

DAR ZELI

ZELIŠČNA POT SKOZI PROSTOR IN ČAS



*zbirka receptov
o rabi zelišč v kulinariki,
ki so jih zbrali otroci iz Grgarja in Čepovana*



Nabiranje zelišč v naravi je pri Slovencih skoraj tradicionalna navada (še do nedavnega je bilo razširjeno tudi na Banjški in Trnovski planoti). Prav tako so gojili zelišča za vsakdanjo rabo tudi na domačem vrtu, ki je vedno imel v kotu prostor za žajbljev grm, s katerim so pozimi blažili prehlade, melisa je rasla za plotom, koromač je nase opozarjal s svojo višino na gredici s solato, majaron je bil obvezen za golaž, meta pa za osvežilen čaj, kamilica za boleče trebuščke, netresk je zdravil boleča ušesa ... Večinoma je sicer šlo za manjše število posameznih rastlin.

Skoraj vsaka gospodinja je premogla nekaj osnovnega znanja o rabi zelišč v svoji kuhinji (znanja so se verižno prenašala iz roda v rod in seveda dopolnjevala) in tudi v zdravilne namene. Do današnjih dni je to znanje skoraj izginilo, vendar se na srečo oživlja. In prav otroci so nas prijetno presenetili s poznavanjem najbolj pogosto rabljenih zelišč, zato sem prepričana, da je Zeliščni center pri širjenju znanja o zeliščih med mladimi dosegel svoj namen.

Sprehod po naravi jim je odprl oči za opazovanje, spoznavanje rastlin in živali, spoštovanja in občudovanja stvarstva narave in v današnjem hrupnem svetu tudi poslušanja tišine.

V okviru projekta LAS – »Zeliščna pot skozi prostor in čas – DAR ZELI« (NIP 2011) je potekalo tudi več delavnic. Delavnica za otroke »Zeliščni kruh« je v svoji vsebini imela predvideno tudi zbiranje receptov o rabi zelišč v kulinariki. Učenci 5. razreda OŠ Solkan – podružnica Grgar so o vsakdanji rabi zelišč v domači kuhinji povprašali dedke in babice, mame in očete, sorodnike in znance. In prav zaradi njih je ta knjižica še posebno dragocena, saj se med vsemi recepti prepleta tudi izročilo Grgarja, ki ga dopolnjujejo tudi Čepovanci. Včasih se je reklo, da »ima vsaka vas svoj glas« in zagotovo ima vsaka vas svoje prav posebne recepte, ki jih sicer danes dopolnjuje »globalno-informacijski« svet.

Nekatera imena zelišč (menta, koromač, laviža ...) smo pustili nalašč zapisana tako, kot se uporabljajo v pogovornem jeziku.

Dovolite nam, da vam zaželimo le še dober tek in seveda topla hvala osnovnošolcem iz Grgarja in otrokom iz vrtca ter njihovim sorodnikom, učiteljici Petri in vzgojiteljici Nadi.

Naj vam zelišča popestrijo vsakdanji jedilnik!

mag. Darinka Kozinc

DELAVNICA »ZELIŠČNI KRUH«

5. RAZRED OŠ SOLKAN - PODRUŽNICA GRGAR

15. februar 2013

Delavnica je bila namenjena spoznavanju zelišč v naravi in v zeliščnem vrtu, na zeliščni poti v spremstvu znanega zeliščarja, smo skupaj nabrali zelišča, ki smo jih pripravili za peko kruha (po receptu Blaža Petrevčiča). Zeliščni čaj in kos sveže pečenega kruha je teknil po sprehodu na svežem zraku.



»Zelo nam je bilo lepo, ker smo lahko sami pokli kruh in poskušali razna zelišča. Čas nam je prehitro minil ... Hvala!«

»Delavnica nam je popestrila naš dan. Otroci so uživali v kuhanju čaja in so ga radi pili. Tudi frfala je bila odlična. Lepo vreme je pripomoglo k temu, da smo se lepo sprehodili skoraj do Dragovic. Lepo bi se zahvalila ge. Darinki za čudoviti urici in postrežbo!«

DELAVNICA »ČAJ ZAME«

OTROCI IZ SKUPINE SONČKI IZ VRTCA ČEPOVAN

28. marec 2013

Okviru delavnice »Čaj zame« smo k sodelovanju povabili otroke iz vrtca Čepovan. Skupina Sonček si je ogledala zelišča v zeliščnem vrtu, spoznala nekaj znanih zelišč, sprehodili smo se po zeliščni poti in si v naravi ogledali rastline. Naučili smo se tudi, kako se nabirajo zelišča za čaj in kako se sušijo. Po vrnitvi v Zeliščni center smo skupaj pripravili čaj.

