



OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠILIH LAPORJE

RECEPTI NAŠIH BABIC IN DEDKOV

Etnologija

Raziskovalna naloga

Avtorja: Leon Lerher, 6. a

Maša Kavkler, 6. a

Mentorica: Natalija Koprivnik, prof.

Laporje, 2022

ZAHVALA

Iskrena hvala najini mentorici gospe Nataliji Koprivnik za pomoč in potrpežljivost pri snovanju raziskovalne naloge, gospe Boženi Ferenčina Brence za lektoriranje naloge in gospe Tini Lešnik za prevod povzetka.

Hvala najinim staršem za podporo pri pisanju raziskovalne naloge.

KAZALO

POVZETEK

1. UVOD	5
2. TEORETIČNI DEL	6
2.1 Zgodovinski razvoj slaščičarstva	6
2.2 Razvoj slovenskega slaščičarstva	6
2.3 Prazniki, šege in osebna praznovanja	7
3. RAZISKOVALNI DEL	9
3.1 Raziskovalne metode	9
4. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	14
5. VIRI IN LITERATURA	15
6. PRILOGE	16

POVZETEK

Slaščičarstvo se je po svetu začelo razvijati že zelo hitro. Razvijalo se je postopoma, in sicer tudi glede na sestavine, ki so jih imeli v posameznem obdobju na razpolago. Tudi na našem območju se je slaščičarstvo razvijalo postopoma. Od peke kruha do okusnejših in bolj bogatih potic, gibanic, šarkljev in drugega peciva, ki je značilno za naše območje.

Kateri so tradicionalni recepti, po katerih so hrano pripravljale naše babice? Za cilj raziskovalne naloge sva si zastavila zbir receptov, ki so značilni za najino območje in ki so jih uporabljale najine babice oz. babice najinih staršev.

Zastavila sva si dve hipotezi, ki sva ju med snovanjem naloge potrdila.

Če bi še enkrat izvedla zastavljeno nalogo, bi poskusila po današnjih, modernejših receptih pripraviti jedi na preprostejši, ampak še vedno okusen način.

Ključne besede: slaščičarstvo, pecivo, recept

ABSTRACT

Confectionery started to develop worldwide very early in history. Its development was gradual due to the lack of ingredients at its disposal at the time. That was also the case in our area. At first, there was bread, later richer walnut cakes, cheesecakes and other pastry common in our area. What are the traditional recipes that our grandmothers used to use? The goal of our research paper was to establish a collection of recipes that our mothers and grandmothers used to use and are traditional for our area. The two hypotheses that were stated, were supported by our research. If I were to repeat my research, I would try recreating modern recipes in a more simple, yet delicious way.

KEYWORDS: confectionary,pastry, recipe

1. UVOD

Raziskovanje naju je pritegnilo zaradi drugačnega pristopa, samostojnega dela in spoznavanja drugačnih metod.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sva želela pridobiti vpogled v razvoj slaščičarstva po svetu in v Sloveniji.

Med raziskovanjem naju je zanimalo, ali se recepti naših babic razlikujejo od današnjih receptov, ki jih lahko najdemo v različni literaturi, na primer na spletnih straneh. Sklepava, da so recepti nekoč vključevali, preprostejše sestavine, saj so nekatere bile v tistem času zelo redke, drage ali pa jih je bilo težko dobiti, danes pa imamo v trgovini bogato ponudbo, izbiro različnih sestavin, ki jih nato lahko uporabimo pri peki.

Najini raziskovalni vprašanji sta:

- Ali se recepti naših starih staršev razlikujejo od receptov, ki jih uporabljamo danes?
- Ali so starejši recepti lahko dostopni?

Zastavila sva si naslednji hipotezi:

- Recepti starih staršev se razlikujejo od današnjih receptov.
- Recepti naših babic, dedkov so težko dostopni.

Upava, da bo branje za vas zanimivo in boste mogoče preizkusili kakšen recept tudi sami doma.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 Zgodovinski razvoj slaščičarstva

Razvoj slaščičarstva sega kar nekaj tisoč let v preteklost. Prvi zametki segajo tudi 3000 let pred naše štetje v daljni Egipt. Obstajajo tudi slikovni dokazi zato, in sicer v Tebah v dvorni pekarni Ramzesa tretjega. Vse skupaj se je pričelo s peko kruha, vendar so v tem času pričeli tudi s peko različnih kolačev. Najbolj znani so žrtveni hlebci, ki so bili nekateri pečeni v modelih, drugi pa oblikovani ročno. V Egiptu je bila kača ena od svetih živali, zato so tudi majhni kolači, ki so bili pečeni v olju, prikazovali kače.

V stari Grčiji je bila pekarska veščina že zelo dobro razvita, medtem ko je v Egiptu dosegla svoj vrhunec. V Grčiji so že poznali medene pogače, sladko pecivo s smetano in sezamovo pecivo. Izdelovali so že tudi neke vrste krofov iz ajdove moke, olja in medu, kolačke, ki so jih namakali v vino, in torte, polnjene z rozinami in mandeljni.

