

ZASNOVA PRAZGODOVINSKEGA KULINARIČNEGA PRODUKTA

“OKUS PRAZGODOVINSKIH ZREČ”

IZVAJALEC: ŠOLSKI CENTER SLOVENSKE KONJICE-ZREČE

Pri pripravi dokumenta so sodelovali:

Helena Sovec, mag. Brigita Kukovič, mag. Jasmina Mihelak Zupančič

Recepture, ki so predstavljene v zasnovi prazgodovinskega kulinaričnega produkta, so testirane v sklopu izvedenih kompetenčnih delavnic na Šolskem centru Slovenske Konjice. Fotografije jedi so nastale v testnih kompetenčnih delavnicah (avtorji: Helena Sovec in dijaki programa GTT).

Recepture iz dokumenta so pripravljene za nadaljnje testiranje in prenos znanja na turistično gospodarstvo.

SODELUJOČI: OBČINA ZREČE in LTO Rogla – Zreče, GIZ

Projekt „Prehistory Adventure“ je podprt s strani Evropske unije in sofinanciran iz Evropskega sklada za regionalni razvoj v okviru Programa sodelovanja Interreg V-A Slovenija-Hrvaška 2014-2020.

Projekt „Prehistory Adventure“ podprt je od strane Evropske unije, i sufinanciran iz Evropskega sklada za regionalni razvoj u okviru Programa suradnje Interreg Slovenija-Hrvaška 2014-2020.



»V prazgodovini se je človek preživil s tistim, kar je našel oziroma uplenil v svojem okolju. Moški so hodili na lov in lovili živali (mamut, bizon, jamski medved). Bili so lovci. Ženske pa so med tem časom iskale razne rastline. Nabirale so njihovo listje, poganjke, semena, plodove, korenike in gomolje. Bile so nabiralke. Pozneje je človek ugotovil, da mu nekatere rastline bolj koristijo kot druge in da jih je v ugodnih podnebnih razmerah mogoče tudi gojiti. Nasadil jih je v okolici svojega doma in skrbel zanje. Postal je poljedelec. Pred približno 10.000 leti je človek začel gojiti žita. Udomačil je tudi živali, ki so mu pomagale pri obdelavi polja in so bile ljudem vir hrane. Tam, kjer zemlja ni bila dovolj rodovitna, je človek začel živali loviti in jih hraniti. Tako je preživel tudi v času, ko je bilo v naravi manj hrane. Pasel je črede krav, ovac in koz. Postal je živinorejec.«

Zgornji odlomek je iz učbenika Naravoslovje in tehnika (Petrovec idr. 2020, str. 217) iz katerega se že osnovnošolci učijo o zgodovini našega razvoja. Vseskozi je razvoj človeka močno povezan z razvojem prehrane..

V okviru zasnove prazgodovinskega kulinaričnega produkta – Okus prazgodovinskih Zreč smo se osredotočili na prehrano človeka v obdobju bronaste dobe.

V bronasti dobi je kmetijstvo ostalo prevladujoča dejavnost, ki je zagotavljala bivanjsko osnovo tedanjega prebivalstva. V tem obdobju se je poljedelstvo močno razvilo, k nam pa so deloma z Bližnjega vzhoda prišle nove rastlinske vrste.

Arheobotanične raziskave so za najdišča iz bronaste dobe razkrila širok spekter novih rastlin, ki so jih za prehrano gojili takratni prebivalci severovzhodne Štajerske. Ob že uveljavljeni enozrnici so uporabljali dvozrnico, trdo pšenico, navadno pšenico, pšenico Zanduri, pa tudi piro, bar, navadno proso, rž in mišji ječmen. Za območje SV Slovenije so bile z arheološkimi in arheobotaničnimi raziskavami dokazane tudi naslednje kulturne rastline: navadna leča, bob, navadni grah, vrtni mak, pastinak, navadna vodna kreša, vinska trta, malinjak, navadna konoplja, črni bezeg, gozdna jagoda, navadno korenje, velika kopriva, navadni pelin, navadni brin, rumeni dren, repa, oljna repica, njivska meta, navadna melisa, spominčica.