Sončki so nam izročili zbrane recepte jedi iz zelišč, ki jih pripravljajo po domovih v Čepovanu in so jih zanje ter za nas napisale mame, babice in sorodnice.

ČEMAŽOVA JUHA

Naberemo čemaž in ga operemo. Olupimo malo krompirja, ga narežemo na kocke in skuhamo v slani vodi. Proti koncu dodamo še čemaž. Ko se vse skupaj skuha, zmešamo s paličnim mešalnikom. Dodamo govejo ali zelenjavno kocko in na koncu še kislo smetano.

Po pripovedovanju mame Valentine Povšič zapisal Urban Povšič, 5. razred

BREZGLUTENSKA FRTALJA S ČEMAŽEM

V posodo vlijemo 3 jajca, d2 decilitra mleka, 25 dekagramov brezglutenske moke, 1 deciliter Donata in šop narezanih čemaževih listov. Lahko dodamo tudi narezane koščke salame ali naribanega sira. Pečemo v ponvi 15 do 20 minut.

Čemaž dodajamo tudi solatam namesto česna ali k mesni prilogi, zato mu pravimo divji česen.

Po pripovedovanju mame Valentine Povšič zapisal Urban Povšič, 5. razred

KVAŠENA PLETENICA Z ZELIŠČI

Sestavine:

- 200 g pinjenca
- 25 g masla
- 150 g ovsenih kosmičev
- 250 g kosmičev iz štirih različnih vrst žita
- 42 g kvasa
- 1 žlica medu
- 250 g ržene moke
- 3 žlice soli
- 3 žlice posušenih zelišč (timijan, rožmarin, majaron, origano, pehtran, žajbelj in peteršilj)

Za posip:

- 1 žlica kumine
- 1 žlica koprca
- 1 žlica janeža

- 1 žlica koprivnih semen
- Moka za delovno površino in maščoba za pekač

Po pripovedovanju lastnice Pekarne Ana zapisala Denisa Mujanović in Rosano Stanković, 5. razred

ROŽMARINOV ČAJ

V slučaju prenapornega fizičnega ali psihičnega čaja se pripravi čaj: V lončku vode zakuhamo 2-3 listke rožmarina in 2 listka pelina. Pelin je zdravilen za tiste, ki imajo težave s črevesnim katarjem.

Po pripovedovanju očeta Asima Mujanovića zapisala Denisa Mujanović, 5. razred

REGRATOV SIRUP

Pol kilograma regrata (korenine ali liste) drobno narežemo in damo v 2,5 litra vode. Pustimo stati na toplem 24 ur, nato odcedimo in ostanek ponovno prelijemo z 2 litri vode ter pustimo stati 12 ur. Vodo odlijemo, regrat kuhamo z medom in sladkorjem.

Sirup jemljemo 4-5 čajnih žlic dnevno proti bolezni jeter, zaprtju, zlatenici in zlati žili.

Po pripovedovanju očeta Asima Mujanovića zapisala Denisa Mujanović, 5. razred

OCVRTI BEZGOVI CVETOVI

Potrebujemo:

- 2 jajci
- 30 dag moke
- 4 dcl mleka
- ščepec soli
- olje
- bezgove cvetove

V skledo damo 2 jajci, 30 dag moke, 4 dcl mleka, ščepec soli in premešamo (če je masa pregosta, dodamo še mleko). Nato pomočimo bezgove svetove v

maso in jih cvremo na olju dokler ne postanejo rjave barve.

