



NORI NA  
JABOLKA  
IZBRANE  
KAKOVOSTI

RECEPTI  
IDEJE  
IZZIVI  
DEJSTVA  
ANEKDOTE







# NORI NA JABOLKA IZBRANE KAKOVOSTI

RECEPTI, IDEJE, IZZIVI, DEJSTVA, ANEKDOTE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO



# NAŠE NAJBOLJ POGOSTE SORTE



**Jonagold**

Sladko jabolko, blago kiselkastega okusa, odlikuje ga sočnost in elegantna aromatičnost, ki se še poudari v sladica in sokovih. Zori sredi septembra, na policah se obdrži do konca februarja.



**Pinova in Evelina**

Jabolki podobnega okusa, obe sta hrustljivo sočni, slajšega okusa z blago kislino in značilno prijetno aromo, obneseta se v sladica in kompotih. Zori konec septembra in se zelo dobro skladišči.



**Fuji in Fuji Kiku**

Jabolka s čvrstim mesom odlikuje sočnost in sladek okus, zaokrožen s pravo mero kisline. Prijetno aromatični sadeži se obnesejo v sladkih in slanih jedeh ter kompotih. Zori sredi oktobra, plodovi zdržijo do konca aprila.



**Idared**

S svojo prikupno rdečo barvo, belim, drobno zrnatim mesom ter prijetno sočnostjo in kislino je na slovenskem tržišču priljubljena in najbolj zastopana sorta, ki jo bomo z veseljem skuhali v čežani ali kompotu. Zori v začetku oktobra, obstane do konca maja.



**Elstar**

Veliki sadeži tega jabolka sladko-kislega okusa z bogato aromo se obnesejo tudi v solati in jabolčnem hrenu. Meso je prijetno zrnate teksture, sočno in hrustljivo ter srednje čvrsto. Zori v začetku septembra, privoščimo si jo v sezoni, saj se slabo skladišči in se obdrži do konca decembra.



**Gala**

Sladko jabolko lepe rdeče-rumene barve, ki nas prepriča s svojim hrustljivim in osvežujoče sočnim mesom in nežno aromo. Radi ga grizljamo kar tako, obnese se v pečenih nadevanih jabolkih, v zavitkih in pitah. Zori konec avgusta in se obdrži do konca decembra.



**Braeburn**

Zelo okusno jabolko kiselkastega okusa, s čvrstim in sočnim mesom, ki nas osveži in odčrta skozi vso zimo, saj se dobro obdrži, obnese se v solatah in kot dodatek pri narezkih. Zori sredi oktobra, obdrži se do konca marca.



**Zlati delišes**

Odlikuje ga skladen sladek okus s fino sadno kislino. To sočno in hrustljivo jabolko je priljubljeno pri potrošnikih in se odlično znajde v sladica, pa tudi v družbi sirov. Zori konec septembra, na policah ga najdemo vse leto.



**Topaz**

Ta manjša rdeča jabolka so sopomenka za ekološko pridelana jabolka. Imajo odličen sladko-kisel okus in prijetno aromo. Zaradi mehkejšega mesa so zelo prijeten prigrizek, obnesejo se v čežani in nadevih. Zori v začetku oktobra, na policah se obdrži do konca februarja.



**Carjevich**

Stara sorta sladko-kislih jabolk drobnejših plodov svetlo zelene osnovne barve z rdečimi lisami, jabolka so žlahtnega okusa in edinstvenega vonja in so v sezoni od konca septembra, idealna za prigrizke in sladice. Privoščimo si ga v sezoni, saj se obdrži do srede januarja.



**Granny smith**

Značilno poudarjen kiselkast okus, sočno, sveže ter hrustljivo ob ugrizu. Svoje najbolj zveste kupce ima med mlajšimi potrošniki in ni ga solate ali sendviča, ki ga ne bi popestril ali osvežil. Zori v drugi polovici oktobra, na policah ga najdemo vse leto.

# ZAKAJ SMO NORI NA JABOLKA?

## **Jabolka nas prepričajo s prehransko vrednostjo**

Da imajo jabolka pozitiven učinek na zdravje, je znano že od nekdaj, v številnih pregovorih se mešajo prehranska priporočila s tradicijo in vražami.

Jabolko vsebuje približno 85 % vode in ima samo okoli 251 kJ / 60 kcal, glukoza in fruktoza sta glavna sladkorja. Vsebujejo vitamine A, vitamine skupine B (B1, B2, B3, B5 in B6) in vitamin C. Največ vitamina C je v kožici, tik pod površjem lupine, in sicer kar šestkrat več kot v mesu jabolka. V lupini je tudi največ, več kot dve tretjini, vlaknin in tu so tudi skoraj vsi antioksidanti.

## **Zato nam jabolka dobro denejo že od nekdaj**

Prvotna domovina jabolk je na Bližnjem vzhodu. Zdravilno moč jabolk so poznali že Egipčani, ki so jablane sadili vzdolž reke Nil. O njih so pisali stari Grki in Rimljani, ki so prvi vzklikali: »Jabolko na dan odžene zdravnika stran«. In za njimi so ponavljali po vsej Evropi, do britanskega otočja.

Sprva so jablane sadili naključno, v srednjem veku pa so ob samostanih in gradovih pričeli rasti prvi sadovnjaki.

Valvazor piše, da so v 17. stoletju na kranjskem poznali že več sto sort jabolk. V času razsvetljene cesarice Marije Terezije smo ob obveznem šolanju prepoznali tudi pomen načrtno gojenega sadnega drevja in sadjarske stroke.

