praznikih in posebnih priložnostih. V zaključnem delu so v skladu s sistematiko jedi predstavljeni recepti nekaterih istrskih jedi za izvedbo pri praktičnih vajah, ki upoštevajo tudi smernice zdrave prehrane.

Vsebina gradiva je usklajena z usmerjevalnimi in operativnimi cilji na področju gastronomije in upošteva ustrezne metode in oblike dela. Vsebina je podana pregledno, obenem pa je tudi bogato slikovno opremljena. Manj znani (lokalni) izrazi posameznih živil in jedi so pojasnjeni.

Gradivo bo v veliko pomoč dijakom pri spoznavanju posebnosti istrske kuhinje, pri pripravi na praktične vaje v času izvedbe modula, pa tudi pri samostojnem sestavljanju jedilnikov. Zaradi svoje elektronske oblike bo veliko bolj dostopno vsem dijakom, ki jih zanimajo različne gastronomije, s čimer bo spodbujalo njihovo nadaljnje izobraževanje in poklicno izpopolnjevanje. Prav tako bo v oporo učiteljem, ki bodo z njegovo pomočjo lažje načrtovali in se vsebinsko ter metodično pripravljali na izvajanje posameznih vsebin modula.

*Mara Kobal, univ. dipl. ing. kem. tehnologije
Srednja gostinska in turistična šola Izola*

V veliko strokovno in osebno veselje mi je, da lahko podam nekaj misli o izbirnem modulu Istrska kulinarika v smislu kulinarične dediščine. Pred nami je učbenik, ki pomeni korak bliže k prepoznavnosti regionalne kulinarike Slovenije tudi v smislu evropske prepoznavnosti. Izvirna kulinarična dediščina Slovenije nam je lahko v ponos in korist, vse bolj pomembna postaja tudi v turistični ponudbi.

Mnogi avtohtoni izdelki predstavljajo preostanek minule dobe, a so privlačni tudi za današnjo kulinarično ponudbo. V sodobno življenje so večkrat postavljene že pozabljene jedi. V izbirnem



modulu Istrska kulinarika je izredno uspešno zasnovana kulinarčna priprava jedi, ki bo omogočila dijakom strokovno znanje in kreativnost pri pripravi istrskih jedi.

Številna gastronomska doživetja, ki jih nudijo narodna, regionalna in lokalna kulinarika, so tesno povezana s kulturno dediščino. Istra je zanimiva zaradi bogate naravne in kulturne dediščine. Avtohtone jedi in izdelki pogosto izhajajo iz tradicije, povezane so s posebnimi dogodki, prireditvami, prazniki, religijo in etničnimi vplivi. Njihova kakovost, predvsem pa senzorične lastnosti, so odvisne od območja izdelave, vrste surovine, ustaljenega recepta, tehnološkega procesa izdelave, oblikovanja in načina ponudbe. Ti dejavniki so posredno vključeni v praktične vsebine učnega gradiva.

Na tržišču je vsak dan večja konkurenca novih izdelkov, tudi iz tujine. Zato je pomembno ohraniti tradicijo in iskati posebnosti v kulinarčni dediščini. Posebno vlogo v slovenski kulinariki ima tudi istrska kuhinja.

Za boljšo promocijo izdelkov kulinarčne dediščine se v zadnjem obdobju tudi pri nas uveljavljajo predlogi za njihovo zaščito. Številni strokovnjaki ugotavljajo, da bi lahko zaščita izdelkov, ki predstavljajo narodne posebnosti, poleg večje prepoznavnosti, pomenila tudi izziv za tehnološki napredek izdelka in boljšo kakovost. Dobre senzorične lastnosti so pomembne za všečnost in ugajanje avtohtonega izdelka potrošnikom, ki pričakujejo kakovost in odmik od ustaljenega povprečnega izbora. Kakovost živil je pojem z mnogimi spremenljivkami. Od živil, ki so dobrega okusa, pričakujemo, da ugodno vplivajo tudi na zdravje. Prav v istrski kulinariki, tudi v vsebini učbenika, je veliko pozornosti namenjene sestavinam jedi, ki predstavljajo pomembne učinkovine v zdravi prehrani.

Glavni pomen Istrske kulinarike je prav v njenem obujanju kulinarčne dediščine, saj se v gradivu stekajo teoretične in praktične vsebine. To daje še poseben pomen, ker je učbenik smiselno prilagojen izobraževanju dijakov.

Ta novi pristop v učnem gradivu je velik doprinos k stroki, ki mora vse bolj izpostavljati pomen hrane v kulinarčnem turizmu. Kulinarika postaja pomemben del celovitega doživetja turistične destinacije. Namenjena je tistim turistom, ki iščejo nove izdelke in doživetja, ter lahko postane osrednja turistična privlačnost.

Tradicionalne jedi sicer ne morejo biti samostojen turistični proizvod, lahko pa so pomemben del celotne turistične ponudbe. Biti moramo pozorni, da bomo izpolnili potrošnikova pričakovanja. Zato morajo biti tradicionalne jedi kakovostne, pristne in senzorično sprejemljive, kar je prisotno v vseh elementih Istrske kulinarike.

Zahvaljujem se avtoricama za odlično izbiro in uresničitev idej vseh, ki spoštujemo kulinarčno dediščino in v njej uživamo.

*Mag. Marlena Skvarča, viš. pred.
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta,
Oddelek za živilstvo*

VSEBINA

HLADNE ZAČETNE JEDI	5
RECEPTI HLADNIH ZAČETNIH JEDI	8
Istrski narezek	8
Sardele v šavorju	9
Hobotnica v solati	10
Melancane in cukete v marinadi	11
Kruh z oljkami	12
ZGODOVINA PODROČJA ISTRE	13
TIPIČNA ŽIVILA V ISTRI	13
SISTEMATIKA HLADNIH ZAČETNIH JEDI	15
PONOVI MO HLADNE ZAČETNE JEDI	15
MEDPREDMETNO SODELOVANJE	16
TOPLE ZAČETNE JEDI	17
RECEPTI TOPLIH ZAČETNIH JEDI	20
Pršut v vinski omaki s pisano polento	20
Fritaje	21
Sipina črna rižota	23
Rezanci z morskimi sadeži	24
Pedoči na buzaro	25
SISTEMATIKA TOPLIH ZAČETNIH JEDI	26
PONOVI MO TOPLE ZAČETNE JEDI	26
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	27
ENOLONČNICE ALI MINEŠTRE	28
RECEPTI ENOLONČNIC	31
Bobiči	31
Paštafažoj	32
Jota	33
Mineštra riži-biži	34
Rženi kruh	35
SISTEMATIKA ENOLONČNIC ALI MINEŠTER	36
PONOVI MO ENOLONČNICE ALI MINEŠTRE	36
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	36
MOČNATE IN ZELENJAVNE JEDI	37
RECEPTI MOČNATIH IN ZELENJAVNIH JEDI	40
Istrski štruklji	40
Artičoke po istrsko	41
Polpete iz cuket (bučk)	42
Zavitek s špinačo in skuto	43



SISTEMATIKA MOČNATIH IN ZELENJAVNIH JEDI	44
PONOVIMO MOČNATE IN ZELENJAVNE JEDI.....	45
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	45
RIBJE JEDI.....	46
RECEPTI RIBJIH JEDI.....	49
Poljnjeni kalamari.....	49
Brodet	50
Ribje polpete.....	51
Orada s krompirjem v pečici	52
SISTEMATIKA RIBJIH JEDI	53
PONOVIMO RIBJE JEDI	54
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	54
MESNE JEDI.....	55
RECEPTI MESNIH JEDI.....	58
Srna v omaki s krompirjevimi njoki	58
Telečji žgvacet s fuži	59
Mesne polpete s peperonato	60
SISTEMATIKA MESNIH JEDI	61
PONOVIMO MESNE JEDI	62
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	63
SLADICE	64
RECEPTI SLADIC	67
Hroštule	67
Fritole	68
Istrska potica.....	69
Gubanica.....	70
SISTEMATIKA SLADIC.....	71
PONOVIMO SLADICE	71
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	72
ISTRSKI OBROK.....	73
PIJAČE	74
KULTURA PREHRANJEVANJA.....	74
NAČINI PRIPRAVE JEDI.....	76
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	78
BELEŽKA.....	79
VIRI IN LITERATURA.....	80
LITERATURA	80
VIRI	80
SEZNAM SPLETNIH NASLOVOV	81

HLADNE ZAČETNE JEDI

Vsako kosilo oz. večerja se lahko začne s hladno začetno jedjo.

Razmislite in povejte:



- ◆ Katera so tipična istrska živila?
- ◆ Katere istrske hladne začetne jedi poznate?
- ◆ V katero skupino rib spada sardela?

Posebnosti hladnih začetnih jedi.

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



- ◆ Istrski narezek
- ◆ Sardele v šavorju
- ◆ Hobotnica v solati
- ◆ Melancane in cukete v marinadi
- ◆ Kruh z oljkami

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ očistimo sardele in hobotnico,

- ◆ olupimo čebulo in česen,

- ◆ narežemo čebulo, melancane, bučke, oljke, pršut, sir, domačo klobaso in panceto,

- ◆ sesekljam česen in peteršilj,

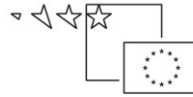
- ◆ zgnetemo kvašeno testo.

Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ spečemo sardele

- ◆ prepražimo čebulo

- ◆ skuhamo hobotnico



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

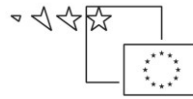
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

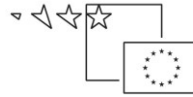
Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:



RECEPTI HLADNIH ZAČETNIH JEDI



Istrski narezek



Čas priprave:
10 minut



Količine za 5 oseb:

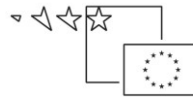
15 dag pršuta, 15 dag domače klobase, 10 dag pancete, 20 dag ovčjega sira, 20 dag oljk, solatni list, peteršilj.



Priprava:

Vsa mesna živila zrežemo na tanke rezine in jih lepo naložimo na servirno posodo. Priložimo na kocke narezan sir, oljke ter poljubno okrasimo. Zraven narezka lahko ponudimo vložene melancane, cukete in v trdo kuhana jajca.





Sardele v šavorju



Čas priprave:
30 minut



Količine za 4 osebe:

75 dag sardel, sol, ostra moka za pomokanje, 8 dag oljčnega olja, 20 dag čebule, 4 stroki česna, 1 dl blagega vinskega kisa, 1,25 dl belega vina (malvazije), sol, 10 zrn popra, 8 brinovih jagod, lovorov list, rožmarin, peteršilj, 4 limonine rezine.



Priprava:

Očiščene, soljene in pomokane sardele spečemo na oljčnem olju ter jih zložimo v globljo servirno posodo. Na ostanku olja prepražimo na tanke rezine narezano čebulo, toda le toliko, da ovene. Dodamo sesekljan česen, prilijemo kis in vino. Dodamo vse začimbe in sesekljan peteršilj. Prevremo in šavor zlijemo na sardele, da jih prekrije. Ko se ohladijo, jih damo v hladilnik, kjer naj stojijo vsaj pol dneva, da se dobro prepojijo s šavorjem. Serviramo jih z rezinami limone.



Vir: Alberto Pucer (2000)



Hobotnica v solati



Čas priprave:
30 minut



Količine za 5 oseb:

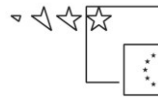
1 kg hobotnic, 10 dag oljčnega olja, 3 stroki česna, sol, poper, peteršilj, po okusu blag kis in belo vino, 1 limona.



Priprava:

Očiščeno hobotnico kuhamo, da se zmehča. Pustimo jo, da se ohladi v vodi, v kateri se je kuhala. Ohlajeno narežemo na koščke, dodamo sesekljan česen in peteršilj, sol, poper, oljčno olje, kis in vino po okusu ter rahlo premešamo. Solato mariniramo čez noč. Serviramo jo z rezinami limone.





Melancane in cukete v marinadi



Čas priprave:
20 minut



Količine za 5 oseb:

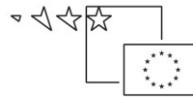
50 dag melancan (jajčevcev), 50 dag cuket (bučk), 8 dag oljčnega olja, kis, sol, poper, 4 stroki česna, peteršilj, 10 dag paradižnika.



Priprava:

Očiščene melancane in cukete narežemo na približno centimeter debele rezine in jih solimo. Na hitro jih spečemo na oljčnem olju. Zložimo jih v globljo servirno posodo in prelijemo z marinado, ki smo jo pripravili iz oljčnega olja, kisa, vode, soli, popra, sesekljanega česna in peteršilja. Potresemo s paradižnikom, narezanim na kocke. Postavimo na hladno. Serviramo šele čez nekaj ur, ko se zelenjava dobro marinira.





Kruh z oljkami



Čas priprave:
150 minut



Količine za 25 rezin:

1 kg bele pšenične moke, 0,5 l tople vode, 1 žlica soli, 1 žlica oljčnega olja, 5 dag kvasa, 1 žlička sladkorja, 25 dag vložnih črnih oljk.

