



*PohorJedi*

*knjižica receptov*





## Kazalo receptov

<i>pohorski pisker</i> .....	4
<i>pohorski žganci</i> .....	6
<i>pohorska bunka</i> .....	8
<i>gobova juha</i> .....	10
<i>pohorski pečeni štruklji</i> .....	12
<i>zidana potica</i> .....	14
<i>kuhana govedina s pohorskim praženim krompirjem</i> .....	16
<i>Pohorc - domači kruh</i> .....	18
<i>pohorska omleta</i> .....	20
<i>pohorska gibanica</i> .....	22
<i>štajerska kislja juha</i> .....	24
<i>pohorska šarlota</i> .....	26

# *Pohorski pisker*

## *Sestavine (za 4 osebe)*

15 dkg gob  
15 dkg kuhanega ješprenja  
15 dkg svinjskega mesa  
15 dkg telečjega mesa  
15 dkg divjačinskega mesa  
20 dkg krompirja  
10 dkg slanine  
4 stroki česna  
začimbe: sol, poper, lovorov list, šetraj, majaron,  
žlica ali dve vina ali balzamičnega kisa, maščoba



*Ilustracija: Neli Pulko*

## Priprava

1.

Ješprenj po običajnem postopku skuhamo. Gobe, krompir in meso narežemo na kocke, čebulo in česen drobno nasekljamo, slanino pa narežemo na tanke rezine.

2.

Čebulo in slanino na maščobi prepražimo, dodamo divjačinsko meso, po 10 minutah pa še svinjsko in telečje meso ter gobe. Pražimo, da tekočina izpari, dodamo česen in zalijemo z juho ali vročo vodo. Dodamo začimbe in po okusu še vino oz. balzamični kis.

3.

Ko je meso že skoraj kuhano, dodamo še krompir in ješprenj.

