

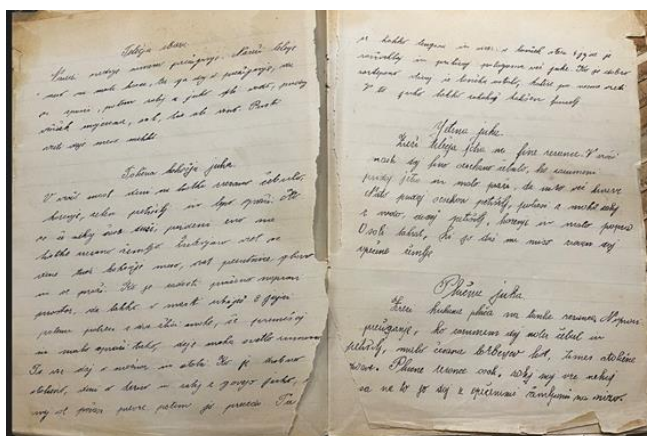


OSNOVNA ŠOLA SLAVE KLAVORE MARIBOR

ŠTREKLJEVA ULICA 31

38. FESTIVAL TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA

OKUSNI ZAKLADI – BABIČINE SKRIVNOSTI



Mentorici: Katja Stampfer Kuharič, Selena Mitić

Avtorji: Ana Julija Kuharič, Jakob Kuharič, Linda Šorli, Lana Švajgl, Neli Mlakar, Ana Veberič

Maribor, februar 2024

TEMA TURISTIČNE NALOGE: OKUSNI ZAKLADI

NASLOV TURISTIČNE NALOGE: BABIČINE SKRIVNOSTI

Avtorji:

1. Ana Julija Kuharič 7. a
2. Jakob Kuharič 8. b
3. Neli Mlakar 9. a
4. Lana Švajgl 9. a
5. Linda Šorli 9. a
6. Ana Veberič 8. a

Mentorji:

Katja Stampfer Kuharič, prof. slovenščine in nemščine,

Selena Mitić, prof. angleščine in nemščine

POVZETEK

Na Osnovni šoli Slave Klavore se zavedamo, da je za človekovo zdravje poleg čiste, pitne vode ter čistega zraka zelo pomembna tudi zdrava prehrana. Tudi naša šola stremi k temu načinu prehranjevanja s pomočjo svetovalca za prehrano. Na našem jedilniku so izbrane sestavine, sadje in zelenjava z lokalnih kmetij.

Zanimalo nas je, kako je bilo včasih, kaj so jedli naši stari starši in naši starši.

V raziskovalni nalogi, ki je pred vami, smo s pomočjo ustnih virov in literature prikazali kulinarčne posebnosti v Mariboru in njegovi okolici.

V roke smo dobili tudi knjigo, v kateri so zbrani vsi recepti gospe Gaube Marije. Knjiga oz. zvezek je napisan na roko. Star je 100 let. Gospa, ki je recepte napisala, se je rodila leta 1914 in je leta 1924 odšla v samostansko šolo, kjer so bodoče gospodinje in mame poučevale nune lepega vedenja, šivanja, vezenja, skrb za dom in gospodinjstvo, lepega obnašanja in seveda kuhanja.

Predstavili smo tipične štajersko-mariborske jedi, ki so sestavljale jedilnike naših prababic, babic, mam, in jedi, ki jih pripravljamo danes. Raziskovali smo njihovo preteklo in današnje poimenovanje. Zanimalo nas je, iz katerih sestavin so bile včasih pripravljene posamezne jedi. Raziskovali in ugotavljali smo, ali te jedi pripravljajo/pripravljamo še danes, na kakšen način, kako se imenujejo in katere lokalne sestavine uporabljajo. Izhajali smo torej iz tradicionalne kuhinje in raziskovali današnjo, sodobno različico kuhinje.

V ta namen smo zasnovali raziskovalno nalogo z naslovom Okusni zakladi naše okolice. Za naš izdelek smo izbrali piškote Keksi tretji gospe Marije Gaube. Narejeni so po receptu, ki je star 100 let. Piškoti nas spominjajo na otroštvo, ko smo pri babicah pili čaj ali kakav in zraven jedli takšne piškote. Kot drugi izdelek pa smo izbrali njeno jabolčno pito.

V projekt smo vključili učence naše šole, njihove starše, stare starše ter ostalo sorodstvo.

KAZALO

UVOD – ŠTAJERSKA »KUHNA«	4
KULINARIKA NEKOČ IN DANES – TRADICIJA IN SODOBNOST POVEZANI Z ROKO V ROKI.....	4
»ULIČNA KUHINJA«	6
SODOBEN POMEN HRANE	7
CILJI NALOGE	8
KULINARIKA NA ŠTAJERSKEM NEKOČ IN DANES	9
DANAŠNJI JEDILNIKI	10
ŠTAJERSKA »KUHNA«	10
ŠTAJERSKE TRADICIONALNE JEDI	11
OKUSNI ZAKLADI – DROBNO PECIVO IN ODLIČNA JABOLČNA PITA	16
KAKO BI TRŽILI IN PROMOVIRALI NAŠ TURISTIČNI PROIZVOD	18
ZAKLJUČEK.....	19
LITERATURA IN VIRI	20

KAZALO SLIK

Slika 1: Pohorski pisker	11
Slika 2: Štajerska kisl juha	12
Slika 3: Splavarski golaž	13
Slika 4: Pohorska omleta	14
Slika 5: Pohorska gibanica	15
Slika 6: Kibl flajš	16
Slika 7: Keksi tretji	17
Slika 8: Jabolčna pita	18

UVOD – ŠTAJERSKA »KUHNA«

Za Štajersko velja izrez, da se pri nas dobro je in pije.