Po pripovedovanju babice Ludvike Širok zapisal Miha Širok, 5. razred

BRINOVE JAGODE

Sušene brinove jagode so služile za okus mesu. Iz jagod se je kuhalo žganje. Ko je bilo žganje kuhano, je na vrh lonca žganja priplaval olje. Uporabljalo se je za masažo bolečega trebuha in pri prehladih.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisal Oskar Skok, 5. razred

MED IZ REGRATOVH CVETOV

400 dobro opranih regratovih cvetov damo kuhati v 3 litre vode. Dodamo 2 celi narezani limoni. Vre naj 1 uro, nato precedimo in dodamo 3 kg sladkorja. Kuhamo 3 ure in pol. Vre naj počasi in paziti moramo, da se ne prismoči.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisal Oskar Skok, 5. razred

CVETJE KOROMAČA

1. Na olju popražimo čebulo da zastekli in dodamo jetrca (svinjska ali goveja). Pražimo 10-15 minut. Na koncu dodamo sol, poper in ščep sušenega cveta koromača.

2. Pljučnice (klobase), mleta pljuča, ledvička in kožo prašiča začiniš s soljo, poprom, sušenim cvetjem koromača in česnom prevretim v vinu. Vse skupaj dobro premešamo in napolnimo v črevo.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisal Oskar Skok, 5. razred

CVRTO BEZGOVO CVETJE

Potrebujemo:

- 2 jajci
- 250 g moke
- 250 ml mleka
- ščep sladkorja

Vse skupaj zmešamo v gladko zmes. Vanjo potopimo bezgove cvetove in ocvremo na olju. Cvrremo lahko tudi akacijevo cvetje.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisala Klara Skok, 5. Razred

ŠPINAČA IZ KOPRIV

Še mlade koprive požanjemo in dobro operemo ter kuhamo v kropu 5 min. Na maslu popražimo drobtine da zlato porumenijo, dodamo poparjene koprive, česen in sol. Pražimo in počasi dodajamo mleko. Jed je pripravljena v 30 min.

Prav tako se pripravi regratova špinača iz listov regrata.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisala Klara Skok, 5. razred

ŽAJBELJ

5 svežih listov žajblja prevremo v 2 dcl mleka, dodamo 2 žlički sladkorja.

Postrežemo človeku z bolečinami v grlu ali takemu, ki ima angino.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisala Klara Skok, 5. razred

DIVJI HMELJ

Mlade vršičke divjega hmelja poparimo v kropu (10 min), ohladimo, dodamo kis, olje, sol, poper in postrežemo kot solato. Če želimo postreči kot prilogo jedem, prav tako poparimo, nato popražimo na maslu ter začinimo s soljo in poprom. Na koncu dodamo smetano.

Po pripovedovanju babice Darje Šabec zapisala Klara Skok, 5. razred

ŠPINAČA IZ MLADIH KOPRIV

Sestavine:

- 0,5 kg kopriv
- olje
- žlička moke
- žlička drobtin
- smetana
- sol

Koprive očistimo in operemo ter jih 6 min kuhamo v vodi. Odcedimo in pretlačimo. Na olju prepražimo žličko moke in drobtin. Dodamo koprive, osolimo in dodamo smetano. Kuhamo 10 min.

Po pripovedovanju tete Rosane Pavlin zapisal Matevž Pavlin, 5. razred

ŠTRUDELJ IZ BEZGOVIH CVETOV

Sestavine:

- listnato testo
- 0,5 kg skute
- 10 dag bezgovih cvetov
- 3 žlice sladkorja
- 1 jajce
- vanilja

Testo zvaljamo, skuto zmešamo z jajcem, sladkorjem in vaniljo. Dodamo bezgovo cvetje. Maso razvaljamo po testu in damo v pekač. Pečemo 1 uro pri 170 ° C.

Po pripovedovanju tete Rosane Pavlin zapisal Matevž Pavlin, 5. razred

REGRATOVA SOLATA Z OCVIRKI

Sestavine:

- regrat
- 1 krompir
- slanina
- olje
- kis
- sol

Regrat očistimo in operemo ter damo v skledo. Dodamo kuhan krompir, ocvirke, osolimo in dodamo olje ter kis. Vse skupaj premešamo.

Po pripovedovanju tete Rosane Pavlin zapisal Matevž Pavlin, 5. razred

SKUTNI NAMAZ S ČEMAŽEM

Sestavine:

- 0,5 kg skute
- 1 lonček kisle smetane
- manjša čebula
- 5 žlic čemaža
- sol
- poper
- gorčica (po okusu)

Skuto in kislo smetano gladko zmešamo, dodamo drobno narezano čebulo, drobno narezane lističe čemaža in začimbe po okusu. Vse skupaj dobro zmešamo in skutni namaz je pripravljen.