Za Rimsko cesarstvo (od 6. stol. pred našim štetjem do 10. stol. našega štetja) je bilo značilno, da so se s pekarstvom ukvarjali predvsem moški. Ženske so lahko sodelovale le pri peki finega peciva. Kolači, ki so nastajali v tistem času, so bili še enostavni, tanki, s sirom ali s smetano. V 4. stoletju je bilo v Rimu že več slaščičarn. Običaji peke kruha in peciva so se razširili po vsej Evropi.

Na razvoj slaščičarstva so imele velik vpliv tudi sestavine. Sladkor se je razširil iz Male Azije v Sredozemlje. Najprej so ga uporabljali lekarnarji in je bil zelo drag, šele bistveno kasneje je postal ceneno živilo, in sicer v času ko je berlinski kemik A. S. Marggraf (1709–1782) dokazal vsebnost saharoze v pesi. Velik tehnološki napredek v pridelavi sladkorja je bil mogoč zaradi napredka v poljedelstvu in razvoju tehnologije. (Horvat, Kocjan Ačko, Raspor, 2003) Je pa ob razširitvi pričel v receptih postopoma nadomeščati naravno sladilo med.

V času od 11. do 13. stoletja pa so se v Evropi pojavile začimbe neznanih vonjav (cimet, muškati kardamom), ki pa so bile dražje od zlata.

Za razvoj kakavovih izdelkov je bilo potrebnega veliko časa, saj so bile komaj v času industrijskega razcveta ustvarjene ustrezne tehnične in ekonomske razmere za masovno proizvodnjo izdelkov. (Hrovat, 2001)

2.2 Razvoj slovenskega slaščičarstva

Skozi razvoj so se trudili, da bi ustvarili kruh, ki bi bil lepšega videza ter boljšega okusa. Poskusili so mešati več različnih vrst testa in so dobili pisan kruh.

Pšeničnemu kruhu so dodajali mleko, jajca in maščobo ter s tem razvili boljši kruh, hkrati pa so razvili pogače in kolače, ki so bili drugod po svetu že znani.

Pri nas zelo znana gibanica je nastala tako, da so pogači, ki je bila iz pšenične, ajdove ali koruzne moke, dodali različne nadeve.

Pred dobrimi 200 leti se je pri nas razvila potica, ki je tipična slovenska narodna jed ali slaščica.

Tako kot danes so poznali različne nadeve, vendar še danes prevladuje orehov. Stare oblike modelov, ki so jih uporabljali nekoč, so se ohranile do danes. Potica ima poleg bogate sestave tudi ustrezno estetsko zunanjo podobo.

Krof je poznano pecivo, ki ima rumen obroč in je polnjen z marmelado. Prevezli smo jih iz dunajskega slaščičarstva, vendar smo jih prilagodili našim potrebam in okolju. Včasih so krofe pripravljali iz ajdove moke, olja in medu. (Hrovat, 2001, str. 7)

Postopno se je tudi pri nas razvijalo medeno pecivo. Najprej so ga izdelovali na kmetijah, medtem ko lectarska obrt pri nas izhaja iz 14. stol. Seveda pa sta na razvoj medenega peciva vplivala čas in možnost pridobiti cenejše surovine za izdelavo le-tega. (Hrovat, 2001)

Med je naravno živilo, ki ga v kulinariki uporabljamo tudi kot sladilo. Vse do 18. stol. je bil edino sladilo.

V pripravi slaščic je nepogrešljiv. Za sladkanje lahko uporabimo navadni sladkor, pri tem pa moramo upoštevati, da je med slajši kot navadni sladkor in da vsebuje več vode. Zato moramo biti pri pripravi testa pozorni, da ga vzamemo $\frac{1}{4}$ manj, kot je predpisanega sladkorja.

Priporočljivo je, da se za vsako dodano skodelico medu doda pol žličke pecilnega praška. Pecilni prašek bo nevtraliziral kislost medu, pecivo pa bo med peko naraslo. Kadar dodamo pecivu med, je priporočljivo, da ga pečemo na nižji temperaturi, saj s tem preprečimo prekomerno porjavitev. Ker je med sestavina, ki na sebe veže vlago, bo takšno pecivo dalj časa sveže in se bo tudi manj drobilo.

Ima pa uporaba medu namesto sladkorja več prednosti, saj je bistveno boljše sladilo kot sladkor. (Pogačar, 2019)

2.3 Prazniki, šege in osebna praznovanja

Pred božičem so tekle priprave na prihajajoče praznike. Gospodinje so pričele s peko potice. Največkrat je na mizi bila potica z orehovim ali makovim nadevom, v premožnejših družinah pa različne vrste potic, orehova, makova, čokoladna, rozinova, lešnikova, mandljeva.

Drobnega peciva je bilo zelo veliko, saj je veljalo nenapisano pravilo, da mora biti na mizi vsaj osem vrst drobnega peciva. V nekaterih družinah pa je bila tradicija peka sadnega kruha, ki pa je bil pripravljen iz ržene moke in več vrst suhega sadja. Pravijo, da ta kruh prinašajo zdravje, moč in energijo.

Za veliko noč so bili na mizah ponavadi orehova ali makova potica, šarkelj ter pinca – maslen bel kruh z mnogo jajci.

