

Uživajmo brez meja

Gastronomska popotovanja
od Gorenjske prek avstrijske Koroške do Prekmurja





Star pregovor pravi: Človek jè, kar jé! V tej stari misli so strnjeni tudi naše sodobno razumevanje in pojmovanje ter odkrivanje vsega tistega, kar imenujemo gastronomija. Jemo zato, da živimo, vendar ne živimo samo zato, da bi le jedli! Torej nam spoznavanje jedi in pijač lahko odkrije ter pomeni veliko več. Pomaga



nam pri odkrivanju hišnih, krajevnih, lokalnih in regionalnih kulturnih posebnosti in različnosti, skozi jedi in njihovo uživanje spoznavamo šege in navade ljudi, oblike njihovega vsakdanjega gospodarskega prizadevanja, sožitja z naravo, zgodbe, ki odkrivajo bolj ali manj oddaljene korenine zgodovinskega razvoja, človeških usod, povezanosti ali razlikovanj. Spoznavamo tudi različne okuse, vonjave gozdov, njiv, travnikov, pašnikov, vsega, kar človek pridela in v obliki jedi postavi na vsakdanjo ali praznično mizo. Ker se sodobni človek vedno bolj prehranjuje z očmi, je toliko bolj pomembno, da postaja spoznavanje gastronomskih posebnosti, različnosti in podobnosti ena od temeljnih sestavin njegovega samospoznavanja in odkrivanja kulturnih različnosti, ki so



največja vrednota bolj ali manj globaliziranega sveta. Odkrivanje in spoznavanje teh različnosti pomeni svojevrstno obliko duhovnega bogastva, torej sestavine, ki nam je v sodobnem svetu največkrat primanjkuje. Za območje na obeh straneh državne meje med



Spoštovani gastronomski popotniki in popotnice,

v pričujočem prospektu vam predstavljamo najbolj zanimiva gastronomska doživetja na obeh straneh državne meje, od Gorenjske prek avstrijske Koroške do Prekmurja. S prospektom in sto sedemdesetimi turističnimi programi, ki jih najdete na spletnih portalih www.slovenia.info/uzivajmobrezmeja in www.grenzenlosgeniessen.at, smo za vas pripravili vodnik s priporočili za gastronomske izlete, potovanja in počitnice. Skupaj s predstavniki združenja turističnih kmetij avstrijske Koroške Urlaub am Bauernhof in Kärnten, ki so bili pobudniki projekta Uživajmo brez meja, smo v namige za gastronomske užitke vključili več kot 1100 ponudnikov z obeh strani meje. Na gostoljubnih kmetijah in v gostilnah boste lahko uživali v pestri ponudbi lokalnih in regionalnih jedi in pijač ter svoja doživetja obogatili s srečanji na gastronomskih prireditvah in odkrivanjem biserov naravne in kulturne dediščine.

Sodelavci projekta se zahvaljujemo za pomoč in sodelovanje vsem svetovalkam in svetovalcem kmetijsko-gozdarskih zavodov ter udeleženkam in udeležencem številnih delavnic. Na slednjih smo temeljito pogledali v zgodovinski spomin in postavili v sodobno življenje večkrat pozabljene jedi. Skupaj smo pripravili sezname regionalnih jedi, zapisali načine priprave, gospodinje pa so poskrbele tudi za to, da so nekatere od jedi dobile svoje fotografske portrete. Pri projektu so pomagali posamezniki, ki zbirajo in ohranjajo lokalne gastronomske posebnosti in drugi, ki so na različne načine dobrotno podprli naša prizadevanja.

Drage bralke in bralci, prepričani smo, da boste ob prebiranju prospekta in sprehodih po internetnih straneh odkrili veliko dobrih namigov za gastronomska doživetja in srečanja z ljudmi na kmetijah in v vaseh, njihovimi vsakdanjimi prizadevanji in prazničnimi uživanji.

Sodelavci projekta Uživajmo brez meja

Izdajatelj: Kmetijsko-gozdarska zbornica Slovenije, Kmetijsko-gozdarski zavod Celje; **uredniki:** Vesna Čuček, prof. dr. Janez Bogataj, Renata Kosi, Jožica Krašovec; **besedilo:** prof. dr. Janez Bogataj; **prevod:** Marina Einspieler; **lektoriranje:** Julijana Bavčar; **oblikovanje:** Uroš Grabner, crashgroup; **fotografije:** Tomo Jeseničnik in arhivi združenja Urlaub am Bauernhof in Kärnten, planinske sirarne Tressdorfer Alm in turistične organizacije ©Kärnten Werbung/Rodach, Gerd; **tisk:** SET, d. d., Ljubljana; **naklada:** 67.000 izvodov; Celje, februar 2007



Uvod s karto gastronomskih regij	2-5	■
Gorenjska	6-9	■
Avstrijska Koroška	10-11	■
Zgornja Savinjska dolina	12-13	■
Celje, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina	14-15	■
Koroška	16-17	■
Pohorje, Dravska dolina, Kozjak, Maribor	18-19	■
Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Ptujsko polje	20-21	■
Kozjansko	22-23	■
Prlekija	24-25	■
Slovenske gorice	26-27	■
Prekmurje	28-31	■



- 1 Gorenjska
- 2 Avstrijska Koroška
- 3 Zgornja Savinjska dolina
- 4 Celje, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina
- 5 Koroška
- 6 Pohorje, Dravska dolina, Kozjak, Maribor
- 7 Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Ptujsko polje
- 8 Kozjansko
- 9 Prlekija
- 10 Slovenske gorice
- 11 Prekmurje



Slovenijo in Avstrijo, ki je predstavljeno v tem prospektu, so značilne številne podobnosti in tudi različnosti na področju vsakdanjega in prazničnega prehranjevanja. Navsezadnje je to posledica stoletnega sobivanja v tem delu evropskega sveta, večkrat tudi podobnih zgodovinskih usod. Kljub nekaterim podobnostim, tudi prevzemanju iz večjih središč, so ljudje razvili pestro paletu krajevnih in lokalnih jedi, lahko bi rekli, da so jih prilagodili svojim življenjskim potrebam. Tako so skozi stoletja nastajale gastronomske posebnosti in različnosti, torej bogastvo, ki sooblikuje pestrost obravnavanega območja. Nekatere jedi se razlikujejo le po imenih, druge spet po oblikah ali načinu priprave, uporabljenih sestavinah, celo po priložnostih za vsakdanje ali praznično uživanje. Mešanje in

kombiniranje sestavin sta pri povsem podobnih jedeh privedli do prave palete različnosti. Pojavljanje prehranskih posebnosti ali drugačnosti v določenem prostoru je bilo pogoj za določitev posameznih gastronomsko-kulturnih regij, ki jih predstavljamo v tem prospektu. Na turističnih kmetijah in v nekaterih gostilnah vse te dediščine ne ohranjajo in ne razvijajo le na "muzejski" način, kot ponovitev zgodovinskih spominov, ampak predvsem kot izhodišče in nadgraditev sodobnega prehranjevanja. Številne jedi iz t. i. prehranske kulturne dediščine so v sodobnosti dobile nov pomen in vlogo v vsakdanji prehrani oz. okviru obrokov. Štruklje so denimo še do sredine 20. stoletja uživali zabeljene z ocvirki kot jutranjo jed pred večjimi in napornejšimi deli. Danes pa so znamenita poslastica, zabeljeni z drobtinami in sladkani. Vendar so to še vedno štruklji in še vedno se razlikujejo po vrstah testa, nadevih, načinu priprave, še vedno sooblikujejo razpoznavnost posameznih regij. Velika posebnost in predvsem vrednota gastronomske ponudbe na kmetijah in v vaseh obravnavanega območja so naravne in na domačijah pridelane sestavine za pripravo jedi. Za gastronomsko različnost so pomembne tudi pijače. Na Gorenjskem, avstrijskem Koroškem, v Zgornji Savinjski dolini in na Koroškem



pripravljajo celo vrsto naravnih sadnih sokov, jabolčni in (ali) hrušev mošt, sadna žganja ter žganja iz gozdnih sadežev ter z zelišči. Druge regije, obravnavane v tem prospektu, pa odlikujejo v prvi vrsti odlična bela in rdeča vina, ki sooblikujejo sloves vinorodne dežele Podravje. Slednja obsega dva vinorodna okoliša: Štajersko Slovenijo in Prekmurski vinorodni okoliš. S trto in vini živi na tem območju okrog 20.000 vinogradnikov in vinarjev, primerna tla in ugodno podnebje pa omogočajo pestrost sort. Zato verjetno ni naključje, da se je prav v Mariboru ohranila najstarejša vinska trta na svetu, ki v svoji več kot 400-letni vitalnosti še vedno daje žlahtno kapljico. Toplo in suho podnebje omogoča pridelavo dobrih kakovostnih suhih in polsuhih sortnih vin ter zvrsti, zlasti izredna vrhunska



polsladka in sladka vina različnih sort, najboljših leg in letnikov, ki sodijo v sam vrh slovenske vinske ponudbe. Enkratna so tudi starana vrhunska vina in imenitna peneča se vina ali penine, pridelane po klasičnem postopku. Gastronomska popotovanja od Gorenjske prek avstrijske Koroške do Prekmurja omogočajo pestro doživljanje vsakdanjega prehranjevanja in posameznih prazničnih oblik. Tako ima pustni čas svoje jedi, velika noč ponuja svojevrstno praznično hrano s simbolnimi pomeni, ob vaških praznikih, veselicah in turističnih prireditvah so mize tradicionalno dobro založene, na martinovo v vinskih kletih blagoslovljajo vino, praznujejo dobro letino in v božično-novoletnem obdobju spet nove prehranske zgodbe ter nove gastronomske posebnosti. Kultura uživanja je predvsem kultura spoznavanja, zato uživajmo brez meja ter pijmo in jejmo pa dobro se imejmo!