Po pripovedovanju tete Rosane Pavlin zapisal Matevž Pavlin, 5. razred

FRTALJA S KOMARČKOM

Sestavine:

- 250 g mladih rastlin ali listov
- 100 g drobno sesekljane čebule
- 8 jajc
- 0,5 dcl olja
- sol
- poper

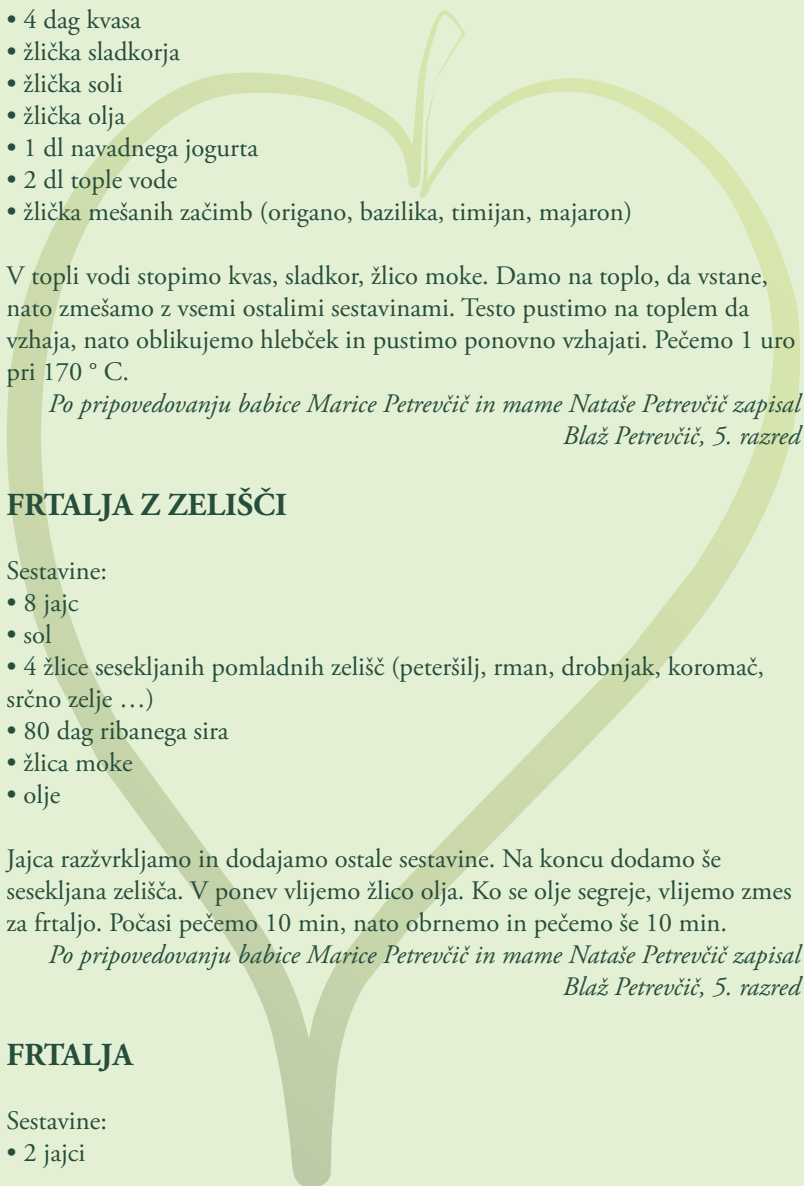
Na olju popražimo drobno narezano čebulo, ki ji dodamo narezana stebila in liste komarčka. Posolimo in popoprmo ter dušimo, da se komarček zmehča. Jajca zmešamo in z njimi prelijemo pripravljeno zmes. Pomešamo in pustimo, da jajca zakrknijo. Jed ponudimo toplo.

Po pripovedovanju tete Rosane Pavlin zapisal Matevž Pavlin, 5. Razred

ZELIŠČNI KRUH

Sestavine:

- 70 dag moke

- 
- 4 dag kvasa
 - žlička sladkorja
 - žlička soli
 - žlička olja
 - 1 dl navadnega jogurta
 - 2 dl tople vode
 - žlička mešanih začimb (origano, bazilika, timijan, majaron)

V topli vodi stopimo kvas, sladkor, žlico moke. Damo na toplo, da vstane, nato zmešamo z vsemi ostalimi sestavinami. Testo pustimo na toplem da vzhaja, nato oblikujemo hlebček in pustimo ponovno vzhajati. Pečemo 1 uro pri 170 ° C.