Prazniki življenjskega cikla so imeli v družbi manjši pomen in so jih največkrat praznovali v ožjem družinskem krogu. Pri praznovanju rojstnih dni, godovanj, svatb, krstnih poedin v premožnih družinah so se pojavljali torte in drobno pecivo, medtem ko so v manj premožnih, delavskih družinah namesto torte spekli preprostejše pecivo (šarkelj ali različne biskvite), saj s tem ni bilo toliko dela in je vsebovalo cenejše sestavine kot izdatne torte. (Godina, Golija, 1996)

Pust je star ljudski običaj, katerega zgodovina sega v daljno preteklost. V tem času je najbolj znana sladica krof, se pa pojavljajo tudi potica in pogače. Tudi krof se je skozi čas spreminjal. Nekoč so bili krofi manjši, drugačnih oblik in ne tako lepo okrogli, kot jih poznamo danes. Glavne sestavine so bile moka, olje, mleko, jajca, kvas, pečeni so bili v olju ali masti. Krof je pecivo, ki ga v današnjem času lahko dobimo skozi celo leto res, pa je, da se jih največ poje ravno v pustnem času. (Pustni krofi nekoč in danes, 2021)

Potica je simbol Slovenije in so jo poznali vsi, tudi revni. Spada v družino pogač. Potice so različno stare in izhajajo iz prazničnega peciva. Njeno starost lahko približno določimo glede na nadev, ki so ga uporabili. Nekatero sestavine so bile ljudem znane že dolgo (oreh, lešnik, med, meta, skuta, smetana, ocvirki, suho sadje itd.), medtem ko je čokolado, kakav in druge prinesla trgovinska izmenjevanja.

Potice prvotno niso bile sladkane, ampak so bile slajene z medom. (Grum, 1966)

Potico pečemo v pečicah v kovinskih ali lončenih posodah s središčnim tulcem in narebrenimi robovi. Potici po latinsko pravimo *pottissimus*, kar pomeni pogača, ki so jo pripravljali v samostanih. Potice so se razvijale z vplivom srednjeveških samostanov. Pripravljali so jih na več načinov: od zavijanja okroglo oblikovanega in nenadevanega testa v okrogli zvitek ali obliko štruklja, ki so ga pekli v lončenem pekaču. Šele pred nekaj stoletji so uvedli okrogli lončeni pekač s tulcem na sredini, ki ga uporabljamo še danes. V starih časih so potico pekli v obliki zvitka. Potica se je prvič pojavila leta 1575 z imenom *povitica*. Valvasor je opisal razliko med kolačem in potico. Kolač se razlikuje od potice po tem, da ima veliko gubanic, peče se v polzevi obliki, ima tanjše testo.

Poznamo veliko vrst potic, kot so: sirova, luštrakajca, želševko, drobnjakova, rožičeva, čokoladna, skutna, makova, melisina, kokosova, mandljeva, lešnikova, pistacijeva, kostanjeva, jabolčna, češnjeva, kašnata, rozinata, sončnična in lahko bi še naštevali. (Trenc-Frelih, 2010)

3. RAZISKOVALNI DEL

3.1 Raziskovalne metode

V raziskavi sva uporabila metodo zbiranja podatkov v literaturi in na terenu od informatorjev.

Za zbiranje podatkov iz literature sva se odpravila v knjižnico, kjer sva pregledala veliko različne literature, v kateri sva iskala informacije o razvoju slaščičarstva pri nas, kako se je peka razvijala in spreminjala skozi čas in katere so tipične sladice, ki jih najdemo v najinem okolju.

Nato sva se odločila, da bova povprašala najine stare starše in znance o receptih, ki so jih uporabljali sami ali pa njihovi starši.

Recepte sva nato zbrala in jih predstavlja v raziskovalni nalogi.

Recepti:

1. Mlečni kruh z rozinami

Sestavine:

- 1 kg gladke moke
- 500 ml mleka
- 150 g zmešanega masla
- 200 g rozin (namočene v rum)
- 150 g sladkorja
- 1 jajce
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- 1 kocka svežega kvasa
- 1 ščep soli
- 1 rumenjaka za premaz

Postopek:

Kvas raztopimo v mleku in ga pustimo 10 minut. Potem iz vseh sestavin zamesimo testo. Mesimo ga 10 minut, da je lepo gladko. Pokrijemo in pustimo, da vzhaja 50 minut na toplem. Potem ga ponovno premesimo in damo v namaščen pekač. Pokrijemo in pustimo, da še enkrat vzhaja 50 minut. Premažemo ga z rumenjacom. Pečemo pri 190 °C približno 50 minut.

2. Krofi

Sestavine:

- 1 kg moke
- 7 dag kvasa
- 500 ml mleka
- 100 g sladkorja
- 4 rumenjaki in 1 celo jajce
- 7 dag margarine
- limonina lupina
- sol
- rum

Postopek:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in ½ dl mlačnega mleka nastavimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki in ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maščobo in ji pridamo mleko, sladkor, jajca, sol. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Zamesimo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično ter se loči od posode in kuhalnice. Pokrijemo ga s čisto krpo in pustimo vzhajati. Narasti mora vsaj za enkratno količino. Vzhajano testo položimo na dobro pomokano in toplo površino. Razvaljamo ga za palec na debelo in ga zrežemo z obodom za krofe. Krofe zložimo na pomokan prt in pustimo, da vzhajajo. Lahko pa z roko naredimo kroglice, ki naj tehtajo med 7 in 8 dag. Nato jih polagamo na pomokan prt, jih pokrijemo in pustimo eno uro, da vzhajajo.