Domača štajerska kuhinja je »težka«, kalorična, mnoge njene jedi so težko prebavljive. Uporablja se veliko živalske maščobe, svinjine, močnatih jedi, krompirja in fižola, masla, smetane in jajca, zelenjava pa se ne uporablja tako pogosto.

Edini izjemi sta kislo zelje in repa, brez katerih v teh koncih ne gre. Pogosto se na mizah znajdejo tudi različne kaše, ki jih v svoji knjigi omenja že Valvasor (prosene, ječmenove, ajdove). Tako kot Prekmurci, tudi Štajerci ne morejo brez bučnega olja, ki je ena temeljnih sestavin pri pripravi tradicionalnih dobrot.

Zanimalo nas je, kaj se je znašlo na jedilnikih naših prababic, babic ter mam.

KULINARIKA NEKOČ IN DANES – TRADICIJA IN SODOBNOST POVEZANI Z ROKO V ROKI

Na Osnovni šoli Slave Klavore smo se odločili, da se spremenimo v kulinarčne navdušence in mojstre priprave hrane.

Na pomoč pri naši raziskavi smo poprosili naše prababice, babice in mame.

Prav tako pa smo imeli veliko čast, da smo v zaupanje dobili zvezek receptov, kjer so vsi recepti napisani na roko ter izhajajo iz leta 1928.

Gospa Marija Gaube se je rodila leta 1914. Kot je za vse mlade gospodinje veljalo, so s štirinajstimi leti odšle v samostan, ki je veljal po današnjih merilih za obliko srednje šole.

Mlade dame so se tam učile lepe pisave, lepega vedenja, šivanja, vezanja, pletenja, skrb za dom in gospodinjstvo ter seveda kuhanja.

Recepte, ki so jih dobile dekleta od nun, so prepisovale v svoj zvezek ter se skupaj z njimi učile kuhanja. Govorili smo z njeno hčerko, ki nam je predala mamin zvezek receptov ter nam povedala še marsikatero zanimivost s tistih časov.

Njen zvezek je razdeljen na poglavja:

1. **JUHE** (Mesna juha, Goveja juha, Možganova juha, Španska juha, Telečja obara, Kokošja juha, Jetrna juha, Pljučna juha; Kisla juha, Smetanova juha, Krompirjeva juha, Francoska juha, Fižolova juha, Krepka juha,

- Močnikova juha, Zelenjavna juha, Sirova juha, Gobova juha, Paradižnikova juha, Karfijolova juha, Grahova juha, Čokoladna juha);
2. **ZAKUHE** (Zdrobovi vložki, Zdrobov fancelj, Možganski cmoki, Mesni zavitki, Piškotni fancelj, Rižev štrukelj, Vliti rezanci, Drobtinovi cmoki, Žemljevi cmoki, Zdrobovi štruklji, Tirolski cmoki);
 3. **PREDJEDI** (Majoneza, Mesni pečeni štruklji; Liptavski sir, Turška kava, Čokoladni španski vetrčki, Pašteta iz telečjih jeter, Ruska jajca, Angleško testo za paštetke);
 4. **MESNE JEDI** (Segedinski golaž, Pariški izrezki, Golaž z rezanci, Zajec z omako, Sesekljeni zrezki, Kokošja obara, Navadna prašičja klobasica, Sarma, Jetrna pašteta, Špehova klobasa, Zrezki s papriko, Grški biftek, Polenovka, Rižota, Dunajski zrezki, Musaka, Pašteta iz telečjih jeter, Musaka iz kislega zelja, Jetrne klobase, Klobasne kašnice);
 5. **PRIKUHE** (Koleraba, Sladka repa, Krompirjeva omaka z gobami, Nadeta paprika, Sladka repa, Gobovi cmoki, Zdrobovi hlebčki, Buče, Zelje na italijanski način, Praženo korenje, Jota, Francoski krompir);
 6. **OMAKE** (Fižolova omaka na srbski način, Paradižnikova omaka, Fižolova omaka, Kokošja obara, Gobova omaka, Divji zajec, Pražene buče, Špinača, Drobnijakova omaka, Češpljevec iz suhih češpelj, Tatarska omaka, Limonova omaka, Kumarčna omaka, Jajčni hren);
 7. **PRILOGE** (Krompirjevi hlebčki, Zdrobovi cmoki, Krompirjevi polžki, Žemljevi cmoki, Rižota, Smetanova polenta, Nadevana jajca, Ocvrt krompir, Široki rezanci s papriko, Krompirjevi kroketi, Fina krompirjeva solata, Pečene kruhove rezine, Nadevan krompir, Orehov kuhan štrukelj);
 8. **JEDI IZ KVAŠENEGA TESTA** (Pohane miške, Orehova potica, Pustni krapci, Buhtlni, Krhko kvašeno testo, Čokoladna potica, Orehovi rožički, Medova potica, Osje gnezdo, Cimetove šibice, Sirovi krapci, Makova potica, Kvašeni rogljički, Fini mešani šarkelj, Kifelci, Oblečena jabolka, Angleški kruhov puding);
 9. **SLADICE** (Karamelov puding, Smetanov puding, Krompirjev puding, Mandeljev puding, Orehov puding, Kavni puding, Zamorc v srajci, Jabolčni puding, Mandljeva torta, Jabolčna torta, Vanilijeva krema, Orehova torta, Otroški narastek, Čokoladna torta, Čokoladni oblivi, Maslena krema, Čokolada, Piškotna torta, Linška torta, Čokoladna krema, Limonov led, Kavna krema, Beljakov led, Rumova torta, Punčev led, Pomarančen sladoled, Lešnikova ali mandljeva sladica, Kokosovi hlebčki, Rižev puding, Špinačni puding, Albertovi keksi, Nagajivčki, Upognjenci, Navadni keksi, Medeni keksi, Keksi tretji, Orehove kepice, Vanilijevi rogljički, Jabolčni štrudelj, Dunajski narastek, Škofov kruh, Šoto.).

