



DOBER TEK!

**Knjižica tradicionalnih belokranjskih jedi v slovenskem,
angleškem in nemškem jeziku**



KAZALO

Uvodna beseda	3
Ajdova potica	4
Buckwheat cake	5
Buchweizenkuchen	6
Belokranjsko cvrtje	7
Bela krajina fritters	8
Belokranjski nadev ali semiško fuline	9
Bela krajina Füllung	10
Belokranjska pogača	11
Bela krajina flatbread	12
Bela krajina Fladenbrot	13
Belokranjska povitica	14
Bela krajina rolled cake	15
Viri fotografij	16
Kolofon	17



UVODNA BESEDA – KNJIŽICI NA POT

Osnovna šola Metlika že štiri leta sodeluje v projektu Teden kulturne dediščine. Letošnja tema *Dober tek!* nas je še posebno nagovorila, saj je naša deželica Bela krajina znana po svojih kulinarčnih posebnostih.

Učiteljice, ki na šoli poučujemo slovenščino, tuji jezik angleščino in izbirni predmet nemščino, smo združile svoje moči in s pomočjo učencev zbrale nekaj tipičnih belokranjskih jedi, jih prevedle in uredile v knjižico, ki je pred vami.

V zbirki receptov so predstavljeni recepti najprej v slovenščini, sledijo pa jim prevodi v angleščino in/ali nemščino.

Naj bo nastalo delo spomin na kulinarčno ustvarjalnost naših prednikov, hkrati pa dobrodošel priročnik za današnji čas, ki lahko zaradi svoje večjezičnosti doseže naslovnike na različnih koncih sveta.

Dober tek!/Enjoy your meal!/Guten Appetit!

Špela Cimerman Hudopisk, mentorica pri zbiranju in urejanju receptov

Maja Schweiger, mentorica pri prevajanju v angleščino

Barbara Cesar, mentorica pri prevajanju v nemščino



AJDOVA POTICA

SESTAVINE

- 50 dag ajdove moke
- 30 dag bele moke
- 1 kocka kvasa
- 1 žlica sladkorja
- 1 dl toplega mleka
- 1 žlička soli
- 5 žlic olja

NADEV

- 1 kg skute
- 1 jajce
- sladkor po okusu
- 10 dag masla
- 1 dl sladke smetane



POSTOPEK

Ajdovo moko poparimo s približno litrom slanega kropa in zmešamo. Ohladimo ter zamešamo vzhajan kvas, pšenično moko in olje. Zamesimo testo, pokrijemo in damo vzhajati.

Skuto, jajce, smetano in sladkor zmešamo, da dobimo lep in bogat nadev. Vzhajano testo razvaljamo, premažemo s stopljenim maslom. Nato nadev razmažemo po celotnem testu, ga zvijemo in položimo na pomaščen pekač. Premažemo ga s stepenim jajcem, prepikamo z vilicami in damo v pečico. Pečemo 60 minut pri 160–170 °C.

Recept prispevali **Žan Gačnik, 8. b, Ivor Maček, 9. a, Nika Pečarič, 9. a.**

BUCKWHEAT CAKE

INGREDIENTS FOR THE DOUGH

- 50 dag of buckwheat flour
- 30 dag of white flour
- 1 yeast cube
- 1 teaspoon of sugar
- 1 dl of warm milk
- 1 teaspoon of salt
- 5 tablespoons of oil



INGREDIENTS FOR THE FILLING

- 1 kg of cottage cheese
- 1 egg
- sugar
- 10 dag of butter
- 1 dl of whipping cream

INSTRUCTIONS

Pour the buckwheat flour over with approximately one litre of salty boiling water and stir it. Cool it down and mix in the activated yeast, wheat flour and oil. Knead all the ingredients into a homogeneous, but not too soft, dough. Cover it and leave it to rise.

Mix cottage cheese, an egg, whipping cream and sugar (according to your taste) to get a nice and rich filling.

Stretch out the risen dough and brush it with melted butter. Then spread the filling over the dough, roll it and lay it in a greased pan. Leave it to rise, but not for too long. Then brush the 'potica' with a beaten egg, use a fork to make small holes in it and put it in the oven. Bake for 60 minutes at 160–170 °C. Preferably serve warm.

V angleščino prevedla Tara Borojević, 9. c.