Jedilnikov ljudi v prazgodovini ni možno natančno rekonstruirati, vendar naj bi bil človek najprej presnojedec. Poleg mesa divjih živali so uživali meso živali, ki so jih redili (govedo, prašiče, ovce, koze). Prehrana je bila obogatena z mlekom ovac in koz. Oreščki, jagodičevje, čebulice, semena, listi, poganjki in še veliko več rastlinja ter sadja je pripomoglo, da je bila hrana okusnejša in lažje prebavljiva. Z razvojem poljedelstva so se na jedilnikih pojavile tudi kultivirane rastline, kot so grah, leča, mak. Z iznajdbo ognja se začnejo kuhati enolončnice, meso se začne peči, pečejo tudi ploščati kruh. Na jedilniku so jedi, začinjene z zelišči, veliko je žitaric, stročnic in ostale zelenjave.

Najdbe kažejo, da je v tem času naraščalo tudi znanje o pripravi hrane in konzerviranju živil. Meso so sušili na zraku, prekajevali ali nasoljevali, Poznali so tudi vlaganje živil v sadni kis, kot način konzerviranja. Arheološke najdbe ražnjev od bronaste dobe dalje kažejo, da se je meso peklo nad ognjem. Znano je, da je v bronasti dobi (okrog 2500 pr. n. št.) potekalo trgovanje, s katerim se je uvažalo posebno blago, kot npr. vino. (Črešnar idr., 2019)



Arheološke najdbe na Brinjevi gori pričajo, da je bilo južno pobočje Brinjeve gore naseljeno že vse od konca kamene dobe. Prvi ljudje so se tod naselili že ob koncu kamene dobe, približno pred štiri tisoč leti (Boldin idr., 2007).

Na podlagi opravljenih analiz ostankov hrane (Črešnar, 2020) je bilo ugotovljeno: »Prebivalci Brinjeve gore so se preživljali predvsem z živinorejo in verjetno poljedelstvom. Analiza živalskih ostankov, ki so bili najdeni med izkopavanji, kaže, da so gojili govedo, drobnico in svinje.

Deleži teh živalskih vrst med kostnimi ostanki so bili dokaj enakomerno razporejeni, pri čemer je bila z malenkost večjim deležem kosti zastopana drobnica, z najmanjšim pa svinja. Med drugimi domačimi živalski vrstami sta bila med drugim prisotna tudi konj in pes. Prisotnost slednjega potrjujejo tudi znaki grizenja, prepoznani na nekaterih kosteh. Lov očitno v tem obdobju ni igral pomembne vloge, saj med odkritimi kostmi le okoli 4% pripada lovnim živalim. Med njimi so bili divja svinja, srne in v največji meri jeleni.«

Ob kosteh pa se lahko na arheoloških najdiščih ohranijo tudi ostanki jedi in surovin rastlinskega izvor. Večinoma gre za pooglenele ostanke semen. Pomemben vir podatkov o prehrani so tudi ostanki hranil v lončenih posodah, bodisi na površini posod bodisi snovi, ki so prodrle v porozne stene posod. Z njihovo analizo lahko prepoznamo, kaj so v posameznih posodah pripravljali, servirali ali shranjevali.«

Pri sestavi jedilnikov, smo se osredotočili na dostopne podatke, ki izkazujejo, da so v bronasti dobi poznali in uporabljali mleko in mlečne izdelke, različne vrste mesa udomačenih in divjih živali, poznali so žita (pšenica, pira, proso,...), stročnice in zelenjavo (grah, fižol, bob, korenček, pastinak, por, tudi gobe), zelišča (meta, kopriva, kreša,..), jajca, oreščke ter različne gozdne sadeže.