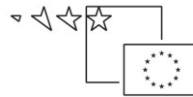


Priprava:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in 0,5 dl mlačne vode naredimo kvasec. Postavimo ga na toplo, da vzhaja. Približno $\frac{3}{4}$ presejane moke stresemo v večjo posodo, preostalo četrtno prihranimo za dodajanje med gnetenjem testa. V sredino moke naredimo luknjo. Vanjo najprej stresemo sol, nato zlijemo toplo vodo ter olje. Dodamo izkoščičene, narezane oljke in z roko premešamo. Dodamo še vzhajani kvas in začnemo gneti. Dodajamo moko in testo gnetemo približno 15 minut. Biti mora primerno gosto in se ne sme lepiti na roke. Zgneteno testo pokrijemo s prtom in pustimo, da vzhaja približno 30 minut. Vzhajanega ponovno pregnetemo in oblikujemo v štruco ali več manjših štruc. Pokrijemo s prtom, da vzhaja 20-30 minut. Pečemo ga približno 1 uro v srednje vroči pečici. Ko je kruh pečen, pečico ugasnemo in pustimo kruh še nekaj časa v njej. Nato ga vzamemo iz pečice, ga pokrijemo s prtom in pustimo, da se ohladi.



Vir: Janez Bogataj (2007)



ZGODOVINA PODROČJA ISTRE

Slovenska Istra obsega ozemlje, ki sega do kraškega roba na vzhodu, Jadranskega morja na zahodu, meje z Italijo na severu in reke Dragonje na jugu. Arheološke najdbe pričajo o poseljenosti istrskega polotoka že v kameni dobi. Ime si je Istra sposodila pri ilirskem plemenu Histri. Leta 187 pr.n.š. se je s prihodom Rimljanov spremenil etnološki, politični in jezikovni obris Istre. V novonastalih naseljih in pristaniščih se je kmetijstvu pridružila nova gospodarska panoga, obrt. Pridelovanju vina, olja in žita so tako dodali lončarstvo, opekarstvo, kamnoseštvo in steklarstvo. Pod vladno rimskega cesarja Avgusta Oktavijana je Istra z Benečijo postala deseta regija Italije. Razdelitvi imperija leta 395 je leta 476 sledil razpad zahodnorimskega cesarstva, del katerega je bila tudi Istra. Germansko nadvlado so kmalu odpravili Bizantinci.

Slovani se v Istri pojavijo skupaj z Langobardi in Avari na začetku sedmega stoletja. Naselili so le severni del polotoka. Po zmagi nad Bizancem, leta 788 prevzamejo oblast Franki. Za potrebe novega družbenega reda - fevdalizma nenaseljena področja poselijo s Slovani, da bi bila obdelana večja površina. V drugi polovici trinajstega stoletja pride zahodna Istra pod beneško republiko, pod katero ostane do njenega propada, leta 1797. Takrat zavladajo Avstrijci. Med leti 1806 ter 1813 se oblikujejo Ilirske province pod Francozi. Nato do konca prve svetovne vojne oblast v rokah spet držijo Avstrijci.

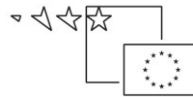
Leta 1919 Istra pripade Italiji. Ko Italija v drugi svetovni vojni leta 1943 kapitulira, Istro do konca vojne zavzamejo Nemci. Ker se po vojni za to ozemlje potegujeta tako Jugoslavija kot Italija, je na praški konferenci leta 1947 na spornem ozemlju ustanovljeno Svobodno tržaško ozemlje, ki je razdeljeno v dve coni. Cona A obsega Trst, Milje in spodnji Kras, cona B pa Koper, Izolo, Piran, Buje, Novigrad in Umag. Leta 1954 je sklenjen londonski sporazum, po katerem pripade Jugoslaviji cona B, Italiji pa cona A. Dokončno se Slovenska Istra oblikuje z osamosvojitvijo Slovenije leta 1991 (Pucer, 2000).

Sosledje različnih narodov in kultur skozi stoletja je pustilo močan pečat na kulinariki Slovenske Istre.

TIPIČNA ŽIVILA V ISTRI

Pokrajina Istre je zelo razgibana. Preplet morja, sončnega gričevja ter rodovitnih dolin, ki jih zaznamujejo reke Dragonja, Rižana, Drnica in Badaševica ter številni potoki, so razlog za tipičen istrski živež.

Obalo zaznamujejo obmorske dejavnosti, kot so solinarstvo, ribištvo, ladjarstvo in plovba. Ribištvo v Slovenski Istri je prvič omenjeno v dokumentih o zborovanju pri Rižani leta 804. V njem so omenjeni dohodki, ki jih je vojvoda Ivan prejemal od ribolova v Istri. Ulovili so največ sardel, sardonov in papalin. Danes je ulov drugačen. Največ ulovijo sardel, škombrov,



brancinov, orad, mormorov, listov, cippljev, sip in folpov. Ribiči so zasebniki z izjemo podjetja Delamaris iz Izole, ki se ukvarja tudi s predelavo rib. Tradicija predelave rib v Izoli sega v leto 1882, ko so Francozi ustanovili Francosko splošno družbo za živilske konzerve (Pucer, 2000).

Mile zime in topla poletja botrujejo značilnim kulturam. Eden izmed zaščitnih znakov področja so vsekakor oljke in oljčno olje. Že v preteklosti je bila v vsaki istrski vasi torklja, kjer so oljke mleli s kamni in iz dobljene mase s stiskanjem izcedili olje. Že od časa Rimljanov je bila pomembna kmetijska dejavnost vinogradništvo. Grozdne jagode zorijo na terasastih južnih pobočjih in dajejo kvalitetna vina, od refoška do malvazije. Na terasah in njivah v dolinah so že v začetku 19. stoletja sadili krompir, paradižnik, česen, čebulo, grah in fižol. Pozneje se jim pridružijo še blitva, špinača, ohrovt, melancane, bučke, artičoke, koromač in različne vrste solat. V gozdni podrasti je obilo za istrsko kuhinjo značilnih špargljev. Izjemno cenjena in draga goba tartuf, imenovana tudi »diamant kuhinje«, raste v koprskem zaledju, od Črnega Kala do slovensko-hrvaške meje v dolini reke Dragonje, okoli vasi Gradin, Gračišče, Trsek, Malinska Vala, Abitanti, Marezige in drugod. Iskalci oziroma lovci na tartufe naberejo do 250 kilogramov belih in od 150 do 200 kilogramov črnih tartufov na leto. Ustanovljeno je tudi društvo tartufarjev Slovenske Istre, ki skrbi za ohranjanje tradicije tartufa (Pucer, 2000; Šuligoj, 2005).

Istra je že od nekdaj bogata s sadnim drevjem. Značilne so češnje, smokve (fige), hruške, breskve, marelice, zlato jabolko (kaki) ter slive pa tudi škurše (ki ima majhnim hruškam podobne sadeže), nešpole (nešplje), žizole in mandeljni. Domačini cenijo zgodnje jagode in jesenske kakije.

Zgodovinsko najpomembnejši žiti sta pšenica in koruza. Z mletjem so dobili belo in rumeno moko, ki so jo nato uporabili pri peki in kuhi. Manj pomembna žita so bila rž, ječmen in oves. Žito so mleli vodni mlini, ki jih je bilo največ na reki Rižani. Danes ne deluje več noben mlin.

Prebivalke okoliških naselij, šavrinke, so v krušni peči pekile bel kruh in ga prodajale v mestih. Nosile so ga na glavi v košarah (plinjerjih) in posebnih vrečah (bisagah). Tiste, ki so v mesta nosile mleko, sir, skuto in maslo, so imenovali mlekarice.

Živinoreje dandanes v Istri skoraj ne poznajo več. Redki redijo le še prašiče in perutnino za lastne potrebe. Vse do šestdesetih let 20. stoletja je bila zelo razvita govedoreja. Govedo so uporabljali za delo na polju in za pridobivanje mleka. Za prehrano sta od živali pomembni še divjačina in drobnica.

Sol je imela v prehrani vedno pomembno vlogo. Včasih so jo veliko uporabljali za konzerviranje živil. Soline so prvič omenjene v trinajstem stoletju, razcvet pa doživijo tri stoletja kasneje. Soline so bile v Kopru, Izoli, Strunjanu, Luciji in Sečovljah. Danes deluje le še del sečoveljskih solin. V solinah uspevajo danes zaščitene slanuše, ki so jih solinarji nekoč uporabljali za prehrano.



V ugodnem podnebju rastejo tudi mnoge začimbe in dišave. Tesno spojene z istrsko kulinariko obogatijo in dopolnijo okus vsake jedi. Priljubljene so zlasti lovor, majaron, timijan, šetraj, origano, žajbelj, rožmarin, bazilika, koper, koriander, kapre, brinove jagode, žafran, koromač, zelena, peteršilj, čebula in česen (Pucer, 2000; Nussdorfer, 1991).

SISTEMATIKA HLADNIH ZAČETNIH JEDI

Hladnih začetnih jedi včasih niso ločevali od toplih. Poznali so toplo dopoldansko malico, imenovano *marenda*, s katero so se okrepčali po napornem delu. Za popoldansko malico ali *južino* so zaužili hladne prigrizke. Te jedi so danes razvrščene med hladne in tople začetne jedi.

Med pogoste hladne začetne jedi spada *istrski pršut*, h kateremu se dobro podajo *oljke* in domači *ovčji* ali *kravji sir*. *Domačim klobasam* in *panceti* lahko priložimo *štorte*, vložene oljke. *Vložene melancane* in *cukete* ter *kruh z oljkami* lepo dopolnijo mesne jedi. Od ribjih jedi se kot hladna predjed ponujajo *bakala na belo* in *rdeče*, razne *ribe v šavorju*, *sipa*, *hobotnica*, *školjke* in *raki v solati* ter *ostrige z limono*.

PONOVIMO HLADNE ZAČETNE JEDI

Poimenuj nekaj tipičnih istrskih živil.

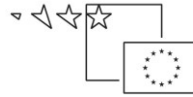
Naštej pet hladnih začetnih jedi.

Dopolni povedi:

K istrskemu pršutu se dobro podajo _____

Obkroži začimbe, ki bi jih uporabil pri pripravi ribjih jedi:

- ◆ lovor,
- ◆ majaron,
- ◆ čebula,
- ◆ origano,
- ◆ česen,
- ◆ brinove jagode,
- ◆ rožmarin,
- ◆ peteršilj,
- ◆ šetraj.



Razloži pripravo rib v šavorju.

Katero jed bi ponudil gostom na predbožično noč?

Izdelaj ponudbo hladnega bifeja za zmerne vegetarijance.

MEDPREDMETNO SODELOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.

TOPLE ZAČETNE JEDI

Prehranjevalne navade in delitev začetnih jedi na tople in hladne ni bila tipična za Istro.

Razmislite in povejte:



- ◆ Katere začimbe uporabljamo pri pripravi ribjih jedi?
- ◆ Katere istrske tople začetne jedi poznate?
- ◆ Katere toplotne postopke najpogosteje uporabljamo pri pripravi jedi?

Posebnosti toplih začetnih jedi.

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



- ◆ Pršut v vinski omaki s pisano polento
- ◆ Fritaje (s šparglji, z radičem, z jurčki)
- ◆ Sipina črna rižota
- ◆ Rezanci z morskimi sadeži
- ◆ Pedoči na buzaro

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ razžvrkljamo jajca

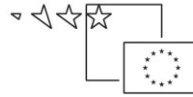
- ◆ sesekljam česen in peteršilj

- ◆ očistimo sipe

Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ prepražimo čebulo, šparglje, radič, jurčke

- ◆ opečemo pršut



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

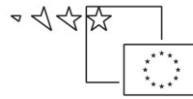
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

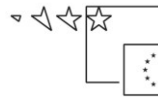
Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:



RECEPTI TOPLIH ZAČETNIH JEDI



Pršut v vinski omaki s pisano polento



Čas priprave:

20 minut



Količine za 5 oseb:

40 dag mladega pršuta, 8 dag oljčnega olja, žlička moke, 2 dl malvazije, poper, rožmarin, šetraj, žajbelj, timijan, origano.



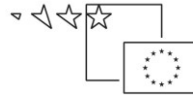
Priprava:

Ne preveč tanke rezine pršuta opečemo na oljčnem olju z obeh strani. Dodamo moko, premešamo, prilijemo vino, dodamo začimbe in med mešanjem še malo pokuhamo. Serviramo s polento.

Pisano polento pripravimo iz koruzne polente in polente iz pšeničnega zdroba. Belo polento skuhamo iz 10 dag pšeničnega zdroba, trikrat toliko vode, kot je zdroba, 2 dag oljčnega olja in soli. Iz enakih količin pripravimo tudi koruzno polento.

V pomaščen model damo najprej belo, nato rumeno polento. Pustimo, da se nekoliko strdi, zvrnemo na desko in narežemo na rezine.





Fritaje



Fritaja z divjimi šparglji



Čas priprave:
15 minut



Količine za 1 osebo:

12 dag špargljev, 3 dag čebule, 2 jajci, 1,5 dag oljčnega olja, sol, poper.



Priprava:

Mehke dele opranih špargljev natrgamo na manjše koščke (okrog 3 cm). Sesekljano čebulo prepražimo na olju. Dodamo šparglje, solimo, popramo in pražimo, dokler se ne zmehčajo. Prelijemo z razžvrkljanimi jajci. Malo premešamo, da jajca zakrknjejo.



Fritaja z radičem



Čas priprave:
10 minut



Količine za 1 osebo:

12 dag radiča, 3 dag čebule, 2 dag slanine, 1 strok česna, 2 jajci, 1,5 dag oljčnega olja, sol, poper.



Priprava:

Radič operemo in zrežemo. Na olju prepražimo sesekljano čebulo in na kocke narezano slanino, dodamo sesekljan česen, radič, prepražimo, začinimo ter prelijemo z razžvrkljanimi jajci. Malo premešamo, da jajca zakrknjejo.