Koristni naslovi

Združenje turističnih kmetij Slovenije

tel.: 03 491 64 81

ztk@siol.net, www.slovenia.info/touristfarms

Slovenska turistična organizacija

tel.: 01 589 18 40

info@slovenia.info, www.slovenia.info

Deželno združenje turističnih kmetij avstrijske Koroške

tel.: +43 463 33 00 99

office@urlaubambauernhof.com

www.urlaubambauernhof.com

Deželna turistična organizacija avstrijske Koroške

tel.: +43 4633000, www.kaernten.at

Kmetijsko-gozdarska zbornica Slovenije

tel.: 01 51 36 600, www.kgzs.si

Kmetijsko-gozdarska zbornica Slovenije

Kmetijsko-gozdarski zavod Celje

tel.: 03 42 55 500, tajnistvo@ce.kgzs.si

Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije

tel.: 01 230 12 01

zveza.ekokmet@zveza-ekokmet.si

www.zveza-ekokmet.si, www.eko-kmetije.info

Zavod SloVino

tel.: 02 228 30 30

marketing@slovino.com, www.slovino.si

Društvo za promocijo in zaščito prekmurskih dobrot (blagovna znamka Diši po Prekmurju)

tel.: 02 526 14 35

dpzpd@siol.net, www.disi-po-prekmurju.si

CELK, Center za razvoj podeželja (blagovna znamka Dobrote izpod Pece)

tel.: 02 82 40 030

info@celk.si, dobroteizpodpece@alpecca.si

www.celk.si

Razvojna agencija Sora, d. o. o. (blagovni znamki Babica Jerca in Dedek Jaka)

tel.: 04 50 60 220, info@ra-sora.si, www.ra-sora.si

Ustanova Poti kulturne dediščine, Slovenija – projekt (Ne)znano zamejstvo

tel.: 04 533 61 20, pkdslovenia@gmail.com

www.ustanova-pkd.si

Slovenski kulturni in informativni center Monošter / Szentgotthárd

tel.: +36 94 383 060

hotel@lipa.axelero.net, www.lipa.sztg.hu

Slovenska gospodarska zveza, Celovec

tel.: +43 463 508 802, office@sgz.at, www.sgz.at

Avstrijsko združenje ekoloških kmetov

tel.: +43 463 33 262, www.bio-austria.at

Koroško deželno združenje za neposredno prodajo na kmetijah

tel.: +43 463 5850, www.buschenschenken.at

Združenje kmetov, voditeljic seminarjev

tel.: +43 676 53 555 397

www.seminarbauerinnen.at

Gorenjska

V srcu slovenskega alpskega sveta



▲ Na ekološki kmetiji Pr' Gorjup na Podjelu v Bohinju postrežejo bohinjsko zaseko, sir mohant in druge dobrote.

Julijske Alpe, Karavanke, del Savinjskih Alp in Škofjeloško hribovje s številnimi dolinami sooblikujejo podobo Gorenjske, v zgodovinskem razvoju ene najbolj razvitih slovenskih pokrajin.

▼ Kranjska klobasa



V gastronomski podobi Slovenije predstavlja tudi samostojno območje z močnimi poudarki na dediščini mlečnih izdelkov, jedi iz ajde, ajdove, prosene in ješprenjeve kaše, zelja in repe ter nekaterih poltrajnih in trajnih izdelkov ob kolinah. Gorenjska je pokrajina, ki je sooblikovala zgodovinski razvoj turizma v

Sloveniji, v njegovih začetkih ob koncu 18. in začetku 19. stoletja tudi skladno z razvojem v Evropi. Že pred začetkom razvoja turizma so množice romarjev prihajale na Bled k čudovitemu alpskemu jezeru s cerkvijo na otoku, ki predstavlja eno najstarejših religioznih središč v Sloveniji. V drugi polovici 19. stoletja se je začela razvijati turistična dejavnost na kmetijah, v bližnji okolici Bleda je bilo pred drugo svetovno vojno najstarejše golfsko igrišče, ki še danes velja za eno najbolj urejenih v Sloveniji. Na Gorenjskem je cela vrsta izjemno kakovostnih turističnih kmetij, kjer boste lahko spoznavali značilne jedi te gastronomske regije. Ta po gastronomskih merilih ni enovito območje, temveč jo sestavlja več manjših, s posebnostmi in izjemnostmi vsakdanje in praznične prehrane. V Gornjesavski dolini ali kar v Dolini vam priporočamo odlične **rateške** in **podkorenške** ter **kocove krape**, zabeljene testene žepke ali krapce z nadevom iz polente in skute ali suhega sadja, ki se navezujejo na podobne jedi na sosednjem avstrijskem Koroškem. Na nekaterih planinskih poteh vam

bodo na planšarijah postregli s **kislím mlekom** in **skuto**. Skuta in mlezivo sta tudi najbolj značilna nadeva za **ajdove krape**, ki so na Gorenjskem splošno razširjeni kot priloga ali glavna močnata jed. Glavna kulinarčna znamenitost Bleda je **blejska kremšnita** ali **kremna rezina**, ki se v tem turističnem središču pripravlja po originalnem receptu iz let po koncu druge svetovne vojne. Obiskati Blejsko jezero in ne pokusiti slastne blejske kremšnite pomeni, da niste doživeli "podobe raja" v celoti!

Širša Gorenjska je tudi domovina najbolj

priljubljene slovenske poltrajne, rahlo dimljene in kuhane **kranjske klobase**, ki deli svojo bogato zgodovino z drugimi izvrstnimi izdelki iz časa kolin. Na začetku 19. stoletja se je kot "blagovna znamka" razširila najprej na območje avstro-ogrske monarhije, potem pa tudi na druge celine.

Seveda ima Gorenjska še en jezerski biser, Bohinjsko jezero na stičišču Spodnje in Zgornje Bohinjske doline. Celotno območje, ki se imenuje Bohinj, se ponaša s planinskim pašništvom in predelavo mleka v mlečne

▼ Turistična prireditev Kravji bal v Bohinju



▲ Blejsko jezero

▼ Gorenjska prata



▼ Skutni štruklji



▲ Pokušnja in prodaja sira s planine Laz na turistični prireditvi Kravji bal

▼ Gorenjski želodec



▼ Rateški krapci





▲ Bohinjski mohant

izdelke. Bohinjci so znani po Kravjem balu, vsakoletni prireditvi, povezani z jesensko vrtnitvijo živine in pastirjev s planin. Med številnimi siri velja omeniti zelo pikantni **bohinjski mohant**, ki je zaščiten in je prava gurmanska posebnost, primeren za uživanje ob kuhanem krompirju, kot namaz ali samostojna jed. Bohinjci so tudi mojstri v pripravi dimljene **bohinjske zaseke**, ki je primeren namaz na kruhu ali zabela znamenitih **bohinjskih koruznih žgancev** iz rdečerjave koruze. **Koruzni** in **ajdovi**, delno tudi krompirjevi in

▼ Loške smojke



▼ Dražgoški kruhek

pšenični žganci so verjetno najbolj razširjena jed, ne le na Gorenjskem, ampak po vsej Sloveniji. Zabeljeni z zaseko, ocvirki, tropincami ali z jajci (**jurjeva kapa**) so najbolj značilna jed alpskega sveta Slovenije, kot samostojna jed ali priloga h kislemu ali sladkemu mleku, jogurtu, juham, obaram, omakam in pečenkam, kuhanemu kislemu zelju ali repi. Tudi stari pregovor pravi, da so žganci steber kranjske dežele!

Med gorenjskimi jedmi je še nekaj drugih posebnosti. Mednje sodi **govnač** ali kuhano in zabeljeno sladko zelje s krompirjem, ki je izvrstna samostojna jed ali priloga k mesnim jedem. Iz ajdove ali koruzne moke, zakuhane v kislino in sladko smetano, pripravljajo **masovnik**, zelo staro jed, ki se uživa s črnim kruhom ali žganci. Na Veliki planini nad Kamnikom pripravljajo manjše okrogle sire **trniče**, okrašene z lesenimi reliefnimi paličicami ali "pisavami". Tako okrašene sire posušijo in jih uživajo kot pravo delikateso.

Med gorenjskimi posebnostmi so tudi **mavžlji** ali **maželjni**, v svinjsko mrežico zavite in v pečici pečene mesne kroglice, ki jih postrežejo s kislino ali zeljem. Potem so tu v zimskem času še ta **mesene** in **prtene klobase**



(pečenice in krvavice),

godla (juha, v kateri so se razkuhale

krvavice) pa štruca z nadevom iz prekajenega mesa in kruha, ki jo imenujejo **gorenjska prata** ali **budla**. Med izdelki ob kolinah naj omenimo še **gorenjski želodec** ali **danko**, ki ima poleg mesnega nadeva v debelem svinjskem črevu tudi proseno kašo. Iz ovčjega mesa in zelenjave kuhajo v Tržiču in okolici znamenito **tržiško bržolo**, enolončnico, ki je spomin na nekdanjo priljubljeno pastirsko jed na planinah nad Tržičem.

V poznem poletnem in jesenskem času ponujajo gorenjski gozdovi okusne **gobe**. Pripravljajo jih na več načinov, npr. z ajdovo kašo. Na Loškem je doma vrsta značilnih jedi. S proseno kašo nadevano repo, ki je lahko predjed, glavna jed ali priloga, imenujejo **loška smojka**. Iz ajdove moke in zelenjave skuhajo

▼ Visoška pečenka z govnačem





▲ Bohinjka zaseka, po domače zaska

loško mešto, ki jo zabeljeno z ocvirki ali maslom ponudijo kot samostojno jed ali prilogo k mesnim jedem. Podobna je zabeljena **loška medla** ali **midla**, ki jo skuhamo iz prosene kaše in ajdove moke. Iz Visokega v Poljanski dolini izvira priprava slastne **visoške pečenke** iz nadevanih svinjskih zarebrnic. Na Dražgošah in v Železnikih se je ohranilo prostoročno izdelovanje figuralnih in okrašenih piškotov iz gostega medenega testa, **dražgoških kruhkov**. Med in izdelki iz medu so široko zastopani v ponudbi mnogih kmetij, saj je Gorenjska zibelka slovenskega in tudi evropskega čebelarstva. Seveda pa gorenjske gospodinje slovijo tudi po odličnih poticah in štrukljih z različnimi nadevi. K tej pestri paleti

▼ Gorenjski tepkovec



▲ Ajdovi žganci

jedi omenimo še izvrstna **gorenjska jabolka** in drugo sadje, sadna žganja (npr. zaščiteni **gorenjski tepkovec**), sadne sokove, žganje z medom in medicco.

▼ Orehova potica



▼ Pokušanje medu na kmetiji Pr' Jakuc, v Srednji vasi pri Škofji Loki



▲ Tržiška bržola

Gastronske prireditve

- Teden podeželja na Loškem v Škofji Loki, prvo junijsko soboto
- Venerina pot v Škofji Loki, junija
- Srečanje podeželskih žena na Blegošu, julija
- Praznik žetve na Javorču, zadnji julijski vikend
- Pod vaško lipo na Hotavljah, prva polovica avgusta
- Ovčarski bal na Jezerskem, avgusta
- Dan teric v Davči pri Škofji Loki, avgusta
- Dnevi turizma na Loškem v Škofji Loki, druga polovica septembra
- Kravji bal v Bohinju, drugo ali tretjo septembrsko nedeljo
- Andrejev sejem v Železnikih, zadnjo novembrsko soboto
- Tržnice kmetijskih izdelkov v Škofji Loki, Gorenji vasi, Železnikih in Žireh, vsako soboto

▼ Pečenica s kislim zeljem



Avstrijska Koroška

Užitki raznolikosti



▲ Slastna koroška slanina

Geslo Uživajmo brez meja naj vas spodbudi tudi k obisku najlepših in kulinarčno zanimivih krajev na avstrijskem Koroškem. Vabi vas, da se odpravite na kulinarčna popotovanja, da poskusite najboljše jedi iz kmetijskih pridelkov v posameznih regijah, da prenočite na udobnih kmetijah ali zavijete v podeželske gostilne.

