



Janez Bogataj

GASTRONOMIJA SLOVENIJE



EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY

Spoznavajmo različnost okusov Slovenije

Leta 2006 je bila za Slovenijo izdelana Strategija gastronomije. Marsikdo pravi, še ena strategija! A tokrat smo dobili temeljno izhodišče za sistematično načrtovanje razvoja gastronomije ter njene tukajšnje in mednarodne razpoznavnosti. Slovenija je bila razdeljena na 24 gastronomskih regij, v katerih je z dopolnitvami seznama leta 2020 nekaj več kot 430 značilnih živil, jedi in pijač. Izbor temelji torej na lokalnih in regionalnih posebnostih, ki so najbolj strnjeno zastopane v vseh 24 regijah. Nabor jedi ni le izkaznica kulinarčne razpoznavnosti Slovenije, ki ima bolj ali manj v gastronomsko dediščino segajoče izvire, ampak je odlično izhodišče za sodobno ustvarjalnost, temelječo na gastronomski istovetnosti. Leta 2019 je bil v Sloveniji za turizem postavljen še sistem štirih makroregij. Ta v bistvu temelji na regionalizaciji kulturnih območij, ki sta jo strokovno postavila in utemeljila Vilko Novak (1960) in Niko Kuret (1970). Zaradi sodobnih »družbenih« interesov je bila nekoliko spremenjena. Toliko v pojasnilo in razumevanje razdelitve jedi v posamezne gastronomske regije, ki so prikazane v štirih makroregijah, in sicer Ljubljana & Osrednja Slovenija, Alpska Slovenija, Panonska Slovenija (uradno poimenovanje Termalna panonska Slovenija) in Sredozemska Slovenija (uradno poimenovanje Mediteranska & kraška Slovenija). Štiri makroregije Slovenije in njihove kulinarčne značilnosti so zbrane v štirih knjigah. Za njihove naslovnice kot tudi naslovnice posameznih 24 poglavij smo izbrali likovna dela slovenskih avtorjev iz različnih obdobjev zgodovinskega razvoja, ki prikazujejo značilnosti posameznih pokrajin. Prav povezanost človekovega gospodarskega prizadevanja z možnostmi različnih naravnih okolij je odločilno vplivala na oblikovanje lokalnih in regionalnih prehranskih različnosti. K temu razmerju moramo dodati še vplive iz bolj ali manj oddaljene soseščine, ki pa se niso slepo prevzemali, tako kot se to danes pogosto dogaja pri prevzemanju vseh mogočih globalnih prehranskih posebnosti. Vplivi iz soseščine namreč nikoli niso bili prevzeti kot kopije, ampak vedno kot prilagoditve lokalnim in regionalnim zmožnostim ter posebnostim vsakdanjega in prazničnega življenja. Slovenijo zato tudi na gastronomskem področju označuje velika različnost, ki se je v stoletjih razvijala na ustvarjalnem stičišču Alp, Sredozemlja, Panonske nižine in tudi sosednjega Balkana. S to posebnostjo svoje prehranske kulture se zato enakopravno uvršča med tako imenovane velike evropske gastronomije. Navsezadnje to potrjuje tudi njena umestitev med Evropske regije gastronomije (*European Region of Gastronomy*) leta 2021.

Pa dober tek in na zdravje!

prof. dr. Janez Bogataj

JANEZ BOGATAJ

GASTRONOMIJA OSREDNJE SLOVENIJE IN LJUBLJANE

Ocvrti žabji kraki

Bližnje Ljubljansko barje je Ljubljancanom v zadnjih stoletjih zagotavljalo primerne količine žabjih krakov, ki so jih pripravljali v panadi pečene ali ocvrte. Danes so seveda žabe v Sloveniji zaščitene, vendar nekatere gostilne in restavracije v mestu še vedno ponujajo to mestno gastronomsko specialiteto (npr. gostilna Pri Žabarju), ki prihaja na naš trg od drugod. V preteklosti so žabje krake prodajali zlasti na postne dneve skupaj ribami in želvami. Že v prvi polovici 16. stoletja so Ljubljanci načrtovali specializiran ribji trg za prodajo najrazličnejših vodnih živali. Surovi žabji kraki so bili kupcem na trgu na voljo tudi v zimskem času, ko so imele posamezne gostilne zaloge živih žab v velikih kopicah mivke. Pečene in ocvrte pa so ponujali gostom v gostilnah.