*Po pripovedovanju babice Marice Petrevčič in mame Nataše Petrevčič zapisal
Blaž Petrevčič, 5. razred*

FRTALJA Z ZELIŠČI

Sestavine:

- 8 jajc
- sol
- 4 žlice sesekljanih pomladnih zelišč (peteršilj, rman, drobnjak, koromač, srčno zelje ...)
- 80 dag ribanega sira
- žlica moke
- olje

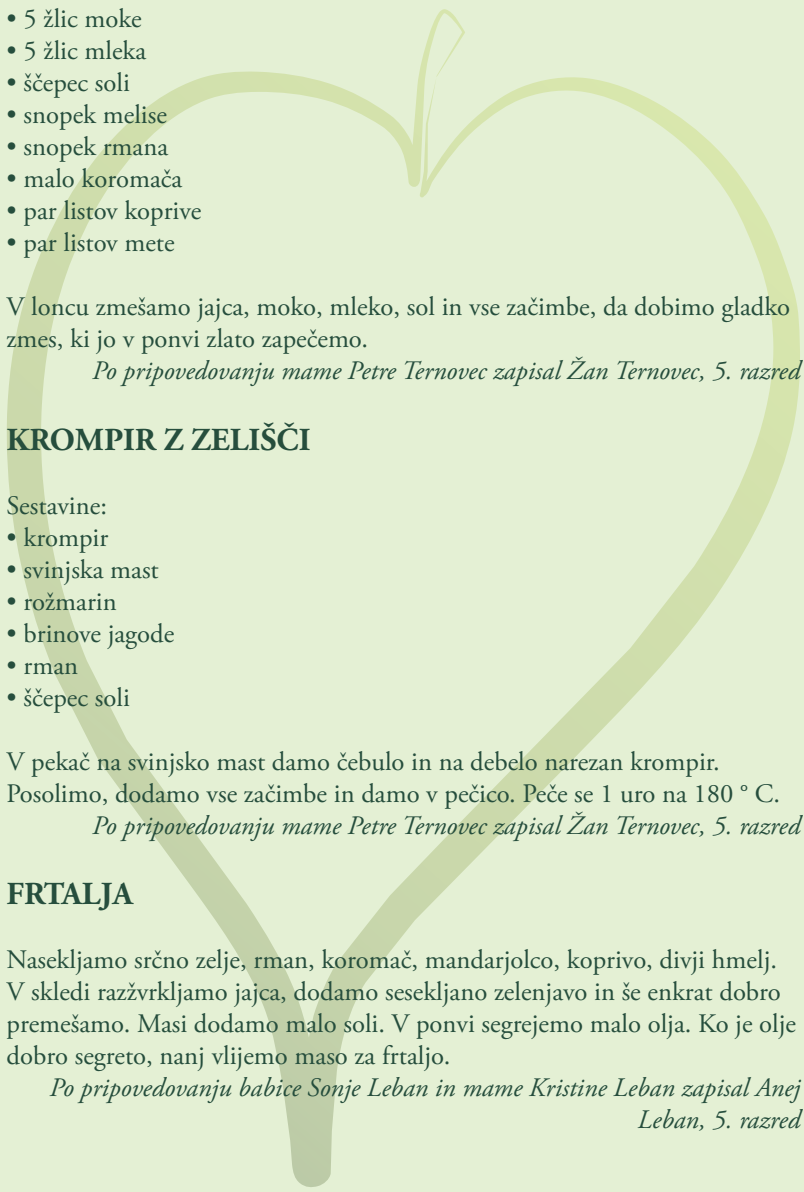
Jajca razžvrkljamo in dodajamo ostale sestavine. Na koncu dodamo še sesekljana zelišča. V ponev vlijemo žlico olja. Ko se olje segreje, vlijemo zmes za frtaljo. Počasi pečemo 10 min, nato obrnemo in pečemo še 10 min.

*Po pripovedovanju babice Marice Petrevčič in mame Nataše Petrevčič zapisal
Blaž Petrevčič, 5. razred*

FRTALJA

Sestavine:

- 2 jajci

- 
- 5 žlic moke
 - 5 žlic mleka
 - ščepec soli
 - snopek melise
 - snopek rmana
 - malo koromača
 - par listov koprive
 - par listov mete

V loncu zmešamo jajca, moko, mleko, sol in vse začimbe, da dobimo gladko zmes, ki jo v ponvi zlato zapečemo.