▼ Počitnice na kmetiji – kulinarčni užitek in pravo doživetje



Počitnice na koroških kmetijah z nadzorovano kakovostjo so prava izbira za vse tiste, ki želijo zamenjati vsakodnevni stres s počitkom in sprostivijo. Na podeželju boste doživeli kulturno raznolikost in pristnost narave. Mnoge koroške turistične kmetije vabijo s posebno ponudbo storitev za dobro počutje, od zeliščne savne s prho pod slapom prek senenih ležišč do terapije z naravnimi zeliščnimi aromami. Spet drugje zakurijo ob toplih poletnih večerih ogenj, na katerem si lahko spečete ribe, ki ste jih poprej sami ujeli. Čedalje številnejše pa ponujajo ekološko pridelana živila, ki jih lahko kupite za domov ali kot darilo za domače. Na kmetijah boste našli torej ponudbo za vsak okus.

Regije kulinarčnih užitkov ponujajo hrano, pijačo in sprostitev za dušo in telo v čudoviti koroški pokrajini med gorami in jezeri. Le kaj bi bila **Ziljska dolina** (Gailtal) brez svojega planinskega sira in odlične slanine, **Podjuna** (Jauntal) brez jedi iz ajdove moke, **Labotska dolina** (Lavanttal) brez mošta in **dolina reke Möll** (Mölltal) brez sočne ovčetine? Glocknerski jagenjčki iz **Heiligenbluta** sodijo po kakovosti v



▲ Paleta sirov s planine Tressdorf

sam vrh avstrijske ponudbe. Živali iz naravne reje ne doživljajo stresa, zato je njihovo meso posebno sočno in okusno. Znameniti kraj **Irschen** se je zaradi idealne mikroklimе usmeril v pridelavo zelišč, tamkajšnje društvo zeliščarjev pa se posveča raziskavam o njihovih dobrodejnih učinkih.

V **dolini reke Leše** (Lesachtal) pečejo gospodinje kruh po mnogih starih receptih in gostom najraje postrežejo s pisanimi malicami. **Ziljsko dolino** (Gailtal) preveva mešanica alpskega in sredozemskega zraka, zaradi česar



sta slanina in planinski sir s štirinajstih planin prav posebno aromatična in okusna.

Slovenska kranjska čebela, ki ji na avstrijskem Koroškem pravijo Carnica-Biene, je posebno marljiva in neagresivna čebela. Pri čebelarjih v **Karavankah** in **Karnijskih Alpah** tako lahko poskusite različne vrste medu in paleta medenih izdelkov.

Podjunčani pripravljajo na stotine vrst salam po starih receptih in vsako leto na tekmovanju izberejo najboljše.

Na ekološki kmetiji **Nuart na Spodnjem Koroškem** kar tri generacije z veliko vneto izdelujejo različne vrste sira iz ovčjega mleka.

Norijska regija z avtohtono koroško pasmo svetlega goveda, z različnimi vrstami odličnega mošta in žganja ter mesninami se je razvila v pravo koroško delikatesno središče. To območje je tudi domovina Kärntner Nudeln, koroških krapov. Iz ajdove moke pripravljajo ajdove krape, ajdove torte in ajdove žgance, ki jih je mogoče naročiti tudi v vaših gostilnah.

V **Labotski dolini** (Lavanttal) uspeva najboljše sadje. Predelujejo ga v mošt, žganje, kis in sadne sokove. **Društvo Mostbarkeiten** si prizadeva, da bi kmetje pripravljali visoko kakovostne izdelke iz najboljšega sadja. Večina koroških kmetov se je odločila za trajnostno ekološko kmetovanje, njihove pridelke pa lahko okušate pri njih ali jih nakupite za domov. Kmečke tržnice, najboljša gostinska ponudba, hišna obrt in glasba – to so temelji, brez katerih ni kulinarične prireditve. Na Koroškem, od Heiligenbluta do Labotske doline, se od maja do oktobra kar vrstijo.

Jesen je na Koroškem prav poseben letni čas.



▲ Kärntner Brettjause, narezek z mesninami

Vse sestavine ljudske kulture, kot so sejmi, ples, glasba, hišna obrt, hrana in pijača, se združijo pod geslom **HeimatHerbst**. Ta festival se z vrsto prireditev odvija po vsem Koroškem od srede avgusta do konca oktobra.

▼ Uživaški piknik s pogledom na eno od številnih koroških jezer

Kontaktne naslovi:

Landesverband Urlaub am Bauernhof in Kärnten
A-9020 Klagenfurt
Viktringer Ring 5
telefon: +43 463 33 00 99
faks: +43 463 33 00 99 33
www.urlaubambauernhof.com
office@urlaubambauernhof.com



www.grenzenlosgeniessen.at





Zgornja Savinjska dolina

Dolina gastronomskih dolin

▲ Na turističnih kmetijah postrežejo z izvrstnim zgornjesavinjskim želodcem.

Predstavljamo vam gastronomsko bogastvo zgornjega dela Savinjske doline, ki ji tudi sicer pravimo Zgornja Savinjska dolina. Pravzaprav to ni le ena, ampak več dolin, ki se globoko zajedajo v Savinjske Alpe in za ljudi že stoletja pomenijo življenjsko okolje in vire preživetja.

▼ Mohovt



Mnoge domačije, nekatere od njih se že dlje časa ukvarjajo tudi s turistično dejavnostjo, so prava visokogorska kraljestva krepko nad 1000 metri. Visokogorski travniki in pašniki ter gozdovi ponujajo **bogastvo zdravilnih zelišč in gozdnih sadežev**, ki so turistom na voljo kot čaji, sokovi ali namočeni v žganju. Poti do Zgornje Savinjske doline sta pravzaprav le dve: ena iz smeri Celja, druga iz avstrijskega Velikoveca po slikoviti gorski cesti čez Pavličovo sedlo, ki se spusti do vstopa v eno najlepših dolin, Logarsko dolino. Po lepoti nič manj ne zaostajajo tudi Matkov in Robanov kot pa dolina proti Podvolovljeku. S panoramsko cesto je območje povezano s sosednjo Koroško, po cesti čez Podvolovljek in Kranjski rak pa je najbližja povezava z Ljubljano. Osrednjo gastronomsko ponudbo Savinjske doline predstavljajo turistične kmetije in nekatere gostilne. Pripoved o mojstrovinah te regije Slovenije začnemo seveda z **zgornjesavinjskim želodcem**, ki je sušena mesnina iz najbolj kakovostnega svinjskega mesa in slanine. Ta vrhunski izdelek ima v Zgornji Savinjski dolini bogato tradicijo, danes



▲ Logarska dolina

pa je zaščiten s Priznano geografsko označbo. Slastne rezine tenko narezanega zgornjesavinjskega želodca postrežejo s kruhom in prilogami, čeprav so slednje pogosto kar odveč! Med take priloge in samostojne jedi hkrati sodi **solčavski sirnek**, skuta iz posnetega mleka, z dodatkom kumine in soli, prelita s kislo smetano in zorjena v posodi, da dobi nekoliko pikanten okus. Solčavski sirnek je odličen namaz na črnem kruhu, nekateri ga uživajo z jabolki ali marmelado, gospodinje pa ga pogosto uporabijo za pripravo goste kremne juhe ali **sirnice**.

Splošna značilnost kulinarčne ponudbe v



▲ Pogled na Raduho s planine Veža-Ravni

Savinjski dolini je v pretežni meri ponudba izjemnih posebnosti, ki so del gastronomske dediščine tega dela Slovenije in izizvalne za sodobno prehranjevanje. To dediščino odlično nadgrajujejo z novimi kulinaricnimi povezavami ter z znanjem iz srednjeevropske kuhinje. Med pokrajinske posebnosti sodi tudi **ajdnek**. Kot pove že ime jedi, je to pečena pogača vsaj iz treh plasti rahlega, tekočega kvašenega ajdovega testa, ki ga vlijejo v pekač, posujejo z mletimi orehi in prelijejo z medom ter postopek trikrat ponovijo. Ajdnek je dober topel ali hladen.

Zlasti v času kolin je zelo priljubljena jušna zakuha v obliki žličnikov, ki jo imenujejo **firuš**. Žličnike oblikujejo iz svinjske krvi in ajdove moke in jih zakuha v juhi. Stara pastirska jed je **obrnjenik** ali **ubrnjenik**, ki nekoliko spominja na gorenjski maselnik. Pripravljajo ga iz

pšenične, ajdove ali koruzne moke, ki jo zalijejo s slanim vrelin mlekem, v katerega so vmešali sladko smetano in maslo. Iz močnate zmesi naredijo kroglice ali večje štručke in jih postrežejo tople za zajtrk k beli kavi ali h kislemu mleku, lahko pa tudi hladne.

Podobno kot imajo v Bohinju pikantni sir mohant, pripravljajo v Zgornji Savinjski dolini iz skute značilni poltrajni, soljeni in začinjeni **mohovt**. Poleg mohovta na nekaterih kmetijah izdelujejo najrazličnejše vrste sirov iz kravjega in ovčjega mleka, tudi z dodatkom zelišč.

Nekaj posebnega je samostojna jed, ki je zlasti primerna za dober zajtrk in se imenuje

zdrkanka, tudi **ujenik** ali **polžkova godlja**.

Zdrobljena in v mleku kuhana pšenična zrna zabelijo z maslom in po želji gostov dodajo še suhe slive in cimet. Na številnih turističnih kmetijah pripravljajo splošno znane mesne, zelenjavne, močnate in divjačinske jedi, ki pa jih odlikujejo naravne sestavine in večja priprava, temelječa na odličnem kuharskem znanju. Savinjska dolina ima tudi svoj osrednji in spodnji del, vendar se kulinaricno razlikujeta od posebnosti zgornjega, ki predstavlja samostojno gastronomsko regijo Slovenije. Ob izvršni kuhinji ponuja Zgornja Savinjska dolina številne izlete in planinske ture, gorsko kolesarjenje, obisk Snežne jame ali prazgodovinske Potočke zijalke pod Olševo. Uživali boste ob slapu Rinka, ribiški navdušenci pa namakali trnje v bistrh brzicah in tolmunih čiste Savinje.



▲ Zgornjesavinjski želodec

▼ Sirnek zori vsaj tri tedne.



Gastronomske prireditve

- Dnevi turizma na Solčavskem, zadnji vikend v juliju
- Flosarski bal na Ljubnem, prva nedelja v avgustu
- Ovčarski praznik v Šmihelu nad Mozirjem, tretji vikend v avgustu
- Lenartov sejem v Rečici ob Savinji, v začetku oktobra

▼ Na turističnih kmetijah v okolici Ljubnega in Gornjega Grada ponudijo tudi ajdnek.

▼ Obrnjenik



Celje, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina

Je kaj krofov od celjskih grofov?



▲ Ponudba odličnih ovčjih sirov ob obisku muzejsko urejene rojstne hiše pesnika Antona Aškerc v Senožetih pri Rimskih Toplicah

Območje Celja z okolico do Zidanega Mosta, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina predstavljajo sodobno razvito industrijsko okolje, ki ga dopolnjuje kmetijstvo, v Spodnji Savinjski dolini še zlasti hmeljarstvo.