Med vzhajanjem krofov si pripravimo posodo z oljem. Olje mora biti ravno prav vroče. Ravno prav je ogreto, ko se okoli kuhalnice pričnejo nabirati mehurčki. Krofe v olje položimo z

vzhajano stranjo. Pokrijemo jih s pokrovko. Cvremo, dokler ne porjavijo (približno 4 minute), nato jih obrnemo na drugo stran in znova počakamo, da porjavijo (cvremo še 4 minute). Ko krofe cvremo, na drugi strani pustimo posodo odkrito.

3. Keksi

Sestavine:

500 g moke
250 g mletega sladkorja (lahko tudi navadnega)
4 jajca
1 pecilni sladkor
1 vaniljev sladkor
1 limonina lupinica (po želji)
250 g masla

Postopek:

Vse navedene sestavine skupaj ugnemo v testo. Razvaljamo ga na pomokani površini in z modelčki izrežemo piškote. Pečemo jih pri 180 °C 8 minut (do zlato rumene barve).

4. Gibanica

Testo:

250 g moke
kvas
mleko
žlička sladkorja
1 jajce
maslo
sol

Nadev:

15 dkg skute
1 jajce
3 žlice sladkorja
kisla smetana

Postopek:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in ½ dl mlačnega mleka nastavimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki ter ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maščobo, ji pridamo mleko, sladkor, jajce in sol. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Zamesimo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično ter se loči od posode in kühnlince. Pokrijemo ga s čisto krpo in pustimo vzhajati. Narasti mora vsaj za enkratno količino.

Vse sestavine za nadev zmešamo v posodi.

Testo razvaljamo na pomokani površini. Namastimo pekač in v njega položimo razvaljano testo, ki ga pustimo zavihanega preko pekača. Testo premažemo z nadevom in ga zavijamo preko nadeva. Gibanico pečemo v ogreti pečici na 200 °C približno 30 minut.

5. Jabolčni zavitek

Sestavine:

30 dag presejane moke
1 žlica sladkorja
2 dl mlačne vode
1 jajce

Nadev:

1 kg kislih jabolk
1 žlička cimeta
sladkor po potrebi

Postopek:

Moko presejemo, v sredino napravimo jamico, vanjo vlijemo olje in solimo. Prilijemo še mlačno vodo in dodamo jajce, vse razmešamo, nato pregnetemo in gnetemo 10-15 minut. Iz testa naredimo hlebček, ga položimo na pomokano desko ter pustimo stati 30 minut.

V sredino pomokanega prta položimo hlebček, potresemo ga z moko, nekoliko razvaljamo in pomažemo z maščobo. Nato ga tanko razvlečemo. Testu porežemo debele robove.

Tretjino testene ploskve potresemo z naribanimi jabolki, sladkorjem in cimetom. Ostalo testo pokapamo z raztopljeno maščobo. Robove testa zavijamo nazaj in tudi te pokapamo z maščobo. S pomočjo prta testo zavijemo. Zvitek položimo na pomaščen pekač. Pečemo ga 30–40 minut pri 200 °C.

6. Orehova potica:

Sestavine:

60 dag moke
3 dag kvasa
2 dl mleka
14 dag sladkorja
14 dag masla
4 rumenjaki
1 vanilijev sladkor
rum
nastrgana limonina lupinica

Nadev:

40 dag orehov
2 dl mleka
25 dag sladkorja
2 žlici ruma
2–3 beljaki

Postopek:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in ½ dl mlačnega mleka nastavimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki in ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maščobo, ji pridamo mleko, sladkor, rumenjake, sol, rum in seseklano limonino lupino. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Zamesimo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično ter se loči od posode in kuhalnice. Pokrijemo ga s čisto krpo in pustimo vzhajati. Narasti mora vsaj za enkratno količino.

Mleko in polovico sladkorja zavremo, z njim poparimo zmlete orehe, dodamo rum. Počakamo, da se zmes nekoliko ohladi in na koncu dodamo sneg iz beljakov, v katerega smo vtepli ostalo polovico sladkorja.

Testo položimo na pomokan prt in ga razvaljamo na debelino prsta. Po njem razmažemo nadev in tesno povijemo.

Potico položimo v pomaščen pekač in jo pečemo 40 minut na 175 °C.

7. Žemeljšek

Sestavine:

bele žemlje ali star bel kruh (cca. 8 žemelj)
mleko (odvisno od količine, cca. 1–2 l)
2 jajci
10 dag sladkorja
1 vanilin sladkor
maščobo (da namažemo pekač)

Postopek:

Najprej narežemo žemlje ali star kruh na rezine in jih namočimo v mleko.

V posodi najprej zmešamo jajci, sladkor, vanilin sladkor.

Na namaščen pekač zložimo prvi sloj žemelj in malo polijemo z maso, ki smo jo skupaj zmešali, nato položimo še zadnjo plast in polijemo preostanek mase.

Lahko naredimo tudi več plasti. Postavimo v pečico in pečemo na 200 °C 35–45 minut.