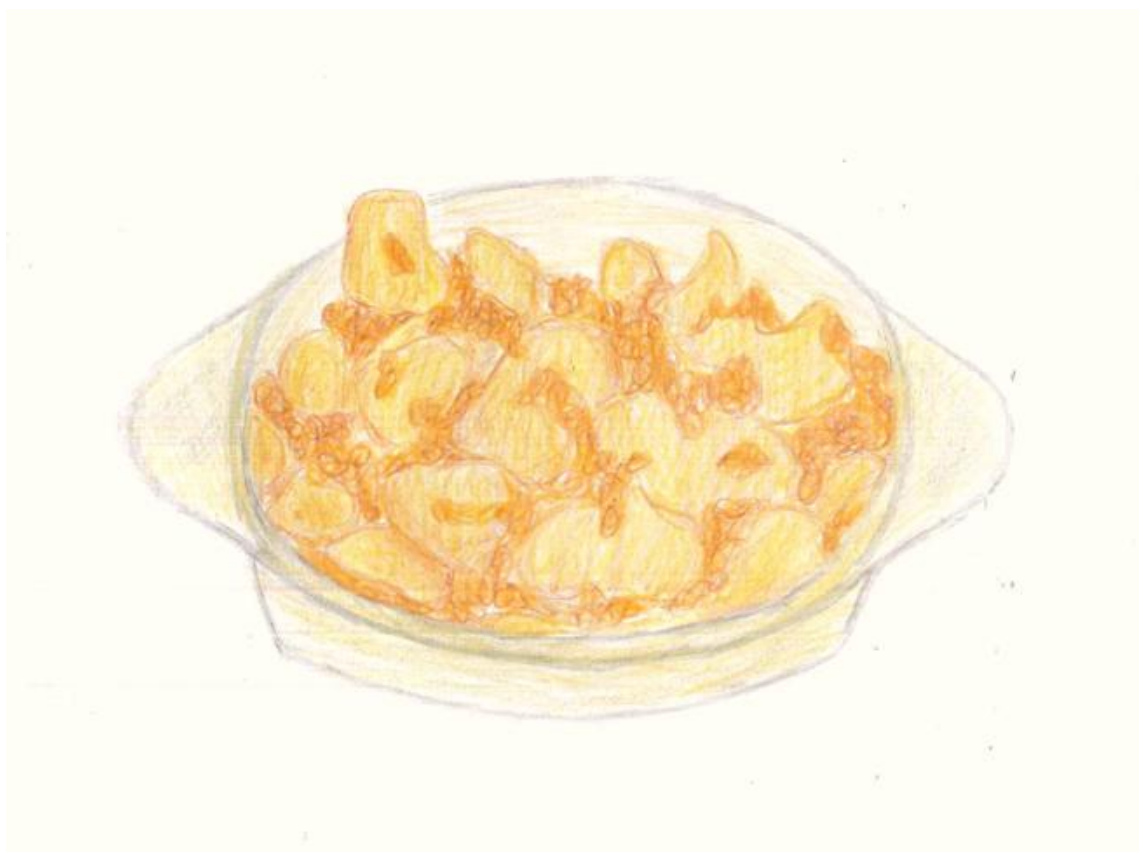


(Povzeto po <https://www.kulinarika.net/recepti/4907/enoloncnice/pohorski-lonec/>, 20. 11. 2019)

# *Pohorski žganci*

## *Sestavine (za 4 osebe)*

250 g ajdove moke  
1 – 2 litra voda  
žlica soli  
1 žlica masti (po želji)  
2 žlici ocirkov (po želji)



*Ilustracija: Vesna Trstenjak*

## Priprava

### 1.

Najprej v večjem loncu zavremo vodo. Ko voda zavre, solimo. Medtem ko se voda v loncu greje, na štedilnik postavimo še eno posodo in vanjo stresemo moko.

### 2.

Na zmernem ognju moko nenehno mešamo, dokler ne zadiši. To traja približno deset ali petnajst minut oziroma toliko časa, dokler prepražena moka nekoliko ne spremeni barve. Naredimo preizkus: moka mora zacvrčati, če eno žličko vržemo v vrelo vodo. Ko je moka prepražena, lonec odstavimo.

### 3.

Zdaj vzamemo v roke leseno lopatico. Z njo mešamo moko, medtem ko vanjo počasi dolivamo slan krop. Potrebovali bomo kake tri dcl kropa, morda malo več ali nekoliko manj. Če še vedno ostaja suha moka, dolijemo malo vode.

### 4.

V kozici segrejemo mast in na njej prepražimo suhe ocvirke. Z njimi zabelimo žgance. Zabele ne potrebujemo, če bomo žgance postregli z mlekom.



(Povzeto po <https://www.slovenskenovice.si/lifestyle/okusi/recept-za-koroske-zgance>, 20. 11. 2019)

# Pohorska bunka

## Sestavine

pribl. 10 kg svinjskega vratu  
30 dag soli  
3 dag popra (mleti)  
5 dag česna  
10 zrn popra (v zrnih)  
5 lovorovih listov  
5 brinovih jagod



Ilustracija: Zala Ferk Krančar



## Priprava

1.

Svinjsko meso natremo s soljo, poprom in sesekljanim česnom. Meso položimo v posodo in dodamo ostale začimbe. Posodo postavimo za tri tedne v hladilnik.

2.

Po treh tednih meso obrišemo in ga zavijemo v črevo, ga povežemo z motvozom in ga damo v dimnico. Po dimljenju meso obesimo za približno 120 dni v vlažno in hladno klet, da se počasi suši.

3.

Ko je meso dovolj suho, ga lepo tanko narežemo na rezine naložimo na krožnik.