Ocvrte (tudi pečene) žabje krake danes ponujajo v paru. V mestnih družinah so jih do druge svetovne vojne pripravljali tudi tako, da so posamezne krake razrezali na dvoje, potem pa vsako žabje bedrce izkoščičili tako, da se je meso na enem koncu držalo kosti. Preden so meso pomočili v panado in povaljali v drobtinah, so ga oblikovali v kroglico. Ocvrte krake so jedli tako, da so prijeli za kost in odgriznili mesno kroglico.

SESTAVINE

žabji kraki (zadnja bedrca)
moka
jajca
krušne drobtine
sol
olje za cvrenje

1. Žabje krake umijemo, posolimo in zatakemo po enega v drugega.
 2. Povaljamo jih v moki, potopimo v razžvrkljana jajca in povaljamo v drobtine.
 3. Ocvremo jih na olju.
- Žabje krake so prvotno cvrli na svinjski masti ali v lanenem olju.



Leteči žganci

Pisni viri iz 17. stoletja navajajo, da so bila med delavci (*fakini*) v mestnem tovornem pristanišču ob Ljubljani za malico, ki so jo uživali v gostilni Pri zlati ladji, najbolj priljubljena ocvrta in pečena piščančja bedra ter perutnice, ki so jih imenovali *leteči žganci*. Žganci (ajdovi, ječmenovi, pšenični) so bili sicer najbolj vsakdanja in množična jed, pogosto tudi jed revščine in preživetja. Slastna ocvrta bedra in perutnice so tako dobili to duhovito, celo ironično poimenovanje.

SESTAVINE

piščančja bedra in perutnice
moka
jajca
krušne drobtine
sol
olje za cvrenje

1. Piščančja bedra in perutnice umijemo in nasolimo.
 2. Povaljamo jih v moki, potopimo v razžvrkljana jajca in povaljamo v drobtine.
 3. Ocvremo jih na olju.
- Prvotno so jih cvrli na svinjski masti ali v lanenem olju.



JANEZ BOGATAJ

GASTRONOMIJA PANONSKE SLOVENIJE

Erpica

Na območju občin Šmarje in Rogaška Slatina pripravljajo kruh oziroma pogačo, ki so jo nekoč pripravljali pred tedensko peko kruha za prvo potešitev lakote. *Erpice* so pekli v časovni stiski, če je bilo treba na hitro pripraviti nekaj izdatnega svežega kruha. Zato so bile primerne tudi za pogostitve ob večjih poljskih delih in delih v vinogradu. Najbolj so bile okusne takoj po pečenju, torej še tople, seveda tudi hladne k suhim mesninam in vinu. Namazi oziroma nadevi na *erpica*h so bili in so zelo različni ter kažejo iznajdljivost gospodinj: posneta smetana, smetana in jabolka, ocvirki, zaseka idr. Pogača je znana z več poimenovanji. Pravijo ji tudi *jezpica*, *oprešak*, *ocvirkovka*, *gerpa*, *grpa* in *prga*.

SESTAVINE

75–100 dag
mešane (zmesne) moke

2 dag kvasa

1 žlička sladkorja

5 dl vode

5 dl mleka

1 žlica olja

1 žlička soli

smetana iz kuhanega mleka za
premaz

1. Najprej pripravimo kvasec iz kvasa, žličke sladkorja in malo mleka. Kvasec naj vzhaja.
2. Iz kvasca in ostalih sestavin zamesimo testo.
3. V pekaču razvlečemo z rokami testo v okroglo ali pravokotno obliko za prst debelo in z nožem na več mestih zarežemo, da enakomerno vzhaja.
4. Vzhajano testo namažemo s smetano, ki smo jo pobrali iz kuhanega mleka. Pri tem velja pravilo: Več smetane – boljša *erpica*!
5. *Erpico* pečemo v pečici 30–45 minut na 200 °C.

- * Če pripravimo *erpico* z ocvirki, zamesimo testo le z vodo, torej brez mleka. Vzhajano testo namažemo z beljakom in potresemo z ocvirki, ki jih nekoliko potisnemo v testo.