BUCHWEIZENKUCHEN

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 50 dag Buchweizenmehl
- 30 dag Weizenmehl
- 1 l Salzwasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 dl warme Milch
- 1 TL Salz
- 5 EL Öl



ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 kg Quark
- 1 Ei
- Zucker
- 10 dag Butter
- 1 dl süße Sahne

ZUBEREITUNG

Das Buchweizenmehl mit kochendem Salzwasser überbrühen, gut vermischen und abkühlen lassen. Der Masse den Hefeansatz, das Weizenmehl und Öl hinzufügen und daraus einen Teig anrühren. Mit einem Tuch abdecken und aufgehen lassen.

Quark, Ei, Sahne und Zucker (nach Geschmack) zu einer feinen Füllung zusammenrühren. Den aufgehenden Teig ausrollen und mit Butter bestreichen. Die Füllung auf dem Teig verteilen, zusammenrollen und auf ein gefettetes Backblech geben. Den Kuchen mit einem Ei bestreichen und mit Gabel lochen. In den Backofen geben und eine Stunde auf 160–170 °C backen.

V nemščino prevedli Laura Plut, 9. b, Ajda Vraničar, 9. b.

BELOKRANJSKO CVRTJE

SESTAVINE ZA PRIPRAVO MESA

- 60 dag mletega svinjskega mesa
- 1 žemlja ali kruh
- 2 žlici olja
- 2 žlici sesekljane čebule
- 1 jajce
- sol
- poper
- sveže nasekljan peteršilj



SESTAVINE ZA PRIPRAVO MASE ZA PANIRANJE

- moka
- 1 jajce
- mešanica začimb po okusu
- maščoba za cvrtje

POSTOPEK PRIPRAVE

Žemljo ali kruh namočimo v mleko, zmeljemo ali razdrobimo ter dodamo mletemu svinjskemu mesu. Dodamo sesekljano čebulo, sol, poper in nasekljan svež peteršilj. Oblikujemo manjše zrezke, ki jih pomočimo v pripravljeno gosti masi za paniranje. Pomočeno meso odlagamo v ponev s segretim oljem ali svinjsko mastjo ter popečemo z obeh strani do zlatorumene barve. Pečeno belokranjsko cvrtje odlagamo na cedilo ali papirnate brisačke ter postrežemo kot toplo ali hladno jed.

Recept prispevala Žan Gačnik, 8. b, in Ivor Maček, 9. a.

BELA KRAJINA FRITTERS

INGREDIENTS

- ½ kg of minced meat
- a pinch of pepper, garlic and salt
- 3 eggs
- 1 tablespoon of water
- 1,5 dl of milk
- 170 dag of flour
- oil for frying

INSTRUCTIONS

Mix minced meat together with spices. Form small hamburgers out of the mixture. Leave them to rest for 10 minutes.

Separate the yolks from the egg whites. Then beat the egg whites. Mix milk and the yolks and add a pinch of salt and flour. Mix all the ingredients, then gently add the egg whites. Dip the hamburgers in the mixture and fry them in hot oil. When they are golden brown on one side, turn and fry them on the other side, too.



V angleščino prevedle Nika Drkušič, 9. a, Sara Zajmi, 9.b, Pika Jerele, 9. c.

BELOKRANJSKI NADEV ALI SEMIŠKO FULINE

Semiško fuline velja za tradicionalno velikonočno jed.

SESTAVINE

- 50 dag suhega kruha
- 5 jajc
- 30 dag kuhane prekajene šunke
- peteršilj
- 1 čebula
- malo maščobe
- 0,5 m umetnega črevesa



POSTOPEK PRIPRAVE

Kruh in šunko zrežemo na manjše kocke. Čebulo nasekljamo, prepražimo na maščobi in dodamo narezanemu kruhu in šunki. Jajca stepemo in z njimi dobro prepojimo kruh. Dodamo nasekljan peteršilj. Zmes zgnetemo, jo z rokami oblikujemo v štruco ali narahlo nadevamo v umetno črevo. Nadev pečemo približno 20–25 minut na 180 °C. Pečen nadev razrežemo na rezine in ga še toplega ponudimo s solato.

Recept prispevali Žan Gačnik, 8. b, in Ivor Maček, 9. a, Nika Pečarič, 9. a.

BELA KRAJINA FÜLLUNG

Die Füllung gilt als ein traditionelles Ostergericht.

ZUTATEN

- 50 dag trockenes Brot
- 5 Eier
- 30 dag geräucherter Kochschinken
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Fett
- 0,5 m Kunststoffdarm



ZUBEREITUNG

Brot und Kochschinken in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, anbraten und dem Brot und Schinken zugeben. Eier und fein gehackte Petersilie hinzufügen und gut kneten. Die Masse mit den Händen in einen Laib formen oder in einen Kunststoffdarm locker füllen. Auf ein gefettetes Backblech geben und 25–40 Minuten auf 180 °C backen.