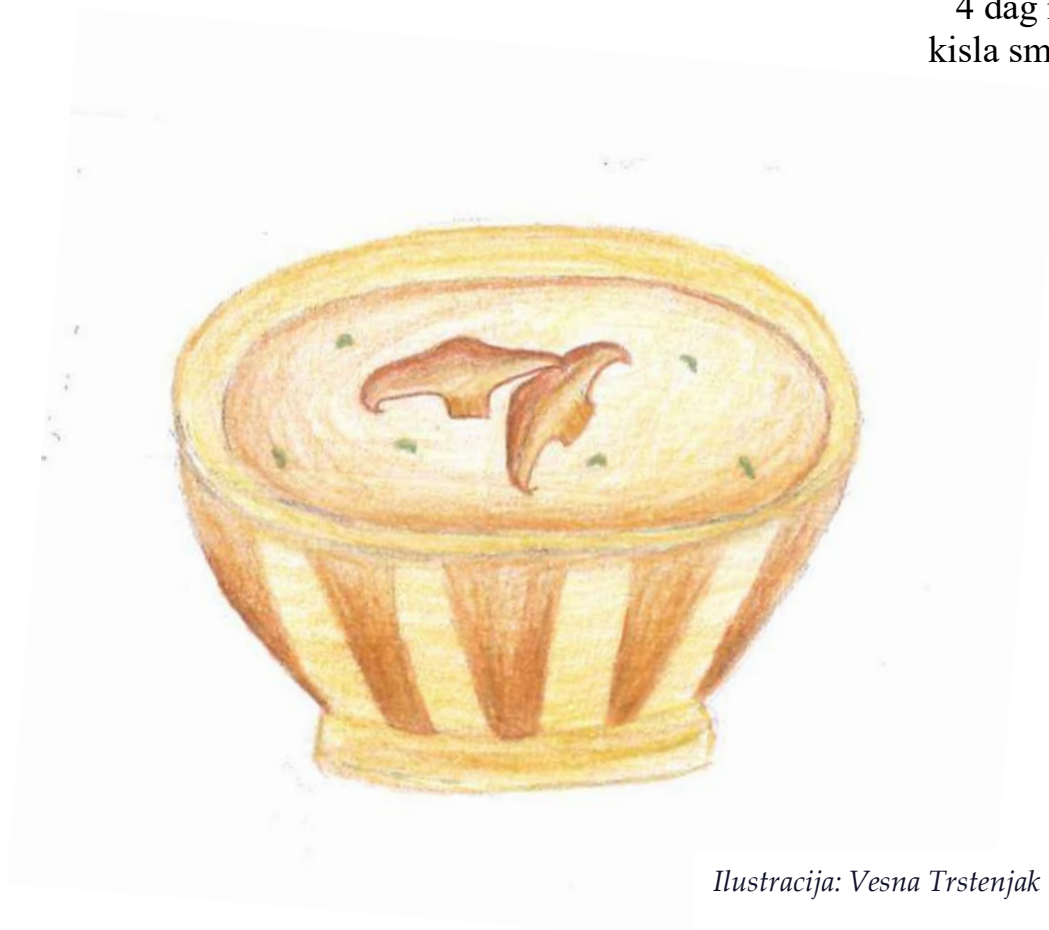


(Povzeto po [http://www.destinacija-roglas.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20\(oblika2\).pdf](http://www.destinacija-roglas.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20(oblika2).pdf), dne 20. 11. 2019)

# Gobova juha

## Sestavine (za 4 osebe)

3 dag suhih gob  
30 dag mešanih gob (glede na sezono)  
10 dag čebule  
4 dag česna  
15 dag krompirja  
8 dag korenčka  
začimbe: sol, poper, majaron, šetraj,  
lovorjev list, peteršilj  
4 dag moke  
kisla smetana  
olje



Ilustracija: Vesna Trstenjak

## Priprava

### 1.

Na olju prepražimo drobno nasekljano čebulo, dodamo na lističe narezane gobe, strt česen, na kocke narezan krompir in korenje, začimbe, dišavnice ter zalijemo z vodo.

### 2.

Ko juha dobro prevre, dodamo podmet, nasekljan peteršilj in kislo smetano. Suhe gobe posebej prevremo in nasekljamo. Gobe dodamo v posodo z juho in nekaj minut mešamo pri nizki temperaturi.



(Povzeto po [http://www.destinacija-roglja.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20\(oblika2\).pdf](http://www.destinacija-roglja.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20(oblika2).pdf), dne 20. 11. 2019)

# Pohorski pečeni štruklji

## Sestavine

Vlečeno testo:  
25 dag moke  
1 – 1,5 dl mlačne vode  
sol  
2 dag olja  
1 jajce

**Nadev**  
50 dag skute  
1 – 2 jajci  
sladkor in cimet (po želji)  
malo stopljene margarine ali masla

**Preliv**  
40 dag kisle smetane  
jajce  
sladkor (po želji)



Ilustracija: Neli Pulko

## Priprava

### 1.

Moko presejemo, v sredini napravimo jamico in vanjo vlijemo olje, jajce in sol ter prilijemo vodo. Vse skupaj zmešamo in gnetemo približno 15 minut. Iz testa naredimo hlebček, ki ga lahko premažemo z oljem in pustimo pokritega stati okrog pol ure. V tem času pripravimo nadev.

