

A stylized illustration of a chef and a woman in a kitchen. The chef, on the right, wears a white uniform with orange polka dots and a tall white hat. The woman, on the left, wears a white dress with an orange apron and a tall white hat. They are both looking at each other. In the background, there are various kitchen items: a large orange heart, a smaller heart, a frying pan, a whisk, a spatula, a bowl, and a small stove. The overall color scheme is orange and white.

KUHAJVA SKUPAJ

- Izdala:** Ljudska univerza Ajdovščina
- Zanjo:** Eva Mermolja
- Urednica in avtorica besedila:** Katja Željan
- Sodelujoči:** mentorica ŠK Helena Furlan, strokovna sodelavka Martina Fratnik, udeleženci Urša Fornazarič, Uroš Slemenjak, Mirjam Miletić, Matic Mermolja, Janja Božič, Matjaž Cvetrežnik
- Fotografije:** Arhiv Ljudske univerze Ajdovščina, Shutterstock, Freepik
- Ilustracija:** Ema Željan
- Oblikovanje:** Matjash Matjaž Bizjak s. p.

Ajdovščina, september 2025

URL: www.lu-ajdovscina.si

Datotečni format: PDF



Publikacija je nastala v študijskem krožku Kuhajva skupaj, ki ga je izvajala Ljudska univerza Ajdovščina.

Program je sofinanciralo Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 249064195
ISBN 978-961-95990-3-7 (PDF)



Kuhajva skupaj



LJUDSKA
UNIVERZA
AJDOVŠČINA

UVODNIK

6

Na Ljudski univerzi Ajdovščina že vrsto let soustvarjamo izobraževalne priložnosti, ki rastejo iz potreb našega okolja ter iz želja in potreb ljudi, skupnosti. Učimo se drug od drugega – s spoštovanjem, ustvarjalnostjo in srčnostjo, kar še posebej velja za študijske krožke. V njih se znanje ne posreduje od zgoraj navzdol, temveč se prepleta med udeleženci, ki vsak na svoj način prispevajo k skupnemu cilju. Tak pristop k učenju se mi zdi izjemno dragocen – vključujoč, povezovalen in zelo življenjski.

Ko smo oblikovali idejo za študijski krožek „Kuhajva skupaj“, smo želeli nagovoriti mlade pare, ki vstopajo v skupno življenje, ustvarjajo svoj dom, postavljajo rutine in navade, ki jih bodo spremljale dolga leta. Zakaj ravno kuhanje? Ker verjamemo, da ima skupna priprava hrane izjemen pomen, ne le kot vsakodnevna potreba, ampak kot prostor sodelovanja, učenja, zabave in bližine. V kuhinji se kujejo spomini, rastejo veščine, rojevajo nova prijateljstva, včasih pa se tudi pomirijo nesoglasja. Ljubezen gre pač skozi želodec in to smo želeli, da se v domačih kuhinjah naših mladih parov ponovno začuti.

Življenje nam že ponuja vse, kar potrebujemo za prehrano in zdravje. Bolj ko preprosto jemo, bolj smo zdravi. (Louise Hay)



Krožek je bil zasnovan praktično, z jasnim poudarkom na preprostosti, trajnosti in lokalnosti. Udeleženci so kuhali iz osnovnih sestavin, preizkušali zero waste pristope, se učili načrtovanja obrokov in uporabe sezonskih živil. A kar je bilo najlepše, kuhali so skupaj. Kot pari. Kot skupina. In s tem dokazali, da je kuhanje lahko mnogo več kot opravilo. Lahko je skupna pot, način povezovanja in vir radosti.

Veseli me, da lahko s pričujočo knjižico predstavimo delček tega procesa, izbrane recepte, praktične nasvete in predvsem zgodbe parov, ki so s srcem in radovednostjo sodelovali.

Naj bo ta knjižica navdih, za vašo naslednjo jed, za pogovor ob kuhalnici, za nov pogled na kuhinjo kot prostor skupnosti. Naj zadiši po domu, toplini in pogumu, da ustvarimo nekaj dobrega skupaj.

Eva Mermolja,

direktorica Ljudske univerze Ajdovščina



O ŠTUDIJSKEM KROŽKU »KUHAJVA SKUPAJ«

Ko sta mlada se spoznala, jima je blo lepo,
nič se nista spraševala, kdo kaj skuhal bo,
h ljubezen apetit ustavi, to ve, kdor je zaljubljen bil,
ti vse kaj drugega hodi po glavi, kot pa, kaj bo za kosilu.
A pred kratkim sem ju gledu, bila sta žalostna,
on ves bled je sendvič jedu, ona pa je jokala.
Dragi gospodje, predrage gospe,
ljubezen skozi želodec gre,
če še tako zelo doma želite mir,
ob slabi hrani se rodil bo prepir.
Rešitev je preprosta, kar se da:
zamenjajte recepte, ne pa partnerja!
Od nekdaj ljubezni je pomagala
dobra domača kuhinja!

(Adi Smolar, Ljubezen gre skozi želodec)

Zveni znano? Da bi bilo takšnih zadreg med mladimi čim manj, je Ljudska univerza Ajdovščina spomladi leta 2025 zasnovala študijski krožek »Kuhajva skupaj«, namenjen mladim parom (prednost do imeli tisti do 35 let), ki so si želeli pridobiti praktična kuharska znanja za vsakdanje življenje. K sodelovanju v krožku smo povabili tudi Martino Fratik, strokovnjakinjo na področju kuhanja, ter si izmenjevali znanja, sodelovali in se učili drug od drugega, da bi tako pridobili osnovna kuharska znanja za učinkovito in zdravo kuhanje. Poseben poudarek smo namenili »zero waste« pristopu in ponovni uporabi sestavin, da bi na tak način zmanjšali količino odpadkov v kuhinji.

*Dragoceno je, da lahko sedimo z družino in prijatelji ter uživamo v okusni hrani. Je nekaj, česar nimajo vsi. Veliko ljudi na svetu je lačnih.
(Kahlil Gibran)*

V študijskem krožku »Kuhajva skupaj« smo poleg tega spodbujali uporabo lokalnih sestavin, bodisi iz lastnega vrta ali od preverjenih lokalnih pridelovalcev, s čimer smo želeli ozavestiti pomen kratke dobavne verige in trajnostnega prehranjevanja. Skozi praktične delavnice so udeleženci odkrivali, kako iz preprostih sestavin pripraviti okusne in hranljive obroke, pri tem pa je kuhanje predstavljalo več kot le pripravo hrane – postalo je priložnost za povezovanje, sodelovanje in ustvarjalnost. Učili smo se načrtovanja obrokov, da bi lažje organizirali svoje prehranjevalne navade ter spodbujali eksperimentiranje z okusi in tehnikami, s posebnim poudarkom na zdravem in uravnoteženem prehranjevanju.

Kuhanje je tako postalo skupen užitek in trajnostna navada za življenje. Nenazadnje sta ljubezen in hrana dve močni strasti, ki druga drugo izvrstno dopolnjujeta in sta del praznovanja življenja.





PREDEN PRIMEMO KUHALNICO V ROKE...

12

Ste kdaj pomislili na to, koliko receptov je nastalo, ker je bilo v preteklosti hrane malo in se je redkokdaj kaj zavrlo? Znane in slavne jedi, kot so pica, irska obara, francoska čebulna juha, pašta fižol, celo slavna Cezarjeva solata in še premnoge druge, so nastale iz ostankov hrane. Ustvarjalnost v kuhinji se pogosto rodi prav iz pomanjkanja. Povedano še nekoliko drugače: že iz zelo preprostih sestavin je mogoče ustvariti okusen, zdrav in hranljiv obrok, le ščepec iznajdljivosti in ustvarjalnosti je treba pokazati!