## **Tradicionalno dobra**

Slovenci že tradicionalno uspešno sadjarimo, ampak edinstveno je naše podnebje naklonjeno prav jabolkom: rodovitna tla in velike temperaturne razlike med vročimi dnevi in hladnimi nočmi celinskega podnebja vplivajo na to, da so sadeži še posebej sladki in aromatični.

## **Preprosto je**

Postavimo na sredo mize široko skledo in v njej naj bodo jabolka: dom bo zadišal in barviti okrogli sadeži bodo delovali kot najlepša namizna dekoracija.

## **Jabolka so dostopna**

Dobimo jih prav v vsaki trgovini z živili, če pa se odlikujejo z označbo »izbrana kakovost« vemo, da imamo opravka z jabolkom, ki je zraslo na naših tleh pod strogimi zahtevami sheme »izbrana kakovost«.

# SLOVENSKA JABOLKA V SHEMI »IZBRANA KAKOVOST«



**Slovenski sadjarji s pristopom k shemi »Izbrana kakovost« izkazujejo skrb za potrošnika.**

Zaščitni znak »Izbrana kakovost« na sadju potrošnikom zagotavlja nadstandardno kakovost proizvodov, dodaten nadzor nad pridelavo in predelavo sadja ter obenem potrjuje, da je sadje v celoti pridelano in predelano v Sloveniji.

Za označevanje jabolk z zaščitnim znakom »Izbrana kakovost – Slovenija« morajo jabolka dosegati visoke kakovostne kriterije: ob pobiranju je tako sadje izbrane kakovosti optimalno zrelo, zato so jabolka »polnega okusa«, transport jabolk od pridelovalca ali predelovalca do kupca na lokalnem trgu je pa dovoljen v obsegu največ 250 km zračne razdalje od geometričnega središča Slovenije (GEOSS). Sestava tal, na katerih so pridelana jabolka izbrane kakovosti je še posebej nadzorovana, raba fitofarmaceutskih sredstev pa je omejena le na tista, ki se uporabljajo pri integrirani oziroma ekološki pridelavi.

Zaščitni znak »Izbrana kakovost – Slovenija« smejo uporabljati izključno certificirani pridelovalci in predelovalci sadja, katerih pridelava in predelava sta podvrženi dodatnemu nadzoru neodvisne kontrolne organizacije, zato bodimo pri nakupu pozorni, da kupujemo jabolka z zaščitnim znakom »izbrana kakovost - Slovenija«



# SOLATA Z JABOLKI NA KUSKUSU

Sveže odtrgano z drevesa kar tako, z jutranjimi kosmiči, na piti, v zavitku ... ali pa kar v solati. Ne verjamete? Že sam Valentin Vodnik v Kuharskih bukvah piše o solati iz surovih jabolk!

Naša jabolka bodo imela v solati zdravo družbo z domačega vrta, zabelili pa jih bomo s sezamovo polivko. S slednjo pa se že odpravljamo v domovino jabolk, v Azijo. Ni kaj, z jabolkom potuješ okoli sveta, čeprav ostaneš v domačem sadovnjaku.

---

200 g kuskusa

300 ml vode

1 žlica masla

2 čvrsti jabolki »izbrane kakovosti«, kiselkaste sorte, npr. Braeburn ali Granny Smith

1 sveža rdeča pesa

1 srednje velik korenček

*polivka:*

1 žlica sezamovih semen

1 žlica medu

2 žlici oljčnega olja

1 žlica limoninega soka

sol in poper

po želji: 100 g svežega sira iz slanice

zdrobljen suh čili





Zavremo vodo in dodamo kuskus. Pomešamo, pokrijemo in odstavimo. Po 5 minutah dodamo maslo in premešamo z vilicami. Pretresemo v skledo.

Jabolko prepolovimo, mu izrežemo muho in peščišče in narežemo na tanke rezine, pokapljamo z nekaj kapljicami limoninega soka. Rdečo peso in korenček olupimo oziroma ostrgamo in narežemo na tanke vžigalice (julienne).

Sezam stresemo v možnar in nekoliko stremo, da dobimo grobo pasto. Sestavine za polivko s strtim sezamom vred združimo v skledici in razžvrkljamo, da dobimo enakomerno kremo.

V skledi pomešamo jabolko, peso in korenček ter zabelimo s polivko. Na krožnik položimo kupček kuskusa in nadgradimo z jabolčno solatko.

Po želji jed postrežemo z nadrobljenim mladim sirom in potresemo s čilijem.

### *Izziv zate:*

Preskusite recept s sorto Braeburn in s sorto Granny Smith. S katero sorto jabolk vam je recept bolj všeč?

Kratke transportne poti od sadovnjaka do mize jabolk izbrane kakovosti ne obremenjujejo okolja.





### *Salata srovih jabelk*

*Olupljene lepe jabelke, taselne z imenom, položi v mrzlo vodo, da bele ostanejo; reži jih v tanke podolgaste rezine, z limono obribanega cukra gori natresi, portugalskega soka ali žosta pridaj inu zmešaj; je salata narejena.*

*Valentin Vodnik, Kuharske bukve*

# PEČEN MEHEK SIR Z MANDLJI, VANJ PA TUNKAMO JABOLKA

Siri in jabolka so najboljši par. Jabolka s svojo svežino zaokrožijo poln okus sira, toda gurmani se podajo še dlje: brie s krhkim zelenim Granny Smith, gorgonzola s slajšimi kanadkami, zrel ementalec s sladkimi rdečimi sortami. Spodnji prigrizek je kot nalašč za hitro rešitev v zadnjem trenutku, ko pozvoni na vratih. Okušanje jabolka pa mimogrede prištevamo med najbolj zdrave družabne aktivnosti.