V njem je zelo veliko receptov za katere smo prvič slišali, nekateri pa se še danes uporabljajo.

Včasih niso imeli na voljo toliko stvari, kot jih imamo danes. Pri kuhanju so uporabljali le-to, kar so pridelali oz. kar so imeli na voljo. Takrat še ni bilo hladilnikov, kot jih imamo danes in so si morali nekako pomagati, da so ohranili živila neoporečna.

Zanimivo je bilo, da so čez zimo hranili jajca v apnu, da so jih lahko imeli v zimskem času, saj bi se drugače pokvarila. Kokoši pa pozimi niso znesla dovolj jajc. Tega danes več ne poznamo in si sploh ne znamo tega predstavljati.

Pri raziskovanju smo izhajali iz besed, da za Štajersko že od nekdaj velja, da se pri nas dobro je in pije.

Nadalje so nas zanimale tipične štajersko-mariborske jedi, ki so se znašle na jedilniku naših prababic, babic in mam. S pomočjo ustnih virov in literature smo prikazali kulinarične posebnosti mesta Maribor in njegove okolice. Ugotavljali smo, ali se je danes poimenovanje za jedi kaj spremenilo, ali se jedi še vedno imenujejo tako, kot so se nekoč.

Zanimalo nas je tudi, iz katerih sestavin so bile včasih pripravljene posamezne jedi. Raziskovali in ugotavljali smo, ali te jedi pripravljajo/pripravljamo še danes, na kakšen način, kako se imenujejo in katere lokalne sestavine uporabljajo. Izhajali smo torej iz tradicionalne kuhinje in raziskovali današnjo, sodobno različico kuhinje.

Prav tako so gospodinje že včasih veliko pozornosti namenile higieni in čistoči v kuhinji, obleki, posodi in jedilnemu priboru. Poseben pomen pa so dajale temu, da je vsaka gospodinja nujno potrebovala zadostno zalogo živil. Poseben poudarek pa so dajale posebnim praznikom, ob katerih je bila tudi hrana drugačna, bolj svečana in bogata.

Nekoč je bilo samoumevno, da je pri mizi bil red. Zahteval je obvezno molitev ob kosilu, predvsem na deželi. Ob večerji pa se je pri mizi vedno zbrala vsa družina, medtem ko so pri ostalih obrokih najprej jedli moški, nato pa gospodinje in otroci.

Je danes kaj drugače?

Trende današnje moderne kuhinje bi lahko na opisali z naslednjimi besedami: minimalistično, lepo na pogled, zdravo, kvalitetno in dobro.

»ULIČNA KUHINJA«

Danes doma pogosto ni veliko časa za kuhanje, predvsem čez teden ne, saj so delovniki precej drugačni kot pred 30. , 40. leti. Stresne, zahtevne in oddaljene službe staršev ne omogočajo dovolj časa za pripravo hrane. Vse je torej povezano s časom, tudi priprava hrane, ki mora biti hitro pripravljena. Mladi še

vedno preveč posegamo po hitro pripravljeni hrani. Danes nas še posebej pritegnejo jedi, ki jih ponujajo kar na ulici, t. i. Street food.

Majhni prigrizki in zdrave različice klasičnih hitrih jedi so postale naša sodobna prehrana. Ko pomislimo na ulično hrano, marsikdo še vedno pomisli na hot dog.

Priljubljeni hot dog je bil pred dvema, tremi desetletji ob pomfriju skoraj edini ulični prigrizek.

Tudi v Mariboru je bilo tako. V okolici avtobusne postaje ter na Partizanski cesti smo imeli dva kioska s pomfrijem in hot dogi. A tovrstna cenena ulična hrana stare šole je bila nekoč poleg sendvičev edina, ki jo je bilo mogoče po razmeroma ugodni ceni kupiti na ulici in pojesti po poti.

Danes so se zelo razširili ponudniki hamburgerjev ter kebabov.

V tujini je vse bolj popularno, da kuharji svoje profesionalne kuhinje in opremo zamenjajo za posebne tovornjake (food truck), v katerih običajno strežejo na hitro pripravljeno ulično hrano. V teh tovornjakih kuharji pripravljajo vegetarijansko in vegansko kulinariko, mesne in morske specialitete ter sladke priboljške.

Tudi v našem mestu je večkrat organizirana priprava takšne hrane. Na račun pridejo tudi vsi tisti, ki prisegajo na tipične slovenske jedi, ki so pa pripravljene in postrežene na sodoben način, in sicer v papirnatih majhnih posodicah z lesenim jedilnim priborom.