Po drugi strani vsako leto na svetu odvržemo vrtoglavih 1,3 milijarde ton hrane, kar je dovolj, da bi v enem letu nahranili 3 milijarde ljudi. Ob tem ne gre prezreti, da odpadna hrana po nepotrebnem obremenjuje naravne vire in okolje ter vpliva na gospodarsko, družbeno in okoljsko trajnost prehranskih sistemov. Pomeni izgubo virov, ki se uporabljajo v proizvodnji (voda, energija...) ter povečanje emisij toplogrednih plinov. Po podatkih Združenih narodov **izgube hrane in odpadna hrana povzročijo kar osem do deset odstotkov vseh svetovnih emisij toplogrednih plinov**, ti pa povzročajo podnebne spremembe, ki jih občutimo kot nestabilno vreme in ekstremne vremenske pojave. Ob vse večjem ozaveščanju posameznikov, da lahko s spremembami vsakodnevnih navad pomembno prispevajo k zmanjševanju količine odpadkov, seveda tudi odpadne hrane, ima tudi ravnanje v domači kuhinji zelo pomembno vlogo.

In kako v kuhinji skrčiti odpadke na minimum? S kuhanjem in shranjevanjem živil brez odpadkov (zero waste), seveda! Z majhnimi koraki lahko

dosežemo pomembne uspehe, zato vam v nadaljevanju predstavljamo nekaj preprostih nasvetov:

- **Načrtujemo obroke:** Pripravimo si meni za cel teden na podlagi tega, kar imamo doma (v shrambi, hladilniku, zamrzovalniku), kar je zraslo na vrtu, kar je trenutno v sezoni in kar lahko morda nabereмо v naravi. Odločimo se za jedi, katerih ostanke lahko porabimo za pripravo naslednjega obroka ali pa jih lahko porabimo kasneje.
- **Pripravimo si seznam:** Preprost ukrep, s katerim ne bomo samo prihranili veliko denarja, ampak tudi zmanjšali količino zavržene hrane, je, da si pred nakupom pripravimo nakupovalni oziroma pripravimo seznam živil, ki jih potrebujemo. Tako bomo kupili zgolj tisto, kar res potrebujemo in kar bomo do naslednje nabave porabili, prav tako pa se bomo tudi izognili nakupu živil, ki jih na koncu ne bomo porabili. V trgovinah je bolje kupiti nepakirano sadje in zelenjavo, saj lahko tako kupimo ravno toliko, kolikor potrebujemo. Če imamo v bližini kmetijo, tržnico ali trgovino, ki prodaja domače izdelke, potem živila raje kupujemo tam. Tako podpremo lokalne pridelovalce, hkrati pa dobimo tudi bolj svežo zelenjavo, ki do trgovine ni prepotovala več sto kilometrov.
- **Nakupujemo brez embalaže:** Načelo „nič odpadkov v kuhinji“ (zero waste) je povezano tudi z embalažo živil. Preprost nasvet je že ta, da na tržnico ali v trgovino vedno odidemo s svojo košaro ali nakupovalno vrečko in se na ta način izognemo plastičnim vrečkam. V Sloveniji je tudi že kar nekaj trgovin, ki spodbujajo gibanje „zero waste“ in svoje kupce opogumljajo, da pridejo v trgovino s svojo embalažo.
- **Shranjujmo hrano:** Tudi s shranjevanjem hrane lahko veliko pripomoremo k zmanjševanju odpadkov v kuhinji. Pravilno shranjena živila bodo dlje časa ostala sveža in okusna, hkrati pa tudi ne bomo imeli težav z nagnitimi, plesnivimi ali pokvarjenimi živili. Shranjevanje na hladnem upočasnjuje razmnoževanje bakterij, zato je treba vsa živila, ki se hitro pokvarijo, zlasti meso, mlečne izdelke, perutnino in ribe, hraniti na hladnem. Kadar imamo

doma večjo količino sadja ali zelenjave, vedno dobro pomislimo, kako jo bomo shranili. Iz sadja lahko skuhamo marmelado ali naredimo kompot, iz zelenjave pa lahko pripravimo domačo začimbno mešanico ter številne slane in kisle shranke.

Naj dodamo še nekaj praktičnih smernic Martine Fratnik, strokovnjakinje na področju kuharstva, ki jih je s člani krožka »Kuhajva skupaj« delila za kuhanje s čim manj odpadkov:

- **Upoštevajmo normative:** Pri pripravi hrane je smiselno upoštevati normative. Normativ je količina živila ali hrane, ki jo potrebujemo za pripravo jedi za eno osebo. Z uporabo normativov imamo manj ostankov in zavržkov hrane. Po izkušnjah prehranjevalnih navad družinskih članov si lahko izdelamo svoje normative za pripravo jedi. Najbolj smotrni so normativi za pripravo toplih začetnih, mesnih jedi in prilog.



NORMATIVI SUROVIH IN OČIŠČENIH ŽIVIL ZA ENO OSEBO

Hladne začetne jedi

Surovo, obdelano živilo	A la carte * (po naročilu) v dag	Meniji * v dag
Solatne začetne jedi z majonezo	18-20	10-12
Tatarski biftek	8-10	5-6
Narezki	12-14	6-8
Pršut	8-10	4-6
Ribe file	16-18	12-15

15

Juhe in enolončnice

Juhe	A la carte (po naročilu) v dl	Meniji v dl
Čiste juhe	2-2,5	2-2,5
Kremne juhe	2-2,5	2-2,5
Enolončnice	3-5	3-5
Jušni vložki (rezanci, kaša, vlivanci, ...)	2-3 dag	2-3 dag
Jušne zakuhe (zlate kroglice, profiteroli, ...)	3-4 dag	3-4 dag

Tople začetne jedi

Surovo, obdelano živilo	A la carte (po naročilu) v dag	Meniji v dag
Testenine	8-10	5-7
Štruklji	14-16	10-12
Zelenjava za tople začetne jedi	14-16	10-12
Riž in kaše	5-7	3-5

* Pojasnilo. Porcija à la carte pomeni količino živila, ki jo načrtujemo za posamezno jed, kadar jo pripravljamo samostojno, medtem ko porcija v meniju označuje količino živila za jed, ki je del večhodnega obroka.

Sestavine niso svete.
Umetnost kuhanja je sveto.
(Tanith Tyrr)

Glavne mesne in ribje jedi

Surovo, obdelano živilo	A la carte (po naročilu) v dag	Meniji v dag
Meso brez kosti (zrezki, fileji, golaž, sekljano meso, ...)	16-18	10-14
Dunajski zrezek	14-16	10-14
Meso s kostjo (zarebrnice)	20-22	14-16
Meso za pečenke brez kosti	20-22	10-14
Očiščena porcijska riba	25-30	10-14 (file)
Ribji file	16-18	10-14
Očiščeni lignji	16-18	10-14
Škampi celi	25-30	15-20
Klapavice z lupino	45-50	20-30

Priloge

Surovo, obdelano živilo	A la carte (po naročilu) v dag	Meniji v dag
Krompir – pečen	20-25	15
Riž	6-8	4-6
Testenine	6-8	4-6
Kaše	6-8	4-6
Žganci, polenta	6-8	4-6
Žličniki in cmoki (2 - 3 kosi)	10-12	8-10
Ocvrte priloge	10-12	8-10

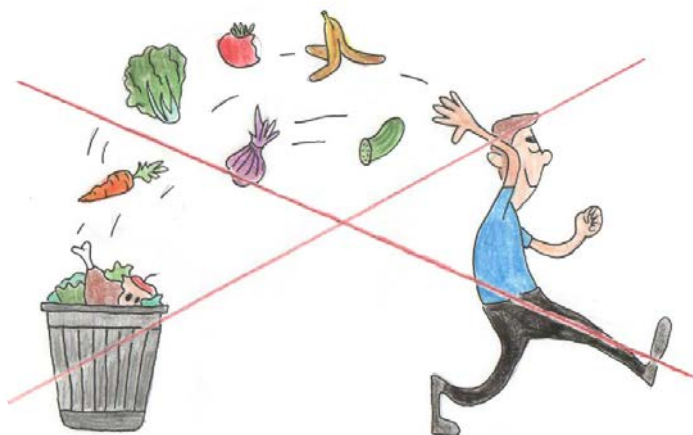
Prikuhe – zelenjavne jedi

Surovo, obdelano živilo	A la carte (po naročilu) v dag	Meniji v dag
Kremna špinača	10-12	6-10
Dušeno kislo zelje	16-18	12-16
Ostale prikuhe	14-16	10-12