Vrtanek

Vrtanek (tudi *vrtanik*, *vrtanj*) je podobno kot bosman značilen obredni kruh, ki je najbolj razširjen v Prekmurju, poznajo pa ga tudi v Beli krajini in ponekod na Dolenjskem. V protestantskem vizitacijskem zapisniku iz leta 1627 piše, da so župljani darovali predikatorju ob krstu in poroki tudi okrogel kruh iz pšenice, imenovan *vrtanik*. Podobno opisuje to vrsto obrednega kruha vizitacijski zapisnik iz leta 1698, in ga imenuje *torta*, *torta panis*, kar v latinščini pomeni okrogel zavit oziroma spleten kruh. Oblika gladkega ali pletenega okroglega pšeničnega vrtanka je arhaična. Čeprav predstavlja eno od prastarih znamenj boga, to je krog s piko, pa je v Prekmurju dobil vlogo, ki je simbolno povezana z izkazovanjem ljubezni in naj bi imel prav zaradi te oblike erotičen pomen. Dekleta so zato podarjala vrtanke koscem, pekli so jih tudi za zaključek večjih skupnih kmečkih opravil, ki so se po pravilu zaključila z zabavo in pogosto tudi s sklepanjem ljubezenskih vezi. Vrtanke so delili po ličkanju koruze, pekli so jih ob kolinah, porokah in drugih praznovanjih. Bili so značilna vrsta kruha ob zaroki in ob vabljenju na poroko. Veljalo je še posebno pravilo, ko je šel ženin po nevesto. Ta ga je morala gledati skozi vrtanek in ga opaziti prej, kot je on opazil njo, saj bo le tako imela nekaj moči nad njim. Na poročno gostijo je botra ali teta prinesla vrtanek za darilo ženinu in nevesti. Danes je vrtanek splošno darilo in vrsta prazničnega kruha. Pogosto postrežejo z njim na najrazličnejših javnih prireditvah, pogostitvah in sprejemih. Gladek vrtanek naredijo tako, da zamesijo testo in ga oblikujejo v hlebec. Ko ta vzhaja, naredijo v sredini hlebca luknjo, sklenejo skoznjo roki in vrtijo testo toliko časa, da dobijo lepo gladko oblikovan kolač. Bolj značilna je seveda pletena oblika vrtanka, ki jo navajam v spodnjem receptu. Vrtanke pred peko potresejo s koruzno moko in premažejo s stepenim jajcem. Na Goričkem so jih premazali z lanenim oljem in potresli z bučnimi in drugimi semeni. V Prekmurju poznajo tudi manjše pletene okrogle venčke, ki se imenujejo *pereci* in so značilnost madžarsko govorečega dela Prekmurja. Njihova izdelava je povezana predvsem s kakovostno pripravo testa.



SESTAVINE

80 dag bele mehke moke

5 dag kvasa

3–4 dl toplega mleka

1 žlička sladkorja za kvas

6 dag masla (lahko tudi olje)

1 jajce za testo

sol

1 rumenjaka za premaz

1. Najprej pripravimo kvas, potem iz navedenih sestavin zamesimo gladko testo. Testo oblikujemo v hlebček, ga potresemo z moko, pokrijemo s prtico in postavimo na toplo, da vzhaja.
2. Vzhajano testo razdelimo na štiri dele in jih oblikujemo v dolge svaljke. Eden od njih naj bo daljši.
3. Tri enako dolge svaljke spletemo v kito in oba konca staknemo v krog.
4. Četrta, daljša svaljka ovijemo okoli kite in staknemo na mestu, kjer smo tudi oba konca kite staknili v krog.
5. Vrtanek naj še enkrat vzhaja.
6. Preden ga damo v peč, ga lahko potresemo s koruzno moko in premažemo z razžvrkljanim rumenjkom.
7. Pečemo ga v pečici približno 1 uro na zmerni temperaturi 180–200 °C.