V jedilnikih so uporabljene sestavine, ki so naj bi bile uporabljane že v obdobju bronaste dobe, v sodobni pripravi hrane imamo možnost jedi obogatiti s sestavinami, ki so nam danes na voljo v lokalnem okolju. Jedilniki so posodobljeni, dodana so nekatera živila, ki jih je moč zamenjati oz. dodati (predvsem začimbe). Iz vidika priprave jedi je možno le-te pripraviti po postopkih, kot naj bi se pripravljale v obdobju bronaste dobe, smo pa jedilnike zastavili v zavedanju današnjih znanj, pripomočkov in kulinaričnega designa. V načinu postrežbe se preteklost prepleta s sodobnimi prisotopi.



JEDILNIK 1

Domača pašteta na nekvašenem kruhku

Srnin medaljon z gobicami

Kašota z pirino kašo

Krhki flancati z brusnično omako



Recepture in postopki priprave:

Domača pašteta na nekvašenem kruhku

Postopek priprave

Spečemo majhne bline oziroma manjše nekvašene kruhke (recept zapisan pri Jedilnik 3). Na kruhek z dresirno vrečko nabrizgamo pašteto, okrasimo s svežim peteršiljem.

Sestavine za pripravo paštete: 160 g svinjskega mesa brez maščobe, 70 g slanine, 60 g svinjskih jetrc, 2 stroka česna, sol, poper, 1 čebula, dva ščepa majarona.

Postopek priprave paštete: Na maščobi prepražimo čebulo. Meso, jetrca in česen zmeljemo in dodamo k praženi čebuli. Premešamo in dodamo vse ostale začimbe. Vso zmes temeljito premešamo in ohladimo. Še enkrat pašteto zmeljemo.

Priporočilo: Okus lahko obogatimo z na grobo narezanimi bučnimi semeni ali oreščki.



Slika 1: Domača pašteta na nekvašenem kruhku



Srnin medaljon z gobicami

Sestavine za 4 osebe: 400 g srinega fileja, sol, poper, brinove jagode, lovorjev list, rožmarin, 100 g jušne zelenjave (korenje, zelena, pastinak), 1 čebula, olje; 2 dcl rdečega vina, 100 g jurčkov, peteršilj.

Postopek: Srnin file narežemo na male, a debelejše medaljone. Čebulo in jušno zelenjavo narežemo na kolobarje. Meso začimimo in ga damo v marinado z oljem, začimbami (lovor, rožmarin, poper, brinove jagode) in zelenjavo. Pustimo počivati na hladnem vsaj čez noč.

Srnine medaljone očistimo vseh sestavin marinade in jih na hitro popečemo v ponvi z vseh strani. V pekač nalijemo rdeče vino, dodamo vse sestavine iz marinade, na večje kose narezane jurčke in zraven položimo še popečene srnine medaljone. Mlado srnino meso pečemo cca. 1 uro na 180°C. Ko je meso pečeno, ga ločimo od ostalih sestavin, katere vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom, da postane masa lepo kremasta (pred tem odstranimo začimbe). Meso položimo nazaj v pekač in postavimo v pečico še za cca. 10 minut, skupaj z omako.

Priporočilo: Če želimo v omaki cele gobice, jih posebej v ponvi popečemo. K mesu in omaki jih dodamo, ko imamo omako spsirano, vse skupaj pa še damo v pečico za 10 minut.



Slika 2: Srnin medaljon z gobicami in kašoto



Kašota s pirino kašo

Sestavine za 4 osebe: 200 g pirine kaše, 50 g korenčka, 100 g pora, 1 čebula, 2 stroka česna, sol, poper, peteršilj, lovorjev list.

Priprava: Pirino kašo skuhamo v soljeni vodi, kateri dodamo na grobo narezan česen in lovorjev list. Na maščobi prepražimo sesekljano čebulo, na kolobarje narezan por, korenček in sesekljan česen ter peteršilj. Prepražimo, začинimo in malo zalijemo ter podušimo. Ko je zelenjava mehka, voda pa skoraj izparela, dodamo kašo in vse dobro premešamo. Posujemo s seseklanim peteršiljem ter postrežemo.

Priporočilo: Da dobimo kašoto lepših, pisanih barv, ji v sodobni pripravi lahko dodamo na majhne kocke narezano bučko ali rdečo papriko.