8. Cesarski praženec

Sestavine:

4 jajca
1/2 litra mleka
22 dag polbele moke
1 žlica sladkorja

Postopek:

V presejano moko vmešamo sol, dodamo dobro stepene jajce in mleko ter dobro premešamo. Ponev namastimo in vanjo vlijemo tekoče testo. Ko se začne na dnu strjevati, obrnemo palačinko in jo prerežemo. Nadaljujemo z obračanjem in

ščepec soli
malo olja (za peko)

rezanjem, da dobimo zapečene kosme. Pred postrežbo posujemo s sladkorjem. Lahko premažemo z razredčeno marmelado.

9. Kompot

Sestavine:

200 g svežih sliv ali 100 g suhih sliv
250 g jabolk (po izboru)
0,8 l vode
2 žlici sladkorja (oz. po želji)
ščepec cimeta v prahu

Postopek:

Slive izkoščičimo in narežemo na polovice ter jih z vsemi ostalimi sestavinami skuhamo do mehkega. Pustimo, da se ohladi, medtem se slive napnejo. Postrežemo.

10. Navadni biskvit

Sestavine:

5 jajc
12 dag sladkorja,
15 dag moke,
vanilin sladkor

Postopek:

V posodo ubijemo 5 jajc, dodamo sladkor in stepamo, da se speni, naraste in zgosti. S kuhalnico primešamo presejano moko. Pečico segrejemo na 180 °C. Namastimo pekač in spečemo. Pečen biskvit zvrnemo na desko in potresemo s sladkorjem.

11. Vanilijevi rogljčki

Sestavine:

25 dag moke
15 dag masla
5 dag sladkorja
sladkor v prahu

Postopek:

Iz vseh sestavin naredimo krhko testo. Iz njega oblikujemo majhne rogljičke, jih hitro spečemo in še vroče povaljamo v sladkorju v prahu.

12. Pohorska omeleta

Sestavine:

3 jajca
3 žlice sladkorja
3 žlice moke
3 žlice brusnične marmelade
250 ml sladke smetane, sladkor v prahu

Postopek:

Beljake stepemo v sneg, rumenjake pa penasto umešamo s sladkorjem. V rumenjake počasi dodajamo sneg in presejano moko ter vse skupaj previdno zmešamo v gladko maso. Testo pečemo 12 minut pri 220 °C. Polovico omelete premažemo z brusnično marmelado ali naložimo nanjo gozdne sadeže ter premažemo s smetano in posujemo s sladkorjem v prahu.

13. Orehove šape

Sestavine:

18 dag orehov
1 vanilin
1 pecilni
40 dag moke
1 margarina
2 jajci
limonina lupina
14 dag sladkorja

Postopek:

Vse sestavine eno za drugo zgetemo. Gnetemo toliko časa, da se testo ne lepi na roke, nato napolnimo kalupe in pečemo na 180 °C, da dobijo lepo krem barvo (čas pečenja je tudi odvisen od pečice). Pečene šape potresemo s sladkorjem v prahu, ohlajene spravimo v posode za kekse.

14. Miške

Sestavine:

1 kg moka
8 dl mleka
15 dag masla
12 dag sladkorja
vanilin sladkor
4 rumenjaki
10 dag rozin (namočenih v rum)
kocka kvasa
lupina pomaranče
sol, olje za cvrtje

Postopek:

Naredimo fino kvašeno testo, vendar mora biti bolj mehko kot za flancate. Pustimo vzhajati, nato pa jih z veliko žlico oblikujemo in ocvremo v vročem olju.

15. Pletenica

Sestavine:

1 kg moka (pol ostre, pol mehke)
1 dl olja
15 dag masla
15 dag sladkorja
3 vanilin sladkorje
3 rumenjake
kocka kvasa
0,5 l mleka
limonina lupina
sol, rum

Postopek:

Iz vseh sestavin naredimo fino kvašeno testo in pustimo, da vzhaja. Testo ponovno malo pregnetemo in iz njega spletemo dve pletenici. Premažemo jih z rumenjacom, ponovno pustimo vzhajati in spečemo.

16. Koruzna pogača

Sestavine:

1 l koruznega zdroba, še boljša je koruzna moka
1 l kropa
lovorov list
sol

Postopek:

Zdrob poparimo in zamešamo v testo. Iz tega naredimo hlebčke, ki jih pomažemo z medom ali s sladko smetano. Po vrhu jih prebodemo z vilico in spečemo.

4. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Med raziskovanjem sva ugotovila, da se recepti, ki so jih večinoma uporabljali v starejših časih, razlikujejo od današnjih. Najpomembnejši podatek se nama je zdel izbira sestavin, ki so jih uporabljali za peko, seveda je bilo vse skupaj povezano s časom, v katerem so se poslužili peke (prazniki, šege in osebna praznovanja). Recepti naših babic so vsebovali preproste materiale (pol bela moka, sezonsko sadje, orehi, skuta, ocvirki, med, sladkor v manjših količinah, svinjska mast). Današnji recepti pa vsebujejo sestavine s celega sveta, ki ne predstavljajo omejitve pri peki. V sodobnih receptih je veliko sestavin, ki jih nekoč ni bilo možno kupiti ali so bile zelo drage, nekaterih pa niso niti poznali (želatina).