Zelo pomembno pa je, da pri tem ne gre za oddaljevanje od kvalitete ponujenih jedi. Kuharski mojstri zagotavljajo, da če se kuha pošteno in z dobrimi sestavinami, je lahko tudi ulična hrana nekaj izvrstnega. Pravila morajo biti ista, in sicer: Gostu je treba dati največ in najbolje.

POMEN EKOLOŠKE HRANE

V Mariboru je znan tudi Zeleni krog, ki vsakih 14 dni oskrbi ljudi s pridelki slovenskih kmetov. Prav tako vsako soboto in nedeljo poteka tržnični dan na mariborski mestni tržnici, kjer lahko ljudje kupijo domače pridelke in izdelke. Ljudje vedno bolj stremijo po domači, ekološko pridelani hrani. Tako lahko kupimo kruh in pekovske izdelke narejene iz ekološke moke v trgovinici Ajda.

SODOBEN POMEN HRANE

V sodobnem tempu življenja pa je kulinarika zelo pridobila na pomenu. Ob hrani družine ali prijatelji najdejo skupen čas za druženje, ki ga je v sodobnem življenju vedno manj.

Veliko so k pomenu priprave hrane pripomogli tudi kuharski resničnostni šovi in oddaje (Mali šef, Gostilna išče šefa, Masterchef Slovenije), ki so povečali

zanimanje za gastronomijo. Prav tako se je povečalo zanimanje mladih za ta poklic, hkrati pa narašča povpraševanje po tovrstnih poklicih in izobraževanjih, saj raziskave kažejo, da je ljudem vedno bolj pomembno, kaj jedo in kako so jedi pripravljene.

Tudi mladi vse bolj cenimo okusno in kvalitetno hrano, saj se zavedamo, da je za naše zdravje in razvoj pomemben zdrav način življenja.

V šoli pri predmetih gospodinjstvo in sodobna priprava hrane nas učijo, da je potrebno podpirati lokalne ponudnike hrane, peke, kmetovalce, sadjarje, ki s sodobnim ter okolju prijaznim pridelovanjem živil povečajo kakovost našega prehranjevanja. Hkrati pa je zelo pomembno, da se s hrano ravna skrbno in s je čim manj zavrže.

Vsako mesto je znano po določeni hrani, ki ga predstavlja. Zanimalo nas je, kaj je nekoč dišalo iz naših kuhinj in kaj imamo najpogosteje na jedilnikih danes.

V ta namen smo zasnovali raziskovalno nalogo z naslovom Okusni zakladi naše okolice. Prikazali smo načine trženja, v projekt pa vključili učence naše šole, njihove starše, stare starše ter ostalo sorodstvo.

CILJI NALOGE

Zakaj smo se odločili za sodelovanje pri raziskavi Okusni zakladi?

Ker želimo:

- ✓ Ohranjati tradicijo in kulturno izročilo našega kraja za naslednje rodove.
- ✓ Predstaviti kulinarične zanimivosti našega kraja.
- ✓ Raziskati mariborsko kulinarično preteklost.
- ✓ Ponuditi tipično jed, predstaviti njeno recepturo in njeno pripravo.
- ✓ Navdušiti mlade za samostojno pripravo hrane.
- ✓ Naučiti vrstnike kuharskih veščin za vsakodnevno kuhanje.
- ✓ Osveščati širšo množico ljudi o ravnanju s hrano in z odpadki.
- ✓ Naučiti mlade odgovorno skrbeti za okolje in obnovljive vire.
- ✓ Ponuditi nekaj novega, starega preoblečenega v novi preobleki.
- ✓ Privabiti v naše mesto obiskovalce od blizu in daleč.

KULINARIKA NA ŠTAJERSKEM NEKOČ IN DANES

V preteklosti je življenje naših prababic, babic, pradedkov in dedkov teklo po starodavnem ustaljenem ritmu.

Njihovo življenje je potekalo mirneje, obdelovali so njive, vrtove, polja, skrbeli za živino in bili velikokrat odvisni od narave. Kmetje so imeli vse dni v letu veliko dela, pomagale pa so tudi ženske, ki jim je tako primanjkovalo časa za kuhanje. Zato so v večini pripravljale jedi, ki so bile manj zahtevne in hitreje pripravljene. Uporabile so vse, kar so pridelali doma.

Gospodinje so zakurile krušno peč, odšle na njivo ter na hitro pripravile jedi. Hrana je bila skromna in preprosta. Po navadi je bila hrana »začinjena« z ocvirki in s svinjsko mastjo. Tako jih je jed bolj nasitila in jim dala moč za fizično delo.

ZAJTRK NEKOČ

Za zajtrk so po drugi svetovni vojni do leta 1960 večinoma jedli kisl mleko in kruh, koruzne žgance in mleko, belo kava in kruh, pečena jajca. Kasneje do leta 1980 so za zajtrk jedli že jetrno pašteto in kruh, žemljo in salamo, čaj, belo kavo ter jogurt.

KOSILO NEKOČ

V šestdesetih letih 20. stoletja so bila za kosilo kisl zelje ali repa ter fižol, žganci, različne juhe: enolončnice, krompirjeva juha, prežganka, fižolova juha; krompir v kosih zabeljen z zaseko ali ocvirki, krompirjev zos; ob nedeljah pa se je na mizi znašlo meso.

V osemdesetih letih so imeli različne juhe, ričet, ajmoht, želodčkova juha, štajerska kisl juha, »restan« krompir, govedino iz juhe, pasulj, vampi, jota, kisl zelje in kisl repa.