### 2.

Testo razvaljamo po pomokani leseni deski v velikosti 30 x 45 cm in ga 2/3 premažemo s pripravljenim nadevom, 1/3 pa pokapamo z maščobo in nato zvijemo. Kito štruklja razrežemo na kose poljubne velikosti, ki jih previdno položimo v pomaščeno ognjevarno posodo.

### 3.

Prelijemo s pripravljenim prelivom ter postavimo v pečico, ogreto na 180°C, za približno 30 do 35 minut. Ko so štruklje rahlo zlato obarvani, so pečeni. Tik pred serviranjem jih potresemo s sladkorjem v prahu.



(Povzeto po [http://www.destinacija-rogla.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20\(oblika2\).pdf](http://www.destinacija-rogla.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20(oblika2).pdf), dne 20. 11. 2019)

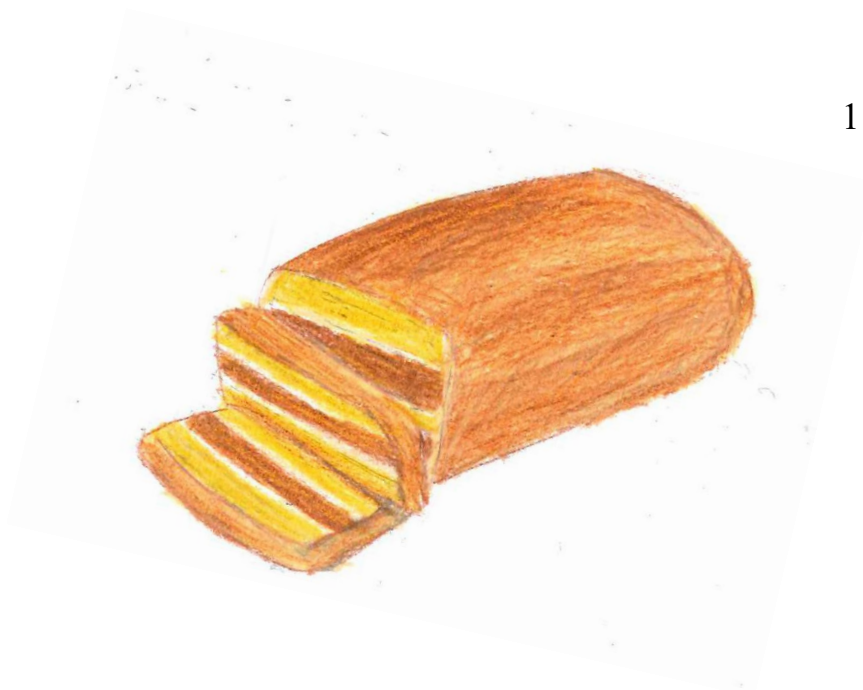
# Zidana potica

## Sestavine (za 8 oseb)

1 jajce  
10 g masla

### Nadev

300 g kruha  
2 dl mleka  
4 jajca  
2 dl sladke smetane  
6 žlic sladkorja  
1 žlička mletega cimeta  
5 žlic rozin



### Testo

500 g moke  
4 žlice masla  
4 rumenjaki  
5 žlic sladkorja  
1 dl mleka  
3 žlice ruma  
1 kocka kvasa  
1 žlička soli

Ilustracija: Neli Pulko

## Priprava:

### 1.

Najprej naredimo testo. V dve skledi ločimo rumenjake od beljakov. Uporabili bomo rumenjake, beljake pa lahko zamrznemo in uporabimo ob drugi priložnosti. Moko presejemo v večjo skledo, na sredi naredimo jamico in v jamico nadrobimo kvas, dodamo maslo, sladkor in toplo mleko. Z vilicami vse sestavine dobro premešamo. Pustimo počivati od 5 do 10 minut, da kvas vzhaja, nato pa dodamo še 3 rumenjake, rum in po moki okoli jamice potresemo sol.