Fritaja z jurčki



Čas priprave:

15 minut



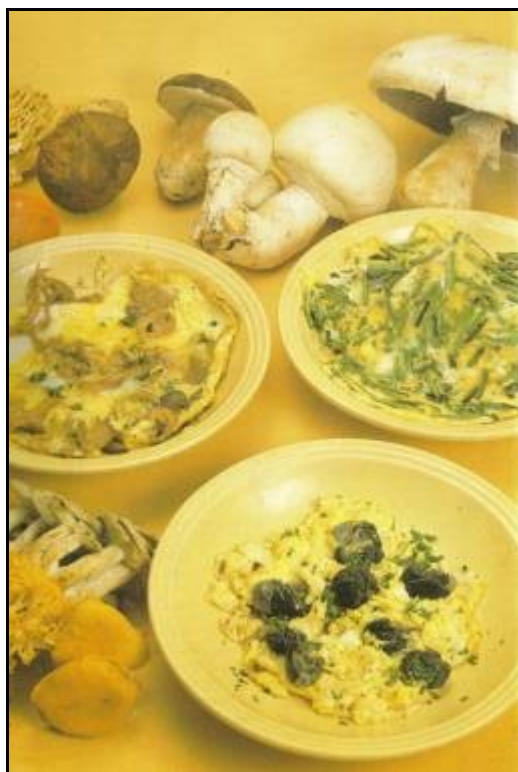
Količine za 1 osebo:

12 dag jurčkov, 3 dag čebule, 1 strok česna, 2 jajci, 1,5 dag oljčnega olja, sol, poper, peteršilj.

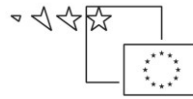


Priprava:

Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo strt česen, očiščene, oprane in na lističe narezane gobe, premešamo, pokrijemo in dušimo. Ko se gobe zmehčajo in tekočina izpari, dodamo sol, poper, sesekljan peteršilj, premešamo ter prelijemo z razžvrkljanimi jajci. Pražimo, dokler jajca ne zakrknejo.



Vir: Rabar (1983)



Sipina črna rižota



Čas priprave:
30 minut



Količine za 4 osebe:

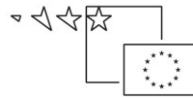
80 dag sip, 30 dag riža, sipino črnilo, 1 dl oljčnega olja, 1 dl belega vina, 15 dag čebule, 2 dag česna, sol, poper, lovorjev list, rožmarin, peteršilj, 4 dag ribanega parmezana.



Priprava:

Sipe odpremo na trebušni strani, izvlečemo drobovje in trdo kost, operemo in zrežemo na manjše kose. Med čiščenjem sipe pazimo, da ne predremo vrečke s črnitom. Na olju prepražimo seseklano čebulo, dodamo sesekljan česen, sipe in peteršilj. Ob mešanju malo dušimo, dodamo riž, prepražimo, dodamo sipino črnilo, premešamo, prilijemo vino in enainpolkrat toliko vrele vode ali ribjega fonda, kot je bilo riža. Dodamo začimbe ter dušimo dokler se riž ne zmehča. Po potrebi zalivamo z vodo ali fondom (rižota mora biti sočna). K rižoti ponudimo parmezan.





Rezanci z morskimi sadeži



Čas priprave:
30 minut



Količine za 4 osebe:

60 dag očiščenih morskih sadežev, 32 dag rezancev, 5 dag oljčnega olja, 1,5 dl belega vina, 10 dag čebule, 4 stroki česna, 10 dag paradižnikovih pelatov ali šalše, ribji fond po potrebi, sol, poper, lovorjev list, rožmarin, sesekljan peteršilj, 2 dag masla, 2 dag ribanega parmezana.

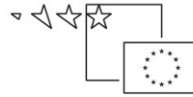


Priprava:

Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo strt česen in morske sadeže. Nekoliko prepražimo, dodamo pelate ali šalšo, prilijemo fond in vino, dodamo začimbe ter prevremo. Dodamo napol kuhane rezance. Kuhamo, da se rezanci zmehčajo. Po potrebi zalivamo z vodo ali fondom (jed mora biti sočna). Na koncu dodamo maslo, parmezan in peteršilj.

Po želji lahko pelate oziroma šalšo opustimo.





Pedoči na buzaro



Čas priprave:
15 minut



Količine za 5 oseb:

1,5 kg pedočev (klapavic), 1 dl oljčnega olja, 2 dl belega vina, 3 dag česna, 3-4 dag drobtin, 2 dag masla, poper, sesekljan peteršilj.

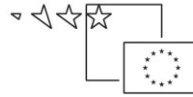


Priprava:

Pedoče očistimo, jih dobro operemo in damo v kozico z oljčnim oljem, premešamo, dodamo strt česen, peteršilj, prilijemo vino, pokrijemo in dušimo, dokler se vse školjke ne odprejo. Začinimo, zgostimo z drobtinami ter izboljšamo z maslom. Serviramo jih s krhli limone.

Pedočev ne smemo kuhati predolgo, da se ne skrčijo preveč in postanejo žilavi. Zaprtih ne jemo. Tudi solimo jih ne.





SISTEMATIKA TOPLIH ZAČETNIH JEDI

Med tople začetne jedi sodijo jajčne jedi ali *fritaje*, pripravljene s *šparglji*, domačimi *klobasami*, *jurčki*, *tartufi*, *paradižnikom*, *radičem* in *poganjki mladega česna* imenovanimi tudi *peski*. Poleg raznih fritaj uvrščamo v to skupino še *ocvrt pršut s polento*, *pršut v vinski omaki*, *pršut v belem vinu s tartufi*, *panceto s paradižnikom*, *polento z rukolo*, *rižote* in *rezance z morskimi sadeži*, *pedoče na buzaro*, *rakovice na šugo z malvazijo*. Posebna specialiteta sta *sipina črna rižota* ter *tartufi s fuži*, *rezanci* in *njoki*.

PONOVIMO TOPLE ZAČETNE JEDI

Navedi nekaj tipičnih živil iz katerih pripravljamo tople začetne jedi.

Naštej pet toplih začetnih jedi:

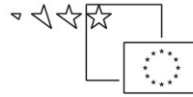
K skupini pripiši dve topli začetni jedi:

jajčne jedi _____,
mesne jedi _____,
ribje jedi _____,
zelenjavne jedi _____.

Razloži pripravo sipine črne rižote.

Izdelaj ponudbo toplih začetnih jedi za jedilni list.

Katere toplotne postopke najpogosteje uporabljamo pri pripravi jedi?



Ugotovi prednosti teh postopkov.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.

ENOLONČNICE ALI MINEŠTRE

Včasih so enolončnice predstavljale glavno jed, saj zaradi ekonomskih razmer prebivalci Istre niso živeli v blagostanju.

Razmislite in povejte:



- ◆ Kako delimo istrske mineštre?
- ◆ Kateri sta najznačilnejši?
- ◆ Kaj je pešt ali taco?

Posebnosti enolončnic.

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



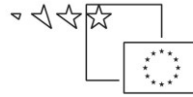
- ◆ Bobiči
- ◆ Paštafažoj
- ◆ Jota
- ◆ Mineštra riži-biži
- ◆ Rženi kruh

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ narežemo paradižnik in krompir
- ◆ sesekljamo česen, čebulo, slanino, peteršilj

Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ prepražimo čebulo, slanino, česen, grah
- ◆ skuhamo koruzo, fižol, kislo zelje
- ◆ skuhamo pršutovo kost



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

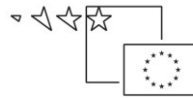
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

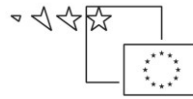
Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:



RECEPTI ENOLONČNIC



Bobiči



Čas priprave:

70 minut



Količine za 5-6 oseb:

40 dag mlade koruze, 25 dag rjavega fižola, 50 dag krompirja, 10 dag slanine, pršutova kost, 3 dag česna, peteršilj, sol, poper.



Priprava:

V loncu kuhamo fižol in pršutovo kost, ki smo jo prej očistili in prekuhali. Dodamo pešt (sesekljana slanina, česen in peteršilj). Ko pa je fižol že skoraj kuhan, dodamo mlado koruzo. Če uporabljamo konzervirano koruzo, jo lahko dodamo kasneje. Nato dodamo na kocke zrezan krompir. Ko je vse kuhano, izvlečemo pršutovo kost in očiščeno meso vrnemo v juho. Krompir zgnemo in začinimo po lastnem okusu.

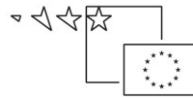


Vir: Alberto Pucer (2000)

Pešt



Vir: Rabar (1983)



Paštafažoj



Čas priprave:
70 minut



Količine za 5 oseb:

25 dag fižola (suhega), 30 dag krompirja, 1,25 dl domače šalše ali 1-2 zrela paradižnika, pešt (10 dag pancete, 3 dag česna in nekaj vejic peteršilja), sol, poper, 20 dag testenin.

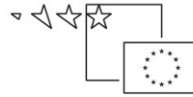


Priprava:

V večji lonec damo v vodo kuhat očiščen in opran fižol ter olupljen, narezan in opran krompir. Že na začetku kuhanja dodamo pešt, ker se mora sesekljana panceta dobro skuhati. Solimo in popramo, da izboljšamo okus, po želji damo kuhat suho svinjsko meso ali pršutovo kost. Kuhamo na zmernem ognju, jed občasno mešamo in po potrebi dolivamo toplo vodo. Ko se fižol zmehta, dodamo šalšo ali olupljen paradižnik. Pred koncem vzamemo iz lonca kuhan krompir, ga pretlačimo in vrnemo v mineštro, da se zgosti. V mineštro vkuhamo testenine. Kuhano jed ponudimo kot samostojno. Paštafažoj lahko pripravimo tudi brez šalše ali paradižnika.



Vir: Alberto Pucer (2000)



Jota



Čas priprave:

70 minut



Količine za 5 oseb:

50 dag kislega zelja, 20 dag rjavega fižola, 0,5 dl oljčnega olja, 2 stroka česna, suho svinjsko meso po izbiri (rebra, panceta, klobase), sol, poper, peteršilj.



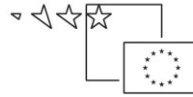
Priprava:

Fižol čez noč namočimo v vodi. Naslednji dan ga kuhamo skupaj z mesom. Posebej na oljčnem olju dušimo kislo zelje s sesekljanim česnom, poprom in soljo. Ko sta obe sestavini kuhani, ju zmešamo in kuhamo na zmernem ognju še 15 minut, potresemo s peteršiljem in ponudimo.

Za razliko od kraške in tržaške je tradicionalna istrska jota brez krompirja. To seveda ne pomeni, da v Istri pripravljajo le tako brez krompirja. Najprimernejša jed k joti je bela ali rumena polenta.



Vir: Janez Bogataj (2007)



Mineštra riži-biži



Čas priprave:
30 minut



Količine za 5 oseb:

40 dag mladega graha (v zrnju), 15-18 dag riža, 3 žlice oljčnega olja, 5 dag pancete ali pršutov špeh, 8 dag čebule, 4 stroki česna, peteršilj, 1,5 l vode ali juhe, sol, poper.

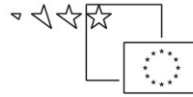


Priprava:

Na oljčnem olju prepražimo seseklano čebulo in na kocke narezano panceto ali pršutov špeh. Dodamo sesekljan česen in peteršilj, še malo prepražimo, dodamo grah, solimo in popramo, dolijemo nekaj vode ali juhe ter na zmernem ognju kuhamo, da se grah nekoliko zmehča. Dodamo riž in med občasnim mešanjem kuhamo še približno 10 minut, da se riž skuha.



Vir: Alberto Pucer (2000)



Rženi kruh



Čas priprave:
150 minut



Količine za 20 rezin:

60 dag ržene moke, 30 dag pšenične moke, 3 dag kvasa, sol, 4-4,5 dl mlačne vode, 1 žlica oljčnega olja, 1 žlička sladkorja.

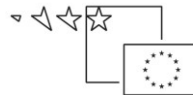


Priprava:

Kvas zdrobimo in zmešamo z žlico moke, žličko sladkorja in toliko mlačne vode, da dobimo gostoto žvrkljanega testa. Na toplem naj vzhaja, da naraste za še enkratno količino.

V skledo presejemo moko, ji dodamo vzhajan kvasec, sol in postopno prilivamo mlačno vodo. Iz vsega zgnetemo testo, ki ne sme biti premehko. Ko je testo dobro pregneteno, ga pomokamo, pokrijemo s prtičem in postavimo na toplo vzhajat (20-30minut). Vzhajano testo znova pregnetemo in damo na pomokan ali pomaščen pekač. Ko ponovno vzhaja, ga po vrhu dvakrat do trikrat poševno zarežemo, premažemo z vodo ali mlekom in v srednje vroči pečici pečemo približno 1 uro.





SISTEMATIKA ENOLONČNIC ALI MINEŠTER

Med vsakdanje jedi spadajo *mineštre*. Razdelijo se lahko na pomladne, poletne, jesenske in zimske, odvisno od uporabljenih sestavin. Paradni mineštri sta *bobiči* in *paštafažoj*. Veliko je različnih zelenjavnih minešter, kot so: *poletna zelenjavna mineštra*, *ječmenova mineštra*, *riži-biži mineštra* in *jota*, pripravljena brez krompirja. Na star način pripravljena mineštra se zabeli s *peštom*, ki se pripravi tako, da se fino seseklja domača panceta, česen in peteršilj. Danes mineštro pogosteje zabelijo z oljčnim oljem.