Solate

Surovo, obdelano živilo	A la carte (po naročilu) v dag	Meniji v dag
Listnate solate (solata, radič, endivija, ...)	8-10	Količino določamo na podlagi sestave menija
Motovilec	5-7	-II-
Kumare, paradižnik, paprika, ...	18-20	-II-
Fižol v zrnju	8-10	-II-
Cvetača	14-16	-II-

- **Izkoristimo celo živilo:** Predvsem pri zelenjavi je smiselno uporabiti celo živilo. Olupke in slabše dele zelenjave uporabimo za pripravo osnov (zelenjavnih, mesnih, ribjih, ...), s katerimi zalivamo jedi.
- **Uporabimo ostanke hrane:** Hrano, ki jo ne zaužijemo v celoti, lahko uporabimo pri pripravi druge jedi. Na primer: pire krompir uporabimo pri pripravi njokov, dušen riž, ki ga nismo pojedli, zakuhamo v zelenjavne juhe, naredimo narastek ali riževe ocvrtke, ostanke zelenjavnih prikuh spremenimo v kremne juhe. •



Najboljše jedi so zelo preproste.
(Auguste Escoffier)



KDO JE TOKRAT KUHAL SKUPAJ?

URŠA (25) in UROŠ (31)

Urša in Uroš živita v Novi Gorici in sta mlad primorsko-štajerski par. Urša se v Zavodu GO 2025!, ki skrbi za Evropsko prestolnico kulture Nova Gorica-Gorica, ukvarja s čezmejnimi projekti, Uroš pa se s prodajo prehranskih dodatkov. Urša zase pravi, da je rada obdana z dobro energijo in dobrim počutjem, Uroš pa se v prostem času veliko ukvarja s športom in fitnessom.

In kako sta se znašla v študijskem krožku 'Kuhajva skupaj'? »Uroša sem vprašala, ali se prijaviva, in kakšne druge izbire kot reči 'ja' sploh ni imel. Ker je namreč moje vprašanje pomenilo, da sva v krožek že prijavljena,« v smehu pove Urša. Popolna začetnika v kuhanju sicer nista bila. »Študirala sem turizem na Turistici in nato še wellness. V sklopu študija wellnessa smo imeli v programu tudi kulinariko, kjer smo preko kamere dobivali navodila, potem pa jedi sami skuhali in poslali fotografije. Takrat sem se malo bolj poglobila v kuhanje, pri čemer mi je pomagal Uroš, tako da sva skupaj ustvarila jedi in jih oblikovala v zdrave. Rada se namreč zdravo prehranjujeva. Tako največkrat posegava po domači hrani, sploh zelenjavi in sadju, ki ju pridela moja družina, ne jeva mesa z izjemo rib, posegava po izključno domačih jajcih, ki jih znesejo naše kokoške, in ne uživava večine mlečnih izdelkov,« pove Urša. V njuni kuhinji je sicer Uroš tisti, ki največkrat kuha. »Ker se ukvarjam s športom, velik poudarek namenjam zdravi prehrani. Pomembno se mi zdi, da je prehrana uravnotežena. Ni namreč zdravo, če ješ vedno eno in isto hrano,« meni. Kot dodaja, ga v kuhinji veseli preizkusiti in narediti kaj novega, česar prej ni znal.

Njune prehranske navade so v primerjavi z drugimi udeleženci študijskega krožka nekoliko bolj posebne, a kot pravita, sta se skupnemu kuharskemu ustvarjanju prilagodila. »Vse jedi, ki smo jih pripravili, so bile zelo dobre, čeprav bi jih doma pripravila na malce drugačen način,« se strinjata. V študijskem krožku sta pridobila veliko novega znanja, vključno s tem, kako pravilno narezati čebulo in kako uporabiti ostanke zelenjave oziroma kako iz odpadne zelenjave pripraviti mešanico za jušno osnovo. A tudi uporabni nasveti in spodbuda ‚profesionalke‘ so bili zlata vredni... Obisk študijskega krožka ‚Kuhajva skupaj‘ bi priporočila tudi drugim, sploh tistim mladim, ki so pri kuhanju popolni začetniki. »Pari se tako tudi bolj povežejo in kasneje doma pogovarjajo o kuhanju in uporabi receptov za različne priložnosti,« pove Uroš, ki zdaj kuha še več kot prej ter ostaja glavni šef v gospodinjstvu, medtem ko je Urša njegov glavni pomočnik. »Ljudje danes stremijo k temu, da mora biti hrana pripravljena zelo hitro, v desetih minutah. Tako jih veliko kupi že narezano zelenjavo ali zmrznjeno pico. A potem v hrani zagotovo ne uživaš toliko, kot če jo pripraviš sam,« poudarja. •

MIRJAM (29) in MATIC (30)

Mirjam in Matic sta par že skoraj desetletje, poleg tega skupaj delata tudi v podjetju, kjer je on zaposlen kot vodja razvoja, ona pa v administraciji. V prostem času se ukvarjata z različnimi športi, preplezata kakšen hrib, rada pa tudi pohajata in kaj dobrega pojedeta.

Prav to je bil tudi eden od glavnih razlogov, da sta se odločila udeležiti študijskega krožka »Kuhajva skupaj«. Kot pravi Matic, namreč oba rada dobro jesta, z obiskom študijskega krožka pa sta si želela predvsem spoznati nove tehnike priprave jedi in dobiti kakšno dodatno idejo, kaj kuhati. »Ravno kuharska začetnika nisva bila, saj sva imela v svoji kuhinji ožji izbor jedi, ki sva jih običajno pripravljala. Največkrat so se tako na krožniku znašle jedi, katerih priprava je znašala okrog pol ure, uporabljala pa sva preverjene kombinacije, ki so nama bile všeč, sploh pri začimbah. Nisva pa imela pravega kuharskega znanja v smislu, da bi z razmeroma omejenim številom sestavin znala pričarati okusno jed in zraven še uživati,« priznava Matic.

Kot poudarjata, nista prav dobro vedela, kaj lahko od študijskega krožka »Kuhajva skupaj« pričakujeta, a sta bila z njim nadvse zadovoljna. »Še posebej mi je bilo všeč, da smo se pogovorili o vsaki jedi posebej in da smo pri tem osvojili tiste majhne, drobne kuharske nasvete in skrivnosti, o katerih te redko kdo pouči, so pa zlata vredni in pridejo pri kuhanju vedno zelo prav,« razmišlja Matic. Kot dodaja, se je nadgrajevanje nju-nega kuharskega znanja v študijskem krožku začelo s pripravo povsem preprostih jedi, stopnje težavnosti pa so se zatem povečevale. »Všeč mi je bilo, da smo program prilagajali našim željam. Tako smo se učili pripravljati tudi jedi, kot sta potica ali tatarski biftek, ki so nas zanimale, a si jih mogoče prej nismo upali sami narediti. Poleg osnov smo pridobili še nekatere specialne veščine, na primer, kako očistiti ribo in jo pripraviti. Priprava prav vsake jedi je bila po svoje zanimiva,« je prepričan.

Obisk takšnega študijskega krožka bi z Mirjam priporočila tudi drugim mladim parom, Matic pa meni, da bi bilo v prihodnje zanimivo organizirati še kakšen kuharski tečaj, ki bi bil nekoliko bolj specializiran. Za moški del slušateljev bi v poštev zagotovo prišla peka na žaru. •

JANJA (41) in MATJAŽ (36)

Janja in Matjaž skupaj živita v Ajdovščini in sta razmeroma mlad par. Delata v gospodarstvu, Matjaž v podjetju Mahle kot vodja kakovosti, Janja pa kot nabavna referentka v podjetju kolektor.