### 2.

S prsti na hitro premešamo sestavine v skledi in jih začnemo gnesti. Postopoma prilijemo toliko mleka, da porabimo vso moko in da nastane čvrsto, gladko testo, ki se ne oprijemlje sklede in rok. Testo pokrijemo s kuhinjsko krpo in vzhajamo 30 minut na toplem.

### 3.

Rozine stresemo v skledico in zalijemo s pol decilitra ruma, v katerem jih namakamo 10 minut. Mleko in 4 jajca razžvrkljamo v skledi in dodamo na kocke narezan kruh. Vse skupaj na rahlo premešamo z žlico. V kozico zlijemo sladko smetano, ki jo segrejemo do vretja, prelijemo po kruhu ter dodamo sladkor, cimet in rozine (brez ruma). Vse sestavine še enkrat z žlico previdno premešamo. Pečico segrejemo na 180 stopinj.

### 4.

Vzhajano testo na pomokani delovni površini na hitro pregnetemo, nato pa razvaljamo na 1 cm debeline. Vzamemo podolgovat pekač za potico, ga premažemo z maslom in obložimo s testom tako, da robovi visijo čez pekač. S prsti poravnamo testo na dnu, da se lepo prilega pekaču, nato vanj stresemo kruhov nadev. Nadev prekrijemo s testom in lepo oblikujemo v gladko površino. V skodelico ubijemo jajce, ki ga z vilicami razžvrkljamo. Potico v pekaču vzhajamo še 20 minut, nato jo premažemo z jajcem iz skodelice, z nožem naredimo zarezo po dolžini in položimo v pekač. Pečemo 30 minut.

### 5.

Pečeno potico vzamemo iz pečice in najprej ohladimo v pekaču, nato pa jo zvrnemo na rešetko in dobro ohladimo. Ohlajeno razrežemo na kose in ponudimo.

(Povzeto po <https://okusno.je/recept/zidana-potica>, dne 20. 11. 2019)



# *Kuhana govedina s pohorskim praženim krompirjem*

## *Sestavine*

40 dag govejih kosti

60 dag govedine

korenček

zelena

peteršilj

zelje

paradižnik

začimbe: sol, poper, luštrek,

drobnjak, peteršilj

1kg krompirja

maščoba



*Ilustracija: Vesna Trstenjak*



## Priprava

1.

Kosti zavremo in odlijemo vodo. V lonec dodamo govedino in ostale začimbe in zelenjavo. Juho počasi kuhamo, da se zmehča meso.

2.

Krompir skuhamo v oblicah, ga olupimo in narežemo na lističe. Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo krompir in začimbe. Dodamo malo juhe in krompir sprajžimo.

3.

Meso narežemo na rezine ga položimo na krožnik ter polijemo z malo juhe. Dodamo še pražen krompir in dekoriramo s korenčkom in drobnjakom.



(Povzeto po [http://www.destinacija-roglja.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20\(oblika2\).pdf](http://www.destinacija-roglja.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20(oblika2).pdf), dne 20. 11. 2019)

## *Pohorc - domači kruh*

### *Sestavine*

1 kg moke tip 850  
20 dag ržene moke  
4,20 dag kvasa  
1 žlička soli  
voda (po potrebi)



*Ilustracija: Tiana Dolenc*

## Priprava

### 1.

Iz kvasa, žlice moke in mlačne vode naredimo kvasec. Vzhajan kvas damo k presejani moki, ki smo ji dodali žličko soli in zamesimo v testo, ga pokrijemo ter pustimo vzhajati, da podvoji svoj volumen.

### 2.

Potem še enkrat pregnetemo in še enkrat pustimo. Nato oblikujemo hlebec in ga damo na pomokan prtič in pustimo, da vzhaja. Ko je vzhajan, ga damo peči v krušno peč ali v pečico, ki smo jo prej segreli na 220°C in pečemo približno 50 minut.