Nedelje in praznike so v preteklosti označevale *goveja*, *kokošja* in *ribja juha*. Razen dejstva, da se danes pogosteje uživajo, se niso kaj dosti spremenile.

PONOVIMO ENOLONČNICE ALI MINEŠTRE

Kako delimo mineštre glede na uporabljene sestavine?

Navedi paradni istrski mineštri: _____

Naštej še nekaj istrskih mineštr: _____

Primerjaj podobnosti in razlike istrske in vipavske jote.

Dopolni:

Na star način pripravljeno mineštro zabelimo s _____
sodobnejšo pa z _____.

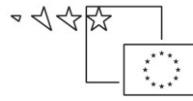
Razloži pripravo pešta.

Ugotovi prednosti in slabosti obeh zabel.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.



MOČNATE IN ZELENJAVNE JEDI

Vsaka gospodinja je znala pripravljati iz doma pridelanih živil odlične močnate in zelenjavne jedi.

Razmislite in povejte:



- ◆ Iz katerih sestavin pripravimo nekeldo?
- ◆ Ob katerem prazniku je morala biti na mizi?
- ◆ S katerimi nadevi so Istrani pripravljali štruklje?

Posebnosti močnatih in zelenjavnih jedi.

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



- ◆ Istrski štruklji
- ◆ Artičoke po istrsko
- ◆ Polpete iz cuket
- ◆ Zavitek s špinačo in skuto

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ narežemo pršut in panceto

- ◆ sesekljammo cukete in sir

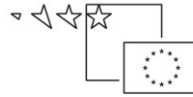
- ◆ zgnetemo vlečeno testo

Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ prepražimo slanino in pršut

- ◆ skuhamo špinačo, artičoke, štruklje

- ◆ spečemo polpete



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

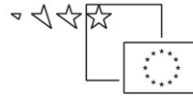
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:

RECEPTI MOČNATIH IN ZELENJAVNIH JEDI



Istrski štruklji



Čas priprave:
80 minut



Količine za 5 oseb:

Vlečeno testo: 25 dag bele moke, 2 žlici olja, 1 jajce, sol, 1-1,5 dl mlačne vode
Nadev (količine sestavin določimo po želji): koščki pršuta ali mesa (nadeva) od klobas, narezana panceta, nariban ovčji sir, oljčno olje, krušne drobtine, sol, poper, začimbe po želji.



Priprava:

Najprej pripravimo vlečeno testo iz navedenih sestavin. Namažemo ga z oljem, zavijemo v folijo in pustimo počivati pol ure. Na oljčnem olju prepražimo koščke pršuta ali (in) pancete in klobasnega nadeva. Ko je meso prepraženo, ga odstavimo in dodamo nariban sir, poper in začimbe po želji. Zmešamo. Testo razvlečemo in ga namažemo z nadevom, potresemo z drobtinami in zvijemo v zvitek. Zvitek zavijemo v krpo, ki smo jo potresli z drobtinami, in v slani vodi kuhamo 30-40 minut. Štruklje postrežemo tople, zabeljene z drobtinami in ribanim sirom, ki smo jih prepražili na maslu.



Vir: Alberto Pucer (2000)



Artičoke po istrsko



Čas priprave:
20 minut



Količine za 5 oseb:

1 kg artičok, 10 dag oljčnega olja, sesekljan peteršilj, 4 stroki česna, sol, poper



Priprava:

Očiščene in oprane artičoke skuhamo v slani vodi. Ko so mehke, jih odcedimo in ohladimo. Od zgoraj jih nekoliko odpremo in zložimo na krožnik. Potresemo jih s sesekljanim česnom in peteršiljem, popramo ter prelijemo z oljčnim oljem. Ta preliv lahko pripravimo tudi tako, da v oljčno olje zmešamo sesekljan česen in peteršilj, nazadnje dodamo poper. Dobro zmešamo in polijemo po artičokah. Ponudimo s polento.



Vir: Alberto Pucer (2000)



Polpete iz cuket (bučk)



Čas priprave:
40 minut



Količine za 5 oseb:

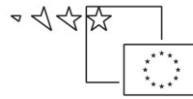
80 dag bučk, 0,8 dag moke, 1-2 jajci, 3 stroki česna, peteršilj, sol, poper, 5 dag naribanega sira, 5 dag sesekljanega šunke, 5 dag oljčnega olja.



Priprava:

Bučke operemo, jih naribamo, solimo in pustimo približno četrto ure, da se iz njih izcedi voda, ki jo odlijemo. Nato jih močno stisnemo, da vsebujejo čimmanj vode. Damo jih v skledo, po želji še malo solimo, popravimo, dodamo moko, jajca, sesekljan peteršilj in česen, šunko, sir ter vse dobro premešamo. S pomočjo žlice oblikujemo polpete in jih spečemo na oljčnem olju.





Zavitek s špinačo in skuto



Čas priprave:
70 minut



Količine za 5 oseb:

Testo: 25 dag bele moke, 1 jajce, 6 dag oljčnega olja, sol, mlačna voda.

Nadev: 50 dag špinače, 10 dag skute, 5 dag ovčjega sira ali zbrinca, oljčno olje, sol, poper.



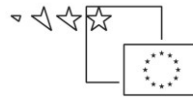
Priprava:

Iz naštetih sestavin zgnemo testo, ga zavijemo v folijo in pustimo počivati pol ure.

Nadev pripravimo tako, da v slani vodi kuhani, odcejeni in narezani špinaci primešamo skuto, nariban ovčji sir ali zbrinc, malo olja, sol in poper ter vse dobro premešamo.

Testo razvaljamo, nekoliko razvlečemo in premažemo z nadevom. Zavijemo v krpo, ki smo jo zmočili in potresli z drobtinami, ter približno pol ure kuhamo v slani vodi. Ko je zavitek kuhan, ga odvijemo in narežemo na rezine. Nazadnje ga potresemo z naribanim parmezanom.

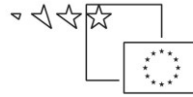




SISTEMATIKA MOČNATIH IN ZELENJAVNIH JEDI

Pomembno mesto pri obrokih imajo močnate jedi. Priljubljen je *kruh* iz različnih mok, obogaten z različnimi dodatki. Zelo okusni so domač *koruzni*, *figov*, *mlečni*, *rženi* in *kruh z oljkami*. Posebno mesto med močnatimi jedmi ima v Istri *nakelda*. Osnovni sestavini sta drobtine starega kruha ter šetraj, ostale pa se krajevno razlikujejo. Iz pšenične moke, jajc in vode pripravljena *pašta* je tradicionalno eno izmed osnovnih živil. *Blečiči*, *makaroni*, *široki rezanci* in *fuži* se ponujajo z različnimi omakami. Čeprav so *njoki* avstrijski, so jih Istrani vzeli za svoje. Pripravljajo *krompirjeve*, *močnate*, *kruhove*, *sirove* in *njoke s pšeničnim zdrobom*. Številne istrske jedi brez *polente*, pa naj bo iz koruzne ali pšenične moke, ne pridejo do izraza. Priljubljeni *štruklji*, pripravljeni iz večinoma vlečenega testa, nadevani s sirom, skuto, špinačo, pršutom, krompirjem, jabolki, orehi in zelišči, so bili v Istri nekoč predvsem praznična jed. (Pucer, 2000; Bogataj 2007).

Že od nekdaj se prebivalci Istre zavedajo pomena zelenjave in njenega zdravilnega učinka. *Paradižnik* se uporablja kot dodatek v mineštrah, juhah, golažih, zelenjavnih jedeh ter nadevan, pečen in dušen. Presežek pridelka se predela v *paradižnikovo mezgo* ali *šalšo*. *Rukola* je zelenjava in hkrati zdravilno zelišče. Pripravlja se s testeninami, rižem, krompirjem, kot solata ter kot dodatek na pici. *Peski* (poganjki mladega česna) in *šparglji*, divji ali gojeni, se pripravljajo na fritajo, solato in v rižoti. *Artičoka* je sredozemska rastlina in je v našem prostoru cenjena zaradi zdravilnih učinkov in posebnega okusa. *Cukete* ali bučke so dobre ocvrte, pečene, dušene, polnjene, na solati in kot polpete. Domovina *paprike* je Južna Amerika, goji pa se tudi v Sredozemlju. Dobra je polnjena, dušena, pečena in v različnih solatah. *Jajčevci* ali melancane izvirajo iz vzhodne Azije. Uživajo se ocvrti, pečeni, dušeni in vloženi. *Bledes* ali blitva tekne predvsem s krompirjem. *Špinača* je prišla v Evropo iz Perzije ob koncu srednjega veka. Uveljavila se je tudi v istrski kulinariki, kuhana in pripravljena na solato, v omletah in zavitkih. *Biži* ali grah, izvorno iz Azije, se uporablja dušen ali kuhan kot dodatek mesnim jedem, v mineštrah in pomešan z rižem, znan kot riži-biži. Koromač ali *finočo* je odličen kuhan, prelit z bešamelom in zapečen v pečici, dušen s peštom ali maslom in kot solata. *Kapus* ali zelje, *kavolo* ali cvetača in *vrzote* ali ohrovt pripravljamo v mineštrah, kot prikuhe ali kot samostojne jedi. *Krodigini* ali fižol smo uvozili iz Italije in Avstrije v sedemnajstem stoletju. Dober je v mineštrah, solatah, z repo in klobasami in z zeljem. Istrani radi pripravijo solato iz *motovilca*, *radiča* in *regrata*. *Kamper* ali krompir je stalnica tako med prilogami kot samostojnimi jedmi (Pucer, 2000; Bogataj, 2007).



PONOVIMO MOČNATE IN ZELENJAVNE JEDI

Poimenuj vsaj tri različne vrste kruha: _____

Naštej tipične močnate jedi: _____

Dopolni povedi:

Štruklje pripravljajo iz večinoma _____ testa in jih nadevajo s

_____.

Navedi tipično istrsko zelenjavo.

Poveži v pare imena zelenjave, ki pomenijo isto vrsto:

peski	bučke
finočo	zelje
kavolo	poganjki mladega česna
kapus	cvetača
biži	koromač
cukete	grah

Razloži pripravo polpet iz cuket.

Določi pet prilog ter jih kombiniraj z zelenjavnimi jedi.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.

RIBJE JEDI

Ribe so varovalno živilo zaradi nenasičenih maščobnih kislin in v mediteranski prehrani predstavljajo glavni vir živalskih beljakovin.

Razmislite in povejte:



- ◆ Katera je bila tipična jed na božično vigilijo?
- ◆ Na katere načine se pripravljajo ribe?
- ◆ Katere ribe sodijo v brodet?

Posebnosti ribjih jedi.

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



- ◆ Brodet
- ◆ Polnjeni kalamari
- ◆ Ribje polpete
- ◆ Orada s krompirjem v pečici

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ olupimo česen, čebulo, krompir

- ◆ zmeljemo ribje meso

- ◆ narežemo ribe in krompir

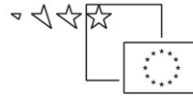
Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ skuhamo testo

- ◆ opečemo ribe, kalamare

- ◆ prepražimo čebulo, česen, lovke

- ◆ spečemo orado in krompir



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

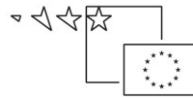
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:

RECEPTI RIBJIH JEDI



Polnjeni kalamari



Čas priprave:
40 minut



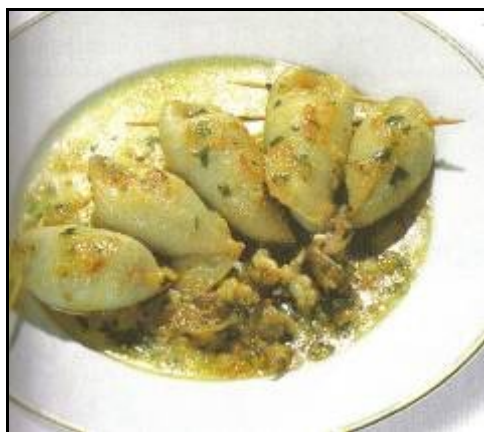
Količine za 5 oseb:

75 dag očiščenih lignjev, 50 dag klapavic, 1,5 dl oljčnega olja, 10 dag riža, 20 dag čebule, 2 dag česna, 20 dag svežega paradižnika, peteršilj, 1,5 dag moke, 3 dl belega vina, poper, sol.

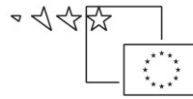


Priprava:

Dobro oprane klapavice damo v lonec in na močan ogenj. Občasno premešamo in ko se odprejo, iz školjk izvlečemo meso. Vodo, v kateri so se kuhale školjke, prihranimo za kasneje. Na polovici olja prepražimo seseklano čebulo, dodamo na drobno zrezane glave in lovke lignjev, prepražimo, dodamo riž, prilijemo 1,5 dl vode od klapavic, solimo, popramo in dušimo, dokler se riž ne zmehča. V rižoto zmešamo klapavice. Z zmesjo napolnimo lignje. Odprtine zapremo z zobotrebcji. Lignje povaljamo v moki, jih opečemo na preostalem olju ter preložimo v drugo posodo. V olje damo sesekljan česen, olupljen, na kocke narezan paradižnik, dolijemo vino, malo vode ali ribjega fonda ter prevremo. V omako vložimo lignje in jih dušimo približno 10 minut.