VEČERJA NEKOČ

Za večerjo so imeli na jedilniku žolco, mlečni riž in gris, kruh, močnik, žgance, kisl mleko, proseno kašo, šmorn, kompot ter ostanke od kosila, palačinke z različnimi nadevi, sadni jogurti, kruh z namazi, sir, salame, hrenovke, jajca s slanino, ...

Ljudje so včasih vstajali zelo zgodaj, pozajtrkovali in se odpravili na delo. Kosilo so imeli ob 12. uri, večerjo v mraku, ko so zaključili z delom. Za malico so si po navadi privoščili kos kruha in jabolko ali hruško, včasih tudi kruh, namazan s pečenkinjo mastjo (mast, v kateri se je pekla pečenka), zaseko, lahko tudi kruh in špeh, kasneje suhe salame ali tunko. Včasih je bila navada, da so si odrasli dodali v čaj malo ruma.

V preteklosti niso poznali hladilnikov in zamrzovalnih omar, meso so hladili v kleti ali v vodnjaku, kar je pomenilo krajši rok uporabe. Danes pečemo v modernih pečicah (z ventilacijo, na vroči zrak, mikrovalovne pečice)s konstantno temperaturo, včasih pa se je peklo v krušnih pečeh. Razlika je bila tudi v posodi, ki je bila v naših časih glinena, danes pa emajlirana.

DANAŠNJI JEDILNIKI

Današnji zajtrki so pa zelo različni glede na prehranjevalne navade mladostnikov. Največkrat se na jedilniku znajdejo kruh in nutela, kosmiči z mlekom ali jogurtom, maslo, med ali marmelada in kruh, pašteta in kruh, sadje, čokolešnik, pečena jajca, čaj z limono in medom, kakav, mleko.

Kosila so prav tako različna glede na čas, ki ga imamo za pripravo le-tega. Med tednom imajo starši manj časa za pripravo obroka, zato večinoma mladi jemo v šolah. Odrasli pa se zatečejo v pekarnice ali bližnje lokale, ki ponujajo tople malice.

Za večerjo pa zeliščni namazi, siri, žitne kaše, jajca, solate, sadni napitki, kosmiči, ...

V šoli imamo mesečne jedilnike, ki jih sestavljajo organizatorji prehrane. Ti so premišljeno sestavljeni, da vsebujejo vse kar potrebujemo za rast in razvoj. Velikokrat se organizatorji prehrane obračajo na lokalne kmetije, kjer nabavljajo domača živila, kot so kruh iz krušne peči, bio mleko, kamutov zdrob, marmelade, meso, zelenjavo ter sadje. Na jedilnikih morajo biti mlečni izdelki, ki morajo biti prisotni vsaj enkrat na teden. Prav tako je poskrbljeno, da so na jedilniku meso in ribe ter vsak dan sveže sadje

ŠTAJERSKA »KUHNA«

Domača štajerska kuhinja je »težka«, kalorična, mnoge njene jedi so težko prebavljive. Uporablja se veliko živalske maščobe, svinjine, močnatih jedi, krompirja in fižola, masla, smetane in jajca, zelenjava pa se ne uporablja tako pogosto.

Edini izjemi sta kisl zelje in repa, brez katerih v teh koncih ne gre. Pogosto se na mizah znajdejo tudi različne kaše, ki jih v svoji knjigi omenja že Valvasor (prosene, ječmenove, ajdove). Tako kot Prekmurci, tudi Štajerci ne morejo brez bučnega olja, ki je ena temeljnih sestavin pri pripravi tradicionalnih dobrot.

Ker pa je štajerska kuhinja zelo raznovrstna, je najbolje, da njihove dobrote omenimo glede na posamezne regije, kot so Zgornjesavska dolina, Spodnja Savinjska in Saleška dolina, Pohorje in Maribor, Ptujsko polje, Kozjanska regija, Prlekija in Slovenske gorice.

ŠTAJERSKE TRADICIONALNE JEDI

Znano je, da se na Štajerskem dobro je. Med tipične jedi sodijo:

ZELENJAVNE JEDI: Domače kislo zelje ali repa z ocvirki, bujta repa, tinstano (dušeno) rdeče zelje, stročji fižol s šnitlihom (drobnjakom), kmečke kumare s krompirjem.

JUHE: Pohorski pisker, Štajerska kisl juha, Goveja juha z rezanci, prežganka, fižolova župa, kisl juha.

POHORSKI PISKER



Slika 1: Pohorski pisker

Za pripravo jedi potrebujemo:

800 g teletine
1,2 kg svinjskega plečeta
1,2 kg puranjega fileja
2 kg krompirja
1 kg čebule
500 g hamburške slanine
100 g sušenih gob v prahu
1,4 kg jurčkov
300 g lisičk
2 dl kisa vložnih kumar
1,2 kg ješprenove kaše (kuhane na jušni osnovi)
poper, sol, majaron, lovorjev list, timijan, origano, sveži peteršilj, česen (v majhnih količinah)
olje in moka po potrebi
voda za zalivanje (približno 16 litrov oziroma po potrebi)

Ješprenj skuhamo v jušni osnovi in precedimo. Čebulo in krompir olupimo. Čebulo nasekljamo, krompir pa narežemo na koščke. Meso in slanino prav tako narežemo na koščke ali trakce.