---

1 majhen kolut mehkega sira  
(brieja, camemberta, še najbolje pa  
kakšnega podobnega slovenskega)

3 žlice mandljevih lističev

1 žlička medu

*ko postrežemo:*

kisla zelena jabolka »izbrane  
kakovosti«, narezana na palčke,  
na primer Granny Smith

sladka rdeča jabolka »izbrane  
kakovosti«, narezana na palčke,  
na primer Gala

dišeča rumena jabolka »izbrane  
kakovosti«, narezana na palčke,  
na primer Zlati delišes

Pečico nastavimo na 200 °C. Kolut sira položimo na pekač, ki smo ga prekrili s papirjem za peko. Vrh sira pokapljamo med, nanj pa stresemo mandljeve lističe. Potisnemo v pečico za 10 minut, nato pa ponudimo na krožniku, tako da se v stopljen sir tunkajo koščki kruha in zraven grizljajo kiselkasta jabolka.

Če imamo primerno velik okrogel keramičen model, lahko jed ponudimo še ličnejše: sir položimo kar v modelček, kot vidimo na sliki, in pečemo 10 minut dlje.

*Za jabolčno vzgojo za šolarje pa lahko poskrbimo tako, da si ob okušanju jabolk zastavljamo uganke, recimo:*

Ostanku čašnih listov na plodu jabolka pravimo z drugimi besedami:

- a) Osa
- b) Čebela
- c) Čmrlj
- d) Muha**



### *Izziv zate:*

Jož, koliko različnih sort ... Katero od teh si že poskusil? Izzivamo te, da ta mesec preizkusiš prav vse! S tunkanjem v sir ali brez!

*Jabolko je staro tako rekoč kot civilizacija. V Svetem pismu piše, da je jabolko nastalo tri dni pred človekom, za Adama in Evo je bil to prepovedan sadež, vendar je Eva pregovorila Adama, da ga je utrgal. Košček jabolka, ki se je Adamu zataknil v grlu, moški še danes nosijo pod brado kot Adamovo jabolko.*

*Najboljša jabolka so lokalno pridelana in sveža ali pravilno shranjena.*





# FRIKO Z REDKVIČNO-JABOLČNO SOLATO

Poznate friko? Severnoprimska jed je prav frikovsko preprosta in dodobra vpeta v lokalno okolje, saj so sestavine izključno lokalnega izvora. In če je pražen krompir samostojna jed, je friko že prava pojedina. Za najboljšo družbo poskrbijo jabolka, ki prav dobrovoljno skočijo v solato v redkvični družbi. Seveda se ta jabolčna solata obnese tudi kot priloga k pečenemu krompirju ali pečenki.

---

## *friko:*

25 g masla  
1/2 kg krompirja,  
čimbolj škrobnatega  
(ne mladega)  
250 g sira tolminca,  
lahko tudi staranega  
sol in poper

## *solata z redkvicami in jabolki:*

1 mešana sezonska  
solata, motovilec ...  
1 šopek redkvic  
4 kislj jabolka  
»izbrane kakovosti«,  
npr. sorte Braeburn  
ali Granny Smith  
1/2 limone, po potrebi

## *polivka:*

sol, poper  
oljčno olje  
jabolčni kis  
1 žlica gorčice





Krompir olupimo in grobo naribamo na ribež. Potem na isti ribež prav tako naribamo sir.

V ponvi na srednji vročini segrejemo maslo, da se speni, in dodamo krompir. Z dvema lesenima lopatkama ali kuhalicama ga pražimo in obračamo toliko časa, da se nekoliko zmehča in prične sprejemati, to bo kakih 7 – 10 minut. Solimo po okusu.

Dodamo še nariban sir in med mešanjem pražimo, da se masa poenoti, nakar jo enakomerno razporedimo po ponvi, da dobimo obliko pogače. Ogenj zmanjšamo in pustimo, da se friko 5 – 7 minut peče po eni strani. Ko je zlatorjav, ga obrnemo. To storimo tako, da ga iz poneve zvrnemo na desko, od koder bo zlahka zdrsnil nazaj v ponev. Pečemo še 5 minut na drugi strani.

Zeleno solato operemo, temeljito osušimo in po potrebi narežemo na trakce. Jabolkom izrežemo muho in peščišče in narežemo na tanke rezine ali na kockice, nato jih pokapljamo z limoninim sokom, da ne porjavijo. Redkvice narežemo na rezine. Vse sestavine združimo v skledi in zabelimo s polivko iz oljčnega olja, kisa, gorčice, soli in popra.

### *Izziv zate:*

Poskusite narediti najbolj barvito solato in svojo mavrično - jabolčno kreacijo objavite na Instagramu ali Facebooku. Dodajte ključnika #izbranakakovost in #slovenskojabolko.





*Jabolka so naravni vir  
prehranskih vlaknin.*

# SLANIKOVA SOLATA Z JABOLKI

V tej postni jedi, ki jo navdihujejo severna obzorja, pridejo jabolka do izraza v vsej svoji slavi: poskrbijo za teksturo, svežino, kislino in barvo. Ta vsestranski sadež tako dokaže, da je ni družbe, ki ji ne bi bil kos.

za 4 osebe:

3 krompirji v oblicah

6 - 8 vložnih ali prekajenih  
slanikov (ruslov)

2 jabolki »izbrane kakovosti«,  
najbolje sorte Elstar ali Idared

1 rdeča čebula

polivka:

100 g kisle smetane

100 g jogurta

sol in poper

ščep suhega kopra, po želji

limona za pokapanje

0,5 dl jabolčnega kisa

Jabolkom izrežemo peščišča in jih narežemo na tanke lističe. Pokapljamo z limoninim sokom ter premešamo. Čebulo narežemo na lističe in v skledici prelijemo s kisom. Slanike narežemo na 4 cm velike kose.