Razlike se pokažejo tudi v izdelavi peciva. Piškoti so bili preprosti, izrezani z modeli, neokrašeni, medtem ko so prevladovali potice z različnimi nadevi (orehov, skutni, pehtranov, makov). Ugotovila sva, da se je do danes v najinih družinah najbolj ohranila orehova potica, ki ji sledita še skutna in kokosova. Danes vsebujejo recepti veliko različnih sestavin in tudi zelo zapletene postopke, ki se jih moraš držati, če želiš, da bo pecivo uspelo.

Prvo hipotezo lahko potrdiva, saj sva med zbiranjem receptov in iskanjem podatkov po literaturi ugotovila, da se recepti naših babic in dedkov razlikujejo od današnjih receptov, ki jih lahko najdemo na veliko različnih spletnih straneh, v knjigah, učbenikih ...

Hkrati pa nama je zbiranje receptov bilo v izziv, saj se recepti niso ohranili, ker niso bili zapisani. Včasih so dekleta že zelo mlada morala začeti kuhati in pomagati v gospodinjstvu. S tem so se ne vede tudi učile najosnovnejših gospodinjskih opravil, ko so odrasle, pa so tudi same pripravljale jedi po receptih, ki so jih dobile od starejših žena. Torej so se recepti prenašali iz roda v rod.

V današnjem času imamo dostop do sladice in peciva na vsakem koraku. Vendar bi se morali vprašati, ali so vse tudi kvalitetne.

5. VIRI IN LITERATURA

1. Grum, A., (1966). Slovenske narodne jedi, Tisk tiskarne »Toneta Tomšiča« Ljubljana
2. Godina Golija, M., (1996). Prehrana v Mariboru v dvajsetih in tridesetih letih 20. stoletja, Založba Obzorja Maribor
1. Hrovat, M. (2001). Osnove tehnologij slaščičarstva (1. natis). Ljubljana: Tehniška založba Slovenije
2. Hrovat, M., Kocjan Ačko D., Raspor P. (2003). Surovine v pekarstvu in slaščičarstvu. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2003
3. Pogačar, K., (2019). Medeni vodnik, Zavod za turizem in kulturo: Medium, Žirovnica
4. Trenc-Frelj, I., (2010). Slovenska peka (1. izdaja). Mladinska knjiga, Ljubljana
5. Pustni krofi nekoč in danes. (2021). Na RTV SLO. Pridobljeno 19. 1. 2022 s <https://www.rtv slo.si/enostavno/zanimivosti/pustni-krofi-nekoc-in-danes/569576>

USTNI VIRI:

- * Vida Brglez, december 2021
- * Terezija Lerher, januar 2022
- * Marija Vivod, januar 2022

6. PRILOGA

RECEPTI NAŠIH BABIC IN DEDKOV

Recepte zbrala: Maša Kavkler in Leon Lerher



Mlečni kruh z rozinami

Sestavine:

1 kg gladke moke
500 ml mleka
150 g zmečkanega masla
200 g rozin (namočene v rum)
150 g sladkorja
1 jajce
1 zavitek vanilijevega sladkorja
1 kocka svežega kvasa
1 ščepl soli
1 rumenjak za premaz

Postopek:

Kvas raztopimo v mleku in ga pustimo 10 minut. Potem iz vseh sestavin zamesimo testo. Mesimo ga 10 minut, da je lepo gladko. Pokrijemo in pustimo, da vzhaja 50 minut na toplem. Potem ga ponovno premesimo in damo v namaščen pekač. Pokrijemo in pustimo, da še enkrat vzhaja 50 minut. Premažemo ga z rumenjakom. Pečemo pri 190 °C približno 50 minut.



Krofi

Sestavine:

1 kg moke
7 dag kvasa
500 ml mleka
100 g sladkorja
4 rumenjaki in
1 celo jajce
7 dag margarine
limonina lupina
sol
rum

Postopek:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in $\frac{1}{2}$ dl mlačnega mleka nastavimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki in ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maščobo in ji pridamo mleko, sladkor, jajca, sol. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Zamesimo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično ter se loči od posode in kuhavnice. Pokrijemo ga s čisto krpo in pustimo vzhajati. Narasti mora vsaj za enkratno količino. Vzhajano testo položimo na dobro pomokano in toplo površino. Razvaljamo ga za palec na debelo in ga zrežemo z obodom za krofe. Krofe zložimo na pomokan prt in pustimo, da vzhajajo.



Lahko pa z roko naredimo kroglice, ki naj tehtajo med 7 in 8 dag. Nato jih polagamo na pomokan prt, jih pokrijemo in pustimo eno uro, da vzhajajo. Med vzhajanjem krofov si pripravimo posodo z oljem. Olje mora biti ravno prav vroče. Ravno prav je ogreto, ko se okoli kuhavnice pričnejo nabirati mehurčki. Krofe v olje položimo z vzhajano stranjo. Pokrijemo jih s pokrovko. Cvremo, dokler ne porjavijo (približno 4 minute), nato jih obrnemo na drugo stran in znova počakamo, da porjavijo (cvremo še 4 minute). Ko krofe cvremo, na drugi strani pustimo posodo odkrito.