Vir: Alberto Pucer (2000)



Brodet



Čas priprave:
40 minut



Količine za 5 oseb:

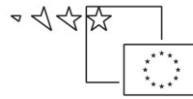
1,25 kg očiščenih belih in modrih rib, mehkužcev, rakov in školjk, 0,8 dl oljčnega olja, 25 dag čebule, 3 dag česna, 30 dag svežega paradižnika ali pelatov, 4 dag moke, 1,5 dl belega vina, ribji fond za zalivanje, sol, peteršilj, lovor, poper v zrnju, brinove jagode, rožmarin.



Priprava:

Ribe zrežemo na kose, jih solimo, povaljamo v moki in na hitro opečemo. Sesekljano čebulo prepražimo, dodamo česen, lignje ali sipe, rakce, prepražimo, dodamo paradižnik, ki smo ga olupili in narezali na kocke, prilijemo ribji fond ali vodo. Dodamo peteršilj in začimbe, prilijemo vino ter vse skupaj zlijemo na ribe. Počasi dušimo 10-15 minut.





Ribje polpete



Čas priprave:
30 minut



Količine za 5 oseb:

50 dag ribjega mesa (najbolje različnih vrst belih rib), 3 jajca, sol, poper, muškatni oreh, sesekljan peteršilj, limona, olje za cvrenje.

Za kuhano ali paljeno testo: 7 dag masla, 10 dag moke, 2dl vode, sol.

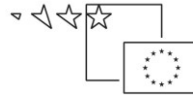
Za paniranje: 2 jajci, 5 dag moke, 10 dag drobtin.



Priprava:

Vodo solimo, ji dodamo maslo, jo zavremo in vanjo zakuhamo presejano moko. Kuhamo in palimo toliko časa, da se naredi cmok in testo odstopi od posode. Testo ohladimo, mu dodamo jajca, zmleto ribje meso, sol, poper, muškatni oreh in peteršilj ter dobro zmešamo. Oblikujemo polpete, jih po dunajsko paniramo in ocvremo. Serviramo jih s krhliji limone.





Orada s krompirjem v pečici



Čas priprave:
30 minut



Količine za 1 osebo:

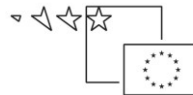
20-25 dag očiščene orade, 20 dag krompirja, 3 dag oljčnega olja, 3 dag čebule, strok česna, peteršilj, 0,5 dl malvazije, 1 dl ribjega fonda, sol, krhelj limone.



Priprava:

Orado očistimo in operemo. Na obeh straneh jo zarežemo (cizeliramo) in natremo s soljo. V trebušno votlino nadevamo sesekljano čebulo, česen in peteršilj. Tako pripravljeno damo v pekač k napol pečenemu krompirju in pečemo toliko časa, da je oboje pečeno. Med pečenjem zalivamo s fondom in vinom. Jed mora biti sočna.





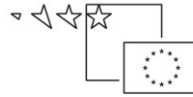
SISTEMATIKA RIBJIH JEDI

Ribe so ob morju pomemben del kulture in prehrane. Ribje meso vsebuje enako beljakovin kot meso klavnih živali, bogatejše pa je z vitamini in rudninskimi snovmi. Vsebuje več vode in manj vezivnega tkiva in je lahko prebavljivo. Po maščobi delimo ribe in morske sadeže na nemastne (bakala, oslič, hobotnica, orada), manj mastne (list, kalamari, jastog, sipa), polmastne (sardina, mečarica, zobatec) in mastne (tuna, slanik, skuša). Kvaliteta pa deli ribe na drobne in velike modre ribe, bele ribe prve in druge kakovosti, landovino, mešane ribe, glavonožce, školjke in rake.

Pri nas prevladujejo modre ribe, naprimer sardele, sardoni, skuše, inčuni, šnjuri in slaniki. Modre ribe so nekoliko bolj mastne kot bele, vendar so zelo cenjene zaradi velike vsebnosti omega 3 maščobnih kislin. Meso belih rib je nežno, fino vlaknasto in zelo lahko prebavljivo. Bele ribe prve kakovosti, ki se največkrat prodajajo v naših restavracijah, so brancin, orada, kovač, morski list in zobatec. Med ribe druge kakovosti sodijo oslič, cipelj, škarpina, girica in polenovka, iz katere je najbolj cenjena jed *bakala*. Landovina ima trdo, hrapavo kožo, ki jo moramo odreti, in hrustančasto kost. Nekatere vrste landovine imajo močan vonj po amoniaku, zato jih pred uporabo mariniramo v mleku. Predstavniki landovine so raža, skat, morska žaba, mačji som in morski som. V ribarnici mešane ribe dostikrat prodajajo kar pod imenom *brodet*, postranski ulov ali *škrpunada*.

V to skupino sodijo ribe, raki, landovina in mehkužci, ki ne dosežejo predpisane teže. Sipe, hobotnice in lignje uvrščamo med glavonožce ali mehkužce. Jastogi, rarogi, škampi, kozice, pajki in prugi so pri nas najbolj cenjeni raki. Kozice in škampi se lahko prodajajo mrtvi, vsi drugi raki pa morajo biti živi ali zamrznjeni. Za školjke je pomembno, da so ulovljene v čistih vodah, sicer lahko škodijo zdravju. Biti morajo žive, kar vidimo po tem, da so zaprte. V restavracijah so zelo priljubljeni pedoči, mušole, dateljni, kapesante in ostrige (Strohsack, 1998; Levstek, Grum, 1990).

Ribe in morske sadeže obdelujemo na vse načine toplotne obdelave, torej kuhamo, pečemo na žaru in v pečici, dušimo in cvremo. Pri pripravi ribjih jedi uporabljamo veliko česna, peteršilja, oljčnega olja, belega vina in limoninega soka. Kadar pripravljamo morski živelj na rdeče, uporabimo paradižnik ali šalšo. Istrske poslastice so: *brodet s sipami*, *riba*, *pečena v soli*, *orada s krompirjem v pečici*, *panirana raža*, *ocvrt morski list*, *ribje polpete*, *sipe z blitvo in polento*, *polnjeni kalamari*, *škampi na šugo* in *razne na žaru pečene ribe s tržaško omako* (Pucer, 2000; Levstek, Grum, 1990).



PONOVIMO RIBJE JEDI

Opiši tipične lastnosti ribjega mesa.

Razdeli ribe po maščobi in kakovosti.

Dopolni povedi:

Pri nas prevladujejo _____ ribe. Zelo so cenjene zaradi velike vsebnosti

Navedi po tri modre in bele ribe različne kakovosti.

Razloži, kako ravnamo z landovino in utemelji zakaj.

Katera živila pogosto uporabljamo pri pripravi ribjih jedi?

Izdelaj ponudbo ribjih jedi za jedilni list.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.

MESNE JEDI

Meso je beljakovinsko živilo, vendar ga včasih niso pogosto uživali. Na mizi je bilo za praznike in družinska slavlja.

Razmislite in povejte:



- ◆ Katere so lastnosti divjačinskega mesa?
- ◆ Katera žival je upodobljena na grbu Istre?
- ◆ katero meso so še uporabljali za pripravo jedi?

Posebnosti mesnih jedi

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



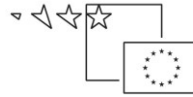
- ◆ Telečji žgvacet s fuži
- ◆ Srna v omaki s krompirjevimi njoki
- ◆ Mesne polpete s peperonato

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ sesekljam o česen, čebulo, peteršilj
- _____
- ◆ zmeljemo meso
- _____
- ◆ narežemo čebulo, korenje, zeleno, paradižnik, melancane, bučke, papriko, meso
- _____

Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ prepražimo meso za žgvacet
- _____
- ◆ zdušimo peperonato
- _____
- ◆ zdušimo srnino meso
- _____



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

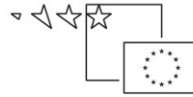
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

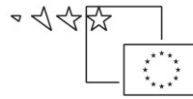
Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:



RECEPTI MESNIH JEDI



Srna v omaki s krompirjevimi njoki



Čas priprave:

70 minut



Količine za 5 oseb:

Srna v omaki: 75 dag srninega mesa brez kosti, 7 dag slanine, 5 dag oljčnega olja, 10 dag čebule, 5 dag korenja, 5 dag zelene, peteršilj, 4 dag šalše ali pelatov, 2 dag moke, 1,25 dl belega vina (malvazije), sol, poper, rožmarin, žajbelj, voda ali divjačinski fond za zalivanje.

Krompirjevi njoki: 50 dag krompirja, sol, 18 dag ostre moke, 2 dag pšeničnega zdroba, 4 dag masla ali margarine, 1 jajce, slan krop.

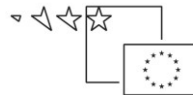


Priprava:

Srna v omaki: Dobro kvašeno meso narežemo na kose, posolimo in opečemo na olju. Nato ga odstranimo iz posode in na istem olju prepražimo seseklano čebulo, na kocke narezano slanino, naribano korenje in zeleno, pomokamo, dodamo šalšo, prilijemo vodo ali fond in vino. Prevremo, v omako vrnemo meso, dodamo začimbe ter dušimo, da se meso zmehta.

Krompirjevi njoki: Opran krompir skuhamo, odcedimo, olupimo in pretlačimo. Toplemu krompirju dodamo sol in margarino. Ko se masa skoraj ohladi, primešamo jajce, zдроб in moko. Iz vsega na hitro ugnemo testo in ga oblikujemo v štruco. Razrežemo jo na enakomerno velike koščke. V slanem kropu jih kuhamo približno 10 minut. Kuhane odcedimo, jih oplaknemo s toplo vodo in serviramo k raguju. Njoke lahko po želji zabelimo z malo oljčnega olja.





Telečji žgvacet s fuži



Čas priprave:

70 minut



Količine za 5 oseb:

Telečji žgvacet: 60 dag telečjega mesa brez kosti, 20 dag čebule, 2 dag česna, 1 dl oljčnega olja, 20 dag svežega paradižnika, 2 dag moke, 2 dag zelene, 1 dl belega vina, majaron, bazilika, sol, poper, sesekljan peteršilj.

Fuži: 20 dag moke, 1 debelo jajce, sol, voda, 2 žlici oljčnega olja.

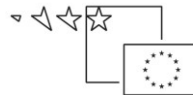


Priprava:

Telečji žgvacet: Meso narežemo na kocke in prepražimo na olju. Dodamo sesekljano čebulo, prepražimo, nato dodamo na kocke narezan paradižnik, strt česen, naribano zeleno, majaron, baziliko, sol in poper. Ob občasnem dolivanju vode dušimo, dokler se ne zmehča. Pustimo, da vsa tekočina izhlapi, dodamo moko, premešamo, dolijemo vino in toliko vode, da prekrije meso. Kuhamo še 5-10 minut na zmernem ognju, dodamo peteršilj in serviramo s fuži.

Fuži: Moko presejemo, dodamo razžvrkljano jajce, sol in toliko vode, da zamesimo gladko testo. Testo gnetemo tako dolgo, da postane elastično in se ne oprijemlje rok in deske. Zavijemo ga v folijo in pustimo počivati pol ure. Razvaljamo ga v čim tanjše testene krpe in izrežemo kvadratke 4 x 4 cm. Fuže napravimo tako, da dva nasprotna vogala prepognemo proti sredini in ju pritisnemo, da se zlepita. Fuže kuhamo v slanem kropu okrog 8 minut, jih odcedimo, oplaknemo z vodo in zabelimo z oljčnim oljem.





Mesne polpete s peperonato



Čas priprave:

40 minut



Količine za 5 oseb:

Mesne polpete: 40 dag mletega govejega ali telečjega in svinjskega mesa, 40 dag starega kruha, mleko, 3 stroki česna, sesekljan peteršilj, jajce, 5 dag oljčnega olja.

Peperonata: 20 dag jajčevcev, 20 dag bučk, 25 dag paradižnika, 25 dag paprike, 10 dag čebule, 2 stroka česna, sesekljan peteršilj, sol, poper.

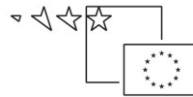


Priprava:

Mesne polpete: Meso zmeljemo, prav tako zmeljemo v mleku namočen in dobro ožet kruh. Dodamo sesekljana česen in peteršilj, jajce, sol in poper. Vse dobro zmešamo. Oblikujemo polpete, jih pomokamo in spečemo na oljčnem olju. Serviramo jih s peperonato.

Peperonata: Zelenjavo očistimo in narežemo na koščke. Na oljčnem olju prepražimo na tanke lističe narezano čebulo, dodamo strt česen, papriko, jajčevce, bučke in peteršilj. Prilijemo nekaj vode ali juhe in premešamo. Nato dodamo na koščke narezan zrel in olupljen paradižnik, sol in poper ter na zmernem ognju dušimo, dokler se zelenjava ne zmehta. Peperonati lahko dodamo tudi na kocke narezan kuhan krompir.





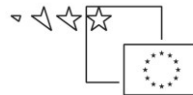
SISTEMATIKA MESNIH JEDI

Meso je beljakovinsko živilo, ki ga naše telo odlično izkoristi. Vsebuje različno vsebnost maščob. Vitamini in rudninske snovi se največ nahajajo v drobovini. Kakovost mesa je odvisna od vrste, starosti, spola živali, načina krmljenja, ravnanja z živaljo pred in po zakolu, zorenja mesa, vrste kosov in načina toplotne obdelave. Glede na prebavljivost, starost in barvo razlikujemo belo in temno meso. K belemu mesu, ki vsebuje manj maščob, je mehkejše, lažje prebavljivo in ga lahko hitreje pripravimo, prištevamo ribe, mlado perutnino, teletino, mlade domače kunce, jagnjetino, kozličevino in žabje krake. Govedina, svinjina, divjačina, stara perutnina, ovčetina in konjsko meso spadajo med temno meso, saj je njihovo meso bolj mastno, trdo, težje prebavljivo in se dalj časa pripravlja.