V tem delu Slovenije je razvita turistična dejavnost na kmetijah, kjer gostom postrežejo z izbranimi jedmi in številnimi izdelki. Nekatere kmetije so se namreč usmerile k peki kruha in pogač, predelavi mleka v sire ali mesa v odlične suhe mesnine. Veliko je tudi domačega medu, jabolčnega kisa, ekološko pridelane zelenjave in v hišnih ribogojnicah vzgojenih

sladkovodnih rib, zlasti postrvi. Nekaj posebnega v ponudbi tega območja je klasični **Soržev vodni mlin** v Polžah pri Novi Cerkvi, ki je turistična kmetija s prenočišči in ponuja pestro paleto mlevskih izdelkov.

Zaradi splošne razvitosti in številnih vplivov v zadnjih 200 letih prevladuje v tej gastronomski regiji ponudba kakovostnih, bolj mednarodnih in manj lokalno razpoznavnih jedi. Nekatere pa so le izjemne in krajevno posebne. Na območju z razvitim hmeljarstvom povprašajte po ocvrtih hmeljevih vršičkih.

Na turističnih kmetijah pripravljajo pestro izbiro juh z močnatimi ribanci (drobljenci) in vlivanci ali **forflici**. Drobljence iz zmesi sadja, moke in mleka zakuhajo v **hruševo čežano**. V Šaleški dolini kuhajo **mlečno forflicovo župo s češplji**, ki ji ponekod dodajo proseno kašo. Vlivance ali drobljence dodajajo tudi v gobovo juho. Kot jušne zakuhe pripravljajo razne mesne zvitke in dvobarvne **fanclje**, pečene močnat-jetne kocke.

Med solatami še posebej izstopata okusni endivijina in regratova, ki ju zabelijo s popečeno slanino, česnom, kislo smetano in kisom. Taki solati pravijo **špehova solata**. Podobno kot v drugih gastronomskih regijah pripravljajo razne vrste **žgancev**, denimo izjemno okusne **ječmenove**, **pšenične** ali **bele**, **krompirjeve** in **rumene** iz koruznega zdroba.

Potice pečejo z nadevi iz **sončničnih** in **buč-**

▼ Soržev mlin



nih semen, pregrete smetane, ocvirkov, lešnikov, pehtrana in mete. Seveda ne manjka **orehova potica**, ki pa je splošno razširjena po vsej Sloveniji. Med toplimi sladicami so zelo dobri **gluhi štruklji**, ki so v resnici kuhani cmoki iz kvašenega testa, zabeljeni z maslom, posuti z orehi in sladkorjem ter preliti s sladko sadno omako ... In če smo že pri sladkosti, ki lahko obogatijo naš vsakdanjik in praznike, ne moremo mimo najboljšega slovenskega **čokoladnega ateljeja Dobnik** v Pongracu pri Grižah, kjer poleg izvrstnih pralinejev izdelujejo **fige Prešernove**, z belo in temno čokolado oblite suhe fige,

▼ Tatjana Šolar iz Strmce pri Laškem krasi lect.



▼ Odkrivanje naravnih in kulturnih vrednot Jurkloštra in okolice tudi z zapravljičkom



ki so najbolj razpoznaven slovenski gastronomski turistični spominke, povezan z življenjem največjega slovenskega pesnika Franceta Prešerna (1800–1849).

Celotno območje te gastronomske regije ponuja številne izlete in potepanja, ogleda naravnih in kulturnih znamenitosti ter muzejev in muzejskih zbirk. Med njimi je prav gotovo ogleda vredna Kavčnikova domačija v Zavodnjah nad Šoštanjem, ki je najjužneje v Evropi ohranjena dimnična stavba (dimnica), zanimiva tudi kot sporočilo o dediščini načinov priprave hrane in prehranjevanja.

▼ Na turistični kmetiji Kozmus v Panečah pri Jurkloštru pečejo svatovsko pogačo, nagrajeno z znakom kakovosti Dobrote slovenskih kmetij.



▲ Hmeljevi storžki ali kobule



▲ Orehova in rozinova potica

Gastronomske prireditve

- Dnevi špargljev v gostišču Lovce v Vojniku, maja
- Obiranje hmelja na Ponikvi pri Žalcu, konec avgusta
- Hmeljarski likof v Petrovčah pri Žalcu, zadnjo soboto v septembru
- Podeželje v mestu v središču Celja, spomladi in jeseni
- Martinovo v Laškem, na Martinovo nedeljo

▼ Na Križnikovi domačiji v Trobnem Dolu pri Laškem pripravljajo odlične suhomesne izdelke.





Koroška

Kaj bo jedel kralj Matjaž, če se bo prebudil?

▲ Postrežba na turističnih kmetijah: koroška skuta s čebulo in bučnim oljem, izvrstne mesnine, rženi kruh ... in mošt

Turistična dejavnost na kmetijah se je na Koroškem začela razvijati v poznih šestdesetih letih 20. stoletja.

Že prvi obiskovalci so bili navdušeni nad izvrstnim **rženim kruhom**, tudi takšnim, ki so mu dodali suho sadje, in drugimi jedmi v vsakdanji in praznični prehrani Korošcev. Mednje prav gotovo sodi **koroška skuta s čebulo in**

bučnim oljem, ki jo ponudijo za zajtrk, hladno predjed ali izdatno malico. Poleg bučnega uporabljajo na Koroškem tudi rastlinsko **ričkovno** ali **totrovo olje**. Naslednja koroška posebnost je **kruhov hren** (poleg mlečnega, jabolčnega in jajčnega hrena), odlična priloga k mesu, pečenkam in praženemu krompirju. Korošci so zelo ponosni na mesnate ocvirke, ki jim pravijo **tovsti grumpi** in jih uživajo tople ali

mrzle s kruhom. Ocvirki so seveda ena od značilnih spremljevalnih jedi ob kolinah, tako kot znameniti **mežerle** ali **mežerli**, topla zapečena jed, ki jo pripravijo iz drobovine, iz narezanega in v mleku namočenega kruha, jajc, smetane in začimb. Pripravijo jo v obliki kroglic ali v pekaču, nekateri zavijejo drobovinsko zmes tudi v svinjsko mrežico, kar spominja na mavžlje, znane na celotnem alpskem območju Slovenije. Mežerle postrežejo kot samostojno jed ali k okisanemu ali praženemu krompirju. V nekoliko odmaknjeni preteklosti naj bi mežerle ali mavžlje pripravljali iz ovčje drobovine kot okusno malico ob večjih kmečkih delih. Na Koroškem so pravi mojstri v pripravi močnatih, slanih ali sladkih žepkov oz. krapcev, napolnjenih z različnimi nadevi. Imenujejo jih **nudlni**, podrobneje jih razlikujejo po nadevih: **kvočevi** (nadev iz kuhanih in osladkanih suhih hrušk in ponekod žganja), **češpljevi** (nadev iz svežih kuhanih ali suhih narezanih češpelj), **jabolčni** (nadev iz svežih naribanih ali suhih jabol), **sirovi** (skutni nadev z jajci in pehtranom), **rpičevi** (krompirjev nadev z maslom, jajci, ocvirki, poprom in majaronom). Iz

▼ Kvočevi nudlni





▲ Povitnek

vlečenega testa pripravljajo kuhane **povitneke** z različnimi nadevi in jih postrežejo slane ali sladke. Kuhane sveže češplje so temeljna sestavina **čvešplove župe**, od drugih juh pa sta značilni še **rpičeva** (krompirjeva) in **turska** (juha iz koruznega zdroba z narezanim drobnjakom). Kot prilogi ali samostojni močnati jedi kuhajo žličnike ali **neklče** in testene krpice ali **flike**. Slednje postrežejo zabeljene z ocvirki. Med pogačami izstopata zlasti slana **trenta** ali **postržek** z ocvirki in vlita ter v pekaču zapečena sladka pogača iz kuhane koruzne moke, ki jo narežejo na kose ter namažejo z

▼ Jamnica



▼ Pri zeliščarki Faniki Jeromel v Veliki Mislinji



▲ Mežerli

marmelado – jed se imenuje **tirk'n tomrli**. Koroška s svojimi dolinami in gorami seveda ni vinorodna pokrajina, zato je najbolj značilna pijača **mošt**, ki ga pridelujejo kot brezalkoholnega ali nizkoalkoholnega iz stisnjenih jabolk in (ali) hrušk. Iz gozdnih borovnic ali črnice kuhajo žganje **črničevac**, ki ga je težje dobiti. Zato pa skoraj na vsaki turistični kmetiji postrežejo z osladkanimi **črnicami v žganju**, ki se priležejo po ali ob sladkih jedeh. Pri količini črničevca le bodite pazljivi, da ne prebudite kralja Matjaža, ki trdno spi pod Peco!

▼ Polje rži v Jamnici



▲ Priprava kvočevih nudinov

Gastronske prireditve

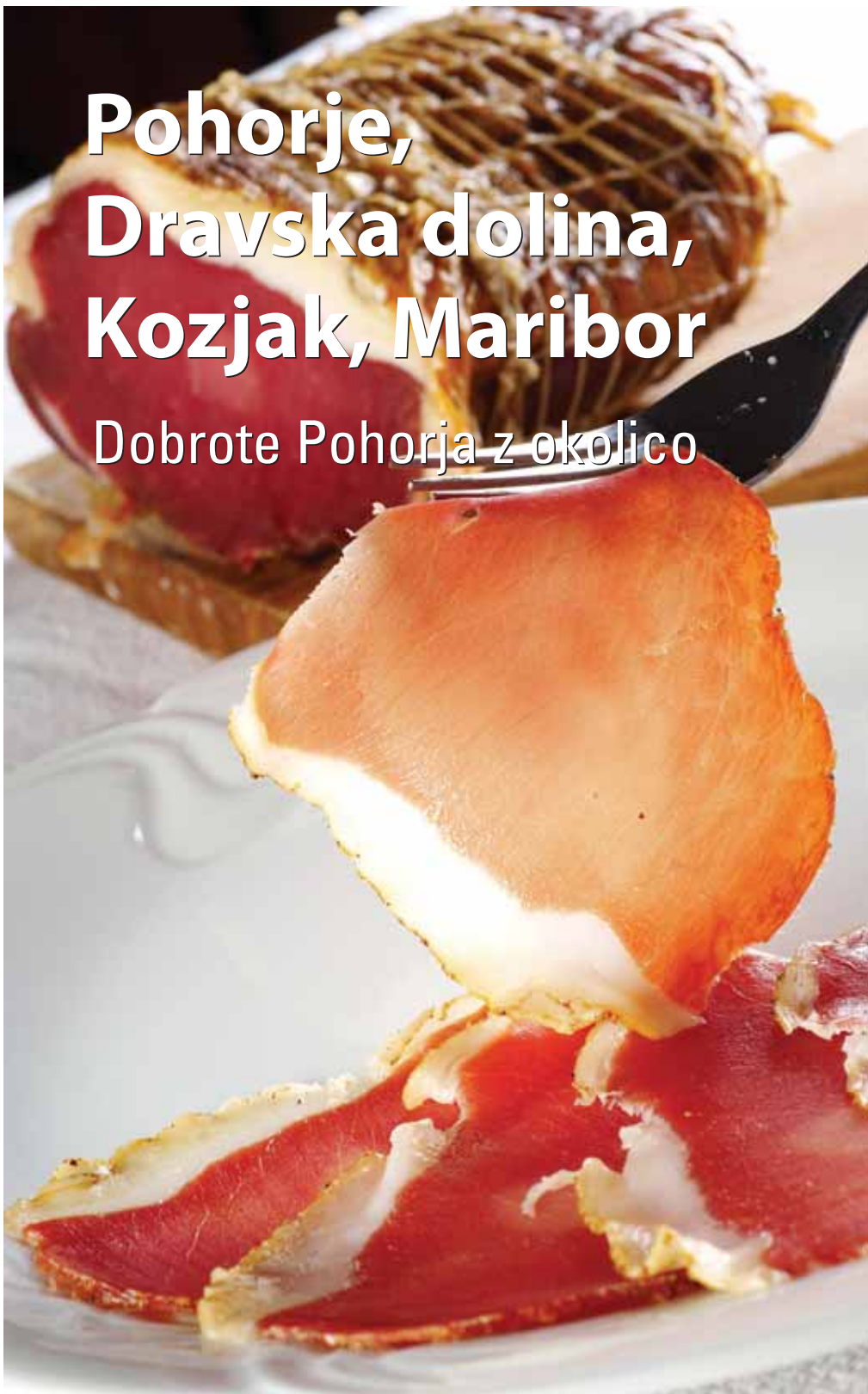
- Tradicionalni koroški turistični teden v Črni na Koroškem, sredina avgusta
- Andrejevanje, izbor moštne dečve na cesti mošta, zadnjo novembrsko soboto
- Jesenska srečanja na Prevaljah, sredi septembra