V nemščino prevedle Karin Jambrošič, 9. a, Lara Oberman, 9. a, Nika Pečarič, 9. a.

BELOKRANJSKA POGAČA

SESTAVINE

- 50 dag bele moke
- 3 dl mlačne vode
- 2 čajni žlički soli
- 20 g kvasa
- 1 žlička sladkorja
- ščepec kumine
- 1 jajce
- ščepec grobo mlete soli



POSTOPEK

Pripravimo kvasni nastavek iz kvasa, žličke sladkorja in 0,5 dl mlačne vode. Pustimo vzhajati tako dolgo, da se volumen za enkrat poveča, približno sedem minut.

Iz ostalih sestavin za testo in kvasnega nastavka zamesimo mehko testo. Hlebček pustimo vzhajati približno 20 minut. Nato ga položimo na namaščen pekač. Z rokami ga raztegnemo do debeline 1–2 cm. Pri tem pazimo, da je testo ob robu nižje kot na sredini. Pogačo še malo vzhajamo, zarežemo s poševnimi črtami s približno 4-centimetrsko razdaljo med njimi. Namažemo s stepenim jajcem in posujemo s ščepcem kumine in grobo mlete soli.

Pogačo pečemo v predhodno ogreti pečici 20–25 minut pri temperaturi 200 °C. Pečena mora biti svetlo rumeno do rjave barve.

Uživamo jo tako, da lomimo posamezne kvadratke.

Recept prispevala Žan Gačnik, 8. b, in Ivor Maček, 9. a.

BELA KRAJINA FLATBREAD

INGREDIENTS

- 50 dag of white flour
- 3 dl of warm water
- 2 teaspoons of salt
- 20 g of yeast
- 1 teaspoon of sugar
- one egg
- a pinch of cumin
- a pinch of grain salt



INSTRUCTIONS

Activate yeast by mixing yeast, a teaspoon of sugar and 0,5 dl of warm water. Leave it to rise for approximately 7 minutes so that it increases twice in its size.

Mix all the other ingredients with the activated yeast into a soft dough, then leave it to rise for about 20 minutes. Place it in a greased pan, then stretch it out using your hands to the diameter of 30 cm. Make sure that the dough in the middle is higher than at the side. Let the 'Belokranjska pogača' rise a little bit more, then cut in the middle and make three lines on each side. Then rotate the pan for 90 °C and repeat the pattern. Brush it with a beaten egg and sprinkle it with a pinch of cumin and grain salt.

Bake it in a preheated oven at 200 °C for 20–25 minutes. Bake it until it turns to light yellow – brownish colour.

Eat it by ripping off separate squares.

V angleščino prevedla Tara Borojević, 9. c.

BELA KRAJINA FLADENBROT

ZUTATEN

- 50 dag Weizenmehl
- 3 dl lauwarmes Wasser
- 2 TL feines Salz
- 20 g Hefe
- 1 TL Zucker
- eine Prise Kümmel
- 1 Ei
- eine Prise grobes Salz



ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf 210 °C vorheizen. Aus Hefe, Zucker und 0,5 l lauwarmes Wasser Hefeansatz vorbereiten und ungefähr sieben Minuten aufgehen lassen bzw. so lange, bis er sich verdoppelt.

Mehl, Wasser, Salz und Hefeansatz vermischen, gut mit den Händen durchkneten, einen Laib formen und ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech legen und mit den Händen von der Mitte zum Rand schieben. In der Mitte muss der Teig höher sein als an den Rändern und einen Durchmesser von 30 cm haben. Die Pogača in der Mitte schneiden (aber nicht durch) und dann auf jeder Seite noch drei Linien ziehen. Das Backblech um 90 °C drehen und den Schnittmuster wiederholen. Ein Ei verquirlen und den Teig bestreichen, mit grobem Meersalz und Kümmel bestreuen.

Im Ofen bei 200 °C ca. 20–25 Minuten backen bis sie goldbraun ist.

Die Pogača wird nicht geschnitten, sondern mit der Hand gebrochen.

V nemščino prevedli Dominik Ivičič Radenčič, 9. a, Ivor Maček, 9. a, Ivan Radman, 9. c.