Zaradi pokrajine in milega podnebja je v Istri veliko vrst divjadi. Paziti je treba, da se živali ne lovi takrat, ko se pariyo ali imajo mladiče, ker ima tako meso neprijeten okus in vonj, pa tudi zakon o lovu to prepoveduje. Meso divjadi je trdo in ima značilen, nekoliko močnejši vonj. Pred uporabo ga zato dajejo v kvašo ali pajs, da se meso zmehča in postane okusnejše. Kvašo pripravijo iz rdečega vina, vinskega kisa, vode, čebule, zelene, korenja, korenine peteršilja, lovorja, žajblja, rožmarina, brinovih jagod, soli in popra. Divjačinsko meso vsebuje manj maščob od ostalih vrst mesa, zato ga mnogokrat pretikajo s slanino, bardirajo oziroma zavijejo v rezine slanine ali pa jedi preprosto dodajo slanino. Tipične istrske jedi iz divjačine so: *šugo z divjim zajcem, pečen zajec z malvazijo, srnjak in divji prašič v omaki, jerebica v omaki z malvazijo, fazan pod črpnjo, prepelice v trtnih listih in pečena divja raca*.

K drobnici štejemo jagnjeta, ovce, koštrune, kozličke in koze. Jagnjetina in kozličevina sta meso živali, starih največ tri mesece in hranjenih le z mlekom, zato je meso svetlo rožnate barve, fino vlaknato in brez vonja. Ovčetina je meso ovac in koštrunov, ki so stari več kot tri mesece. Je svetlo rdeče barve in mora biti pred uporabo uležano, lahko pa se da tudi v kvašo. Kozlovina je meso koz, starih nad tri mesece, in ga zaradi izredno neprijetnega vonja v gostinstvu ne uporabljajo. O pomenu kozjereje pričata grb Istre, na katerem je upodobljena koza, ter ime Koper, ki so ga sprva imenovali Otok koz, »Insula capraia«. Jagnjeta in kozličke pečejo v celem, pogosto na ražnju. Okusno je *ovčje meso s peštom, kozliček z refoškom v kozici in jagnjetina in kozličevina v pečici* (Pucer, 2000; Levstek, Grum, 1990).

Čeprav svinjsko meso vsebuje veliko maščob in je zato težko prebavljivo ter spada med nezdrava živila, se v gostinstvu in ljudski prehrani pogosto uporablja. Po klavni teži, starosti in načinu vzreje se svinjina deli na odojke, prašičke, pitane prašiče, lahke in težke prašiče ter mlade merjasce. Uporablja se sveže, prekajeno, pekano ali razsoljeno in sušeno svinjsko meso. Uporabijo se lahko vsi deli prašiča. V Slovenski Istri je prašičereja prvič omenjena že v začetku 14. stoletja, pri čemer je bilo svinjsko meso bolj cenjeno od govejega. Posamezne jedi področja so: *prašičja jetra s polento, klobase, klobase z zeljem ali ohrovtom, klobase s kislo repo ali kapusom, mulce ali krvavice, svinjski žgvacet, kuhan pršut, pršut v testu in polpete s svinjskim mesom* (Pucer, 2000; Levstek, Grum, 1990).



Med perutnino uvrščamo piščance, kokoši, purane, gosi, race in golobe. Na trgu prevladuje perutnina farmske vzreje, saj je kmečke vzreje malo. V Istri so pripravljali *kokoš pod črpnjo*, *kokošji žgvacet*, *piščanca v kozici z začimbami*, *rižoto s piščančevimi jetrci*, *purana s kostanjevim nadevom* in *pečeno gos* ali *raco*.

Za pripravo jedi je od govejega mesa najprimernejše meso bikcev in junic, živali, starih med 14 in 15 mesecev, težkih od 450 do 500 kg. Meso starejših krav in volov se največkrat uporabi v industrijski predelavi za različne mesne izdelke. V obalnem področju iz govedine tradicionalno pripravljajo *goveji žgvacet*, *polpeton*, *tripe s peštom* (jed iz drobovine).

Telečje meso je mehko, svetle sivo rožnate barve, vsebuje malo maščob in je primerno za vsako dieto. Zaradi visoke cene se uporablja manj od ostalih vrst mesa. Nekatere istrske jedi iz teletine so: *telečji žgvacet*, *telečje stegno s krompirjem v pečici* in *telečje prsi pod črpnjo*.

Med manj običajne istrske jedi sodijo tudi *polži*. Pripravljajo se v *fritaji*, *ocvrti* ali v *omaki* (Pucer, 2000; Levstek, Grum, 1990).

PONOVIMO MESNE JEDI

Od česa je odvisna kakovost mesa?

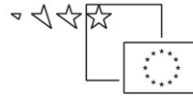
Kakšna je razlika med temnim in belim mesom?

Naštej pet temnih in pet belih vrst mesa.

Dopolni povedi:

Meso divjadi je trdo in ima značilen, nekoliko močnejši vonj, zato ga pred uporabo damo v _____, da se _____.

Pripravimo jo iz _____.



K mesu pripiši istrsko jed, ki bi jo iz njega pripravil:

drobnica _____
svinina _____
srna _____
kokoš _____
govedina _____
teletina _____

Zamisli si, da imaš istrsko restavracijo. Določi mesne jedi, ki jih boš ponujal gostom.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.

SLADICE

Sladice niso nikoli manjkale za praznike in slavnostne priložnosti.

Razmislite in povejte:



- ◆ Katera je tipična istrska božična sladica?
- ◆ Katera sladica je še zaznamovala istrske praznike?
- ◆ Kdaj so pripravljali pinco?

Posebnosti sladic.

Obkrožite jedi, ki ste jih že kdaj jedli.



- ◆ Hroštule
- ◆ Fritole
- ◆ Istrska potica
- ◆ Gubanica

Navedite jedi, ki jih pripravimo z naštetimi mehanskimi postopki.

- ◆ sesekljam o mandlje, orehe, pinjole

- ◆ naribamo jabolka in čokolado

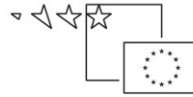
- ◆ stepemo kvašeno testo

- ◆ razvaljamo krhko testo

Imenujte jedi, ki jih pripravimo z naštetimi toplotnimi postopki.

- ◆ spečemo kvašeno testo

- ◆ ocvremo kvašeno testo



Napiši ime jedi, ki si jo pripravil:

Navedi skupino jedi po sistematiki:

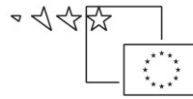
Izmeri čas priprave jedi:

Naštej seznam živil iz recepture in dopiši ustrezní normativ:

Utemelji tipične začimbe in dišave:

Naštej toplotne postopke priprave jedi:

Ugotovi zaščitene označbe kakovosti:



Izračunaj ali poišči energijsko in hranilno vrednost ene porcije jedi, s pomočjo spletne aplikacije Optijed ali programa Prehrana 2000:

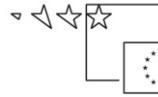
Oceni senzorično priljubljenost jedi s potrošniškim testom:

1 2 3 4 5

Obrazloži oceno:

Predlagaj način serviranja jedi:

Določi praznike in običaje pri katerih bi ponudil jed:



RECEPTI SLADIC



Hroštule



Čas priprave:
70 minut



Količine za 10 oseb:

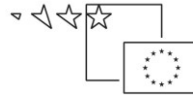
Testo: 25 dag moko, 3 dag masla, ščep soli, 4 rumenjaki, 2 dag sladkorja, 4 žlice goste kisle smetane, 1 žlička limoninega soka, 2 žlici belega vina, 1 žlica ruma, sladkor v prahu za posipanje, olje za cvrenje.



Priprava:

Med presejano moko razdrobimo maščobo, dodamo vse preostalo in na hitro zamesimo testo. Zavijemo v folijo in damo na hladno za pol ure. Nato testo razvaljamo za nožev rob na debelo. S kolescem narežemo poljubno velike pravokotnike ali kvadrate. V razdalji enega prsta naredimo v vsako krpo 2-3 zareze po dolgem. Rob mora ostati cel. Predem damo hroštulo v vroče olje, prekrizamo narezane trakove. Ocvrte potresemo s sladkorjem v prahu.





Fritole



Čas priprave:
80 minut



Količine za 10 oseb:

50 dag moke, 3 dag kvasa, 2,5–3 dl mleka, 7 dag sladkorja, 2 dag masla, sol, 2 rumenjaka, 0,5 dl ruma ali žganja, 8 dag rozin ali 25 dag naribanih jabolok, olje za cvrenje.



Priprava:

Iz kvasa, žlice sladkorja, dveh žlic moke in 0,5 dl mleka naredimo kvasec. Vzhajanega zlijemo k presejani in ogreti moki ter ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maslo, dodamo preostalo mlačno mleko, rumenjake, sladkor, sol in žganje. Dobro zmešamo in vlijemo k moki. Stepamo. Preden testo postane gladko, dodamo še očiščene rozine ali naribana jabolka. Nato ga pomokamo, pokrijemo in postavimo na toplo, da vzhaja. V primerni posodi segrejemo olje, v katero pomočimo žlico, da se testo ne oprijemlje. Oblikujemo fritole in jih vlagamo v vroče olje ter zlato rumeno ocvremo. Fritole morajo v olju plavati, zato jih v posodi ne sme biti preveč naenkrat. Še vroče potresemo s sladkorjem v prahu. Na podoben način lahko pripravimo fritole z naslednjimi sestavinami: 50 dag bele moke, 3 dag kvasa, 7 dag sladkorja, sol, 12 dag rozin (namočenih v rumu), 5 dag pinjol, naribana lupina ene limone, 0,5 dl ruma ali tropinovca, olje za cvrenje in sladkor za posipanje.





Istrska potica



Čas priprave:

180 minut



Količine za 15 kosov potice:

Testo: 50 dag bele moke, 2,5 dag kvasa, 2 dag masla, 2,5 dl mleka, 6 dag sladkorja, 1 vanilin, 2 jajci in 2 rumenjaka, sol, naribana limonina lupina.

Nadev: 1kg jabolk, 20 dag orehov, 5-10 dag rozin, 8 dag sladkorja, 0,5 dl tropinovca ali ruma, drobtine, cimet.

Sladkor za posipanje.



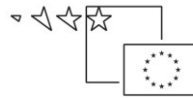
Priprava:

Testo: Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in 0,5 dl mlačnega mleka naredimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajane ga zlijemo k presejani in ogreti moki. Posebej raztopimo maslo, mu dodamo mleko, 1 celo jajce in 2 rumenjaka, sol, sladkor, vanilin. Mešanico dodamo moki. Stepamo, da postane testo po površini gladko, v notrajosti pa elastično, ter se loči od posode in kuhalnice. Testo pomokamo, pokrijemo ter postavimo vzhajati na toplo. Narasti mora vsaj za enkratno količino.

Nadev: Jabolka olupimo, na grobo naribamo, dodamo mlete orehe, rozine (ki smo jih namočili v rumu), sladkor, tropinovec ali rum, drobtine in cimet. Dobro premešamo.

Testo na tanko razvaljamo, ga premažemo z nadevom, zvijemo in položimo v pomaščen model za peko. Pustimo ga na hladnem približno eno uro, nato ga premažemo z razžvrkljanim jajcem in damo v srednje vročo pečico. Pečemo od 50-60 minut. Ko je potica pečena, jo posujemo s sladkorjem za posipanje.





Gubanica



Čas priprave:
90 minut



Količine za 10 oseb:

25 dag masla, 25 dag moke, 1 jajce, 2 žlici belega vina, sol.

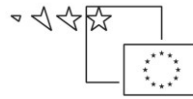
Nadev: 1 jajce, 5 dag naribane čokolade, 5 dag mandeljnov, 5 dag orehov, 5 dag pinjol, malo arancinov in citronata, limonina lupinica, 4 dag rozin, 0,5 dl ruma, 7 dag sladkorja, 1 vanilin, 2 dag masla, maraskino ali belo vino za pokapanje.



Priprava:

Moko presejemo in razdelimo na 2 enaka dela. V prvo polovico zdrobimo maslo in na hitro pognetemo v testo. Iz drugega dela moke, jajc, vina in soli zamesimo drugo testo. Vsako testo posebej razvaljamo za nožev rob na debelo. Na testo z jajcem položimo razvaljano masleno testo in ga zložimo kakor masleno listnato testo. Zavijemo ga v folijo in postavimo za vsaj pol ure v hladilnik. Testo razdelimo na 2 dela. Iz vsakega naredimo gubanico. Testo razvaljamo tanko kot papir. Premažemo ga z razžvrkljanim jajcem, potresemo z naribano čokolado in mešanico sesekljanih mandeljnov, orehov, pinjol, arancina, citronata in limoninih lupinic. Potresemo še z rozinami, ki smo jih pred tem namočili v rumu, nato s sladkorjem, pomešanim z vanilinom. Po vsem nadevu nakapljamo rum (od rozin), maraskino ali belo vino. Zvijemo, namažemo z jajcem in damo v pomaščen pekač. Pečemo v srednje vroči pečici 20-25 minut.