▼ Kuhana govedina s kruhovim hrenom in praženim krompirjem



Pohorje, Dravska dolina, Kozjak, Maribor

Dobrote Pohorja z okolico



▲ Pohorska bunka

Pohorje predstavlja največje hribovje v severovzhodni Sloveniji in pomeni skupaj z Dravsko dolino, Kozjakom in širšo okolico Maribora tudi njeno posebno gastronomsko regijo.

Na tem območju je cela vrsta odličnih turističnih kmetij s prenočišči, ki dopolnjujejo turistično ponudbo Pohorja z velikima letnima in zimskima središčema na Zreškem Pohorju z Roglo ter Mariborskem Pohorju. Poleg kmetij z nastanitvijo velja omeniti tudi vrsto kmetij odprtih vrat, ki ponujajo najrazličnejše hišne mesnine, prigrizke in druge jedi, ter vinotoče na



▲ Na Lentu v Mariboru raste najstarejša vinska trta na svetu.

Podpohorski in Mariborski vinski turistični cesti. Mnoge od teh kmetij imajo posebno ponudbo, povezano s prazniki, kot so pust, velika noč, božič in novo leto, pa tudi koline, martinovanje in drugi. Na območju Škalc pri Slovenskih Konjicah so vinogradi, iz katerih prihajajo odlična vina. Tudi pod Mariborskim Pohorjem so vinorodna območja, ki so zaslovela že pred stoletji. V Mariboru si ne pozabite ogledati najstarejše vinske trte na svetu, ki se ponaša z več kot štiristoletnim življenjem. Pod njenim latnikom na Lentu vsako leto pripravijo rezanje modre kavčine in trgateg. Na območju te gastronomske regije je veliko ekoloških kmetij. V bližini Slovenskih Konjic je znameniti samostan kartuzijanov v Žičah iz 11. stoletja, ki je bil nekaj let evropsko središče tega reda. Samostan postopoma obnavljajo in pomeni enega temeljnih kulturnih spomenikov v Sloveniji.

V ponudbi jedi zavzemajo posebno mesto nekatere lokalne posebnosti. Najbolj razširjena je prav gotovo **štajerska kisl juha** iz kuhanih svinjskih nogic, repa in delov glave, z

▼ Štajerska kisl juha

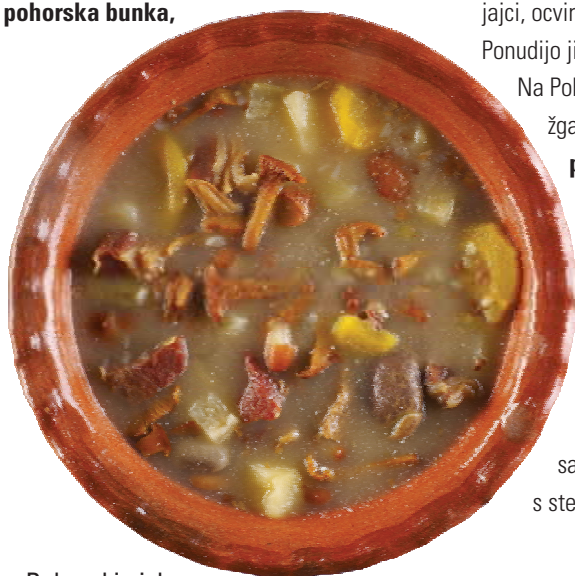




▲ Vinogradi na Malečniku pri Mariboru

dodatki jušne zelenjave in okisana z belim vinom ali kisom ter obogatena s kisló smetano. Na njo prisegajo zlasti vsi tisti, ki so prejšnji dan pregloboko pogledali v kozarce!

Pohorski pisker je gostejša zelenjavno-mesna enolončnica iz svinjskega, govejega in ovčjega mesa, z gobami in ajdovo kašo. Med suhomesnimi jedmi je najznamenitejša **pohorska bunka**,



▲ Pohorski pisker



▲ Ostanki srednjeveškega kartuzijanskega samostana v Žičah

ki je kakovostno meso, zvito v ovoju in prekajeno. Pohorska bunka je nepogrešljiva sestavina narezkov. Druga konzervirana mesnina je **kibl flajš**, popečeno kakovostno svinjsko meso, ki ga, zadelanega z zaseko, konzervirajo v čebru ali "kibli". Med močnatimi jedmi so značilni **štajerski kuhani štruklji** iz vlečenega testa, ki ga namažejo z žvrkljanimi jajci, ocvirki, drobnjakom in zviijejo ter skuhajo. Ponudijo jih skupaj z juho, v kateri so se kuhali.

Na Pohorju imajo svoj način priprave žgancev, ki jih imenujejo **olbič** ali **pohorski žganci**. Pripravljajo jih iz krompirja in koruzne moke, zabelijo pa jih, tako kot drugod po Sloveniji, z ocvirki. Med sladicami zavzema posebno mesto **pohorska omleta** iz biskvitnega testa, namazanega z brusničnim nadevom, nadevom iz različnih gozdnih sadežev ali drugim sadjem. V novejšem času jo postrežejo s stepeno sladko smetano.

▼ Marko Stergar izdeluje na svoji ekološki kmetiji tudi uporabne lesene izdelke.



▲ Rogla – klimatsko zdravilišče, olimpijsko in smučarsko središče

Gastronske prireditve

- Jožefova nedelja, rez vaše trte na Andrejevem trgu v Svečini in pokušnja vin, marca
- Kmečki praznik v Ločah, konec julija
- Holcerija v središču Vitanja, prvo avgustovsko nedeljo
- Postavljanje mestnega klopotca na Mestnem vrhu v Mariboru, avgusta
- Podobe bistriških domačij z razstavo regionalne kulinarike, vin in zelišč ter s prikazom starih obrti in običajev v Slovenski Bistrici, septembra
- Tradicionalna naznanitev trgatve v središču Slovenskih Konjic, sredina septembra
- Festival Stare trte in svečana trgatve pridelka najstarejše trte na svetu na Lentu v Mariboru, konec septembra
- Srečanje mojstrov kuhanja v kotličkih in predstavitev vin mariborskega vinorodnega okoliša v Mariboru, konec septembra
- Praznik slovenskih ekoloških kmetij v Mariboru, konec septembra
- Dan kmečkih iger, dobrot in vina v Kamnici, oktobra
- Praznik sadja, vina in cvetja v Pesnici, oktobra
- Martinovanje v Mariboru, Zgornji Kungoti, Limbušu, Svečini, Slovenskih Konjicah, Oplotnici in številnih drugih krajih, novembra



Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Ptujsko polje

Vinorodne Haloze



▲ Haloška gibanica

Haloze so najjužneje ležeča hribovita vinorodna pokrajina v severovzhodnem delu Slovenije. Tu je domovina odličnih in vrhunskih belih vin. Zato verjetno ne preseneča, da so si že Rimljani na območju današnjega Ptuja postavili postojanko!

▼ Gerpa



Ptuj uživa sloves najstarejšega slovenskega mesta. Ravinski del te gastronomske regije, ki ima veliko značilnosti panonske gastronomije, obsega Ptujsko polje, kjer je domovina kakovostne čebule ali "lūka". Ptujška vinska klet se ponaša z najstarejšim arhivskim vinom v Sloveniji, v bližnjem minoritskem samostanu pa vsako leto pripravijo največjo razstavo Dobrote slovenskih kmetij. V Rogaški Slatini in njeni okolici so izviri zdravilnih mineralnih vod **Donat**

Mg, Tempel in **Styria**, h katerim so mnogi prihajali po zdravje že pred stoletji. Zato predstavlja Rogaška Slatina eno izmed najstarejših slovenskih turističnih središč, ki je v 19. stoletju dobilo izvrstne zdraviliške hotele in Kristalno dvorano za najzahtevnejše evropske goste. Obnovljen in urejen Kraljevi vrelec slatine v Kostrivnici je pričevanje o bogati zdraviliški in turistični preteklosti, hkrati

▼ Pobiranje bučnih semen za stiskanje kakovostnega bučnega olja





▲ Izvir mineralne vode Kraljevi vrelec v Spodnji Kostrivnici



▲ Kozji siri v zorilnici kmetije Bedrač



▲ Nega hrušk viljamovk v steklenicah. Ko dozorijo, jih zalijejo s hruškovim žganjem.



▲ Dominkova domačija v Gorišnici pri Ptujju je muzejsko urejena.



▲ Muzej na prostem v Rogatcu – največji v Sloveniji.

pa priložnost za sodobno doživetje tega naravnega bogastva.

Osrednja posebnost gastronomske regije je sladka ali slana pogača iz kvašenega testa, obložena s skuto, ki ji primešajo rumenjake in kislo smetano. Imenuje se **haloška gibanica** in je najboljša takoj po peki, torej še topla. Druga pogača iz te pokrajine ima več podobnih imen: **erpica**, **gerpa** ali **jerpica**. To je slana okrogla pogača, ki jo gospodinje oblikujejo iz kvašenega testa zmesne moke z otrobi. Premažejo jo s posneto smetano ali smetano iz pregretega mleka, potresejo z ocvirki in spečejo v peči ali pečici. Tudi ta pogača je najbolj okusna še topla in se odlično prilega k vinom. Nekoč so jo pekli ob zaključku poljskih in vinogradniških del.