Po pripovedovanju mame Petre Ternovec zapisal Žan Ternovec, 5. razred

KROMPIR Z ZELIŠČI

Sestavine:

- krompir
- svinjska mast
- rožmarin
- brinove jagode
- rman
- ščepec soli

V pekač na svinjsko mast damo čebulo in na debelo narezan krompir.

Posolimo, dodamo vse začimbe in damo v pečico. Peče se 1 uro na 180 ° C.

Po pripovedovanju mame Petre Ternovec zapisal Žan Ternovec, 5. razred

FRTALJA

Nasekljamo srčno zelje, rman, koromač, mandarjolco, koprivo, divji hmelj.

V skledi razžvrkljamo jajca, dodamo sesekljano zelenjavo in še enkrat dobro premešamo. Masi dodamo malo soli. V ponvi segrejemo malo olja. Ko je olje dobro segreto, nanj vlijemo maso za frtaljo.

Po pripovedovanju babice Sonje Leban in mame Kristine Leban zapisal Anej Leban, 5. razred

POLPET

Sesekljamo peteršilj, drobnjak, list zelene, čebulo in česen. To dodamo mletemu mesu, ki smo mu dodali še jajce, sol in poper. Vse skupaj dobro zmešamo in iz mase oblikujemo polpete, ki jih ocvremo.

Po pripovedovanju babice Sonje Leban in mame Kristine Leban zapisal Anej Leban, 5. razred

JUHA

Juhi dodamo drobnjak, peteršilj, majaron, timijan, list zelene, korenje, čebulo in paradižnik. Jo solimo in kuhamo na malem ognju. Juha ne sme močno vreti.

Po pripovedovanju babice Sonje Leban in mame Kristine Leban zapisal Anej Leban, 5. razred

PIŠKOTI

Masi za božične piškote lahko dodamo še cimet, muškatni oreh, ingver.

Po pripovedovanju babice Sonje Leban in mame Kristine Leban zapisal Anej Leban, 5. razred

ČAJ

Dobremu čaju, ki nas po težkem dnevu umiri in sprosti, dodamo jabolka, šipek, meto, janež, meliso in kamilico.

Po pripovedovanju babice Sonje Leban in mame Kristine Leban zapisal Anej Leban, 5. razred

GOLAŽ

Ker poznamo več načinov za pripravo golažev, naj na primer pojasnim, da brinove jagode izboljšajo lovski golaž.

Po pripovedovanju babice Sonje Leban in mame Kristine Leban zapisal Anej Leban, 5. razred

ZELIŠČNE OMLETE

Sestavine:

- 1 velik šopek mešanih zelišč (peteršilj, drobnjak, koper)
- sol, beli poper
- 8 jajc
- 40 g masla - za pečenje
- 2 paradižnika za okras

NADEVAN KROMPIR Z MASLOM Z BAZILIKO

- 2 žlici sesekljanje bazilike
- 2 žlici sesekljanega peteršilja
- 150 g masla
- sol, poper
- 4-5 kapljic limoninega soka
- 8 velikih krompirjev
- 1 žlica kumine
- 1 majhna rdeča in rumena paprika
- 200 g bučk
- 2 pora
- 250 g sira »kananberja« s 50 % maščobo

100 g masla, baziliko in peteršilj z vilicami zmešamo in začinimo s soljo, poprom in limoninim sokom. 20 g zeliščnega masla shranimo.

Preostalo maslo oblikujemo v valjčke s premerom približno 3 cm in ga zavijemo v vlažen pergamenten papir ter postavimo na hladno.

V vodo damo kumino in sol in v njej kuhamo krompir v oblicah.

Zelenjavo narežemo na majhne kocke in jo dušimo na maslu, začinimo s soljo in poprom. Krompir odcedimo, po dolžini prerežemo in izdolbemo z žličko. To sesekljamo ter zmešamo z zelenjavo in preostalim zeliščnim maslom.

Sir narežemo na majhne kocke in jih primešamo krompirjevi masi.