»Za kuharski tečaj sva se poleg tega, da popestriva najin vsakdan, odločila predvsem zato, ker oba rada dobro jeva, pa tudi zato, da se bolje spoznava, ugotoviva svoje dejansko kuharsko znanje in se naučiva česa novega,« pravita. Janja kuha že od mladih let, ima dva najstniška otroka, vsakega s svojimi prehranskimi muhami, navajena pa je kuhati tradicionalne in enostavne jedi. Matjaž v kuhinji nima toliko prakse, najraje kot tipičen moški pripravlja različne mesne obroke oziroma uživa v tipičnih moških piknikih.

»Na tečaju sva se naučila mnogo zanimivih in uporabnih kuharskih veščin, predvsem o tehnikah predpriprave jedi, izbiri sestavin, kakovosti živil ter

tudi, kako kuhati bolj varčno in nepotravno. Odkrila sva majhne skrivnosti velike kuharske mojstrice, ki pridejo prav vsakemu domačemu kuharju, pa tudi to, da za velike specialitete nista nujno potrebna veliko časa in truda. Najbolj naju je presenetilo to, kako dobre jedi nastanejo iz enostavnih sestavin, ki nam jih ponuja narava, ter na koliko različnih načinov jih lahko uporabimo. Mnoge jedi, ki so se nama zdele prej za pripravo cela umetnost in znanost, sva potem pripravila en, dva tri,« priznavata.

Kuharski tečaj bi priporočala prav vsem: mladim in starejšim parom, samskim in predvsem tistim, ki kuhanja ne marajo. »Mogoče ga bodo ravno zaradi tečaja vzljubili,« menita. Hkrati dodajata, da bi bilo v tovrstno kuharsko prakso zelo zaželeno vključiti tudi mlajše odrasle oziroma najstnike. »Na tečaju se nama je pridružila tudi hči Manca, ki je zelo uživala. Po najinem mnenju je kuhanje zelo pomembno, zato naj bi ga osvojili čisto vsi, saj je hrana naša osnovna dobrina in nujno potrebna za življenje. Pa še zastonj ni. Restavracije so vsekakor zelo priljubljene in tudi obiskane, a naj ostanejo rezervirane za posebne priložnosti. Če imaš domačo restavracijo, so posebne priložnosti lahko vsaki dan,« se strinjata.

»Midva kuhava veliko različnih jedi (oziroma več kuha Janja), a vsaka pomoč oziroma par rok v kuhinji prav prideta, tudi če za rezanje zelenjave ali pomivanje posode. Ali če dolije vino. Hrana je takrat bolj okusna,« skleneta. •



Kuhanje je dejanje ljubezni, darilo, način, kako
z drugimi deliti majhne skrivnosti - 'piccoli
segreti' - ki se vrejo na gorilnikih. (Sophia Loren)





KAJ SO NAŠI PARI (ZA)KUHALI?

Priprava enostavnih jedi za redne obroke

MENI 01:

- Pomladanski (skutin zeliščni) namaz na opečencu
- Zelenjavna juha
- Zrezek v naravni omaki, dušen riž, zelenjavna prikuha, sezonska solata
- Jogurtova strjenka z jagodami

SKUTIN ZELIŠČNI NAMAZ

Sestavine za 10 oseb:

- 50 dag pretlačene skute,
- 10 dag masla,
- 2 žlici kisle smetane,
- 10 dag sirnega namaza,
- 2 žlici sesekljanih zelišč (timijan, koromač melisa, bazilika, drobnjak, peteršilj,...).

Postopek priprave:

Zelišča dobro operemo in dobro osušimo ter jih drobno sesekljamo. Skuto, če ni pretlačena, pretlačimo skozi cedilo ali pasiramo s pasirko. Zmehčano maslo penasto stepemo ter dodamo skuto, kisló smetano in sirni namaz. Rahlo premešamo z metlico, solimo, popramo in dodamo sesekljana zelišča. Toast narežemo na četrtsinske trikotnike in suho opečemo v ponvi ali opekaču. Skutin namaz nabrizgamo na opečenec in dekoriramo z zelišči. Namesto zelišč lahko v osnovni skutin namaz dodamo drobno sesekljano papriko, drobno sesekljane črne ali zelene oljke ali druga živila po lastnem okusu.

ZELENJAVNA JUHA

Sestavine za 4 osebe:

- 1,2 l zelenjavne osnove,
- 300 g poljubne zelenjave (korenje, cvetača, brokoli, grah, krompir stročji fižol, koruza, koleraba, bučke ...),
- 15 g olja,
- 15 g moke,
- lovor, sol, poper, muškatni orešček,
- sesekljan peteršilj.

Postopek priprave:

Najprej pripravimo zelenjavno osnovo ter jo precedimo. Izbrano zelenjavo dresiramo (lepo narežemo) ter jo glede na trdoto vstavimo v zelenjavno osnovo in kuhamo. Ko je zelenjava $\frac{3}{4}$ kuhana, ji dodamo svetlo prežganje ter juho kuhamo še dobrih 5 minut. Prežganje pripravimo tako, da v ponvi segrejemo olje in na njem svetlo prepražimo moko. Juho po okusu začinimo in serviramo.

ZREZEK V NARAVNI OMAKI

Sestavine za 4 osebe:

- 0,6 kg puranjih prsi,
- 1 dl osnove (perutninske ali zelenjavne),
- 1 dag masla,
- 1 dag moke,
- olje,
- sol, poper.

Postopek priprave:

Iz mesa narežemo 4 puranje zrezke po 15 dag. Pokrijemo jih s kuhinjsko folijo in rahlo potolčemo. Solimo in popramo. V večjo ponev vlijemo olje ter ga zelo močno segrejemo. Vstavimo zrezke in jih na hitro opečemo z obeh strani. Zalijemo z zajemalko osnove, umaknemo s štedilnika, dodamo masleno kocko, jo gladko razmešamo ter kuhamo omako 5 minut. Po potrebi omako zalivamo, da ni pregosta. Maslena kocka: zmešamo enako količino masla in moke v homogeno maso. Uporabljamo jo za zgoščevanje finih omak.

DUŠEN RIŽ

Sestavine za 4 osebe:

- 20 dag riža,
- manjša čebula,
- 2 klinčka,
- olje,
- zelenjavna osnova (1,5 krat toliko, kot je riža),
- sol.

Postopek priprave:

Riž stehtamo in ga zmerimo v merici ali drugi posodi ter si pripravimo 1,5 krat toliko tekočine (osnove ali vode) (razmerje riž : tekočina = 1 : 1,5), ki naj bo vroča. V kozico vlijemo malo olja in na njem popražimo polovico čebule, v katero smo zapičili klinčka. Dodamo riž ter ga posteklenimo, solimo in zalijemo z vročo osnovo (pozor, para!). Ko zavre, ga pomešamo, pokrijemo s pokrovko in znižamo ogenj na minimum. Riž pustimo dušiti približno 12 minut. Če je še trd, ga dodatno zalijemo in dušimo.

ZELENJAVNA PRIKUHA PO FRANCOSKO

Sestavine za 4 osebe:

- 30 dag poljubne zelenjave (korenje, brokoli, cvetača, romanesko, šparglji),
- 5 dag masla,
- sesekljan peteršilj.

Postopek priprave:

Zelenjavo operemo, po potrebi olupimo in kuhamo v majhni količini osoljenega kroga ali na sopari, da je še čvrsta. Odcedimo in še vročo sotiramo na maslu. Sotiranje: kuhana živila na stopljenem maslu v ponvi na hitro pražimo. Če le lahko, jih ne mešamo. S tem živilom izboljšamo okus, izgled in škrobna živila se ne zalepijo.