Pohorski bunki je podobna **haloška bunka** iz razsoljenega svinjskega mesa, ki ga zvijejo v debelo črevo, prevežejo z vrvico in dimijo. Iz sveže repe in krompirja kuhajo gosto juho, ki ji dodajo kumino in jo zabelijo z mastjo ali ocvirki. Imenuje se **krhljanka**. Med strmimi haloškimi bregovi in ravnici Ptujkega polja najdemo podobne jedi kot na drugih območjih s panonskimi kulturnimi značilnostmi. Mnoge ponujajo nekatere turistične kmetije in tudi izletniške, kjer lahko kupite odlična vina ter okušate pokrajinske, hišne dobrote. Številne

gospodinje še vedno pečejo razne vrste kruha, drugod pridelujejo odlično bučno olje ali gojijo slastne postrvi v hišnem ribniku.

Če se želite seznaniti z dediščino načina življenja in s tem tudi prehranjevanja v preteklosti, si oglejte največji slovenski muzej na prostem v Rogatcu in ohranjeno Junežovo domačijo v nekdanji vasi Tržišče pri Rogaški Slatini. V obeh muzejih pripravljajo zanimive, poučne programe in delavnice. In če ste že na vinorodnem območju, ne pozabite, da morate poskusiti vina v primernih kozarcih. Torej odlična priložnost za obisk Steklarne in Steklarske nove v Rogaški Slatini, kjer boste opazovali pihalce in brusilce stekla pri delu, in v tovarniških trgovinah kupili njihove vrhunske izdelke.

▼ Hruške viljamovke in hruškovo žganje v graviranih steklenicah iz rogaško-slatinskega stekla



Gastronomske prireditve

- Kurentovanje – pustni karneval na Ptujju, februarja
- Fašenko – pustni sprevodi v občinah Markovci, Dornava in Videm pri Ptujju, februarja
- Dobrote slovenskih kmetij v minoritskem samostanu na Ptujju, maja
- Grajsko ocenjevanje vin in grajski vinski praznik na gradu v Ptujju, junija
- Praznik lüka (čebule) v Dornavi, avgusta
- Kmečki praznik s kmečkimi igrami v Leskovcu, avgusta
- Kmečki praznik v Stopercih s prikazom starih kmečkih opravil, avgusta
- Kostanjev piknik, na katerem si lahko ogledate tudi kulinarčno razstavo haloških jedi, v Žetalah, oktobra
- Martinovanje s krstom mošta v središču Ptujja in na Gradu Borl, novembra



S tem znakom lahko kmetije označijo nagrajene izdelke, ocenjene na državni razstavi Dobrote slovenskih kmetij.

V minoritskem samostanu na Ptujju si lahko tretji konec tedna v maju vsako leto ogledate državno razstavo Dobrote slovenskih kmetij. Razstavljeni so kulinarčni izdelki slovenskih kmetij (kruh, siri, naravni sadni sokovi, žgane pijače, suhomesni izdelki idr.), razstavo pa spremljajo bogat kulturni program, pokašnje in prodaja dobrot. Na razstavi sodelujejo tudi kmetije iz Avstrije.

Vabljeni na 18. razstavo, ki bo od 18. do 21. maja 2007.



Kozjansko

Hribovito, slikovito, z vinom zalito

▲ Ročno obiranje zelišč na kmetiji Kalan na Kalobju

▼ Mlinčevko pripravljajo na Kozjanskem, Bizeljskem in v Posavju.



Če z gradu Podsreda, enega najbolje ohranjenih srednjeveških gradov v Sloveniji, pogledate na kozjansko pokrajino, se vam pogled zaziblje med številne hribe in griče, k sadovnjakom in vinogradom.

Nerazvitost pokrajine, ki je dobila ime Kozjansko šele po koncu druge svetovne vojne, se danes kaže kot velika prednost. Neokrnjena narava, ekološko kmetijstvo, ekološki pridelki,

jedi in pregovorna gostoljubnost zapeljejo vsakega obiskovalca, da se odpravi na potepanje po kozjanskih gričih. Tako se namreč imenuje eden od turističnih programov, s katerimi lahko spoznavate to gastronomsko regijo Slovenije. Vsak dan si boste lahko izbrali izlet, poln doživetij in srečanj z dobrimi ljudmi in jedmi, ki jih ponujajo turistične kmetije. Tu lahko pokusite številne hišne in pokrajinske jedi, h katerim se priležejo vina šmarsko-virštajnskega vinorodnega območja. Med posebnosti gastronomske regije Kozjansko sodi prav gotovo pogača, ki ji tukaj pravijo **zafrk(n)jača**. Ime je povezano z načinom priprave te slastne pogače, nadevane s skuto, položene na kvašeno testo, ki ga ob robovih zavijajo ali "zafrknejo". Kot samostojna jed ali priloga k omakam in mesnim jedem so odlični **kozjanski krapi**, žepki iz ajdovega testa, nadevani s proseno kašo in zabeljeni z ocvirki in smetano. Izjemna mojstrovina! Na Kozjanskem imajo tudi svojo juho ali enolončnico. To je **korêjevec** – fižolova juha z rumenim in rdečim korenjem. Zelo priljubljena je koleraba, iz katere skuhajo okusno juho ali jo pripravijo s krompirjem in zabelijo z ocvirki. Prav posebna je tudi **kozjanska kruhova potica**, jed, v kateri se zrcalijo težke družbene razmere v tem delu Slovenije v preteklosti in jo boste le s težavo našli v ponudbi. To je pečena praznična pogača iz več plasti v mleko namočenega kruha, med katere namažejo pregreto smetano. Omeniti kaže tudi pogačo **pršjačo**, vendar naj bo to dovolj za prvo razvnanje slasti!

▼ Vinogradi na Tinskem



Če vam ne bodo pri srcu izbrana vina, vam priporočamo sadne sokove in zdravilni sok iz aronije. Kopate se lahko v Termah Olimia ... in potem ne pozabiteokusiti sirov iz kozjega mleka, ki jih izdelujejo v sirarstvu Videc, pa odličnih sadnih žganj različnih pridelovalcev. V času žganjekuhe si lahko pridobivanje žganja tudi ogledate. Vendar bodite previdni pri

pokušnji! V Podsredi se lahko udeležite turistične prireditve **Praznik kozjanskega jabolka**, vsako leto na začetku oktobra, ki sooblikuje pomen izvrstnih jabolk iz travniških sadovnjakov. Na Martinovo soboto prirejajo na Kozjanskem številna martinovanja, denimo v Virštanju, kjer pripravijo Martinov pohod po vinskih goricah.

Kozjanski krap

Sestavine za 10 oseb: testo – 50 dag ajdove moke, sol, kislasmetana po potrebi; nadev – 10 dag prosene kaše, 30 dag skute, 1 jajce, 1 rumenjaki, sol; zabela – 10 dag ocvirkov, 2 žlici kisle smetane.

Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, dodamo druge sestavine in zamesimo testo; razvaljamo ga za prst na debelo ter izrežemo kroge. Na sredino vsakega položimo malo nadeva, preganemo in stisnemo robove. Za nadev skuhamo kašo, jo odcedimo in ohladimo. Dodamo ožeto skuto, ščepec soli, celo jajce in še en rumenjak ter premešamo. Krape kuhamo v slanem kropu 20 minut; ko so kuhani, jih zabelimo z ocvirki, ki smo jim dodali kislasmetano.



▲ Nasad aronije na ekološki kmetiji Šmalčič na Trebčah

Gastronomske prireditve

- Postavljanje klopotca na klopotčevo nedeljo v Virštanju, prvo nedeljo v avgustu
- Začetek trgatve v Šmarju pri Jelšah, septembra
- Praznik kozjanskega jabolka v Kozjanskem parku, drugi teden v oktobru
- Martinov pohod od gorce do gorce in martinovanje v Virštanju, na Martinovo soboto novembra

▼ Zafrk(n)jača

▼ Siri iz kozjega mleka, izdelani v sirarstvu Videc iz Vodruža pri Šentjurju.



Prlekija

Prvi pri delu, prle pri jelu



▲ Prleška gibanica

Od vseh slovenskih kulturnih območij in gastronomskih regij je Prlekija posebna tudi zaradi svojega imena. Območje je dobilo ime po narečni besedi "prle", ki pomeni prej in jo Prleki in Prlečke v svojem govoru pogosto uporabljajo.

▼ Ajdov krapec



Prlekija s središčem v Ljutomeru se ponaša z bogato dediščino na področju kmetijstva, najbolj vinogradništva, prašičereje in konjereje (zlasti ljutomerskih kasačev in z njimi povezanih konjskih dirk), Prlečke pa nadaljujejo bogato dediščino prleške gastronomije. Na območju Prlekije so znamenite vinske gorice z Jeruzalemom, katerega ime je povezano s pripovedjo o križarjih. Ti naj bi se med

vračanjem iz Svete dežele ustavili in prezimili na območju današnjega Jeruzalema in ... nekateri tukaj za vedno ostali. Pustimo pripovedim in legendam svobodno pot, vendar nekaj zagotovo drži: pregovorno gostoljubni ljudje, simpatične Prlečke, odlična hrana in rujna vina so morali biti temeljni motivi, ki so znamenite viteze zadržali v teh slikovitih krajih. Med sloveča prleška vina sodi prav gotovo **šipon**, ki omogoča pozne trgatve. Te zagotovi jo uglajeno, polno in nežno vino. Letnik 1983 je bil eden najboljših letnikov šipona in belega pinota. Seveda pa na znamenitih legah Železne dveri, Kajžar, Brebrovnik, Slamnjak, Jeruzalem, Radomerščak, Kog, Vinski vrh, Strmec in drugih poleg njihjo uspevajo odlične sorte, kot so laški in renski rizling, sauvignon, rulandec, muškato tonel, rumeni muškato in traminec. Prizadevanja za kakovostno vinogradništvo na odličnih legah so verjetno od druge polovice 18. stoletja pripomogla k "izumu" posebne lesene mehanične zvočne in plašilne naprave za ptice, ki jo poganja veter in ji pravijo **klopotec**. Zaradi štirih letvic v vetrnici, po katerih se razlikuje od podobnega s šestimi v



▲ Jeruzalem

Halozah, se ta tip klopota imenuje **prleški**. Lesena kladivca, ki udarjajo z vrtenjem vetrnice po deski, ustvarjajo v vinogradih svojevrstno melodijo v času dozorevanja grozdja, njihov zvok pa naj bi hkrati odganjal ptice od zrelih grozdnih jagod.

Razvita prašičereja je osnova za zaščiteni suhomesni izdelek **prleško tünko**.