Avtor: Natalija Koprivnik



Keksi

Sestavine:

500 g moke
250 g mletega sladkorja
(lahko tudi navadnega)
4 jajca
1 pecilni sladkor
1 vaniljev sladkor
1 limonina lupinica (po želji)
250 g masla

Postopek:

Vse navedene sestavine skupaj ugnetemo v testo. Razvaljamo ga na pomokani površini in z modelčki izrežemo piškote. Pečemo jih pri 180 °C 8 minut (do zlato rumene barve).



Gibanica

Sestavine:

Testo:

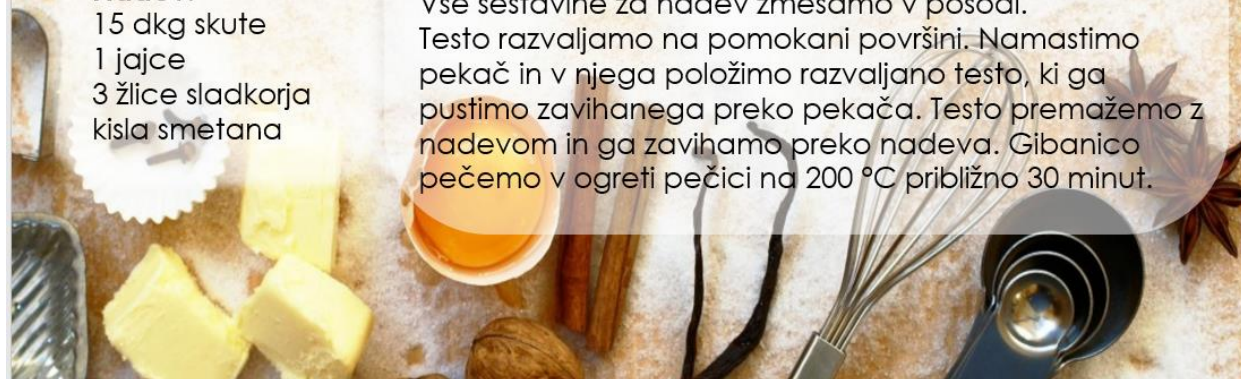
250 g moke
kvas
mleko
žlička sladkorja
1 jajce
maslo
sol

Nadev:

15 dkg skute
1 jajce
3 žlice sladkorja
kisla smetana

Postopek:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in ½ dl mlačnega mleka nastavimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki ter ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maščobo, ji pridamo mleko, sladkor, jajce in sol. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Zamesimo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično ter se loči od posode in kuhavnice. Pokrijemo ga s čisto krpo in pustimo vzhajati. Narasti mora vsaj za enkratno količino. Vse sestavine za nadev zmešamo v posodi. Testo razvaljamo na pomokani površini. Namastimo pekač in v njega položimo razvaljano testo, ki ga pustimo zavihanega preko pekača. Testo premažemo z nadevom in ga zavijamo preko nadeva. Gibanico pečemo v ogreti pečici na 200 °C približno 30 minut.



Jabolčni zavitek

Sestavine:

30 dag presejane moke
1 žlica sladkorja
2 dl mlačne vode
1 jajce

Nadev:

1 kg kisljih jabolk
1 žlička cimeta
sladkor po potrebi

Postopek:

Moko presejemo, v sredino napravimo jamico, vanjo vlijemo olje in solimo. Prilijemo še mlačno vodo in dodamo jajce, vse razmešamo, nato pregnetemo in gnetemo 10-15 minut. Iz testa naredimo hlebček, ga položimo na pomokano desko ter pustimo stati 30 minut.

V sredino pomokanega prta položimo hlebček, potresemo ga z moko, nekoliko razvaljamo in pomažemo z maščobo. Nato ga tanko razvlečemo. Testu porežemo debele robove.

Tretjino testene ploskve potresemo z naribanimi jabolki, sladkorjem in cimetom. Ostalo testo pokapamo z raztopljeno maščobo. Robove testa zavijamo nazaj in tudi te pokapamo z maščobo. S pomočjo prta testo zavijemo. Zvitek položimo na pomaščen pekač. Pečemo ga 30–40 minut pri 200 °C.

Orehova potica

Sestavine:

60 dag moke
3 dag kvasa
2 dl mleka
14 dag sladkorja
14 dag masla
4 rumenjaki
1 vanilijev sladkor
rum
nastrgana limonina lupinica

Nadev:

40 dag orehov
2 dl mleka
25 dag sladkorja
2 žlici ruma
2–3 rumenjaki

Postopek:

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in ½ dl mlačnega mleka nastavimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki in ga vanjo zamešamo. Posebej raztopimo maščobo, ji pridamo mleko, sladkor, rumenjake, sol, rum in sesekljano limonino lupino. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Zamesimo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično ter se loči od posode in kuhalnice. Pokrijemo ga s čisto krpo in pustimo vzhajati. Narasti mora vsaj za enkratno količino.

Postopek:

Mleko in polovico sladkorja zavremo, z njim poparimo zmlete orehe, dodamo rum. Počakamo, da se zmes nekoliko ohladi in na koncu dodamo sneg iz beljakov, v katerega smo vtepli ostalo polovico sladkorja. Testo položimo na pomokan prt in ga razvaljamo na debelino prsta. Po njem razmažemo nadev in tesno povijemo. Potico položimo v pomaščen pekač in jo pečemo 40 minut na 175 °C.