SEZONSKA SOLATA

Sestavine za 4 osebe:

- 20 dag zelene solate,
- 0,6 dl preprostega preliva (0,3 dl kisa, 0,3 dl olja, ščepljivi soli in peteršilja).

Postopek priprave:

Solato nalistamo in jo v zelo veliki količini vode peremo, dokler voda ni čista oziroma vsaj trikrat. Solato odcedimo in jo natrgamo na manjše koščke. Trše solate (endivija) režemo. Preprost solatni preliv pripravimo iz olja, kisa, soli ter sesekljanega peteršilja, in sicer tako, da sestavine dobro razžvrkljamo posebej v posodici. Tik pred serviranjem solato prelijemo s prelivom in postrežemo.

27

JOGURTOVA STRJENKA Z JAGODAMI

Sestavine za 10 oseb:

- 0,5 l navadnega jogurta,
- 0,5 l sladke smetane (alpska),
- 5 žlic sladkorja,
- 1 vanilin sladkor,
- lupinica in sok ene limete (limone),
- 20 g želatine v listih (5 listov želatine – v kozarčkih; 8 listov če jo zvrneš),
- 0,5 kg jagod,
- 1 limeta ali limona,
- 1 žlica sladkorja v prahu,
- meta.

Postopek priprave:

Jogurt, vaniljev sladkor, sladkor, lupinico in limetin sok gladko zmešamo. Sladko smetano stepemo. Želatino namočimo v mrzli vodi, da nabrekne, nato jo raztopimo nad soparo. Modelčke namažemo z maslom in jih dobro posujemo s sladkorjem v prahu. V jogurtovo zmes med mešanjem, damo najprej raztopljeno želatino, potem pa stepeno smetano in vse skupaj rahlo premešamo. Napolnimo modelčke in damo vse skupaj vsaj za tri ure v hladilnik.

Jagode splaknemo pod tekočo vodo, narežemo na poljubne kose, jih posujemo s sladkorjem v prahu in dodamo sok limone ali limete. Pustimo marinirati v hladilniku do postrežbe. Strjenke zvrnemo na krožnik obložimo z mariniranimi jagodami in okrasimo z meto.



Priprava »nedeljskega« oziroma prazničnega kosila ter pogrinjkov za praznično mizo

Meni 02:

- Špargljeva solata s poširanim jajcem
- Zelenjavna ričota
- File brancina na kremni polenti in sotirana zelenjava
- Orehova potica

29

ŠPARGLJEVA SOLATA S POŠIRANIM JAJCEM

Sestavine za (6 oseb):

- 15 dag belih špargljev,
- 15 dag zelenih špargljev,
- 6 jajc,
- 10 dag melone,
- 10 dag avokada,
- 10 dag drobnega češnjevega paradižnika,
- 10 dag jagod.

Sestavine za solatno marinado:

- 3 žlice limoninega soka,
- 8 žlic oljčnega olja,
- 1 žlička karijevega praška,
- sol, bel poper,
- nekaj kapljic worcester omake,
- manjši šopek drobnjaka (10 stebelc).

Postopek priprave:

Beluše operemo in olupimo, šparglje operemo ter prelomimo na točki loma. Narežemo jih na manjše koščke in jih kuhamo v slanem kropu 8 minut. Kuhane ohladimo. Nato narežemo še melono, avokado, paradižnik in jagode. Drobnjak drobno narežemo. Vse sestavine prelijemo z marinado in mariniramo 30 minut v hladilniku. Za poširanje uporabimo čim bolj sveža jajca. V večjo kozico nalijemo vsaj 7 centimetrov vode, solimo in dodamo žličko vinskega kisa ter zavremo. Jajca ubijemo vsako

v svojo posodico in pazimo, da se rumenjaki ne razlije. Vodo za trenutek odstavimo z ognja, da se vretje umiri, naredimo vrtnec in v sredino vrtnca vlijemo jajce. Večja jajca (M, L) poširamo 3-4 minute, manjša (S) pa 2-3 minute. S penovko jih pobereмо iz vode, jih osušimo in serviramo. Poširanje ali kuhanje pod vreliščem je toplotni postopek obdelave živil, pri katerem občutljiva živila kuhamo tik pod vreliščem. Na ta način poleg jajc pripravljamo še kuhane ribe, hrenovke in čiste juhe. Solato serviramo na krožnik in nanjo položimo poširano jajce, ki ga začínimo s sveže mletim poprom.

ZELENJAVNA RIČOTA

Sestavine za 4 osebe:

- 20 dag ješprenja (za rižoto, riž arborio),
- 20 dag poljubne zelenjave,
- 5 dag čebule,
- 6 dl zelenjavne osnove,
- 4 žlice oljčnega olja,
- 3 stroki česna,
- sol, poper
- peteršilj,
- 30 g masla.

Postopek priprave:

Ješprenj namočimo. Čebulo in česen nasekljamo, zelenjavo narežemo na enakomerne, 1 centimeter velike koščke. Na olju prepražimo čebulo, dodamo česen, da zadiši, in zelenjavo (najprej tisto, ki ima veliko eteričnih olj). Solimo in pražimo. Dodamo odcejen ješprenj, začínimo in zalijemo z zajemalko osnove. Med kuhanjem pogosto mešamo in zalivamo z osnovo. Kuhan ješprenj odstavimo, mu dodamo maslo, premešamo, da postane kremast, in nato serviramo.

FILE BRANCINA NA KREMNI POLENTI TER SOTIRANA ZELENJAVA

Sestavine za 4 osebe:

- 4 kosi brancina,
- oljčno olje,
- limonin sok,
- 20 dag koruznega zdroba,
- cca 9 dl tekočine (mleko, voda),
- bouquet garni (zeliščni šopek),
- 5 dag masla,
- mlade lobodike,
- sol, poper.

Postopek priprave:

Brancine dobro oluskamo in odstranimo drobovino. Z ostrim tankim nožem jih filiramo. Fileje po potrebi osušimo, cizeliramo* ter začinimo s soljo, limoninim sokom in oljčnim oljem ter pustimo marinirati. Koruzni zdrob stehtamo ter mu zmerimo volumen. Za kuhanje polente si pripravimo tekočine v razmerju 1:4. Vodo in mleko zavremo skupaj z zeliščnim šopkom in soljo. Preden dodamo zdrob, zelišča odstranimo. Vmešamo zdrob in med stalnim mešanjem kuhamo toliko časa, kot je predvideno na embalaži (instant polento do 5 minut, pravo polento vsaj 30 minut). Ko je polenta kuhana, ji vmešamo koščke masla, da postane kremasta. V ponvi segrejemo olje ter na vroče olje postavimo fileje brancina, obrnjene s kožo navzdol. Pečemo 3 minute oziroma dokler rob ne zakrkne. Fileje z lopatko pritisnemo ob ponev, da se ne zvijejo. Obrnemo in pečemo tudi na drugi strani približno 3 minute. Mlade poganjke lobodike operemo ter kuhamo v slanem kropu. Kuhajo se približno 8 minut. Kuhane odcedimo, šokiramo z ledeno vodo ter jih na maslu sotiramo. Na servirni krožnik postavimo žličnik kremne polente, dodamo pečen file brancina s kožo obrnjeno navzgor ter obložimo s sotiranimi lobodikami.

* Cizeliranje: ribo poševno prerežemo po fileju pred peko, da se koža na hrbtu ne skrči. S tem izboljšamo tudi mariniranje ribe.

OREHOVA POTICA

Sestavine za testo:

- 750 g moke,
- 1,5 kocke kvasa (60 g),
- 90 g sladkorja,
- 150 g masla,
- 2 dl mleka,
- 4 rumenjaki + 1 jajce,
- 1 vanilin sladkor in 1 limonin sladkor,
- 1 naribana limonina lupinica,
- 3 žlice ruma,
- $\frac{3}{4}$ žličke soli.