*(Povzeto po [http://www.destinacija-rogla.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20\(oblika2\).pdf](http://www.destinacija-rogla.si/uploads/datoteke/Okusi%20Rogle%20recepture%20(oblika2).pdf), dne 20. 11. 2019)*

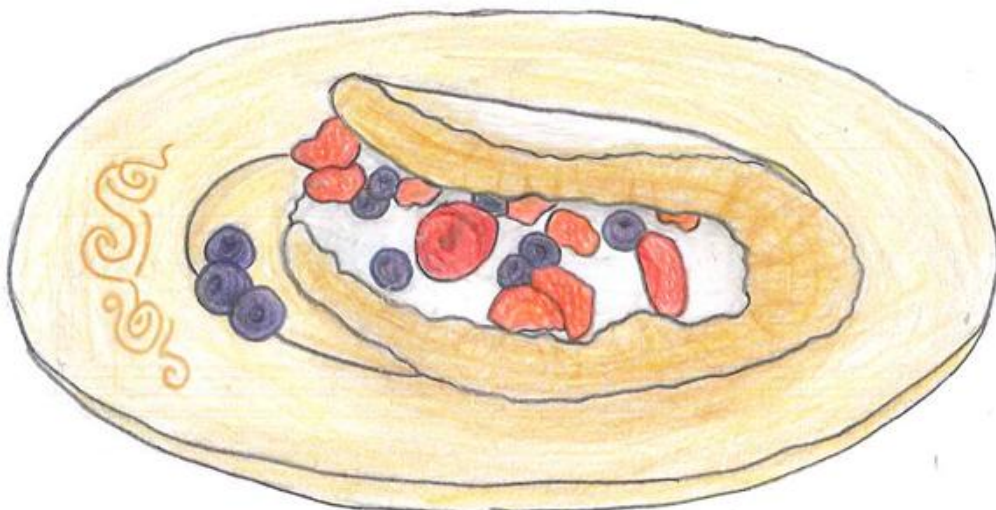
# Pohorska omleta

## Sestavine

6 jajc  
2 žlici sladkorja  
1 vanilijev sladkor  
6 žlic moke  
6 žlic mleka  
nastrgana limonina lupina

## Nadev

15 dag borovnic ali drugega sadja  
250 ml sladke smetane  
marmelada  
5 dag sladkorja v prahu



Ilustracija: Vesna Trstenjak

## Priprava

1.

Rumenjake, sladkor in vanilijev sladkor penasto stepemo, dodamo trd sneg iz beljakov, limonino lupinico in moko.

2.

Iz biskvitne mase naredimo na namazanem pekaču 6 omlet in jih pečemo pri 180° C, da zlato porumenijo. Še tople upognemo.

3.

Ohlajene premažemo z marmelado, stepeno sladko smetano in potresemo z borovnicami ali drugim sadjem. Omleto prepognemo, rob okrasimo s smetano in jih bogato potresemo s sladkorjem v prahu.



(Povzeto po <https://www.kulinarika.net/recepti/3854/sladice/pohorska-omleta/>, dne 20. 11. 2019)

# Pohorska gibanica

## Sestavine

50 dag moke  
4 rumenjaki  
1 kocka kvasa  
10 dag margarine  
1 pecilni prašek  
1 vanilijev sladkor  
naribana lupinica ene limone  
1 žlička  
soli  
5 dag sladkorja