V kotel oziroma lonec dodamo malo olja in na njem prepražimo čebulo. Rahlo prepraženi čebuli dodamo svinjsko, telečje in puranje meso. Na hitro prepražimo in dodamo začimbe ter preostale sestavine. Jed zalijemo in pustimo, da se nekaj časa kuha in zgosti, ob tem jo večkrat premešamo. Po potrebi jed dodatno zgostimo z moko. Na koncu dodamo še sveže sesekljani peteršilj in kis vloženi kumarici ter še enkrat dobro premešamo.

Ob pohorskem loncu se tradicionalno postreže kos črnega ali čebulnega kruha.

ŠTAJERSKA KISLA JUHA



Slika 2: Štajerska kisl juha

Štajerska kisl juha je tradicionalna slovenska jed na žlico, ki so jo prvotno kuhali ob zakolu prašiča iz nogic, repa in uhljev ter jo okisali z vinom ali kisom. Jed je zelo krepčilna, zato je danes priljubljena kot obrok, ki si ga privoščimo po neprespani noči, pogosto pa se postreže tudi ob zaključku poročne gostije in silvestrovanja.

Sestavine:

- 1 kg očiščenih svinjskih nogic
- 2 velika oranžna korenčka
- peteršiljeva korenina z zelenjem
- 4 krompirji
- 1 čebula
- svinjska mast
- 500 g svinjskega mesa (pleče ali vrat)
- lovorjev list in timijan

sol in poper

2 žlici kisle smetane

2 žlici moke

2 žlici kisa

Svinjske nogice očistimo in operemo. Stresemo jih v lonec, zalijemo z vodo in ob rahlem vrenju kuhamo približno 1,5 ure.

Meso, korenček, peteršiljevo korenino in krompir narežemo na kocke. Narezano zelenjavo po 1,5 ure dodamo v lonec, kjer se kuhajo svinjske nogice.

Svinjsko mast razpustimo in na njej porumenimo sesekljano čebulo. Dodamo narezano meso in ga popražimo. Popraženo meso in čebulo pretresemo v lonec. Po potrebi prilijemo še malo vode ter juho začínimo z lovorjevim listom, timijanom, poprom in soljo. Pokrito jo kuhamo še približno 1 uro.

Preden juho postrežemo, v skledici gladko razmešamo moko in kisko smetano. Zmes vlijemo v lonec in juho še malo pokuhamo, da se zgosti. Začínimo jo s kisom in potrosimo s sesekljanim peteršiljem.

Pripravljeno juho serviramo v globoke krožnike ali jušne skledice. Ponudimo jo s kruhom ali ajdovimi žganci.

GOLAŽI: krompirjev golaž ter flosarski oz. splavarski golaž.

FLOSARSKI oz. SPLAVARSKI GOLAŽ



Slika 3: Splavarski golaž

Je štajerska posebnost, ki je dobila ime po dravskih splavarjih – flosarjih. Lahko je pečen ali nadevan. Za pripravo golaža so potrebne sladkovodne ribe iz reke Drave (krap, ščuka, som, jegulja). Meso rib se dimi nad ognjem, nato se doda zelenjava, sveže gobe, mleta pekoča paprika, poprovo zrnje, lovorjev list,

moka ter vino in voda. Na koncu se dodajo ribe in na žerjavici pečen krompir. Zraven se priležeta polenta in kruh.

SLADICE: Pohorska omleta, pohorska gibanica, ocvrti bezgovi in akacijini krapki, krhki flancati, štraube, buhteljni, ocvirkovka, vinski šodo.

POHORSKA OMLETA



Slika 4: Pohorska omleta

To sladko omleto pripravimo tako:

1. **Pripravimo biskvit.** Ločimo jajci, penasto stepemo rumenjarkovo zmes in beljake ter zmešamo v gladko zmes. Pazimo, da ohranimo čimveč volumna.
2. **Biskvit spečemo.** Pečen je hitro, v samo 8 minutah.
3. **Biskvit prepognemo in premažemo z likerjem** (izpustimo v kolikor postrežemo otrokom).
4. **Premažemo z brusničnim džemom in napolnimo s svežim jagodičevjem.**
5. **Dekoriramo s sladko smetano** in metinimi listki.
6. Poljubno posujemo s sladkorjem v prahu in **postrežemo.**

SESTAVINE

2 jajci
30 g sladkorja
40 g gladke bele moke
1/4 žličke vanilijeve paste
1 žlica višnjevega likerja (poljubno)
40 g brusnične marmelade
160 ml sladke smetane
20 g sladkorja v prahu
200 g mešanega jagodičevja (maline, robide, borovnice)

POHORSKA GIBANICA



Slika 5: Pohorska gibanica

SESTAVINE in POSTOPEK IZDELAVE:

6 jajc

120 g sladkorja

120 g moko

2 vanilin sladkorja

2 pecilna praška

200 g mleka

360 g (2 mala lončka) kisle smetane

1000 g skute

ščepl soli

Pecilni prašek skupaj s moko presejemo. Vse sestavine damo v posodo in jih zmiksamo. Pekač namažemo z maslom in posujemo z moko ali pa ga obložimo s papirjem za peko.

Pečemo brez ventilacije v predogreti pečici pri 180 st. C do zlatorjave zapečenosti (prezkus pečenosti z zobotrebcem, ki mora biti čist, ko ga izvlečemo iz peciva)-cca 1 uro 20 minut. Pecivo v sredini ne sme biti več gibljivo, če streseš pekač.