V skledi združimo narezane slanike, jabolka, odcejeno čebulo ter zabelimo s polivko, ki jo naredimo iz kisle smetane in jogurta. Rahlo solimo (a previdno, saj so slaniki že slani in kisli) ter popramo. Temeljito premešamo in pustimo, da se v hladilniku prepaja dobro uro (na fotografiji vidimo solato, preden smo jo premešali).

Medtem skuhamo krompir v oblicah. Slanikovo solato postrežemo na toplém kuhanem krompirju.



*Izziv zate:*

*Jabolko je tako »out«, da je že »in«, zato je idealno hipstersko živilo, ki mu avokado ni prav nobena konkurenca! Kaj misliš, kateri sadež je bolj fotogeničen? Ko objavljaš fotografije, ne pozabi na ključnika #izbranakakovost in #slovenskojabolko.*

# TORTICE S KRVAVICO, PIREJEM IN REPO PA JABOLKI

To posebno jed so navdahnili pariški bistroji, ampak poustvarjena z domačimi jabolki, ki jih pokuhamo in nato naložimo na pire krompir in nadroblyeno popečeno krvavico, postane zelo domača. Od nekdanjih doma stregli krvavice s pirejem in čežano, kajne?

Ko pa nismo pri volji za kuharske pustolovščine, lahko kohlje po spodnjem receptu ponudimo tudi samo z matevžem in repo, kot je to običaj v Osrednji Sloveniji.

---

*za 4 osebe:*

*krompirjeva osnova  
(pire):*

1 kg moknatega  
krompirja

50 g masla

1,5 dl sladke smetane

muškati orešček

sol in poper

*krvavični nadev:*

200 g krvavice

2 šalotki ali 1 čebula

sol, poper in piment

oljčno olje

*repa za povrh:*

200 g kisle repe

kumina

2-3 brinove jagode

*jabolčna priloga:*

2 kisli, čvrsti jabolki  
»izbrane kakovosti«,  
npr. Braeburn ali  
Majda.

1 žlička masla

1 žlička rjavega  
sladkorja

1 cimetova palčka

sol in poper



Krompir olupimo, narežemo na kose, ga stresemo v lonec in zalijemo z vodo tako, da ga za prst prekrijemo, solimo in pristavimo. Pokrijemo in na blagem ognju kuhamo do mehkega.

Repo stresemo v kozico, dolijemo toliko vode, da je za pol prsta pokrita, dodamo kumino in brin ter prav tako pristavimo. Skuhamo do mehkega.

Krvavici izluščimo nadev, ovoj pa zavržemo. Čebulo drobno nasekljamo. V kozico nalijemo tanko plast oljčnega olja, nanj stresemo čebulo, solimo in hitro popražimo. Dodamo izluščeno meso krvavice in med mešanjem pražimo. Po potrebi dosolimo in začinimo s poprom ter pimentom.

Jabolka narežemo na tanke krhle. V kozico damo maslo, pristavimo, nato pa na maslo položimo tanke krhle jabolk. Dodamo cimet, sladkamo in dolijemo 3 žlice vode. Na blagi temperaturi dušimo 10 minut, da se jabolka zmehčajo.

Kuhan krompir odcedimo. Še vročo kozico z odcejenim krompirjem pristavimo nazaj na vročo ploščo za nekaj sekund, da odvečna vlaga izpari. Dodamo maslo, dolijemo smetano in pretlačimo v gladek pire. Začinimo z muškarnim oreščkom.

Kuhano repo odstavimo in odcedimo.

Tako, zdaj pa bomo sestavili te čudovite tortice. Potrebovali bomo okrogle kovinske modelčke, kakršne imamo za izrezovanje krofov. Obod tako postavimo na sredo krožnika. Do tretjine ga napolnimo s krompirjevim pirejem, rahlo poravnamo, nato naložimo plast krvavične mase in prekrijemo spet s pirejem. Nazadnje po vrhu naložimo kupček kuhane repe. Previdno dvignemo obod, da konstrukcije ne sesujemo. Ob strani priložimo podušene jabolčne krhle.



*V Humekovem Praktičnem sadjarju iz leta 1923 najdemo o sorti Bobovec, ki je bila svoje čase vodilna sorta naših travniških sadovnjakov, naslednji zapis, ki tej sorti pripisuje še dodatno pomembno lastnost:*

*Bobovec velja za izvrstno jabolko za travniške sadovnjake, za nasade ob cestah, mejah, po travnikih, pašnikih in bolj odročnih legah. Proti tatvini je zelo varen, ker sad nima vabljive zunanosti in naravnost z drevesa ni užiten.*







# JABOLČNO MARINIRANI MEDALJONI KRŠKOPOLJCA Z JABOLKI IN ŽAJBLJEM

Kislina v jabolkih poskrbi, da je marinada pronicljiva in izrazita ter zaokroži okus. Jabolka se obnesejo v marinadi za vse vrste pujsa; če dobimo lepo marmoriran kos krškopoljca ali slovensko svinjino izbrane kakovosti, ali pa tudi meso divjega prašiča. Marinirane stejke zatem popečemo v ponvi, ob lepem vremenu pa se ti medaljoni obnesejo tudi na žaru. Toda v ponvi se zgodba ne konča: ker so se tako dobro počutili z njimi v marinadi, jim jabolka delajo družbo tudi v ponvi.