### 1. Nadev

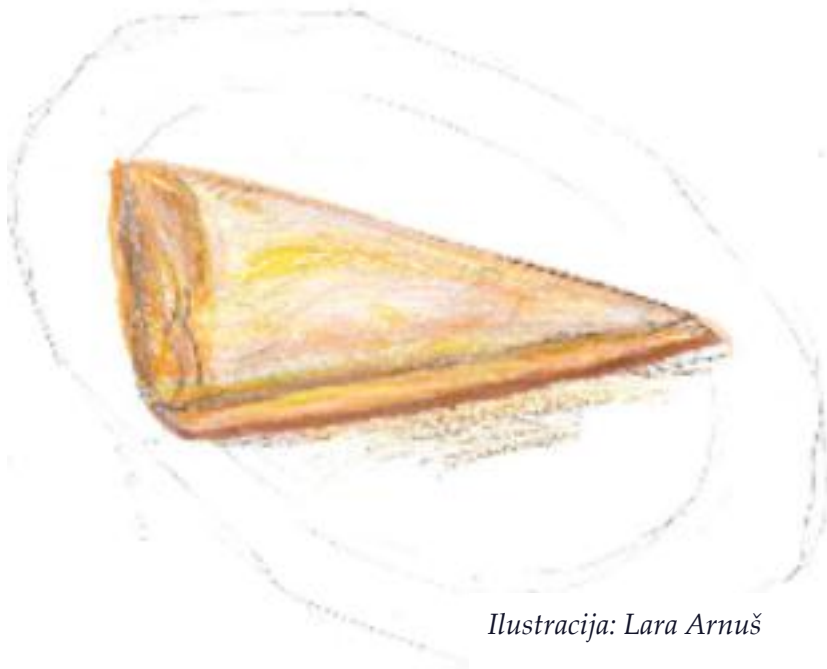
skuhan zdrob iz 3 dl mleka

### 2. Nadev

250 g skute, ne pasirane  
1 kislá smetana  
2 jajci  
sladkor (po želji)

### 3. Nadev

50 dag mletih orehov  
mleko  
sneg 4 beljakov  
1 žlica medu  
sladkor (po želji)



Ilustracija: Lara Arnuš

## Priprava

1.

Presejemo moko v skledo, v sredini naredimo vdolbinico in vanjo vlijemo v toplem mleku razmešan kvas ter sladkor. Pomešamo z moko in pustimo malo vzhajati. Ob notranji rob sklede dodamo vse ostale dodatke in sol.

2.

Zdaj testo zgnetemo, da postane gladko in se loči od kuhalnice. Vzhaja naj lep čas v pokriti posodi na toplem.

3.

Vzhajano testo razvaljamo z valjarjem na pomokanem prtu.

4.

Testo damo v namaščen pekač in ga namažemo z zdrobom, nato s skutinim nadevom in nazadnje z orehovim nadevom. Gibanico pečemo v velikem, nizkem pekaču pri 180 – 200°C.



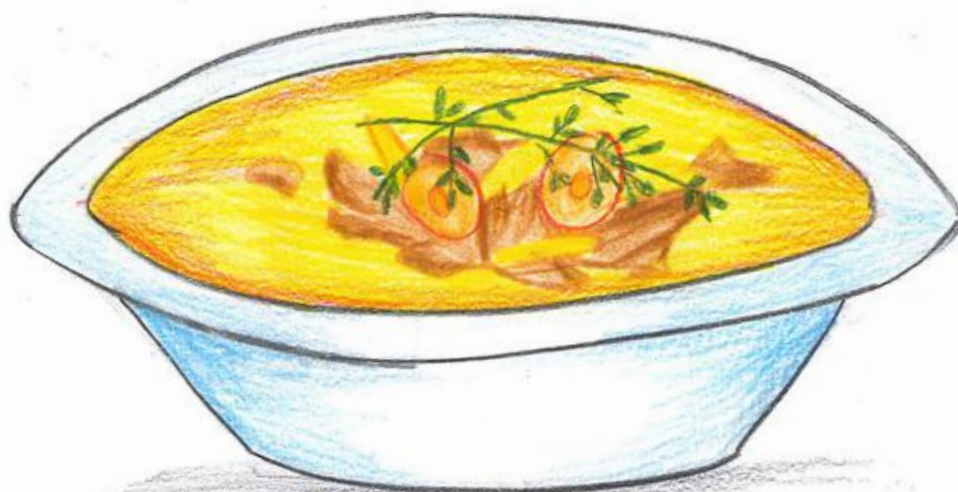
(Povzeto po <https://www.kulinarika.net/recepti/9376/sladice/pohorska-gibanica-po-moje/>, dne 20. 11. 2019)



# Štajerska kisle juha

## Sestavine

- 6 svinjskih nogic
- 1 rumeni koren
- 1 rdeči korenček
- 1/2 sveže paprike
- skodelica graha
- šop jušne zelenjave in začimb
- 3 lovorovi listi
- 10 zrn celega popra
- 1/2 litra smetane za kavo ali polnomastnega mleka
- 1 večja čebula
- 5 strokov česna
- 3 žlice olivnega olja
- 3 žlice koruzne moke
- 2 dl kisle smetane
- kis in sol (po okusu)
- 1 žlica sesekljanega drobnjaka



Ilustracija: Zala Ferk Krancar



## Priprava

### 1.

Nogice naj nam mesar naseka vsako na 4 dele. Jušno zelenjavo in začimbe zapakiramo v vrečko iz gaze. Korenje narežemo na kolobarje ali kocke, kot nam je všeč. Čebulo drobno narežemo, česen sesekljam.