Polovičke krompirja polnimo z nadevom, položimo na pekač in jih 15 minut pečemo na 200 stopinjah. Maslo z baziliko narežemo na rezine, te pa na četrtnine. Preden krompir ponudimo, ga obložimo s koščki masla.

KROMPIR S SMETANO

Krompir skuhamo v oblicah, ga olupimo in ga pustimo, da se malo ohladi. Narežemo ga na kocke.

Nato ga na olju popečemo in začinimo s soljo in poprom.

Stepemo dve jajci s 125 g sladke smetane, dodamo drobnjak, solimo in zlijemo na krompir.

Ko jajca zakrknemo, jed takoj ponudimo.

Brez imena

NARASTEK IZ KOPRIV

- 450 g listov koprive
- 2 žemlji
- 2 jajci
- 150 g ostankov šunke, klobase, pečenke ...
- 2 žlici masla
- poper, muškat

Liste koprive operemo in jih skuhamo v slani vodi ter sesekljamo v mešalniku. Žemlje namočimo, stisnemo, dodamo rumenjake, drobno nasekljano mesnino in začimbe. Iz beljakov stepemo trd sneg ter pazljivo zmešamo v enotno maso. Damo v pomaščen pekač ter pečemo 30 minut na 180-200 stopinjah. Čebulo hrustljivo ocvremo in jo enakomerno potresemo po narastku.

Štefan

REGRAT S TOPLJENIM SIROM

- 150 g regrata
- 2 topljena sirčka (Bučko z lučko)
- 3 žlice jogurta
- 1 žlica drobno nasekljanega peteršilja, sol

Regrat operemo in ga nasekljamo, sirčke pretlačimo z vilicami in jih zmešamo z jogurtom, dodamo sol in zmešamo z regratom.

Uporabljamo lahko kot namaz za na kruh ali pa h kuhanemu krompirju. Na vrh pa potresemo z drobno nasekljanim peteršiljem.

Ana

ZELIŠČNA FRTALJA

- 5 jajc
- malce mleka
- krušne drobtine
- ščepec soli
- rman
- koprive
- poprova meta
- melisa
- luštrek

V skledi stepemo jajca z mlekom, dodamo krušne drobtine in sol. Zelišča operemo, drobno nasekljamo in dodamo k jajčni zmesi. Maso vlijemo na vroče olje in jo lepo zapečeno na obeh straneh.

Ana

PEHTRANOVA POTICA

Testo:

- 3 dag kvasa
- 4 žlice mlačnega mleka
- 2 žlici sladkorja

To damo v lonec, potresemo z moko in počakamo, da kvas vzhaja.

- 1 l presejane moke
- 3 dcl mlačnega mleka
- 3-4 rumenjake
- malo naribane lupinice neškropljene limone
- 1 žlica ruma
- 2 žlici stopljenega masla ali smetane
- 6 dag sladkorja
- 1 vanilja
- ščepec soli

Nadev:

- 30 dag skute
- 20 dag sladkorja
- malo ruma
- beljaki, ki so ostali
- 2 šopka na drobno zrezanega pehtrana
- malo kruhovih drobtin
- 3 žlice masla
- žlica medu

V moko naredimo luknjico in vanjo stresemo vzhajani kvas in malo počakamo. Posebej stepemo rumenjake, sladkor, maslo in rum, vaniljev sladkor, mleko, limonino lupinico in sol . Maso zmiksamo. Jajčno zmes počasi dodajamo moki, testo mora postati rahlo in prožno, ne pretrdo. Pustimo ga vzhajati, nato ga še enkrat premešamo in pustimo še enkrat vzhajati, nato ga na pomokani deski razvaljamo za prst debelo in premažemo z nadevom.

Za nadev zmešamo skuto s sladkorjem in rumom (lahko dodamo ščepec cimeta), dodamo sesekljan pehtran in previdno vmešamo še trd sneg beljakov.

Razvaljamo testo namastimo s stopljenim maslom, potresemo z drobtinami in namažemo z nadevom. Nato ga zvijemo in damo v namaščen pekač. Pečemo v srednje vroči pečici. Ko je potica pečena, jo pustimo da se malo ohladi in jo šele nato zvrnemo na krožnik. Po želji jo lahko potresemo s sladkorno moko.