MESNE JEDI: svinjska pečenka, pečen piščanec, govedina, vampi, kašnate klobase (krvavice), pečenice, kibl flajš (meso iz tunke), zaseka (namaz iz svinske slanine), žolca, pečena kri.

KIBL FLAJŠ



Slika 6: Kibl flajš

Gospodinje so v kuhinji uporabljale doma pridelane in posušene začimbe: peteršilj, drobnjak, šetraj, zelena luštrek, pehtran, janež, majaron, lovor, kumina, česen, čebula, zelena, meta, žajbelj, pelin. Danes pa le-te kupimo v trgovinah.

Kupljene začimbe: sol, poper, muškadni orešček, mleta rdeča paprika, pimet, cimet, vanilij, klinčki, sladkor.

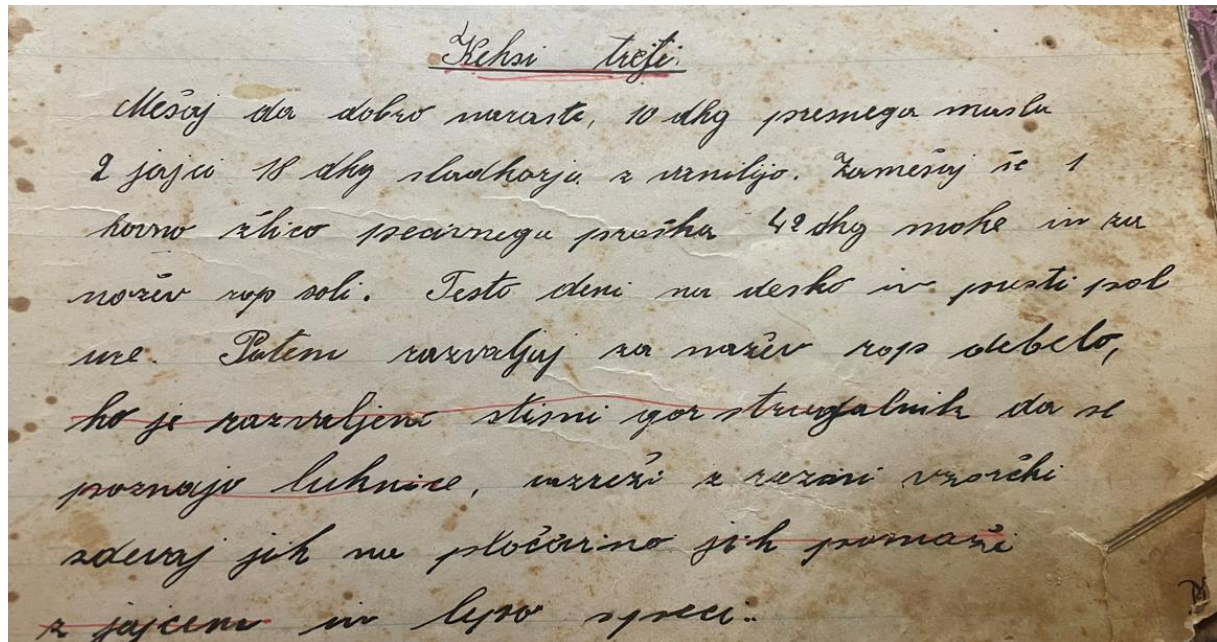
OKUSNI ZAKLADI – DROBNO PECIVO IN ODLIČNA JABOLČNA PITA

Veliko smo razmišljali, kaj bi ponudili na tržnici, kateri izdelek bi promovirali. Ko smo se odločali, smo bili pogosto skeptični, kako bi pripravili naše jedi, ki so povezane z ostalimi pripomočki za ohranjanje temperature.

Odločili smo se, da predstavimo pozabljene 100-let stare recepte gospe Marije Gaube, ki se je šolala pri mariborskih nunah v začetku 30. let 20. stoletja.

Izbrali smo dva recepta, in sicer Keksi tretji ter jabolčno pito. Piškote smo spekli po njenem receptu, ki je še vedno uporabljen v njeni družini. Sedaj jih za vse praznike ter rojstne dneve peče že četrta generacija in z njim razveseljuje svoje domače.

KEKSI TRETJI



Slika 7: Keksi tretji

JABOLČNA PITA

350 g moke

0,5 zavitka pecilnega praška

1 zavitek vanilijevega sladkorja

120 g sladkorja v prahu

150 g margarine ali masla

2 rumenjaka

4 žlice kisle smetane

NADEV: naribana jabolka, sladkor, limonina lupinica in cimet

Moko in pecilni prašek presejemo na delovno površino. Dodamo margarino ali maslo, sladkor, vaniljev sladkor, rumenjaka in kisko smetano ter zamesimo testo.

Testo naj malo počiva na hladnem.

Medtem naredimo jabolčni nadev. Jabolka naribamo, dodamo sladkor, cimet ter drobtine.

Testo razdelimo na dva dela in razvaljamo. V pekač položimo prvo plast, nadevamo z jabolčnim nadevom ter pokrijemo z drugo plastjo.

Pečemo pri 180 stopinjah približno 60 minut.



Slika 8: Jabolčna pita

KAKO BI TRŽILI IN PROMOVIRALI NAŠ TURISTIČNI PROIZVOD

Naš turistični proizvod bi tržili na naslednje načine:

- ✓ S predstavitvenim videospotom naše »stare« knjige receptov na spletni strani šole in zunaj nje.
- ✓ S kratkim filmom na internetni strani Youtube.
- ✓ S predstavitvijo na tržnici z lokalnimi in domačimi proizvodi.
- ✓ Z nastopi in sodelovanji na različnih prireditvah.