Sestavine za orehov nadev:

- 400 g orehov + 3 dl mleka,
- 150 – 200 g drobtin,
- 200 – 300 g rozin (namočimo v vinu 4 – 6 ur),
- 200 g sladkorja,
- 2 limonina in 2 vanilina sladkorja,
- sok ene limone,
- rum po okusu,
- sneg beljakov (od priprave testa),
- 200 g masla.

Postopek priprave:

Pripravimo kvasni nastavek iz kvasa, ščepeca sladkorja, žlice moke in 0,5 dl mlačne vode. Moko presejemo v skledo, med katero pomešamo sol, ter jo segrejemo. Maslo stopimo, mleko segrejemo, jajce razžvrkljamo in zmešamo skupaj z ostalimi sestavinami za testo. Ko je kvas vzhajan, ga primešamo moki, pomešamo ter dodamo mešanico iz jajc mleka in ostalih sestavin. S kuhalnico zamešamo testo. Ko ni več lepljivo, ga zvrnemo na pomokano površino in gnetemo, da postane gladko. Oblikujemo hlebček in ga postavimo na toplo, da vzhaja. Za nadev zavremo mleko ter prelijemo mlete orehe. Pustimo, da se ohladijo in dodamo sladkor, vanilin. Rozine, drobtine, limonino lupinico, limonin sok in rum ter dobro

premešamo. Preden nadev uporabimo, mu narahlo primešamo še trd sneg iz beljakov. Vzhajano testo razpolovimo, ga tanko razvaljamo in enakomerno namažemo z nadevom ter obložimo s koščki masla. Tesno zvijemo, položimo na omaščen ali s peki papirjem obložen pekač ter pustimo, da vzhaja 1,5 do 2 uri. Pečico segrejemo na 180° C (ventilatorska 170° C). Pred peko potico namažemo z mešanico jajca in mleka ter dobro prebodemo s špilo, še posebej ob strani. Pečemo 45 minut, odvisno od pečice. Režemo šele ohlajeno.



Priprava kosila

Meni 03:

- Humus s sezonsko zelenjavo
- Jota
- Njoki z gobovo omako
- Gratinirane sirove palačinke

HUMUS S SEZONSKO ZELENJAVO

Sestavine:

- 250 g kuhane čičerike,
- 1/2 soka limone ali limete,
- 60 ml tahini paste,
- 1 manjši strok česna,
- 30 ml oljčnega olja,
- sol.

Postopek priprave:

Čičeriko odcedimo in speremo pod tekočo, hladno vodo. Damo v multipraktik oziroma blender. Česen olupimo in zdrobimo, dodamo v multipraktik ter zmeljemo. Dodamo oljčno olje, limonin sok in tahini pasto. Ponovno zmeljemo v gladko zmes. Po kakšni minuti preverimo, kako je s humusom. Po okusu dodamo sol in ponovno zmešamo. Ko je mešanica gladka, jo prestavimo na krožnik ali v kozarec. V kolikor postrežemo humus takoj, dodamo še na drobno sesekljan peteršilj ali koriander in pokapljamo z nekaj kapljicami oljčnega olja. Humus lahko hranimo v zaprtem kozarcu v hladilniku do tedna dni.

Tahini pasta:

Sestavine (za približno 250 g paste):

- 150 g sezamovih semen,
- 1/2 žličke soli,
- 2 žlici repičnega/sončničnega olja.

Postopek priprave:

Sezamova semena popražimo na suhi ponvi le toliko, da se popražijo in malenkost spremenijo barvo. Potem jih prenesemo na krožnik in počakamo, da se shladijo. Sezamova semena prenesemo v mikser in začnemo miksati. Ko se semena spremenijo v grudice, dodamo olje in spet miksamo. Ko dobimo kremasto zmes, posolimo in še enkrat zmiksamo. Poskusimo in dosolimo, če je treba.

JOTA
Sestavine za 5 oseb:

- 50 dag kislega zelja,
- 30-40 dag krompirja,
- 30 dag fižola v zrnju,
- 50 dag suhega vratu,
- 5 dag olja,
- 2 dag moke,
- strok česna,
- lovor, peteršilj,
- cca 1,5 l vode.

Postopek priprave:

Fižol preberemo, operemo in čez noč namočimo. Nato ga pristavimo v litru vode s soljo in lovorovim listom in skuhamo do mehkega (60-90 minut). Zelje po potrebi operemo. Krompir olupimo in narežemo na večje kose. V polovici odmerjene vode krompir kuhamo skupaj z rebri. Posebej kuhamo kisló zelje, v katerega damo lovor in strok česna. Ko so živila kuhana al dente (na zob), jih združimo v večjem loncu in dodamo kuhan fižol. Solimo in popramo. Pripravimo srednje temno prežganje s česnom ter ga zakuhamo v joto. Kuhamo še vsaj 5 minut, da se moka skuha. Serviramo v globok krožnik in dekoriramo s sesekljanim peteršiljem.

NJOKI Z GOBOVO OMAKO

Sestavine za 4 osebe:

- 60 dag krompirja,
- 15 dag ostre moke,
- 2 dag pšeničnega zdroba,
- 1 jajce,
- 1 žlica olja,
- sol.

Postopek priprave:

Enako debel krompir kuhamo v olupku (kar raste v zemlji, lahko damo kuhati v mrzlo vodo). Še vročega olupimo in takoj spasiramo (pasirka, terilnik za pire ali sito), da je masa gladka. Ko se nekoliko ohladi, dodamo razžvrkljano jajce, olje ali stopljeno maslo, sol in moko. Najboljše je izbrati ostro moko, ki naredi njoke bolj rahle, ali gladko moko mešati s pšeničnim zdrobom. Odlično se obnese SEMOLINA (italijanska zelo ostra moka). V kozico pristavimo vodo ter jo solimo. Testo zelo hitro zgnetemo tako, da ga stiskamo skozi prste. Oblikujemo testeno kepo in jo razvaljamo v debelejši svaljek. Razdelimo na približno 5 centimetrov dolge koščke. Koščke na rahlo pomokani površini prečno svaljkamo do debeline palca, nato pa zrežemo na 2 centimetra dolge njoke. V slanem kropu jih kuhamo na nizkem ognju, dokler ne priplavajo na površje. Sotiramo jih na maslu.

Gobova omaka

Sestavine za 4 osebe:

- 200 g gob,
- 5 dag čebule,
- 8 g moke,
- 1 strok česna,
- približno 2 dl zelenjavne osnove,
- Sol, poper,
- peteršilj,
- 0,5 dl sladke smetane.



Postopek priprave:

Drobno seseklano čebulo prepražimo na olju, dodamo sesekljan česen; ko zadiši, dodamo na lističe narezane gobe, jih solimo in prepražimo. Ko izpari tekočina, pomokamo in zalijemo z zelenjavno osnovo – le toliko, da je omaka gostljata. Vremo 2 minuti, dodamo sesekljan peteršilj in smetano. Vremo še minuto in odstavimo.

GRATINIRANE SIROVE PALAČINKE
Sestavine za testo za 10 oseb:

- 4 jajca,
- 40 dag moke (mehka, ostra),
- 1 l mleka,
- žlička soli.

Postopek priprave:

Pripravimo žvrkljano testo za palačinke, in sicer tako, da razžvrkljamo jajca, dodamo 1/3 mleka, moko in sol ter gladko razmešamo, da je masa brez grudic. Dodamo preostalo mleko in dobro razžvrkljamo. Testo naj počiva vsaj pol ure, preden spečemo palačinke. Medtem pripravimo nadev.

Sestavine za nadev:

- 50 dag skute,
- 10 dag sladkorja,
- 2 rumenjaka,
- 1 vanilin sladkor,
- sneg 2 beljakov.

Sestavine za preliv:

- 1,5 dl kisle smetane,
- 1 dl sladke smetane,
- 2 jajci,
- 1 žlica sladkorja.