Predstavljajo jo boljši kosi na poseben način kozerviranega svinjskega mesa (stegno, ribica, vratovina), ki jih najprej nekoliko podimijo ali pokuhajo, nato opečejo, ohladijo in zložijo v lesen čeber, temeljito zadelane z zaseko. Tako shranjeno meso ohrani posebno sočnost in narezano k črnemu kruhu, čebuli, papriki in belim sortam prleških vin se kar topi v ustih ... Prlekija pa ima poleg konjev kasačev in prleške tünke še vsaj dve pomembni blagovni znamki, ki imata številne oboževalce na turističnih kmetijah in v gostilnah. Iz belega vlečenega testa pripravljajo izvrstno pogačo **prleško gibáncó** ali **gibanico**. Zložena je iz štirih

▼ Prleška tünka



▲ Prleški klopotec

tankih plasti testa in treh plasti skutnega nadeva, ki mu dodajo jajca, kislo smetano, v novejšem času, ko je ta pogača postala predvsem sladica, pa še rozine. Podobno kot v vseh sosednjih gastronomskih regijah je tudi v Prlekiji razvita kultura pogač, pripravljenih na različne načine in različnih poimenovanj (**postržjača, ajdova pogača, zlevanka, kvasenica**). Med posebnosti Prlekije tako prav gotovo sodi slana ali sladka pogača **ajdov krapec**. Tanko ajdovo testo razvaljajo v krog in ga namažejo z osoljeno skuto in kislo smetano ter spečejo v pečici ali v krušni peči. Mnogi dobrojedci prisegajo, da je še tople ajdov krapec eden najboljših prigrizkov k izvrstnim prleškim vinom. K vinu se priležejo tudi posušeni začinjeni skutni stožci ali **sireki**. V zimskem času pripravljajo **čurke**, klobase, napolnjene z ajdovo kašo, svinjskim mesom, pečeno svinjsko krvojo in začimbami. V slikoviti Prlekiji vas ne bodo prevzele le izvrstne jedi in izjemna, zlasti bela vina, ampak

▼ Narezek prleške tünke



▲ Ročno obiranje zelišč na kmetiji Prapotnik na Kogu

še druge mojstrovine njenih prebivalcev. V vaseh in zaselkih delujejo razni rokodelci (npr. pletarji, izdelovalke cvetlic iz papirja). Ne pozabite obiskati tudi odlične tradicionalne lončarske delavnice Žuman v Ljutomeru, kjer si boste lahko ogledali in kupili lončene pekače za peko prleških gibanic.

▼ Vinogradništvo in vinarstvo Čurin-Prapotnik na Kogu



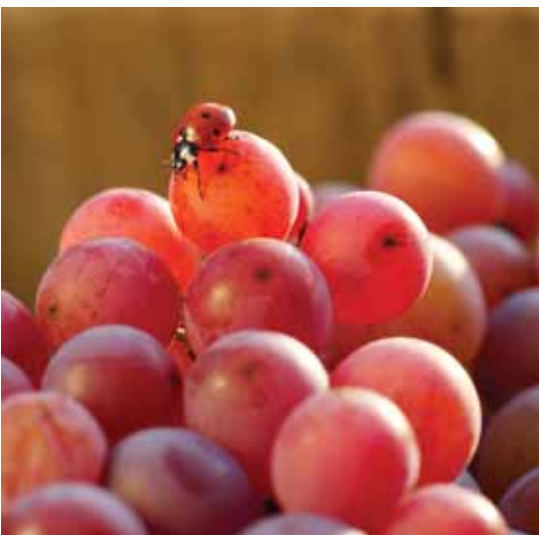
Slovenske gorice

Dobrote med Muro in Dravo



▲ Suhi sireki sirarstva Kekec, Naturbio, d. o. o., Sveta Trojica

Slovenske gorice imajo veliko podobnosti s Prlekijo, s katero se v veliki meri prekrivajo, vendar kljub temu predstavljajo samostojno gastronomsko regijo. So izrazito gričevnata pokrajina z dolinama Ščavnice in Pesnice, ki se razširita v Ptujsko in Mursko polje.



Pri naselju Radenci in v Pesniški dolini je veliko izvirov naravne mineralne vode. Z njo ljudje že stoletja pijejo belo vino kot "špricer" (mešanico vina in mineralne vode) in "škropec" (vino z manjšim curkom mineralne vode). Med vsemi vodami je seveda najbolj znana **Radenska**, na kateri temelji mednarodno uveljavljena blagovna znamka. V Radencih se je po odkritju izvirov mineralne vode v drugi polovici 19. stoletja začelo razvijati zdravilišče, ki je svojo dejavnost razširilo še zlasti po letu 1960 z razvojem zdraviliško-hotelskega središča. Slovenske gorice so tudi vinorodna pokrajina. Vrsta odličnih vinogradnikov in vinarjev prideluje vrhunska vina. Od leta 1852 v Gornji Radgoni polnijo penino, pripravljeno po klasični šampanjski metodi. K vinom ponujajo na turističnih kmetijah in v gostilnah jedi, med katerimi so lokalne posebnosti. Podobno kot v Prlekiji tudi v Slovenskih goricah izdelujejo **sireke**, v manjše stožce oblikovano skuto s soljo, mleto papriko in kumino, ki jih posušijo v peči ali na soncu. Pikantni sireki so okusni prigrizki h kruhu in belim vinom. Značilni pogači Slovenskih goric sta **kipjena**



▲ Belakova vinska klet na Radenskem Vrhu se ponaša s štiristoletno zgodovino.

pogača ali **kvasenica** in **gibanca**. Kot pove že ime prve, je izdelana iz kvašenega testa, v nasprotju z drugo, ki je iz vlečenega in je podobna prleški gibanici. Obe sta obloženi s skuto in kislo smetano. Prvotno so ju pekli ob večjih delih ali praznovanjih, in sicer slani, danes pa pripravljajo tako slane kot sladke. V pripravljanju jedi ima pomembno vlogo **bučno olje**, ki je zaščiteno kot štajersko-prekmursko bučno olje in je ena temeljnih prehranskih surovin v vsej severovzhodni



▲ Kvasenica

Sloveniji. V številnih manjših in večjih oljarnah ga pridobivajo po toplem postopku. Vrhunsko blagovno znamko za več vrst bučnega olja, ki ga stiskajo tudi po hladnem postopku, predstavlja **oljarna Kocbek 1929** na Stari Gori pri Sv. Juriju ob Ščavnici. Poleg prodaje pripravljajo tudi zelo zanimive pokušnje olj s kruhom. Bučno olje je obvezna zabela hladnih poletnih solat, uporabljajo ga za pripravo peciva in drugih jedi.

Izvrstne so hladne kumare s smetano ali **smetanove murke**, s katerimi lahko odlično premagujete poletno vročino. Smetana je pogosta sestavina pri pripravi mlečnih in drugih juh. Med juhami je posebnost **slivova juha**, ki jo odlično pripravijo gospodinje v Destrniku. Od žgancev pripravljajo zlasti **ožejene žganke**, ki jih skuhamo iz mešanice krompirja in pšenične moke, jih nastrgajo v skledo in zabelijo z ocvirki. Kuhajo tudi ajdove ali **hajdinske žganke**, ki pa se po pripravi ne razlikujejo od žgancev v drugih slovenskih regijah. Slikovito gričevnato slovenskogoriško pokrajino sooblikujejo posamezne vasi in trgi ter številne cerkve. Med njimi si velja ogledati vsaj dve najpomembnejši, obe romarski: poznogotsko cerkev sv. Treh kraljev nad Benediktom in veliko romarsko baročno cerkev sv. Trojice s tremi zvoniki in frančiškanskim samostanom v trgu Sveta Trojica, kjer so ob večjih praznikih in romanjih obsežni kramarski sejmi.

▼ Vrhunsko bučno olje oljarne Kocbek



▼ Na sadni cesti v Voličini pri Lenartu



▲ Muzejska zbirka gostilne Šiker

Gastronomske prireditve v Slovenskih goricah in Prlekiji

- Pustni karneval v središču Ormoža in prikaz fašenkov, pustnih sprevodov, v Cvetkovcih, Središču ob Dravi in Ljutomeru
- Praznik vina in domačih jedi v Podgorcih, aprila/maja
- Tržnica pri vinogradniški preši na Kapeli, maja
- Petrov sejem v Gornji Radgoni, konec junija
- Praznik žetve na Polenškaku, julija
- Dan žetve zlatega klasja na Stari Gori, julija
- Klopotečev bal v Zavrhu, zadnjo julijsko soboto
- Postavljanje klopota pri vinogradniški preši na Kapeli in Grajenščaku, avgusta
- Dan pristarskih pogač v Pristavi pri Ljutomeru, septembra
- Praznik trgatve na Svetinjah pri Ivanjkovcih, sredi septembra
- Prikaz pridelave in predelave buč v bučno olje, razstava jedi iz buč in bučnega olja v Oljarni Središče ob Dravi, konec septembra
- Martinovanje s krstom mošta v središču Gornje Radgone, Lenarta, Destrnika, Ljutomera, Ormoža, Središča ob Dravi na Martinovo soboto, novembra
- Leopoldov sejem v Gornji Radgoni, novembra





Prekmurje

Prek Mure same dobre gastronomske ture

▲ Nebeško dobra prekmurska gibanica

Prekmurje ima tako rekoč vse, kar je potrebno za popolno gastronomsko regijo: žita in druge poljske pridelke z bučami vred, vinograde, prašiče in krave, tudi divjad, ribe, gobe ... in še blagovno znamko Diši po Prekmurju, ki je jamstvo za vrhunsko kakovost živil.

Ta skrajni severovzhodni del Slovenije, ki se razteza od levega brega reke Mure, sestavlja več rodovitnih pokrajin: ravninska Dólsko in Ravénsko ter gričevnata vinorodna Goričko in Lendavske gorice. V prekmurski gastronomiji opazimo nekatere podobnosti s širšim panonskim svetom, vendar so v stoletjih življenja in gospodarskega prizadevanja tamkajšnji ljudje razvili vrsto posebnosti.

Eden največjih posvetnih praznikov so za

Prekmurce prav gotovo **koline**. Takrat izdelajo vrsto svežih, poltrajnih in trajnih izdelkov: zlasti značilne so prosene, ajdove ali bele, žemljeve in kruhove krvavice, pečena kri, ocvrti možgani in godlja. Med drugimi so še polnjeno svinjsko debelo črevo (**baba**), polnjen želodec (**ded**), različne trajne klobase, salame, tlačanka in žolca, prekajena slanina, ocvirki, prekajeno salo za krušni namaz, zaseka ali **zábeu** ... Krono njihovega znanja in prizadevanja na tem

▼ Makov nadev, polit s kisló smetano – eden od nadevov prekmurske gibanice





▲ Prekmurska šunka

področju predstavlja izjemna **prekmurska šunka** z zaščitenim geografskim poreklom. V dobrih gostilnah in na turističnih kmetijah pogosto postrežejo z **bogračem**, okusno, golažu podobno mesno enolončnico, pripravljeno iz svinjskega, govejega, divjačinskega mesa in krompirja ter v jesenskem času tudi gob. Jed ponavadi postrežejo v kotliču, po katerem je jed dobila ime. Zelo razširjena jed, ki je pogosta enolončnica ali priloga h kolinam, je **bujta repa**. V ribano kislo repo, s katero kuhajo nekatere kose svinjine, zakuhajo proseno kašo in dodajo prežganje iz masti, moke in čebule, kot začimbe pa majaron, česen, čebulo in kis. Bujta repa je ena od posebnosti Prekmurja in je druge slovenske

gastronomske regije ne poznajo.