---

0,80 kg izluščenih ledvenih  
stejkov krškopoljskega  
prašiča, divjega prašiča ali  
izbrane kakovosti, ki jih  
narežemo 2 cm na debelo  
2 rdeči jabolki »izbrane  
kakovosti« npr. Idared ali  
Jonagold  
6 - 8 žajbljevih lističev  
olje za peko  
1 žlička masla  
sol in poper

*marinada:*

1 kisló in sočno jabolko  
»izbrane kakovosti«, npr.  
Idared  
žlička suhega rožmarina  
žlička suhega žajblja  
sol in poper



Za marinado jabolko drobno nastrgamo in ga damo v skledo, skupaj z rožmarinom, žajbljem, soljo in poprom. Zrezke dodamo v skledo in premešamo, da jih marinada temeljito obda. Pustimo, da se na sobni temperaturi marinirajo 1 uro.

Svinjske medaljone nekoliko sploščimo z dlanjo, solimo in popramo. Jabolka narežemo na ploščice debeline 3 -4 mm, malo manjše kot medaljoni (obrezke od jabolk pojemo kar tako). Po želji jabolka narežemo na palčke, kot vidimo na sliki. Žajbljeve lističe narežemo na široke rezance.

V ponev nalijemo tanko plast oljčnega olja, razgrejemo in nanj položimo marinirane zrezke, da se pričnejo zapekati. Po petih minutah obrnemo in popečemo še po drugi strani. Pečene poberemo iz ponve. Lahko pa, kot vidimo na sliki, izluščeno svinjsko ribico popečemo kar v kosu. V ponev zdaj ob strani dodamo maslo in nanj stresemo narezana jabolka in žajbelj ter med nežnim mešanjem podušimo. Jed postrežemo tako, da na pečeno maslo naložimo jabolka z žajbljem.

### *Izziv zate:*

Iz navedenih sestavin lahko pripravimo tudi inovativne prigrizke: na tanke zrezke svinjine z zobotrebcu priprnemo rezino jabolka in listič žajblja ter na hitro popečemo. Postrežemo kot samostojen prigrizek, t.i. “finger food”.



*Jabolka so zdravju koristna presna, kuhana,  
pečena in vložena. Koristijo prebavi in presnovi.  
Njihovi pektini prispevajo k vzdrževanju normalne  
ravni holesterola v krvi.*



# BURGERJI S SIROM S PLEMENITO PLESNIJO, NA MASLU POPEČENIMI JABOLKI IN POPEČENIMI ŠAMPINJONI

---

500 g puste mlete govedine	malo limoninega soka
sol in sveže zmlet črni poper	ščep rjavega sladkorja
oljčno olje	4 šampinjoni
100 g sira s plemenito plesnijo, najbolje slovenskega porekla	sol in poper
2 jabolki »izbrane kakovosti«, npr. Idared ali Zlati delišes	olje za popekanje
1 žlica masla	4 kajzerice
	4 listi zelene solate

*Izdelava burgerjev:*

Meso stresemo v skledo, solimo in popramo. Premešamo in oblikujemo štiri žogice.

Od kosa sira najprej odlomimo štiri za oreh velike kose, preostali sir pa narežemo na rezine. V vsako mesno žogico zdaj s palcem naredimo vdolbino skoraj do polovice in vanjo potisnemo košček sira, nato pa kroglico spet posvaljkamo v pravilno obliko. Enako postopamo s preostalimi mesnimi kroglicami. Zdaj kroglice naoljimo z oljčnim oljem in jih nekoliko sploščimo, da dobimo obliko debelega hamburgerja.



### *Popekanje jabolk:*

Zdaj se lotimo jabolk. Prečno jih narežemo na 0,5 cm debele rezine, da dobimo velike kroge. Pokapljamo z malo limoninega soka. V majhni kozici razgrejemo maslo, dodamo rezine jabolk (dve za dva burgerja) in počasi pečemo, da se nekoliko zmeščajo, nazadnje potresemo s ščepom rjavega sladkorja.

### *Popekanje šampinjonov:*

Šampinjone tanko narežemo. V ponvi segrejemo olje in gobice na njem pražimo tako dolgo, da spustijo vodo in se zlato zapečejo. Solimo in popramo.

### *Peka burgerjev:*

Rebrasto ali navadno ponev z debelim dnom razgrejemo. Na vročo polagamo naoljene burgerje in jih najprej pečemo pri srednji temperaturi, da dobimo nekoliko skorjice. Zapečene obrnemo, da dobimo skorjico še po drugi strani. Pri zmernejši temperaturi jih popekamo še 2 do 3 minute po vsaki strani, da se burgerji skozi in skozi pregrejejo in se prične sir v sredini topiti (to bomo videli šele, ko bomo burger prerezali). Na še vroč burger položimo četrtno preostalega sira, ki se bo tudi pričel raztapljati.

### *Sestavljanje burgerjev:*

Kajzerice prerežemo in jih popečemo v razgreti ponvi, v kateri smo pekli hamburgerje. Na vsako popečeno kajzerico položimo opran list solate, čez naložimo nekaj popečenih šampinjonov, nanje položimo pečen burger, vrh njega maslene jabolčne rezine, pokrijemo s štručko in po želji prepiknemo z dolgim zobotrebcom, da je jed videti čim lepše.