Postopek priprave:

Maslo penasto umešamo s sladkorjem, dodamo rumenjaka in dobro premešamo. Dodamo pretlačeno skuto, vanilin in limonin sladkor, na-

močene rozine ter premešamo. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga rahlo umešamo v nadev. Pripravimo preliv iz jajc, kisle smetane in stepene sladke smetane.

Sestavljanje jedi:

Pečico vklopimo in nastavimo na 180 °C. Višji pekač namažemo z maslom. Vsako palačinko nadevamo s približno 2 žlicama nadeva, nato pa jo zavijemo v rolco. Zvite palačinke zložimo v pekač, tako da bodo tesno druga ob drugi, nato pa jih prelijemo s pripravljenim prelivom in posujemo s kristalnim sladkorjem. Pekač potisnemo v ogreto pečico, kjer palačinke gratiniramo približno 45 minut. Ko so palačinke pečene, jih serviramo na krožnike in ponudimo.



Priprava jedi po izboru udeležencev študijskega krožka

Meni 04:

- Šampinjoni s gorgonzolo na posteljici rukole
- Goveji zrezki v osnovni omaki
- Vodni žličniki
- Biskvitna rulada s čokoladno kremo in mariniranimi jagodami

39

ŠAMPINJONI Z GORGONZOLO NA POSTELJICI RUKOLE

Sestavine za 4 osebe:

- 12 kosov večjih šampinjonov,
- 10 dag gorgonzole,
- oljčno olje.
- sol, poper,
- 10 dag rukole.

Postopek priprave:

Šampinjone očistimo in jim odstranimo betke. Gorgonzolo zrežemo na kockice. Rukolo operemo. V ponvi segrejemo olje ter vanjo položimo klobuke obrnjene navzdol in jih pečemo približno 2 minuti. Nato jih obrnemo in napolnimo s koščki gorgonzole. Pečemo še toliko časa, da se gorgonzola začne topiti. Na krožnike razporedimo rukolo, jo po želji začinimo in položimo nanjo pečene šampinjone.

GOVEJI ZREZKI V OSNOVNI OMAKI

Sestavine za 5 oseb:

- 80 dag govejega stegna,
- 7,5 dag čebule.
- olje,
- 1 čajna žlička gorčice,
- 1 dag masla.

Postopek priprave:

Zrezke potolčemo in jim porežemo kožice. Na ne-potolčeni strani jih solimo, popramo ter tanko namažemo z gorčico. V kozici močno segre-

jemo olje in vanjo položimo zrezke z nenamazano stranjo navzdol. Opečemo jih z obeh strani ter jih prestavimo v drugo posodo. Na preostali maščobi zlato rumeno prepražimo sesekljano čebulo, vstavimo zrezke, po potrebi zalijemo, toliko, da so zrezki pokriti. Pokrijemo posodo in na majhnem ognju dušimo do mehkega. Omako zgostimo z masleno kocko in po želji dodamo rdeče vino.

VODNI ŽLIČNIKI

Sestavine za 5 oseb:

- 30 dag moke,
- 2 jajci,
- 2 dl mleka,
- sol,
- slan krop,
- 5 dag masla.

Postopek priprave:

Na štedilnik pristavimo kozico z vodo, ki jo solimo, ter pustimo, da voda zavre. V skledo presejemo pol ostre in pol mehke moke. V sredini naredimo jamico v katero damo jajca, mleko in sol. Hitro zmešamo v testo. Testa ne stepamo, sicer se vleče. Testo damo na desko, konico noža pomočimo v vodo ter odrežemo pramen testa. Nož ponovno pomočimo v vodo in stržemo žličnike v vodo. Počasi naj vrejo 10 minut, nato jih odcedimo in sotiramo na maslu.

BISKVITNA RULADA S ČOKOLADNO KREMO IN MARINIRANIMI JAGODAMI

Sestavine za testo:

- 5 jajc,
- 10 dag sladkorja,
- 12 dag moke.

Postopek priprave:

Najprej si pripravimo vse sestavine. Jajca in sladkor stepamo, da dobimo gosto peno, nato počasi ročno z metlico umešamo moko in damo na

peki papir. Testo ne sme biti tekoče ampak mora biti penasto. Pečemo 8 - 10 minut pri 180° C. Testo mora biti še mehko, ne smemo preveč zapeči, ker se v nasprotnem primeru biskvit lomi. Pečen biskvit takoj odstranimo s peki papirja in ga preložimo na nov peki papir. Če biskvita ne preložimo, se prilepi na papir. Pečen biskvit ohladimo.

Sestavine za čokoladno peno (mousse):

- 100 g temne čokolade,
- 1 jajce,
- 0,2 dl ruma (po želji),
- 2 liste želatine,
- 2,5 dl smetane.

Postopek priprave:

Lista želatine namočimo v hladni vodi, da se zmehčata (približno 5 minut), nato želatino ožamemo in odlijemo vodo. V vodni kopeli stopimo čokolado, pazimo, da je ne pregrejemo (maksimalno 45°C); če je višja temperatura, se čokolada uniči. Jajce (in rum po želji) stepamo nad sopro, da nastane penasta zmes. Pazimo, da nam jajce ne zakrknje (voda v kozici ne sme vreti (70°C), jajce neprestano stepamo). Dodamo namočeno in ožeto želatino in mešamo, da se raztopi. Dodamo še stopljeno čokolado, počakamo, da se delno ohladi (če je čokoladna zmes pretopla, se bo smetana stopila in krema bo tekoča). Nato stepemo sladko metano, pri stepanju pazimo, da ni pretrda. Z metlico jo rahlo primešamo v čokoladno maso. Krema nadevamo na ohlajen biskvit in zavijemo v rulado. Rulado damo v hladilnik (najmanj za 2 uri), da se krema strdi, šele nato narežemo na rezine.

Marinirane jagode

Jagode očistimo, narežemo na manjše dele (odvisno od velikosti), nato jim dodamo sladkor v prahu (po okusu), malo limoninega soka in par kapljic vode. Jagode pustimo, da se nekaj časa marinirajo. Ponudimo jih poleg rolade.



Priprava jedi za piknik

Meni 05:

- Paradižnik z mocarelo in pestom genovesse
- Tatarski biftek
- Tiramisu
- Čokoladni sufle

42

PARADIŽNIKZ MOCARELO IN PESTOM GENOVESE

Sestavine:

- 75 g pinjol,
- 50 g pecorina,
- 50 g grana padana (mora biti vsaj 18 mesecev star, dobimo ga v Hoferju ali v Italiji),
- 2 stroka česna,
- 2 šopka mlade bazilike (cca 5 gramov),
- oljčno olje,
- malenkost soli,
- paradižnik,
- mocarela.

Postopek priprave:

V multipraktiku grobo zmeljemo pinjole sir in česen. Dodamo baziliko, zmeljemo in potem postopno dolivamo olje, da dobimo mazavo zmes. Po potrebi dodamo sol (odvisno je od sira, koliko je slan). Shranimo v steklenem kozarcu v hladilniku. Na vrhu nalijemo olje, da ne oksidira. Paradižnik operemo in narežemo na rezine. Na rezine zrežemo tudi mocarelo. Paradižnike zložimo na krožnik, posolimo in obložimo z mocarelo. Prelijemo s pestom ter ponudimo.

TATARSKI BIFTEK

Sestavine za 4 osebe:

- 300 g dobro uležanega govejega fileja (pljučne pečenke),
- 1 žlica gorčice,

- 1 žlica majoneze,
- 1 žlica sesekljanih kislih kumaric,
- 1 žlička soli,
- 1 žlička popra,
- 1 žlička mlete paprike,
- 1 žlička kaper,
- 4 slani sardelni fileji,
- 1 žlička konjaka,
- toast, maslo.