SISTEMATIKA SLADIC

Kot drugod so tudi v Istri sladice pika na i obeda. Najpogosteje so pripravljali sladice iz vlečenega, kvašenega, krhkega, rezančevega in žvrkljanega testa. Iz vlečenega testa so pripravljali *štruklje* in *zavitke z jabolčnim, češnjevim, pehtranovim in skutinim nadevom*. Iz kvašenega testa so delali *potico, nadevano z jabolki, orehi in pinjoli, pinco, kvašene flancate* ter *kiflje*. *Fritole* so pripravljali iz kvašenega in nekvašenega testa; ene vsebujejo *rozine*, druge *jabolka* in *rozine*, tretje *jabolka* in *fige*. Najbogatejše so *fritole na piranski način*. Pripravijo se iz rumene buče, jabolk, suhih fig, mandeljnov, pinjol, rozin, orehov, lešnikov, čokolade, sladkorja, ruma ali žganja, moke, jajc in vanilije. Krhko testo so uporabili za pripravo *hroštol*, kolačkov z žganjem ali *cukerančkov*, maslenih piškotov, *paštakrem* ali kremnih rezin. *Sladki ravioli* so bili iz rezančevega testa, *češnjeva torta* ali *narastek* iz žvrkljanega, *pandišpanj* pa iz biskvitnega. Večina od teh sladice se pripravlja še danes (Pucer, 2000).

Sadje je vir vitaminov in mineralov, ki človeka ščitijo pred različnimi obolenji. Pomembno je, da se ga uživa vse leto. Slovenska Istra ga ima v izobilju. Na tem območju uspevajo fige, češnje, jabolka, hruške, breskve, marelice, melone, lubenice, slive, višnje, kutine, žižole, skurše, murve, zlato jabolko ali kaki, kivi, granatna jabolka, jagode, mandeljni in kostanj. Jedo ga surovega, kuhajo kompote, marmelade, ga pečejo, uporabljajo pri različnih sladicah, ga sušijo in vlagajo v žganje. Jedi iz sadja, ki so zaznamovale pokrajino, so: *figov hlebček, figove balce, figova marmelada, pečene kutine v refošku, pečena jabolka, melone s pršutom, hruške s sirom, pečen kostanj, breskve v refošku in malvaziji* ali *bovla* in *žižole* v žganju (Pucer, 2000).

PONOVIMO SLADICE

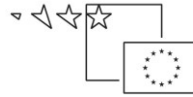
Naštej tipične istrske sladice!

Navedi testa iz katerih so najpogosteje pripravljali sladice.

Sladico poveži s primerno vrsto testa:

pehtranovi štruklji
fritole
hroštole
sladki ravioli
pandišpanj

biskvitno testo
kvašeno testo
vlečeno testo
krhko testo
rezančevo testo



Razišči kako Istrani uporabljajo sadje.

Razloži pripravo istrske potice.

Primerjaj jo s poticami drugih pokrajin. Navedi ugotovitve.

Sestavi ponudbo sladice za bifejsko mizo in pri tem upoštevaj sodobne trende.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili še kakšno drugo istrsko jed in jo primerjajte z obravnavanimi. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.

S pomočjo spleta izdelajte slovar strokovnih izrazov za jedi, postopke priprave in praznike.

ISTRSKI OBROK

Za kvalitetno gostinsko turistično ponudbo je pomembno poznavanje celotne istrske kulinarike.

Razmislite in povejte:



- ◆ Katera pravila moramo upoštevati pri sestavi menuja in izboru pijač?
- ◆ Katera je najtradicionalnejša domača vinska sorta?
- ◆ Kakšna je kultura prehranjevanja v Istri?
- ◆ Kaj poleg jedi zajema kulinarika?

Priprava istrskega menuja, pogrinjka in dekoracija prostora.

Nariši pogrinjek za izbrani menu.



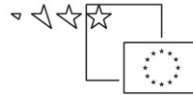
Sestavi menu s štirimi hodi za izbrani praznik oziroma dogodek.

K jedem iz zgornjega menija določi pijače.

Načrtuj dekoracijo mize ter prostora.

S sošolcem izmenjajta menuje ter jih ocenita.

Utemeljita oceno.



PIJAČE

Podnebje v Istri je zelo naklonjeno tudi vinski trti, zato lahko Istrani pridelajo dobra vina, ki se odlično podajo k njihovim jedem. *Malvazija* je najtradicionalnejša vinska sorta. Je belo vino, ki se prileže k jedem iz rib, rakov, mehkužcev in školjk. Postreže se k bobičem, ječmenu in drugim mineštram, rižoti, testeninam, zelenjavi, fritaji in belemu mesu. *Sladka malvazija*, za katero je značilno, da je grozdje prezorelo na trti in ima zato lahko tudi ostanek nepovretega sladkorja, pa se ponudi k sladicam, kot so pinca, fritole, domači piškoti in rogljiči. *Refošk* je rdeče lokalno vino. Zaradi rubinasto rdeče barve z vijoličastimi odtenki, ga domačini imenujejo »črno« vino. Odlično se poda k istrskemu pršutu, domačim klobasam, panceti, joti, mineštri z repo in vrzotami, fritaji s pršutom, panceto in beluši, krvavicam ali mulcam in jedem iz divjačine. Ni jih malo, ki si refošk želijo ob plavi ribi, še posebej, če je pečena na žaru. V preteklosti so Izolani poznali tudi *sladki refošk*. Gojili so ga na kanelah, kot paradižnik. Zaradi sladkega okusa se lepo prileže ob češnjevi torti in jabolčnem štruklju. *Rumeni muškat* je belo aromatično vino, zlatih, skoraj bronastih barvnih odtenkov. Lahko je suho ali sladko vino z nižjo kislostjo. Pogosto se streže na koncu obroka. Dober je ob pinci, hroštolah, fritulah in štrukljih. *Suhi rumeni muškat* pa dopolni okus testenin, pedočev in žafranove rižote, močno začinjene s sredozemskimi dišavnicami (Pucer, 2000).

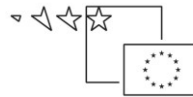
Poleg odličnih vin imajo prebivalci tega območja različne žgane pijače. Že od nekdaj so najpogosteje kuhali žganje iz grozdnih tropin, *tropinovec*. Kuhali pa so ga tudi iz *murv*, *fig*, *škuršev*, *kakijev* in *sliv*. V *tropinovec*, oziroma žganje so in še vlagajo mlade zelene orehe, vinsko rutico in brin ter tako dobijo orehovec, rudo in brinovec. *Rudo* in *brinovec* uporabljajo za lajšanje želodčnih težav, pijejo jo tudi po obilnem obroku (Pucer, 2000).

KULTURA PREHRANJEVANJA

Začetki kuhanja segajo v čas, ko je človek odkril ogenj. Takrat se je začela toplotna obdelava mesa. Meso je pekel na vročih kamnih in v žerjavici. Hranjenje je bilo namenjeno izključno preživetju.

Z razvojem kmetijstva in pojavom raznovrstnih kmetijskih pridelkov na eni strani in razvojem prostora in orodij za pripravo hrane na drugi se je razvila kulinarična kultura. Okus, izgled in pestrost jedi so postali pri pripravi obeda zelo pomembni. Počasi se je razvilo danes obširno znanje gastronomije, ki daje karseda okusen pa tudi zdrav rezultat.

Narodne jedi kažejo predvsem, kako se je nekoč prehranjevalo kmečko prebivalstvo. Število in sestava dnevnih obrokov je bilo različno, odvisno od letnega časa, premoženja in priložnosti. Ponekod so imeli tri obroke na dan, ob težjih delih pa so jim dodali še marende ali malice. Drugod so kuhali le enkrat dnevno in za druge obroke jedli ostanke. Vsakodnevna hrana je bila večinoma brezmesna. Ob nedeljah in praznikih pa so jedli boljše. S posameznimi prazniki in posebnimi priložnostmi so v Istri povezovali točno določene jedi in pijačo.



Porodnici so skuhali kurjo juho, ki so jo izboljšali z ribanim sirom, ali pa so ji postregli z prežganko.

Botra je h krstu prinesla sladek kruh, kokoš, kos domačega sira, kasneje tudi konfete. Kosilo ob krstu je bilo sestavljeno iz kokošje juhe z domačimi rezanci in sirom, kuhanega kokošnjega mesa iz juhe, kislega zelja, praženega krompirja, zelenjave in sladkega kruha. Podobno je bilo tudi kosilo ob birmi.

Pri fantovščini je bilo bolj kot hrana pomembno vino. Ob pijači so gostom postregli z domačim kruhom, sirom, panceto in klobaso (Pucer, 2000).

Poročna pojedina se je pričela že pred obredom. Zjutraj so še pred obredom svatom postregli z vampi ali zeljem s koščki mesa. Po končanem obredu so na poti iz cerkve svatje obdarovali vaščane s sladkimi kruhki, kasneje konfeti. Za poročno kosilo je bila običajno postrežena domača juha z rezanci, kuhano meso, kislo zelje, klobase, krompir, hroštote, kolači in kuhani štruklji. Torta, pandišpanja, posuta s sladkorjem in lepo okrašena, je na poročno kosilo prišla šele v novejšem času.

Za svetega Miklavža so ponekod v Istri otroci od staršev dobili pomaranče, jabolka in čokolado.

Na predbožično noč so jedli bakala na belo z zeljem in polento. Božič so poleg ostalih prazničnih jedi zaznamovale fritole.

Okoli novega leta je bila navada, da so otroci hodili od hiše do hiše in prosili za »dobro roko«. Vaščani so jim darovali pomaranče, suhe fige, rožiče, lešnike, orehe, mandeljne.

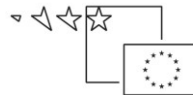
Za pusta so našemljeni vaščani ob spremljavi glasbenikov hodili od hiše do hiše in širili veselje. V zahvalo so prejeli klobase, panceto, jajca in vino. Iz prejetih dobrot so za večerno rajanje pripravili veliko fritajo. Poleg tega so pripravili tudi hroštote. Po polnoči se je pričel štiridesetdnevni post s skromnim jedilnikom, ob petkih obvezno brez mesa.

Za veliko noč so k blagoslovu nesli pince, pršut in pirhe. Pirhe so obarvali s čebulnimi olupki. Poleg navedenega so jedli tudi kuhane štruklje s prašičjim stegnom in nakeldo.

Za vnebohod, štirideset dni po veliki noči, so ponekod v Istri pripravili svinjino s koromačem ali blitvo.

Za sveto rešnje telo, šestdeset dni po veliki noči, so poleg juh in mesa zaužili mlad grah in krompir na različne načine.

Šagra je praznovanje goda zavetnika vaške cerkve. Priredi se velika veselica. Vrstijo se slavnostna kosila, pri katerih je bogat izbor sladic, na primer potica, hroštote, fritule, štruklji.



Pri košnji in spravilu sena so pili tampanje, mešanico vode in kisa. Pili so tudi žonto, vodo na tropinah rdečega grozdja, pa tudi bevando, mešanico vode in vina. Jedli so hladne prigrizke.

Pri ličkanju koruze, ki je bilo skupno vaško opravilo, so še pred svetim Martinom poskušali novo vino.

Zadnje dni oktobra so vaščani urejali pokopališče. Okrepčali so se s pečenimi kostanji. Za Martinovo, enajstega novembra, so poleg kostanja in novega vina jedli tudi pečeno gos (Pucer, 2000).

Po prvem novembru so začeli z obiranjem oljk. Na ognjišču so pekli krompir in ga namakali v komaj stisnjenem olju. Zraven so pili vino. Po končanem stiskanju oljk so z novim oljem naredili bakala na belo s polento. V olje so namakali topel domač kruh in na njem cvrli jajca. Nekaj oljk so namočili v slanico in jih kasneje pojedli same ali z narezkom.

Prebivalstvo višjega sloja je v svojo kuhinjo vključevalo le boljše jedi. Zanje je bilo značilno, da so za post uživali ribe, drugače pa jedi niso delili na vsakdanje in praznične (Pucer, 2000).

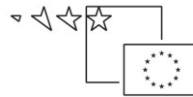
NAČINI PRIPRAVE JEDI

Pri pripravi jedi se uporabljajo mehanski, toplotni in dopolnitveni postopki. Z mehanskimi postopki, kot so čiščenje, lupljenje, rezanje, sekljanje, trebljenje, mletje, ribanje, miksanje, pretikanje, tolčenje, stepanje, žvrkljanje, umešavanje, gnetenje in valjanje naredimo nekatera živila užitna, druga pa pripravimo za toplotno obdelavo.

Veliko živil postane užitnih šele po toplotni obdelavi. Pod vplivom toplote pride v živilih do kemičnih in fizikalnih sprememb, ki jih naredijo mehkejša in prebavljivejša, uničijo pa se tudi zdravju škodljive klice in živalski zajedalci. Pri pripravi jedi uporabljamo kuhanje, dušenje, pečenje in praženje.

Kuhamo lahko na več načinov: v vodi, v vodi pod vreliščem, v vodni kopeli, v sopari in pod zvišanim pritiskom. Voda izloča iz živil razne topljive snovi, kot so vitamini, rudninske snovi, kisline in dišavne snovi. Več ko je vode, bolj se snovi izločajo. Zaradi tega zelenjavo, sadje in meso, pri katerem ne potrebujemo juhe, kuhamo v majhni količini vode, da je izločanje snovi čim manjše. Izločanje omejimo tudi s soljenjem ali sladkanjem vode in tudi tako, da živilo vložimo v vrelo vodo. V veliki količini vode kuhamo živila, ki vsebujejo veliko škroba in med kuhanjem močno nabreknejo, kot so recimo testenine, cmoki, njoki, žličniki in riž.