Rajko Babuder, Neli Pisk

TRAVE ZA ZDRAVILNI LIKER

- 1 l žganja
- 15 dag sladkorja
- narezana lupina 1 limone (bio)
- 5 listov žajblja
- 5 listov mete
- 5 listov srčnega zelja (melise)
- 5 listov bazilike

- 5 listov rožmarina
- 3 listi lojberja (lovor)
- malo koromača
- 40 listov loviže (citronke)

Zelišča namakamo tri tedne, nato precedimo!

Doroteja

FRTALJA

- 4 jajca
- 4 žlice moke
- 1 dcl mleka
- malo soli
- olje
- zelišča: koromač, srčno zelje, rman, menta ...

Stepemo jajca s soljo, dodamo malo moke in mleko. Primešamo sesekljana zelišča in maso vlijemo v ponev (olje smo prej segreti). Zmanjšamo ogenj in frtaljo popečemo na obeh straneh (cca 10 minut na vsaki strani).

PEHTRANOV BISKVIT

- 6 rumenjakov
- 30 dag sladkorja
- 1 dcl mleka
- 1 dcl olja
- 30 dag moke
- 2 pesti sesekljanega pehtrana
- 1 pecilni prašek
- sneg iz beljakov
- 2 kisli smetani

Penasto umešamo rumenjake, sladkor, mleko in olje, nato dodamo moko in pecilni prašek, pehtran in sneg iz beljakov.

Maso vlijemo v pekač obložen s peki papirjem. Pečemo na 180 stopinjah 45 minut. Ohladimo, prerežemo na polovico in namažemo s kislo smetano.

Doroteja

SKUTIN NAMAZ S ČEMAŽEM

- 500 g skute
- 1 lonček kisle smetane
- manjša čebula
- 5 žlic čemaža
- sol
- poper

Skuto in kisko smetano zmešamo, dodamo drobno narezano čebulo, drobno zrezan čemaž in začimbnice po okusu. Vse dobro zmešamo in namaz je pripravljen.

JOGURTOVO PECIVO Z METO

- 1 lonček jogurta
- 2 jajci
- 1 jogurtov kozarec sladkorja
- 0,5 jogurtovega kozarca olja
- 0,5 jogurtovega kozarca moke
- 1 pecilni prašek
- 1 vaniljev sladkor

Vse sestavine penasto zmešamo, na koncu dodamo žlico ali dve drobno sesekljane mete. Pečemo pri 180 stopinjah približno 30 minut.

TRPOTČEV SIRUP

V kozarec položimo sveže narezane liste trpotca, nanje nasujemo plast sladkorja in postopek ponavljamo dokler ni kozarec poln. Dobro zapremo in postavimo na sonce za tri tedne, da se sladkor stopi (dobro je kozarec zaviti v aluminijasto folijo). Nastane temna tekočina, ki jo precedimo in natočimo v primerne kozarčke. Napolnjen kozarec lahko za nekaj časa zakopljemo v zemljo, saj zemljina toplota naredi svoje.

OCVRTO BEZGOVO CVETJE

Pripravimo testo kot za palačinke in vanj pomakamo bezgovo cvetje. Na hitro ocvremo na vročem olju.

BEZGOV SIRUP

- 1 liter prekuhane vode
- 1 kg sladkorja
- 1-2 limoni, bezgovi cvetovi

V vodo damo sladkor in zavremo. Pustimo, da se ohladi. V ohlajeno vodo damo oprane bezgove cvetove in pustimo namočeno 24 ur. Naslednji dan precedimo sok skozi bombažno krpo ali gazo, še enkrat prekuhamo in dodamo limonin sok. Vroč sok vlijemo v ogrete steklenice.

SPOMLADANSKA PALAČINKA

Pripravimo testo za palačinke in dodamo 2 žlici nasekljanih rmanov listov, dodamo lahko tudi malo majarona. Palačinko spečemo na maslu. Za nadev namažemo skuto s kislo smetano.

Matevž



Izdala: Ustanova Fundacija BiT Planota, avgust 2013

*Fotografije: Arhiv Ustanove Fundacije BiT Planota, arhiv Zeliščnega centra Herbitium
www.fundacija-bitplanota.si*

Projekt "Zeliščna pot skozi prostor in čas" je sofinanciran s pomočjo Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja. Za vsebino informacij je odgovorna Ustanova Fundacija BiT Planota. Organ upravljanja Program razvoja podeželja RS za obdobje 2007-2013 je Ministrstvo za kmetijstvo in okolje.