Postopek priprave:

Goveji file temeljito očistimo (porežemo kožico, žilice in maščobo). Z nožem ga nastrgamo. Šalotko, kisle kumarice in kape drobno nasekljamo ali naribamo. Sardelne fileje drobno nasekljamo ali z nožem pretlačimo v pasto. V večjo skledo damo najprej mokre sestavine, nato dodamo suhe in dobro premešamo. Dodamo meso in ga na hitro dobro premešamo s priborom. Po okusu začинimo s poprom in soljo, po želji pa za pikantnost dodamo še malo mletega čilija ali tabaska. Tatarski biftek na večjem krožniku, pladnju ali deski oblikujemo v nekakšno veliko polpeto. Tradicionalno ga postrežemo skupaj z maslom in opečenim kruhom.

TIRAMISU

Sestavine za 6 oseb:

Krema:

- 90 g sladkorja,
- 1 vanilin sladkor,
- 40 g vode,
- 2 rumenjaka,
- 250 g maskarponeja,
- 250 g sladke smetane,
- za torto dodamo (2 lista želatine)
- 3 dl kave,
- 30 ml ruma,
- kakav v prahu,
- 500 g baby piškotov ali navaden biskvit

Vodo s sladkorjem in vaniljinim sladkorjem zavremo. Med mešanjem jo primešamo v rumenjake in stepamo. Ko postane masa penasta in naraste, primešamo v hladni vodi namočeno želatino ter pomarančno lupino. Jajčno zmes ohladimo, primešamo maskarpone in stepeno sladko smetano. Skuhamo kavo in jo precedimo, sladkamo in dodamo rum. Najprej v model položimo plast biskvita, ga namočimo s kavo in nadevamo s kremo. Postopek še enkrat ponovimo in na vrhu kremo potresemo s kakovom v prahu.

ČOKOLADNI SUFLE

Sestavine:

- 2 jajci,
- 25 g sladkorja v prahu,
- 20 g moka,
- 80 g 70-odstotne čokolade,
- 70 g masla.

Postopek priprave:

Pečico vklopimo na 180 stopinj. Na kuhalnik postavimo nekoliko večji lonec, v katerega nalijemo malo vode (približno 2 dl). Na lonec postavimo manjšo skledo, v katero nadrobimo čokolado in narežemo maslo. Pustimo kuhati na zmernem ognju, da se maslo in čokolada stopita. Ko je čokolada stopljena, jo dobro premešamo, da dobimo gladko zmes, in pustimo, da se nekoliko ohladi. V skledi z mešalnikom penasto umešamo jajci in sladkor v prahu. Dodamo moko, ki jo z metlico počasi vmešavamo v zmes. Na koncu v zmes umešamo še ohlajeno čokolado. Modelčke, v katerih bomo pekli sufle, dobro namažemo z maslom in posujemo s kakovom v prahu. V pripravljene modelčke vlijemo maso do približno pet milimetrov pod robom modelčkov. Sufle pečemo 8–15 minut (čas pečenja je odvisen od pečice in modelčkov). Pravilno pečen sufle je v notranjosti še tekoč. Pečeni sufle vzamemo iz pečice in še vročega zvrnemo na krožnik. Zraven lahko ponudimo kepico sladoleda.



Obrok brez sladice je kot
obleka brez kravate.
(Fernand Point)



KO KUHANJE NI LE OBVEZNOST...

Velikokrat premalo poudarjamo, da kuhanje ni samo obveznost, temveč je lahko tudi zabavna, ustvarjalna in povezujoča izkušnja.

Skupno kuhanje je eden najbolj priljubljenih hobijev za pare, saj združuje ustvarjalnost, sodelovanje ter užitek ob pripravi in uživanju okusne hrane. Kuhanje je lahko celo terapevtsko, saj omogoča izražanje skozi izbiro sestavin, receptov in tehnik, hkrati pa spodbuja komunikacijo in timsko delo. Pari, ki kuhajo skupaj, se naučijo deliti naloge, sodelovati pri pripravi jedi in sprejemati odločitve o tem, kaj in kako bodo kuhali.

Poleg tega skupno kuhanje nudi priložnost za eksperimentiranje z različnimi kuhinjami in okusi, kar lahko vodi do odkrivanja novih jedi in užitkov. Prav tako je lahko kuhanje za pare izziv, ki zahteva sodelovanje in prilagodljivost, kar spodbuja krepitev odnosa in izboljšanje komunikacijskih veščin. Vsaka nova jed, ki jo pripravita skupaj, je priložnost za učenje in rast kot par.

Za nameček skupno kuhanje ponuja takojšnjo nagrado – uživanje v sadovih svojega dela. Sedeti za mizo in deliti obrok, ki sta ga skupaj pripravila, ustvarja poseben občutek zadovoljstva in povezanosti. Skupno kuhanje je več kot le priprava hrane; je način, kako se pari lahko ponovno povežejo, sodelujejo, ustvarjajo in si ustvarijo nepozabne spomine. Poleg tega okusna jed na domači mizi prinaša občutek veselja in dosežka, kar dodatno krepi medsebojni odnos. •

*Naj bo vaše zdravlilo vaša
hrana in hrana vaše zdravlilo.
(Hipokrat)*



Kuhar postane umetnik, ko ima po svojem
krožniku stvari za povedati, kot slikar na sliki.
(Joan Miró)

NAMESTO ZAKLJUČKA ...

Študijski krožek »Kuhajva skupaj, ki ga je Ljudska univerza Ajdovščina izpeljala spomladi leta 2025, je dokaz več, da je kuhanje v dvoje (ali v množini) krasen način, kako najti in ohraniti veselje do ustvarjanja v kuhinji, poleg tega pa je priložnost za poglobljanje medsebojnih odnosov odnosa – dvojine ali množine. Temu so pritrdili tudi udeleženci krožka, ki so svoje znanje v kuhinji še nadgradili z novimi tehnikami in spretnostmi ter ga obogatili s praktičnimi nasveti strokovne sodelavke krožka. Brez pravih nasvetov in trikov, ki olajšajo kuhanje, pa je slednje vse prej kot čarovnija in hitro postane stresno.

Kuhanje v dvoje (ali v množini) je brez dvoma lepše in prijetnejše, tudi delo je hitreje opravljeno. In takšno kuhanje je veliko več kot le priprava jedi – je priložnost za skupen čas v vrvečem dnevu, za filozofske debate ob rezanju zelenjave, za poučno raziskovanje in nalezljivo navduševanje nad novimi sestavinami in jedmi. Je priložnost za sodelovanje, medsebojno učenje in skupno ustvarjalnost. A da ne bo pomote: tudi tiste, ki šele začenjate skupno pot v lastnem gospodinjstvu, naj začetniška zadrega za štedilnikom ne odvrne od poskusa zanimivega, zabavnega in okusnega ustvarjanja v dvoje. Naj bo pričujoča publikacija spodbuda k prvemu koraku v svet ustvarjanja kulinaričnih užitkov in preizkušanja novosti, ki jih bo narekovala domišljija, ko boste strah in omejujoča prepričanja pustili za seboj. Prav domišljija pa je, kot vemo, vedno najboljša začimba. •



Odkritje nove jedi bolj prispeva k sreči
človeškega rodu kakor odkritje nove zvezde.
(Brillat-Savarin)

Recepti ne delujejo, če ne uporabite svojega
srca. (Dylan Jones)

Kuhanje zahteva pozornost, potrpežljivost in
predvsem spoštovanje zemeljskih darov. To je
oblika čaščenja, način zahvaljevanja.
(Judith B. Jones)



Vaša prehrana je kot bančni račun. Dobre
odločitve o hrani so dobre naložbe. (Bethenny
Frankel)



LJUDSKA
UNIVERZA
AJDOVŠČINA



Odkritje nove jedi je bolj koristno za človeštvo
kot odkritje zvezde. (Jean Anthelme Brillat-
Savarin)

Program je sofinanciralo Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



Kuhajva skupaj



LJUDSKA
UNIVERZA
AJDOVŠČINA