Pri poširanju vodo vzdržujemo nekaj stopinj pod vreliščem, da živila ne razpadejo. Največkrat poširamo ribe, jajca in nežno zelenjavo. Pri kuhanju v vodni kopeli se jed oziroma živilo ogreva posredno. Živilo damo v posodo in jo pokrijemo. Nato posodo vložimo v drugo posodo z vročo vodo. Jedi na ta način pogosto prevzamejo obliko prve posode. Najbolj znane jedi, pri katerih



uporabimo to vrsto priprave, so pudingi ali kipniki. Kuhanje v sopari spada med najbolj zdrave načine priprave jedi, saj se v živilu ohrani največ hranilnih snovi in arome. Za kuhanje pod zvišanim pritiskom potrebujemo posebne posode, ki se hermetično zapirajo. Pri takem kuhanju prihranimo od 45% do 70% običajno potrebnega časa.

Pri dušenju je izločanje topljivih snovi omejeno, saj dodajamo le malo vode, pa še ta je sestavni del jedi. Ker dušimo v pokriti posodi, omejujemo dostop zraka in tako ohranimo več vitaminov in arome. Živila, ki vsebujejo veliko vode dušimo v lastnem soku, na primer paradižnike, bučke, melancane, sadje. Ta način dušenja je najbolj zdrav. Najpogosteje dušimo z dodatkom maščobe in vode, na primer meso, trdo zelenjavo in riž (Levstek, Grum, 1990; Pokorn, 2001).

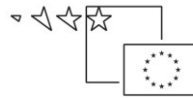
Pečemo lahko v ponvi, v pečici, na žaru, ražnju in v cvrtniku. V ponvi pečemo manjše kose mesa, jajčne jedi in zelenjavo, in sicer navadno ali po angleško (meso je na sredini rožnate barve). Po angleško lahko pripravimo le jedi iz govejega hrbta, kot so ramsteak, bržola, biftek, tournedos in file mignon. V pečici pečemo z dodatkom maščobe (pečenke, perutnino, ribe, krompir), po angleško (rostbif, pljučna pečenka) in v suhi vročini (vse vrste testa in rahlih zmesi). Kadar pečemo meso z dodatkom maščobe, je pomembno, da ga pred pečenjem polijemo z vrelo maščobo in s tem preprečimo preveliko izcejanje mesnega soka. Pečenje na žaru in ražnju spadata med najstarejše načine pečenja. Med pečenjem na žaru je živilo na rešetki oziroma plošči, pri pečenju na ražnju pa živilo nataknemo na kovinsko palico ter ga ročno ali avtomatično vrtimo. Na žaru pečemo manjše kose mesa, zelenjavo in ribe, na ražnju pa večje kose, kot so piščanci, odojki, kozlički ter jančki.

Gratinira ali oskorja se le tiste jedi, ki so bile že prej toplotno obdelane, recimo lasanje, palačinke, zelenjavo, testenine. Že pripravljene jedi se potresejo s sirom, prelijejo z raznimi omakami, sladice se obrizgajo s snegom ali prelijejo z razžvrkljano smetano in jajcem ter v pečici zapečejo.

Cvrenje sodi med najbolj nezdrav način priprave jedi. Živilo pri tem plava v olju in se navzame veliko maščobe. Bolj zdravo je cvrenje v teflonskih posodah in konvektomatih, kjer je olja manj. Temperatura olja mora biti primerna živilu. Najnižja temperatura, pri kateri smemo cvreti, je 140 0C, najvišja pa 180 0C. Kadar temperatura ne dosega 140 0C, živilo v olje izloča lastni sok in veže nase preveč maščobe. Če temperatura presega 180 0C, se živilo na površini zažge, znotraj pa ostane surovo in maščoba se začne razkrajati (Levstek, Grum, 1990; Pokorn, 1996).

S praženjem se poudarijo aromatične snovi v živilu. Praži se z ali brez maščobe. Z maščobo se pražijo čebula, zelenjava in meso, brez maščobe pa moka, lešniki, mandlji, pinjoli, kava in sladkor. Velikokrat je praženje postopek pred dušenjem ali kuhanjem.

Dopolnitveni postopki se uporabljajo pred, med in po toplotni obdelavi živil. Primeri takega postopka so cizeliranje, mariniranje, flambiranje, paniranje, zgoščevanje, dekoriranje. Cizeliranje se uporablja pri pripravi rib tako, da se jih pred peko na površini večkrat plitvo zareže, s čimer se prepreči, da bi od vročine koža razpokala, tako da se ribe lepše spečejo. Marinade so pikantni, kisli in aromatični prelivs za ribe, zelenjavo in solate ter sladki za sadje. V pripravljene marinadi naj bodo živila vsaj dve uri. Pri flambiranju se puhasti perutnini na ognju posmodi puh. Bolj znano je flambiranje, kjer se na jedi zažgejo močne aromatične žgane pijače, največkrat pred



gostom. Panirajo se živila pred cvrenjem. Panirajo se po dunajsko, pariško in v žvrkljanem testu. Jedi se zgostijo s prežganjem, bešamelom, podmetom, pomokanjem, naribanim krompirjem, masleno kroglico in drobtinami. Pred serviranjem se jed okraši, dekorira z živili pestrih barv, ki se ujemajo z jedjo (Levstek, Grum, 1990; Pokorn, 1996).

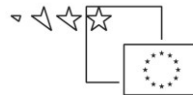
V preteklosti je bila obdelava živil skoraj enaka današnji, le da so uporabljali preprostejše pripomočke. Živila so toplotno obdelali tako, da so jih kuhali v vodi, pekli v krušni peči ali pred ognjiščem, pod črpno, na žerjavici in na ražnju.

Ena najpomembnejših značilnosti istrske kuhinje je, da je več jedi kuhanih kot pečenih. Živila so tudi dušili in pražili. Cvrli so le ob posebnih priložnostih in praznikih.

Pri toplotni obdelavi so uporabljali lončeno ali glinasto posodo. Polento so pripravljali v bakrenem kotliču. Kruh so mesili v *nejkah*, posebnih lesenih posodah, pekli pa *pod črpno* na ognjišču. Pribor in krožniki so bili sprva leseni, kasneje pa aluminijasti oziroma emajlirani, pri bogatejših tudi iz porcelana (Grum, 1978; Pucer, 2000).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Poiščite spletno stran, kjer boste dobili že izdelan jedilnik istrskih jedi in ga primerjajte s svojim. Med viri najdete naslove spletnih zadetkov.



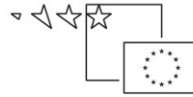
VIRI IN LITERATURA

LITERATURA

- ◆ Bogataj, J. (2007). Narodne in regionalne gastronomije - razsežnosti, omejitve in poti za mednarodno razpoznavnost. V Zbornik prispevkov konference z mednarodno udeležbo »Prepoznavna narodna gastronomija - potencial v turizmu«. (str. 8-9). Bled, 23. in 24. oktober 2007.
- ◆ Bogataj, J. (2007). Okusiti Slovenijo. Ljubljana: Darila rokus.
- ◆ Bogataj, J. (2007). V Ugotovitve okrogle mize »Zakaj Slovenija ni gastronomsko prepoznavna«. Konferenca z mednarodno udeležbo »Prepoznavna narodna gastronomija - potencial v turizmu«, Bled, 24. oktober 2007.
- ◆ Brezovec, A. (2000). Marketing v turizmu. Portorož, Turistica – Visoka šola za turizem.
- ◆ Rabar, J. (1983), Gastronomski vodnik Istrska kuhinja, DO "Istarska naklada" TOZD "Izdavačka djelatnost", Pula.
- ◆ Grum, A. (1978). Slovenske narodne jedi. Ljubljana: Založba centralnega zavoda za napredek gospodinjstva.
- ◆ Kubale, V. (2001). Metodični priročnik za praktično izobraževanje v šolah in delovnih organizacijah. Maribor: Piko s Printshop.
- ◆ Levstek, P., Grum, A. (1990). Kuharstvo. Ljubljana: DZS.
- ◆ Nussdorfer, N. (1991). V kraljestvu začimb. Portorož: Droga.
- ◆ Pevec Grum, S., Ermenc, K. Mali, D., Hvala Kamenšek, P., Slivar, B., Pogačnik, Š., Kovač, M. (2006). Kurikul na nacionalni in šolski ravni v poklicnam in strokovnem izobraževanju. Ljubljana: Center za poklicno izobraževanje.
- ◆ Pokorn, D. (1996). S prehrano do zdravja. Ljubljana: Ewo.
- ◆ Pokorn, D. (2001). Zdrava slovenska kuhinja. Ljubljana: Marbona.
- ◆ Pucer, A. (2000). Istrska kuhinja. Ljubljana: Kmečki glas.
- ◆ Srednja gostinska in turistična šola Izola. (2000). Štirideset let SGTŠ Izola. Bilten.
- ◆ Strohsack, B. (1998). Ribje jedi. Ljubljana: Domus.
- ◆ Šuligoj, B. (2005). Prepovedano zlato iz Slovenske Istre. Delo (str. 14).


VIRI

- ◆ Kompetence v strokovnih gostinskih programih, dostopno dne 28.06.2007 na http://www.vgs-bled.si/eu/mentorji/files/A_Justinek1_CPI.ppt
- ◆ Pravilnik o ocenjevanju v novih programih, (2007), dostopno dne 28.06.2007 na http://www.prometna.net/predpisi/pravilnik_o_ocenjevanju_v_novih_programih.doc
- ◆ Predlog zakona o prenovi poklicnega in srednjega izobraževanja, dostopno dne 28.06.2007 na <http://www.sviz.si/files/predpisi/zakon13.pdf>
- ◆ Prenova programov, dostopno dne 28.06.2007 na http://www.cpi.si/ucitelji/esf/programi-prenova_programov/razvoj_metodologij.aspx



SEZNAM SPLETNIH NASLOVOV

Srednja gostinska in turistična šola Izola

 <http://www.s-sqtsi.kp.edus.si>


Univerza na Primorskem, Visoka šola za zdravstvo Izola, Katedra za prehransko svetovanje – dietetiko

 <http://www.vszu.upr.si>

Univerza na Primorskem, Fakulteta za turistične študije Portorož – Turistica

 <http://www.turistica.si>

Program Prehrana 2000 za načrtovanje in analizo prehrane

 http://www.turistica.si/indexSI.php?&vsb=V_PREH_2000


Spletna aplikacija Optijed za načrtovanje in analizo prehrane

 <http://optijed.ijs.si> oz.  <http://optijed.ijs.si/optijed> oz.  <http://sinica.ijs.si/optijed>


Kategorija Nutrition znotraj Wikipedije


 <http://en.wikipedia.org/wiki/Category:Nutrition>

Priporočeni dnevni vnosi hranilnih snovi in energijski vnosi

 <http://www.health.gov/DietaryGuidelines>

 http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=1&tax_subject=256

 http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=2&tax_subject=256&topic_id=1342

 <http://www.whatsinsideguide.com/IntroducingGDAs.aspx>

 <http://www.dietandfitnesstoday.com/rda.php>

Tabele s hranilnimi in energijskimi vrednostmi živil

 <http://www.cenim.se/zivila.php>

 <http://caloriecount.about.com>

Prehranske piramide

 <http://www.mypyramid.gov>

 <http://www.mypyramid.gov/downloads/resource/MyPyramidGraphicStandards.pdf>


 <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPyramid/OriginalFoodGuidePyramids/FGP4Kids/FGP4KidsPoster.pdf>

 <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPyramid/OriginalFoodGuidePyramids/FGP4Kids/FGP4KidsSmallColor.pdf>

Spletni dnevnik prehranjevanja, energijska tabela, baza hrane

 <http://fddb.info/db/en>

Izdelava dnevnika prehranjevanja

 http://www.med.umich.edu/1libr/aha/aha_fooddiar_crs.htm

Različice dnevnika prehranjevanja

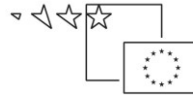
 <http://www.weightloss.com.au/weight-loss-tools/food-diary.htm>



KONZORCIJ ŠOLSКИH CENTROV



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad


Slovenski kulinarčni portal - Kulinarična Slovenija

 <http://www.kulinarika.net>

Zbirka receptov

 <http://allrecipes.com>

Okusiti Slovenijo

 http://www.slovenia.info/?_ctg_publication_ordering=0

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

 <http://www.mz.gov.si>

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano

 <http://www.mkgp.gov.si>

World Health Organization

 <http://www.who.int>

Food and Agriculture Organization

 <http://www.fao.org>

CINDI Slovenija in nekateri njihovi dokumenti

 <http://www.cindi-slovenija.net>

 http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/prehranska_piramida.pdf

 http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/radi_jemo.pdf

 <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/uravnotezena-prehrana.pdf>


Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije in nekateri njihovi dokumenti

 <http://www.ivz.si>

 http://www.ivz.si/javne_datoteke/katalog/datoteke/177-Telesna%20teza%20knjizica.pdf

 http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/535-Prehrana_mladosniki.pdf


Brošure Zveze potrošnikov Slovenije o hrani in pijači

 <http://www.zps.si/sl/brosure-in-zlozenke/hrana-in-pijaca/index.php>


Revija pet zvezdic

 <http://www.petzvezdic.si>

Revija vzgoja in izobraževanje potrošnikov

 <http://www.zps.si/sl/o-nas/revija-vip/index.php>

Revija Dober tek

 <http://www.dobertek.com>