JANEZ BOGATAJ

GASTRONOMIJA ALPSKE SLOVENIJE

Srna po bohinjsko

Lov je bil dopolnilna panoga za prehranske potrebe. Divjačinsko meso je občasno popestrilo jedilne obroke. Vendar je bilo v večjem obsegu zastopano na jedilnikih privilegiranih družbenih skupin. Z razvojem letovišarstva in turizma od 19. stoletja se je razširjalo tudi kuharsko znanje za pripravo divjačinskih jedi. Med najbolj cenjenim divjačinskim mesom je bila srnina.

SESTAVINE

2 kg srninega hrbta ali stegna

2 kg jušne zelenjave

10 dag slanine

5 dag maščobe

poper v zrnju

brinove jagode

rožmarin

3 dl kisle smetane

10 dag brusnic

jušna osnova

kis

sol

1. Hrbet očistimo kožic oziroma stegnu izrežemo kosti. Meso pretaknemo s slanino in posolimo.
2. V pekaču na maščobi razbelimo preostanek slanine, dodamo narezano zelenjavo in začimbe. Na vse to položimo meso in ga počasi zapečemo v pečici.
3. Zapečeno meso prelijemo s smetano, dodamo brusnice, prilijemo še malo jušne osnove, pokrijemo in počasi dušimo do mehkega.
4. Meso narežemo na rezine in jih zložimo na globok ovalni krožnik.
5. Vse, kar je ostalo v pekaču, pretlačimo v omako, jo okisamo in z njo prelijemo narezano meso. K jedi postrežemo različne vrste cmokov, slan krompir, hišne rezance ali ajdove žgance.



JANEZ BOGATAJ

GASTRONOMIJA SREDOZEMSKSKE SLOVENIJE



EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY

Piranska sol in solni cvet

Z odlaganjem naplavin od izlivu rek Dragonje in Drnice v Jadransko morje se je dvigovalo morsko dno in tako so bili izpolnjeni pogoji za ureditev solnih polj. Prva pričevanja za začetek pridobivanja morske soli so že iz začetka 9. stoletja, čeprav so nekatere hipotetične navedbe, da so na tem območju pridelovali sol že za časa Rimljanov. Iz karolinškega obdobja pa je prvi pisni dokument, in sicer iz leta 804, ki navaja nastanek solin v Luciji (Fazan), manjših strunjanskih in največjih sečoveljskih. Te so se razširile na približno 650 hektarih površine v Piranskem zalivu. V Piranskem statutu so omenjene leta 1274. Torej lahko govorimo o takrat že ponavljajoči se solinarski sezoni, ki se je vsako leto začela na jurjevo (23. april) in se končala na jernejevo (24. avgust). Na območju solin je bilo okrog 400 solinarskih hiš, kamor so se v sezoni preselile piranske solinarske družine. Do leta 1358 pridobljena sol ni bila bela, ampak rjavkasta. Zato so z otoka Paga prevzeli postopek pridelave soli na *petoli*, ki je omogočil pridelavo lepe bele soli. Poleg soli še vedno pridelujejo tudi *solni cvet*. O solinarstvu lahko govorimo kot o edini kulturi, ki že vsaj 700 let pridobiva sol in solni cvet po nespremenjeni tehnologiji – s pomočjo morja, sonca, človeških rok in številnih znanj. Sečoveljske soline so od leta 1990 krajinski park, v katerem je več kot tristo vrst različnih ptic in kjer rastejo nekatere posebne vrste rastlin. Na predelu solin, imenovanem Fontanigge, je urejena muzejska zbirka v solinarski hiši s solnim poljem, kar omogoča pogled v del bogate dediščine solinarstva. Piranske soline ponujajo svoje naravne izdelke s sloganom:

Sol je morje, ki ni moglo nazaj na nebo.



Zbirka štirih knjig GASTRONOMIJA SLOVENIJE je pomembno založniško dejanje z mednarodnim promocijskim značajem, saj izid zbirke sovpada z letom 2021, ko je Slovenija postala Evropska regija gastronomije (ERG).

Avtor zbirke je prof. dr. Janez Bogataj, strokovnjak s področja etnologije, kulturne dediščine in gastronomije, zaslužen za uveljavitev prenekaterih sadov slovenske gastronomije na ravni Evropske unije. Med drugim je v letu 2018 in sodelovanju s slovensko vlado pomembno prispeval za vstop Slovenije v ERG. Nekatere njegove knjige so prejele ugledne mednarodne nagrade (npr. Best in the World, Gourmand World Cookbook Awards). Avtorjevo znanstveno, strokovno in pedagoško delo se zrcali tudi v tej obsežni zbirki, temeljnemu delu gastronomske kulturne dediščine in sodobne kulinarične ustvarjalnosti Slovenije.