### *Jabolčna poimenovanja:*

*Jablanova sorta zlati delišes je vodilna sorta v evropski tržni pridelavi jabolk in tudi pri nas je med vodilnimi pridelovalnimi sortami. V začetku 20. stoletja, ko je bilo pri nas moderno dobesedno prevajanje tujih besed (npr. ogljikovi hidrati - ogljikovi vodani, avtomobil - samovoz ... ), so sorto imenovali po dobesednem prevodu iz angleščine, torej »zlata slastnica« (prevod iz »golden delicious«). Ime se očitno ni uveljavilo, čeprav za plodove vsekakor velja, da so slastni.*







# PEČENA NADEVANA JABOLKA S SKUTO IN PROSENO KAŠO

Jabolka in kaša - ali gre še bolj domače?

---

4-8 jabolk »izbrane kakovosti« (manjših, da se hitreje spečejo), npr. Carjevič ali Jonagold  
200 g skute  
noževa konica cimeta ali mletega ingverja ali obojega  
pest rozin  
1 žlica lanenih semen  
limona, najbolje bio  
sladkor po želji  
100 g prosene kaše  
350 ml mleka  
2 žlici sladkorja  
maslo za pekač

*za preliv: makova omaka*  
3 žlice maka  
1 vaniljev sladkor  
2 žlici sladkorja  
1 žlica škrobne moke  
200 ml sladke smetane



Pečico nastavimo na 180 °C.

Kašo splaknemo in pristavimo v mleku, da se kuha vsaj 10 minut.

Jabolka prirežemo in s strani peclja izdolbemo. Iz izdolbenega jabolčnega mesa lahko naredimo čežano, ali pa ga pojemo kar tako. Jabolka v notranjosti natremo z limono. Pekač namastimo in vanj tesno drugo ob drugem zložimo jabolka.

Laneno seme nekoliko stremo v možnarju in stresemo v skledico ter dolijemo toliko vode, da je pokrito. Rozine namočimo v toliko vode, da se napihnejo.

V skledi zmešamo skuto, odcejene rozine, laneno mešanico, začimbe, napol kuhano kašo, limonino lupinico in po želji še sladkamo. S tako pripravljeno zmesjo nadevamo jabolka in potisnemo v pečico.

Za makovo omako mak zmeljemo, lahko s pomočjo kavnega mlinčka, ali ga pa stremo v možnarju. V kozici pristavimo smetano, sladkor in vanilev sladkor. Dve žlici smetane prihranimo in razžvrkljamo s škrobno moko posebej v skodelici. Dodamo mak. Zavremo, da dobimo gosto tekočo pudingasto omako.

Nadevana pečena jabolka ponudimo oblita z omako.

Pokojni slovenski sadjar France Lombergar je dejal, da so bili plodovi stare jablanove sorte ananasova reneta zaradi majhnosti zelo priljubljeni pri grajskih gospodičnah. Njihova majcena usteca so bila namreč primerna le za uživanje tovrstnih drobnih plodov.



*Jabolko je tudi pomemben del grške mitologije. Erida, boginja nesloge, je bila užaljena, ker ni bila povabljena na poroko Peleusa in Thetis. Iz ljubosumja je med zbrane boginje na poroki vrgla jabolko spora z napisom »za najlepšo«. To jabolko so želele Hera, Atena in Afrodita. Paris ga je izročil Afroditi, saj mu je ta obljubila najlepšo žensko na svetu, Špartanko Heleno. Jabolko je tako posredno sprožilo Trojansko vojno. Od tod izvira tudi besedna zveza »jabolko spora«.*

*No, ti pa le poskrbi, da bo nadevanih jabolk dovolj, da jih ne bo zmanjkalo in ne bodo »jabolko spora«.*



# JABOLČNE ROŽICE Z LISTNATIM TESTOM IN SKUTNO KREMO

4 jabolka »izbrane  
kakovosti«, npr. Idared,  
Jonagold ali Majda  
200 g listnatega testa  
100 g skute  
1 zavojček vaniljevega  
sladkorja

1 jajce  
sok pol limone  
2 -3 žlice sladkorja  
1 žlica stopljenega masla  
noževa konica cimeta  
maslo za pekač

Pečico razgrejemo na 200 °C. Listnato testo tanko razvaljamo. Narežemo ga na kvadrate, s stranico 8-10 cm. Pripravimo si pekač za mafine in vdolbine tanko namažemo z maslom. V vdolbino razporedimo testo tako, da dobimo obliko "košarice". Prepikamo z vilicami in potisnemo v pečico za 5 minut.

Medtem prepolovimo jabolka, jim izrežemo muho in peščišče ter počez narežemo z lupino vred na tanke rezine. Stresemo jih v skledo, pokapljamo z limonim sokom, prelijemo s stopljenim maslom, potresemo s sladkorjem in cimetom. Za skutno kremo razmešamo skuto, jajce in vaniljev sladkor. Po potrebi še sladkamo z žlico sladkorja.

Kremo razporedimo po dnu na pol pečenih košaric iz listnatega testa, po vrhu pa v obliki "cvetnih" listov razporedimo rezine jabolka: z olupkom navzgor jih razporedimo po skutni kremi. Po vrhu pokapljamo še s sokovi, ki so se nabrali v skledi, kjer smo marinirali jabolka. Potisnemo v pečico še za 15 minut, da se robovi zlato zapečejo.