BELOKRANJSKA POVITICA

SESTAVINE ZA TESTO

- 50 dag bele moke
- 1 jajce
- 3 dl mlačne vode
- ½ čajne žličke kisa
- 2 žici olja
- ščepec soli

SESTAVINE ZA NADEV

- 1 kg skute
- 2 jajci
- 1 žlička soli
- 2 dl kisle smetane



POSTOPEK

Iz moke in vode, v kateri smo raztopili sol, jajce, kis in olje, zamesimo mehko testo. Razdelimo ga na tri hlebčke. Premažemo jih z oljem in pokrijemo s prtičem. Počivajo naj pol ure. Nato testo tanko razvaljamo, razvlečemo ter ga pustimo počivati od 10 do 15 minut, da se nekoliko osuši. Medtem pripravimo nadev tako, da zamešamo skuto, kisko smetano, jajce in žličko soli. Namažemo ga po vseh štirih kosih testa. Vsak namazan kos testa posebej zavijemo v zvitek in ga polžasto položimo v okrogel pomaščen pekač. Preden damo zvitke v pečico, jih premažemo s stepenim jajcem.

Belokranjsko povitico pečemo na 200 °C približno 25 minut.

Recept prispevala Žan Gačnik, 8. b, in Ivor Maček, 9. a.

BELA KRAJINA ROLLED CAKE

INGREDIENTS FOR THE DOUGH

- 50 dag of white flour
- 1 egg
- 3 dl of warm water
- ½ teaspoon of vinegar
- 2 teaspoons of oil
- a pinch of salt

INGREDIENTS FOR THE FILLING

- 1 kg of fresh cheese
- 2 eggs
- 1 teaspoon of salt
- sour cream



INSTRUCTIONS

Mix a soft dough from flour and the water in which you have dissolved salt, an egg, vinegar and oil. Divide the dough in four smaller loaves. Brush them with oil and cover them with a cloth. Leave them to rest for half an hour. Then thinly roll out the loaves, stretch them out and leave them to rest for 10 to 15 minutes so they can dry out a bit. In the meantime, prepare the filling by mixing cheese, sour cream, an egg and a teaspoon of salt. Spread the filling over all four pieces of dough. After each dough is filled, roll it, and lay it in a spiral form in a greased round pan. Before putting the rolls in the oven, brush them with a beaten egg.

Bake the 'Belokranjska povitica' at 200 °C for approximately 25 minutes.

VIRI FOTOGRAFIJ

Naslovnica: Barbara Cesar

Stran 5, 6, 7: <https://www.belakrajina.si/sl/okusite/tradicionalne-jedi/ajdova-potica/>

Stran 8, 9: <https://old.delo.si/druzba/odprta-kuhinja/zdrobova-juha-z-jajcem-belokranjsko-cvrtje-in-pecen-krompir.html>

Stran 10, 11: <https://www.visitdolenjska.eu/belokranjski-nadev-ali-fuline.html>

Stran 12, 13, 14: <https://www.turisticnekmetije.si/fr/gastronomie/plats-de-gorenjska-a-prekmurska/region/bela-krajina>

Stran 15, 16: <https://www.belakrajina.si/sl/okusite/tradicionalne-jedi/belokranjska-povitica/>

Zadnja stran: arhiv šole

KDO SMO?

Kolofon

Večjezično knjižico *Dober tek!* smo ustvarili pri dodatnem pouku slovenščine, dodatnem pouku angleščine in izbirnem predmetu nemščina.

Sodelujoči pri:

- **dodatnem pouku slovenščine:** Žan Gačnik, 8. b, Ivor Maček, 9. a, Nika Pečarič, 9. a, in mentorica Špela Cimerman Hudopisk

- **dodatnem pouku angleščine:** Nika Drkušič, 9. a, Sara Zajmi, 9. b, Tara Borojevič, 9. c, Pika Jerele, 9. c, Janin Pirkovič, 9. c, in mentorica Maja Schweiger

- **izbirnem predmetu nemščina:** Dominik Ivičič Radenčič, 9. a, Karin Jambrošič, 9. a, Ivor Maček, 9. a, Lara Oberman, 9. a, Nika Pečarič, 9. a, Laura Plut, 9. b, Ajda Vraničar, 9. b, Ivan Radman, 9. c, in mentorica Barbara Cesar

Recepti so prirejani po izročilih družin učencev in spletu.

Oblikovanje naslovnice: Špela Cimerman Hudopisk, fotografije: Barbara Cesar, arhiv šole

Uredile in jezikovno pregledale: Špela Cimerman Hudopisk, Maja Schweiger, Barbara Cesar in Urška Dragovan

Založila: Osnovna šola Metlika

Šolsko leto: 2021/2022

Osnovna šola Metlika, oktobra 2021