Še eno posebnost ima Prekmurje, ki jo danes pripravljajo skoraj povsod po Sloveniji. To je zaščiten sladka pogača, imenovana **prekmurska gibanica**. Spodnji del gibanice je narejen iz krhkega testa, potem si med plastmi vlečenega testa sledijo makov, skutni (v novejšem času z rozinami), orehov in jabolčni nadev, ki jih v tem vrstnem redu še enkrat ponovijo, premažejo s kisló smetano in spečejo. Iz nekaterih starejših pisnih pričevanj sklepamo, da je ta način priprave gibanice posledica daljšega razvojnega procesa prazničnih pogač, ki so dobile ime po "gübi", tj. gubi, saj je vsaka pogača sestavljena ali pregubana iz več plasti testa. Praviloma se



▲ Bograč in penci, pleteni v obliki obroča

▼ Penci



▼ Goričko



▼ Bujta repa s kolinami





▲ Vrtanek

gibanica peče v okroglem lončenem pekaču, dopustna je tudi uporaba pravokotnih. Okrogli ali oglati lončeni pekači so le ena vrsta značilnih izdelkov prekmurskih lončarjev (v Pečarovcih, Bogojini, Filovcih, Tešanovcih), ki slovijo tudi po izdelavi črne lončevine. Poleg njih deluje v Prekmurju še več izvrstnih roko-delcev, zlasti pletarjev in pletark iz slame in koruznega ličja, tkalk, lektarjev, vezilj in okraševalk prekmurskih remenk, tj. pobarvanih in okrašenih velikonočnih jajc. Seveda gibanica ni edina prekmurska pogača.

Gospodinje jih pripravljajo celo vrsto z različnimi nadevi, po katerih se imenujejo: **idinjače, repnjače, tikvače, zlejvanke, posolanke, krapci, bibe, gibíce** idr. Posebno skupino predstavljajo okusni zavitki, ki se imenujejo **retaši**. Kvašeno ali vlečeno testo namažejo z različnimi nadevi, ga zvijejo in spečejo. Značilni nadevi so buče, skuta ali "kiselák", ribez, mak, grozdje, bučna semena, repa, zelje in drugi.

V žitorodnem Prekmurju imata velik pomen krušna in splošna močnata kultura.

Kruh je bil v Prekmurju vedno

predmet posebnega

spoštovanja,

simbol blaginje,

vsakdanjih in

prazničnih

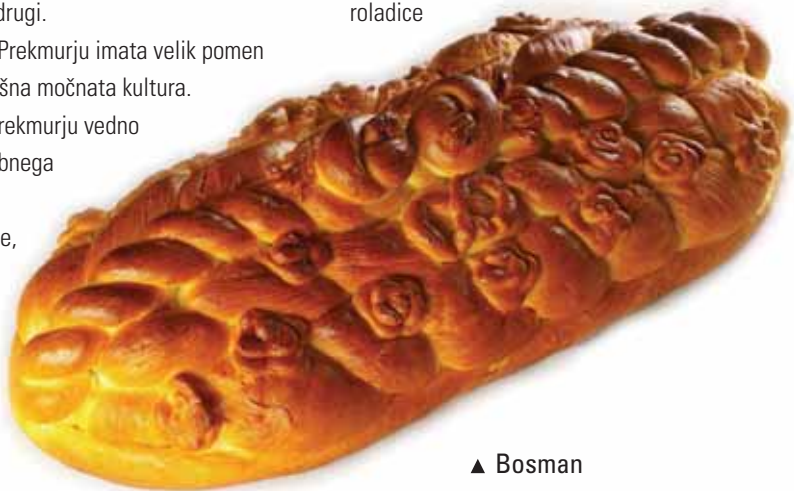
ritualov.

Poleg

osnovnih vrst

kruha

poznajo v Prekmurju še medeni, sadni, rženi kruh z bučnicami ali orehi, kruh z bobom, iz bučnih droži, z dodatkom lanenega semena, krompirjev, ovseni, kostanjev kruh in druge. Ob poroki ali krstu spečejo večjo štruco boljšega belega kruha, **bosman**, ki je okrašen s testenimi kitami in drugim okrasjem. Med prazničnimi in vsakdanjimi kruhi so še večji krušni pleteni venci **vrtanki** in manjše krušne roladice



▲ Bosman

Skutni retaš

Vlečeno testo: 40 dag gladke moke, 1 jajce, polovico žličke soli, približno 1 dcl mlačne vode, 1 žlico raztopljenega, komaj mlačnega masla ali margarine. Zamesimo gladko, mehkejšo testo. Oblikujemo hlebec, ga položimo na pomokano krpo in pokrijemo, da ne dobi na površini skorjice. Tako naj počiva na toplem 30 minut.

Skutni nadev: 50 dag dobro odcejene sveže skute, 2,5 dcl goste kisle smetane, 2 jajci, 4 žlice mlačne margarine ali toliko olja, 4 žlice prebranih in opranih rozin, 1 vaniljev sladkor, od 2 do 3 žličke sladkorja.

Skuto razdrobimo. Smetano in rumenjake v večjem lončku dobro zmešamo. Beljak stepemo v trd sneg in rahlo primešamo k smetani z rumenjaki. Polovico jajčne smetane polijemo po skuti in jo z vilicami rahlo zmešamo.

Na belem prtju, ki ga pomokamo z ostro moko, raztegnemo testo v centimeter debelo

ploščo in jo zgoraj natančno premažemo s tekočo maščobo. Z rokami čim bolj tanko razvlečemo v velikost srednje velike oglate mize, pri čemer pazimo, da ne naredimo lukenj. Do polovice po dolžini mize potresemo skuto. Preostanek smetane z jajci pokapamo po skuti in po gornji polovici praznega testa – a ne čisto do roba. Pokapamo še s preostalo maščobo in sladkamo po okusu. Debeli testeni rob ob skuti odrežemo s topim nožem ali ga odtrgamo. Potresemo še rozine in zvitek zelo rahlo s pomočjo prta zvijemo do zadnjega debelega roba testa, ki ga nato odrežemo. S čim bolj debelim, a ravnim robom krožnika zvitek narežemo na slabo dolžino pekača in ga ne pretesno zložimo v namaščen pekač. Preden ga damo v pečico, ogreto na 230 stopinj, ga zgoraj premažemo s smetano. Ko lepo zarumeni, temperaturo zmanjšamo na 200 stopinj in spečemo do konca. Režemo nekoliko ohlajenega. Preden ponudimo, ga po želji posladkamo.



Makov retaš

Nadev: 30 dag dobro zmletga maka, smetana z 1 jajcem in margarina ali olje kot za skutni zvitek. Sladkamo po okusu. V nadaljevanju ravnamo enako kot pri pripravi skutnega retaša. Če ga premalo polijemo s smetano ali dodamo preveč jajc, je retaš suh in trši.



▲ V Prekmurju boste lahko poskusili odlična vina z Goriškega in iz Lendavskih goric.

ali **pereci**. V zimskem času in za pogostitve spečejo manjše hlebčke, ki jih zaradi glavnih sestavin imenujejo **ocvirkove** in **salove pogačice**; zlasti okusne in primerne so ob pokušnji prekmurskih vin. Iz testa izdelujejo rezance, mlince in testene krpice kvadratnih oblik, ki jih imenujejo **flikice**, tudi **külinji**. Pripravljajo jih na različne načine, z makom, smetano, zeljem, orehi, skuto in drugimi dodatki.

▼ Na turistični kmetiji Zelko se ukvarjajo tudi z lončarstvom.



▲ Ocvirkove pogačice

Mak ima v prekmurski prehrani pomembno mesto. Poleg tega da je nepogrešljiv v gibanicah, retasih in za pripravo makovih rezancev, ga potrebujejo tudi za **makovo potico**, ki je v splošni paleti slovenskih potic najbolj "prekmurska". Iz krompirja in ostre pšenične moke kuhajo prekmurske žgance ali **dödöle**, ki so zabeljeni priloga ali samostojna jed s solato. Med juhami je verjetno najbolj značilna prekmurska **mlečna juha (mleična župa)**, pripravljajo tudi **mlečno ajdovo juho z gobami, krompirjevo, skutno in fižolovo**. Kisla smetana je osnova za **mlečno ajdovo kašo, mlečno repo in zelje**. Seveda pa med doživljanjem gastronomskih posebnosti Prekmurja lahko odkrijete povsem preproste, a nadvse okusne jedi. Mednje sodi **pájani kruh**, popečeni kosi črnega kruha, natrti s stroki česna in namazani z zaseko. In potem: samo še kozarec dobrega prekmurskega belega vina in doživljanje Prekmurja je popolno!



▲ Plavajoči mlin na Muri pri Ižakovcih

Gastronske prireditve

- Pustni karneval v Murski Soboti in Lendavi, februarja
- Razstava pirhov v Dobrovniku, marca
- Predstavitve velikonočnih navad in ročnih izdelkov v Bogojini, v začetku aprila
- Bogračjada v Murski Soboti, maja
- Bogračfest v Lendavi, septembra
- Pereciada v Dobrovniku, septembra
- Razstava jedi iz koruze v Gančanih, septembra
- Razstava buč v Lipovcih in Gradišču, septembra
- Kulinarčna razstava Zlata kijanca z dödöljado v Puconcih, septembra
- Mošt, vino, kostanj v Gerlincih pri Cankovi, oktobra
- Lendavska trgatev v Lendavi, septembra
- Praznik buč v Bodoncih, septembra
- Festival medu (prodajna razstava) v Gradu, konec oktobra
- Martinovanja v Lendavi, Dobrovniku, Turnišču, Melincih, Beltincih, novembra

▼ Izdelki sadjarske kmetije Cifer





Informacije o ponudnikih, ki so v okviru namigov za gastronomsko popotovanja predstavljeni na www.slovenia.info/uzivajmobrezmeja, lahko dobite na Združenju turističnih kmetij Slovenije, kjer lahko naročite tudi brezplačen katalog turističnih kmetij.

Združenje turističnih kmetij Slovenije
Trnoveljska cesta 1, 3000 Celje
tel.: 03 491 64 81
ztk@siol.net
www.slovenia.info/touristfarms
www.slovenia.info/uzivajmobrezmeja

Slovenija
www.slovenia.info

Nacionalni organ Programa pobude Skupnosti INTERREG III A Slovenija-Avstrija 2000–2006 je Služba Vlade Republike Slovenije za lokalno samoupravo in regionalno politiko.

Za vsebino dokumenta je odgovoren Kmetijsko-gozdarski zavod Celje in v nobenem primeru ne odraža stališča EU.



Republika Slovenija
Služba Vlade Republike Slovenije za
lokalno samoupravo in regionalno politiko



Združenje Turističnih Kmetij Slovenije