*Izziv zate: Kakšne hude vrtnice!  
Stavimo, da boš, če jih spečeš  
in objaviš na instagamu,  
prejel največ všečkov do sedaj.  
Sprejmeš izziv?*

# JABOLKA NA POTENCO: V RUSTIKALNI PITI Z OVSENI MI KOSMIČI IN Z JABOLČNO KARAMELO

6 žlic masla, lahko uporabimo tudi kokosovo olje  
80 g ovsenih kosmičev  
50 g mletih mandljev  
60 g polnozrnate moke  
100g res temno rjavega sladkorja (muscovado)  
1 žlička cimeta  
šče p mletega ingverja  
noževa konica sode bikarbone  
2 jajci

*nadev:*  
4 jabolka »izbrane kakovosti«, najbolje sorte Evelina ali Pinova  
2 žlici masla  
1 žlička cimeta  
1/2 bio limone  
1/2 skodelice temno rjavega sladkorja

*Jabolčna tekoča karamela:*  
400 ml jabolčnika (naj bo dobre kvalitete, res iz jabolk »izbrane kakovosti«)  
2 žlici masla  
1 žlička mletega cimeta





Potrebovali bomo litoželezno ponev, ki gre tudi v pečico. Pečico nastavimo na 200 °C.

Najprej se lotimo osnove za pito: v kozici združimo maslo ali kokosovo olje, ovsene kosmiče, mlete mandlje, polnozrnatu moko, sladkor, začimbe. Mešamo, da se poenoti in maslo ali kokosovo olje popolnoma stopi. Odstavimo in vmešamo sodo bikarbono ter obe jajci. Premešamo in razporedimo po dnu litoželezne ponve. Potisnemo v pečico.

Zdaj se lotimo nadeva. Jabolka narežemo na kockice in jih ne lupimo: samo prerežemo jih, odrežemo muho in peščišče, nato pa jih narežemo na 1 cm velike kockice. Takoj jih pokapljamo z limoninim sokom, da ne počrniyo.

V kozici stopimo maslo in sladkor. Čim prične vreti, dodamo jabolka in cimet ter premešamo, da se prične kuhati. Po petih minutah odstavimo in s tem nadevom obložimo osnovo za pito v pečici.

Postopamo zelo previdno: pito vzamemo iz pečice, po sredini nagrmadimo nadev s sokovi vred. Potisnemo v pečico še za 10 minut.

Jabolčne karamele se moramo lotiti takoj, da se primerno zgosti: jabolčnik pokuhavamo, da se pokuha na eno tretjino (20 minut). Zdaj mu vmešamo maslo ter cimet in odstavimo. Ko se bo ohladi, se bo lepo zgostil v karamelni sirup.

Pito postrežemo pokapljano s karamelo in po želji še z vaniljevim sladoledom

### *Izziv zate:*

Med sladkanjem s pito se nam ponuja idealna priložnost, da si zastavljamo (ne pretežke) jabolčne uganke:

Katera izmed naslednjih jablanovih sort ni slovenskega izvora?

- Gorenjska voščenska
- **Kanadska reneta**
- Goriška sevka
- Dolenjska voščenska



*Tale jabolčna pita na potenco ni edina povezava med jabolki in znanstvenimi formulami! Sam Sir Isaac Newton naj bi namreč nekoč sedel pod jablano in razmišljal o zakonitostih vesolja. Takrat mu je na glavo padlo jabolko in odkril je zakon o gravitaciji, s katerim je postavil temelje sodobne fizike. V čast Isaacu Newtonu so žlahtnitelji poimenovali tudi sorto majhnih rdečih jabolk – Isaaq.*



*Žlahtnitelji sort se sicer pri izbiri imen za svoje nove sorte pogosto odločajo za ženska imena. Tako so tudi pokojnega slovenskega žlahtnitelja jablanovih sort dr. Jerneja Črnka upražali, ali je novi sorti dal ime po svoji ženi, ki je bila Majda. Tega ni hotel priznati in je odgovor utemeljil takole. Sorta MAJDA vsebuje črki MA – po Mariboru, od koder žlahtnitelj prihaja, črka J je prva črka materine sorte (Jonatan), črka D pa ena od črk očetove sorte (Golden noble). Za zaključek je dr. Črnko dodal še črko A, saj je dejal da se (skoraj) vsako slovensko žensko ime konča s črko A.*

# KLASIČEN JABOLČNI ZAVITEK

Pri zavitkih ima vsak svojega najljubšega. Po slovenski tradiciji se zavitki zavijajo v vlečeno testo, saj s tem nevsiljivim in preprostim testom pridejo dišeča jabolka še posebej do izraza. Jabolk prej toplotno ne obdelujemo, da ohranijo svežino.

---

## testo:

400 g moke

1 žlica kisa

sol

1 žlica sončničnega olja

2, 5 dl mlačne vode

(ali 1 zavitek vlečenega testa  
brez konzervansov)

## nadev:

1 kg čvrstih, kiselkastih  
jabolk »izbrane kakovosti«,  
npr. Carjevič ali Braeburn

3 pesti svežih belih drobtin

6 žlic sladkorja

za noževo konico mletega  
cimeta

1 vaniljev sladkor

100 g masla

maslo za pekač

sladkor v prahu za posip



Iz moke, 1 žlice olja, soli, kisa in mlačne vode zamesimo mehko in prožno testo. Vodo dolivamo postopoma, testo mora biti elastično in mehko, mesiti pa ga moramo vsaj 15 minut. Hlebček testa namažemo s preostalim oljem in pustimo, da pokrito pol ure počiva.

Spočito testo razvlečemo. Če uporabljamo kupljeno testo, pač prvi del spustimo.

Pečico nastavimo na 180 °C.

Jabolka olupimo in jih na ribež nastrgamo na večjem profilu, da dobimo kratke, tanke rezančke. Maslo stopimo v kozici.