### 2.

Na ne prevročem olju prepražimo čebulo, da se začne barvati na zlato. Dodamo očiščene in oprane kose nogic oziroma repov, malo popražimo in zalijemo s cca. 2 litroma vroče vode. Počasi kuhamo 1,5 ure. Če imamo na voljo meso svinjske glave, ga narežemo na oreh debele kose in dodamo v na pol kuhano juho. Dodamo korenje in vrečko z zelenjavo ter začimbami. Zavremo in kuhamo še dobre pol ure. Dodamo grah, sesekljan česen in papriko, zalijemo s smetano ali mlekom, solimo. Ponovno zavremo. Med tem pripravimo podmet iz kisle smetane in moke. Podmet vmešamo v juho in »kuhljamo« še 15 minut.

### 3.

Na koncu okisamo po okusu z dobrim kisom, lahko je tudi balzamični. Odstranimo vrečko z začimbami. Tik pred serviranjem juho potresemo z drobnjakom.



(Povzeto po <https://www.kulinarika.net/recepti/10960/enoloncnice/stajerska-kisla-juha-po-moje/>, dne 20. 11. 2019)

# Pohorska šarlota

## Sestavine

8 jajc  
10 listov želatine  
2,5 dl mleka (3,5 % maščobe)  
30 dag sladkorja  
2 vrečki vanilijevega sladkorja  
8 dag čokolade za kuhanje  
8 dag grobo drobljenih orehov  
15 dag biskvita ali »baby« piškotov  
1 breskov ali ananasov kompot  
3 dl sladke smetane  
0,5 dl vode  
malo rdeče jedilne barve



Ilustracija: Tiana Dolenc

## Priprava

### 1.

Ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo čvrst sneg. Želatino namočimo v mrzli vodi. Rumenjake z 10 dag sladkorja in vanilijevim sladkorjem penasto stepemo. Mleko zavremo, ga vlijemo v maso iz rumenjakov in sladkorja ter na pari kuhamo, da se krema zgosti (okoli deset minut). Ko je krema gosta, dodamo ožeto želatino in premešamo, da se želatina povsem razpusti.

### 2.

20 dag sladkorja raztopimo v 0,5 dl vode, zavremo in pustimo, da se kuha do 5. stopnje - preizkus naredimo tako, da z vilicami zajamemo sirup in pihnemo - ko se med zobmi vilice naredi mehurček, je sladkor kuhan do 5. stopnje. Vroč sirup vlijemo v sneg in stepamo, da nastane gladka zmes. Potem vmešamo kremo iz rumenjakov. Biskvit ali piškote nalomimo na majhne koščke in jih natopimo z likerjem, če ne maramo alkohola, jih prepojimo s sadnim sokom iz kompota, iz katerega bomo uporabili sadje. Čokolado stopimo. Sadje iz kompota dobro odcedimo in zrežemo na koščke.

### 3.

Ko smo kremo enakomerno razmešali, jo razdelimo na tri enake dele. V enega vmešamo stopljeno čokolado, v drugega jedilno barvo, tretji del ostane, kot je, torej rumen. V model za šarkelj vlijemo po zajemalko ali malo več vsake kreme in jih rahlo premešamo, da dobimo marmorni vzorec. Dodamo del namočenih biskvitnih koščkov, na kocke zrezanega sadja iz kompota in orehe. Postopek ponovimo oziroma sestavine zlagamo, dokler jih ne porabimo, na vrhu mora biti krema. Šarloto damo v hladilnik čez noč. Preden jo postrežemo, jo zvrnemo na pladenj in okrasimo.



(Povzeto po <https://www.kulinarika.net/recepti/16673/sladice/njeno-velicanstvo-sarlota/>, dne 20. 11. 2019)

KNJIGA  
POHORJEDI

*Tjaša Mlaker*

*Ilustracije:*

*Vesna Trstenjak*

*Neli Pulko*

*Tiana Dolenc*

*Lara Arnuš*

*Zala Ferik Krancar*

*Oblikovanje:*

*Vesna Trstenjak*

*Mentor:*

*Ribana Višnar*

*Violeta Škrabl*

*Osnovna šola Ludvika Pliberška*  
*Maribor, 2020*