Zbirka predstavlja vseh 24 gastronomskih regij Slovenije in njihovih 430 strokovno izbranih živil, jedi in pijač, ki predstavljajo identiteto ter razpoznavnost gastronomije Slovenije. Živila, jedi in pijače so predstavljene z njihovimi zgodbami, recepti in barvnimi fotografijami. Vsaka od 24 regij pa je uvedena z izbrano barvno reprodukcijo umetniškega dela slovenskih slikarjev različnih generacij. Pokrajinske upodobitve opozarjajo na povezanost naravnega okolja in gastronomije ter zavezanost Slovenije k trajnostnemu razvoju. Objavljena umetniška dela hranijo umetnostne galerije in muzeji v Sloveniji ter so pomembni partnerji tega knjižnega projekta.

Z zbirko štirih knjig Slovenija predstavlja tudi svojo gastronomsko piramido, ki je temeljni del Strategije gastronomije Slovenije od leta 2006, temeljnega dokumenta države za razvoj tega pomembnega področja v načinih življenja. Knjige ne predstavljajo le zakladnice prehranske dediščine Slovenije ampak s sodobno nadgradnjo lokalnih in regionalnih posebnosti omogočajo sodobno inovativno razpoznavnost slovenske kulinarike. Z izdajo knjig pridobiva Slovenija temeljno delo o gastronomiji, kakršna imajo tudi v številnih drugih državah EU in v svetu. Predstavljeni primeri živil, jedi in pijač sooblikujejo pozitivna svetovna prizadevanja na področju prehrane, ki jih predstavljajo lokalne in regionalne kulture, štirje letni časi, trajnostni razvoj in ustvarjanje lokalnih nabavnih verig. Seveda imajo vsa ta prizadevanja tudi pomen na drugih področjih, npr. v turizmu, vzgoji in izobraževanju, pomenu prehranske dediščine za sodobno prehrano idr.

Naslovi štirih knjig iz zbirke GASTRONOMIJA SLOVENIJE, ki predstavljajo štiri gastronomske makroregije:

GASTRONOMIJA LJUBLJANE IN OSREDNJE SLOVENIJE

Stičišče okusnih različnosti

GASTRONOMIJA PANONSKE SLOVENIJE

Pogače, slatine in vinske gorice

GASTRONOMIJA ALPSKE SLOVENIJE

Pod vrhovi gora in v slikovitih dolinah

GASTRONOMIJA SREDOZEMSKA SLOVENIJE

Tjer ribe plavajo dvakrat

Podatki o knjižni zbirki:

Format: 210 x 270 mm

Skupni obseg 696 strani v štirih knjigah

Trda vezava, naslovnica imitlin platno, štiribarvni tisk

Slikovno gradivo: 430 barvnih fotografij jedi in pijač, več kot 150 črtnih ilustracij,

28 reprodukcij pokrajinskih umetniških del slovenskih likovnih ustvarjalcev

Izid: junij, 2021

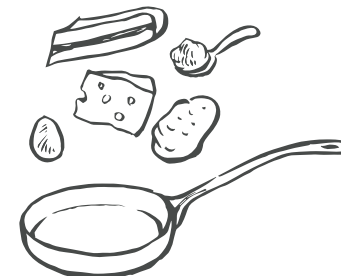
© Založba Hart, Rožna dolina c. 1/26, 1000 Ljubljana, Slovenija

www.hartpublishing.si

Za založbo: Maja Jug Hartman

Oblikovanje in priprava za tisk: Rok Bogataj

Brošura za promocijo knjižne zbirke



Štiri knjige o gastronomiji Slovenije bodo še dolgo temelj za inovativnost na področju prehrane. Regionalna usmerjenost knjig je pogoj za prehransko prepoznavnost in istovetnost.

Edouard Cointreau, Gourmand International in Gourmand World Cookbook Awards



www.hartpublishing.si