Po razvlečenem testu temeljito pokapljamo maslo, tudi ob robovih. Vso površino testa zdaj potresemo z jabolki, ki jih poprej nekoliko ožamemo, da spustijo sok. Sok seveda popijemo. Potresemo z drobtinami in sladkorjem, navadnim ter vaniljevim. Potresemo še s cimetom. Krog in krog potrgamo debeli rob testa, nato pa testo s pomočjo privzdigovanja prta, na katerem smo ga razvlekli, zavijemo. Pekač namastimo in vanj prestavimo zavitek. Če smo oboževalci končkov, lahko svitek poprej narežemo na kose, velike kot pekač, lahko pa ga kačasto zavijemo. No, če uporabljamo kupljeno testo, te dileme ne bo, saj so listi testa manjši in nam ne bo preostalo drugega, kot da naredimo posamične zavitke.

Pečemo 45 minut. Še vroč zavitek potresemo s sladkorjem v prahu.

*Jzziv zate:*

Še ena uganka ;)

Kaj je to?

Muho ima,  
pa puška ni.

Tudi kroglja ni,  
čeprav lepo se kotali.

Lahko je zeleno,  
rumeno ali rdeče,  
zavitek zdaj slasten iz  
njih se že peče.

**(jabolko)**





*Kaj niso jabolka lepa za požret'?*

*Beatli so leta 1968 kot odgovor na zastarelo delovanje britanskih založb ustanovili napredno založbo Apple corps, ime pa je izbral Paul McCartney, ki ga je navdušila slika zelenega jabolka z napisom »Au revoir« francoskega slikarja Renéja Magritta, ki je ravno v tistem času razstavljal v newyorškem Muzeju moderne umetnosti.*

*Ta isto jabolko, vendar tokrat rdeče in sorte McIntosh, je čez nekaj let navdušilo tudi Steva Jobsa, ki pa ga ni prepolovil, tako kot Beatli na svojih vinilkah, temveč obgrizel in postavil za logotip najprodornejšega podjetja na svetu. Ja, tega, ki je morda izumilo napravico, po kateri boš delil fotko svojega prvega lastnoročnega jabolčnega zavitka.*

# »KUHANČEK« Z JABOLČNIM SOKOM

Le redkokaj nas pozimi tako pogreje, kot dišeči kuhanček. Kaj pa, če letošnji kuhanček za osnovo ne bi imel vina, ampak dober, prvovrsten sok slovenskih jabolk?

Idealen napitek za zabave tako v brezalkoholni kot v bolj nabriti alkoholni različici. Prostor bo že med pripravo napolnil s čudovitimi vonjavami, potrebujemo samo še snežinke in zimsko rajanje se lahko prične.

---

*Nabrita različica  
(za polnoletne):*

1 l motnega jabolčnega soka iz jabolk »izbrane kakovosti«

0,5 l ruma

200 ml jabolčnega ali drugega sadnega žganja

4 cimetove palčke

6 celih pimentovih zrn, če imamo

3 zvezdni janeži

10 nageljnovih žbic

1 bio pomaranča, narezana na rezine

V velikem loncu združimo vse sestavine, premešamo in pristavimo pri zmerni temperaturi.

Počasi kuhamo dobro uro, občasno premešamo. Nalijemo v termosko in zmerno uživamo. Ne pozabimo, da je pri napitkih, ki vsebujejo alkohol, pomembna zmernost.



*Nežna različica (brezalkoholna)*

*1 l jabolčnega soka iz jabolk  
»izbrane kakovosti«*

*2 dl soka granatnega jabolka*

*1 vaniljev strok*

*1 vaniljeva palčka*

*3 nageljnove žbice*

*2 zvezdna janeža*

*temno rjav sladkor ali javorjev  
sirup, po želji*

*limonina lupinica 1 limone, v  
trakovih*



*Vse sestavine združimo v velikem loncu in pristavimo. Čim zavre,  
kuhamo pri zmerni temperaturi 5 minut, da se okusi prepojijo.  
Odstavimo, precedimo in še vroče postrežemo.*

# NORI NA JABOLKA IZBRANE KAKOVOSTI

## RECEPTI, IDEJE, IZZIVI, DEJSTVA, ANEKDOTE

Izdalo: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Dunajska 22, Ljubljana

Besedilo in zasnova receptov: Valentina Smej Novak, Totaliteta d.o.o.

Sodelujoči avtorji prispevkov: dr. Boštjan Godec (KIS), Tjaša Gorjanc (GZS-ZKŽP)

Uredniški odbor: dr. Tatjana Zagorc (GZS-ZKŽP), dr. Petra Medved Djurašinović (GZS-ZKŽP),  
Janja Kokolj Prošek (MKGP), Nina Barbara Križnik (GZS-ZKŽP), mag. Štefi Videčnik (MKGP),  
Ana Le Marechal Kolar (MKGP), Tjaša Gorjanc (GZS-ZKŽP)

Fotografije jedi: Matej Fišer

Fotografije sadja: dr. Boštjan Godec (KIS), Tadej Kreft, Depositphotos, arhiv Totaliteta

Jezikovni pregled: Luka Novak, Totaliteta d.o.o.

Oblikovanje in prelom: Samo Grčman

Naklada: 2000 izvodov

Tisk: Grafika Soča, Nova Gorica

Ljubljana, 2018

Brezplačni izvod, ni za prodajo.



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

641.55:634.11(083.12)

SMEJ Novak, Valentina

Nori na jabolka izbrane kakovosti : recepti, ideje, izzivi, dejstva, anekdote / [besedilo in zasnova  
receptov Valentina Smej Novak ; sodelujoči avtorji prispevkov Boštjan Godec, Tjaša Gorjanc ;  
fotografije jedi Matej Fišer, fotografije sadja Boštjan Godec ... et al.]. - Ljubljana : Ministrstvo za  
kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2018

ISBN 978-961-6761-66-6

1. Gl. stv. nasl.

297430528