- ✓ Z zloženkami
- ✓ S predstavitevijo v nakupovalnem centru ob dnevih, ko ponujajo domačo in ekološko prehrano in izdelke.

ZAKLJUČEK

Na koncu našega raziskovalnega projekta ter navideznem popotovanju skozi čas so naši občutki fantastični. Pridobili smo veliko znanja, izkušnje so odlične ter neprecenljivo je bilo imeti v rokah 100- let staro knjigo napisano ročno, se vživeti v tisti čas, ko ni bilo hladilnikov, gospodinjskih aparatov ter vse sodobne pomoči, ki so jih danes deležne sodobne gospodinje.

Naša pričakovanja so presegla vse meje. Ponosni smo na našo nalogo, na naš izbor in turistični proizvod, ki je plod timskega dela.

Presenečeni smo bili, da so nam priskočili na pomoč ljudje, ki so slišali za naš projekt ter nam zaupali svojo dragocenost.

Našo idejo smo realizirali, ker smo se povezale s pravimi ljudmi. S takimi, ki živijo za tradicionalno, domačo in dobro kulinariko, saj jo vidijo kot svojo poslanstvo in možnost predati jo na naslednje generacije.

To pa še ni vse, saj nam ideje kar cvetijo in sploh ne moremo nehati razmišljati o kulinariki. Odpirajo se nam nove ideje in nove možnosti. Glede na trend domačih in ekoloških izdelkov, bi se bilo prav zanimivo poskusiti še v pripravi piškotov ter ponudbi le-te na Zelenem krogu ter ob dnevih lokalne hrane v Mariboru.

Vse kar smo doživeli v tem času, težko opišemo z besedami. Naše znanje na področju lokalne kulinarike smo obogatili, si pridobili številne spretnosti, veščine in kuharske izkušnje ter razširili naše obzorje o zgodovinski preteklosti in skrivnostnih receptih našega kraja. Ob raziskovanju in zbiranju podatkov smo se zelo zabavali, saj je delo potekalo zelo sproščeno. Iskrena hvala gospe Katarini Kuharič, ki nam je zaupala zgodbo svoje mame ter nam zaupalo knjigo receptov, ki jo je podedovala po svoji mami.

LITERATURA IN VIRI

1. Šobak, Urška (2023). Maribor – Ej, babi tega pa mi nisi pokazala.
2. Godina, Maja (1992). Hrana in načini prehranjevanja v Mariboru v 20. in 30. letih 20. stoletja. Maribor.
3. Ustni viri: Katarina Kuharič, Katja Stampfer Kuharič, Mihelca Stampfer.
4. 1001 nasvet za ustvarjanje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

PRILOGA 1: POVZETEK

Na Osnovni šoli Slave Klavore se zavedamo, da je za človekovo zdravje poleg čiste, pitne vode ter čistega zraka zelo pomembna tudi zdrava prehrana. Tudi naša šola stremi k temu načinu prehranjevanja s pomočjo svetovalca za prehrano. Na našem jedilniku so izbrane sestavine, sadje in zelenjava z lokalnih kmetij.

Zanimalo nas je, kako je bilo včasih, kaj so jedli naši stari starši in naši starši.

V raziskovalni nalogi, ki je pred vami, smo s pomočjo ustnih virov in literature prikazali kulinarčne posebnosti mesta Maribor in njegove okolice.

V roke smo dobili tudi knjigo, v kateri so zbrani vsi recepti gospe Gaube Marije. Knjiga oz. zvezek je napisan na roko. Star je 100 let. Gospa, ki je recepte napisala, se je rodila leta 1914 in je leta 1928 odšla v samostansko šolo, kjer so bodoče gospodinje in mame poučevale nune lepega vedenja, šivanja, vezenja, skrb za dom in gospodinjstvo, lepega obnašanja in seveda kuhanja.

Predstavili smo tipične štajersko-mariborske jedi, ki so sestavljale jedilnike naših prababic, babic, mam, in jedi, ki jih pripravljamo danes. Raziskovali smo njihovo preteklo in današnje poimenovanje. Zanimalo nas je, iz katerih sestavin so bile včasih pripravljene posamezne jedi. Raziskovali in ugotavljali smo, ali te jedi pripravljajo/pripravljamo še danes, na kakšen način, kako se imenujejo in katere lokalne sestavine uporabljajo. Izhajali smo torej iz tradicionalne kuhinje in raziskovali današnjo, sodobno različico kuhinje.

V ta namen smo zasnovali raziskovalno nalogo z naslovom Okusni zakladi naše okolice. Za naš izdelek smo izbrali piškote gospe Marije Gaube. Narejeni so po receptu, ki je star 100 let. Piškoti nas spominjajo na otroštvo, ko smo pri babicah pili čaj ali kakav in zraven jedli takšne piškote.

V projekt smo vključili učence naše šole, njihove starše, stare starše ter ostalo sorodstvo.

PRILOGA 2: Izjava staršev

Starši vseh učenk in učenca, avtoric naloge in udeleženi na državnem festivalu Turizmu pomaga lastna glava, so s podpisom potrdili, da dovoljujejo sodelovanje na festivalu, da so seznanjeni z njegovim potekom ter soglašajo z javno objavo rezultatov z imeni in fotografijami učenk. Podpisane izjave staršev hranimo v arhivu Osnovne šole Slave Klavore.