Žemeljšek

Sestavine:

bele žemlje ali star bel kruh (cca. 8 žemelj)
mleko (odvisno od količine, cca. 1–2 l)
2 jajci
10 dag sladkorja
1 vanilin sladkor
maščobo (da namažemo pekač)

Postopek:

Najprej narežemo žemlje ali star kruh na rezine in jih namočimo v mleko. V posodi najprej zmešamo jajci, sladkor, vanilin sladkor. Na namaščen pekač zložimo prvi sloj žemelj in malo polijemo z maso, ki smo jo skupaj zmešali, nato položimo še zadnjo plast in polijemo preostanek mase. Lahko naredimo tudi več plasti. Postavimo v pečico in pečemo na 200 °C 35–45 minut.



Cesarski praženec

Sestavine:

4 jajca
1/2 litra mleka
22 dag polbele moke
1 žlica sladkorja
ščepec soli
malo olja (za peko)

Postopek:

V presejano moko vmešamo sol, dodamo dobro stepene jajce in mleko ter dobro premešamo. Ponev namastimo in vanjo vlijemo tekoče testo. Ko se začne na dnu strjevati, obrnemo palačinko in jo prerežemo. Nadaljujemo z obračanjem in rezanjem, da dobimo zapečene kosme. Pred postrežbo posujemo s sladkorjem. Lahko premažemo z razredčeno marmelado.



Kompot

Sestavine:

200 g svežih sliv ali 100 g
suhih sliv
250 g jabolk (po izboru)
0,8 l vode
2 žlici sladkorja (oz. po želji)
ščepec cimeta v prahu

Postopek:

Slive izkoščičimo in narežemo na polovice ter jih z vsemi ostalimi sestavinami skuhamo do mehkega. Pustimo, da se ohladi, medtem se slive napnejo. Postrežemo.



Navadni biskvit

Sestavine:

5 jajc
12 dag sladkorja,
15 dag moke,
vanilin sladkor

Postopek:

V posodo ubijemo 5 jajc, dodamo sladkor in stepamo, da se speni, naraste in zgosti. S kuhlenco primešamo presejano moko. Pečico segrejemo na 180 °C. Namastimo pekač in spečemo. Pečen biskvit zvrnemo na desko in potresemo s sladkorjem.



Vanilijevi roglički

Sestavine:

25 dag moke
15 dag masla
5 dag sladkorja
sladkor v prahu

Postopek:

Iz vseh sestavin naredimo krhko testo. Iz njega oblikujemo majhne rogljičke, jih hitro spečemo in še vroče poveljamo v sladkorju v prahu.



Pohorska omleta

Sestavine:

3 jajca
3 žlice sladkorja
3 žlice moke
3 žlice brusnične
marmelade
250 ml sladke smetane
sladkor v prahu

Postopek:

Beljake stepemo v sneg, rumenjake pa penasto umešamo s sladkorjem. V rumenjake počasi dodajamo sneg in presejano moko ter vse skupaj previdno zmešamo v gladko maso. Testo pečemo 12 minut pri 220 °C. Polovico omlete premažemo z brusnično marmelado ali naložimo nanjo gozdne sadeže ter premažemo s smetano in posujemo s sladkorjem v prahu.



Orehove šape

Sestavine:

18 dag orehov
1 vanilin
1 pecilni
40 dag moke
1 margarina
2 jajci
limonina lupina
14 dag sladkorja

Postopek:

Vse sestavine eno za drugo zgnetemo. Gnetemo toliko časa, da se testo ne lepi na roke, nato napolnimo kalupe in pečemo na 180 °C, da dobijo lepo krem barvo (čas pečenja je tudi odvisen od pečice). Pečene šape potresemo s sladkorjem v prahu, ohlajene spravimo v posode za kekse.



Miške

Sestavine:

1 kg moke
8 dl mleka
15 dag masla
12 dag sladkorja
vanilin sladkor
4 rumenjaki
10 dag rozin
(namočenih v rum)
kocka kvasa
lupino pomaranče
sol, olje za cvrtje

Postopek:

Naredimo fino kvašeno testo, vendar mora biti bolj mehko kot za flancate. Pustimo vzhajati, nato pa jih z veliko žlico oblikujemo in ocvremo v vročem olju.



Pletenica

Sestavine:

1 kg moke (pol ostre,
pol mehke)
1 dl olja
15 dag masla
15 dag sladkorja
3 vanilin sladkorje
3 rumenjake
kocka kvasa
0,5 l mleka
limonina lupina
sol rum

Postopek:

Iz vseh sestavin naredimo fino kvašeno testo in pustimo, da vzhaja. Testo ponovno malo pregnetemo in iz njega spletemo dve pletenici. Premažemo jih z rumenjacom, ponovno pustimo vzhajati in spečemo.



Koruzna pogača

Sestavine:

1 l koruznega zdroba, še
boljša je koruzna moka
1 l kropla
lovorov list
sol

Postopek:

Zdrob poparimo in zamešamo v testo. Iz tega naredimo hlebčke, ki jih pomažemo z medom ali s sladko smetano. Po vrhu jih prebodemo z vilico in spečemo.