Slika 3: Kašota s pirino kašo

Krhki flancati z brusnično omako

Sestavine za 16 kom: 250 g mehke moke, 30 g masla, ščep soli, 4 rumenjaki, 3 žlice kisle smetane, 4 žlice belega vina; 4 žlice brusničnega džema.

Postopek: Iz navedenih sestavin zgnatemo krhko testo. Pustimo ga počivati pol ure. Razvaljamo ga zelo na tanko in s kolescem zrežemo na 16 pravokotnikov, katere po sredini še dvakrat zarežemo. V ponev nalijemo olje, ko je vroče vanj polagamo flancate, katere še prej zavijemo skozi zarezo. Cvremo jih samo dobro minuto na vsaki strani. Pri sodobni postrežbi še vroče posujemo s sladkorjem v prahu.

Za brusnično omako dobro razmešamo brusnični džem ali marmelado z malo tople vode.



JEDILNIK 2

Solata z lečo in porom

Zelenjavna obara z čičeriko

Zapečeni sirovi štruklji



Recepture in postopki priprave:

Solata z zeleno lečo in porom

Sestavine za 4 osebe: 200 g pora, 200 g zelene leče, 2 lovorjeva lista, 3 žlice olja, 3 stroke česna, 2 jajci, sesekljan peteršilj; preliv: 2 žlici vinskega kisa, sol, poper, olje.

Priprava: Lečo skuhamo v zelenjavni osnovi, kateri še dodamo lovorjeva lista in strok česna, narezanega na grobo. Ko je kuhana, jo odcedimo in ohladimo. Por narežemo na tanke kolobarje, česen drobno sesekljam. Na olju v ponvi oboje prepražimo. Ko se začne por mehčati odstavimo in ohladimo. Jajca skuhamo v trdo. Pripravimo preliv, za katerega kis, olje, sol in poper dobro premešamo. Prelijemo po leči, dodamo popečen por ter dobro premešamo.

Priporočilo: Pri sodobni pripravi lahko solato obogatimo z na grobo narezanimi špinačnimi listi ali s katero drugo zeleno solato. Narezane liste solate naložimo v skledo, čez nadevamo pripravljeno solato iz leče ter vse obložimo z rezinami jajc. Po solati lahko prelijemo tudi žlico razmešane kisle smetane, kateri primešamo malo gorčice. Uporabimo lahko tudi olivno olje.



Slika 4: Solata z zeleno lečo in porom



Zelenjavna obara z lečo

Sestavine za 4 osebe: manjša čebula, 3 stroki česna, 10 listov grobo nasekljane sveže bazilike (lahko tudi 1/2 žličke suhe), 200g leče, 100 g jušne zelenjave (korenje, pastinak, zelena), 50 g boba, olje, sol, poper, po želji 2 žlici kisle smetane,

Priprava: Namočen bob skuhamo v slani vodi. Na olju prepražimo čebulo do zlatorumene barve, dodamo na kocke narezano jušno zelenjavo, nato še nasekljan česen in pražimo še kratek čas, da česen zadiši. Dodamo malo vode, začimbe ter dušimo 10 minut, da se vse malo pokuha. V obaro stresemo oprano lečo ter jo kuhamo do mehkega. Po potrebi prilivamo vodo, da dobimo gosto juho. Na koncu enolončnici dodamo posebej kuhan bob, po želji jo obogatimo s kislom smetano.



Slika 5. Zelenjavna obara z lečo

Zapečeni sirovi štruklji

Sestavine za 4-6 oseb: testo: 200 g moke, 1 jajce, 0,5 dcl vode, 1-2 žlici olja, ščepec soli; nadev: 250 g skute, 100 g kisle smetane, 2 jajci, 1 žlica medu; preliv: 1 jajce, 100 g kisle smetane, 1 žlica medu.

Priprava: iz navedenih sestavin umesimo testo. Vodo prilijemo počasi in toliko, da je testo voljno in se ne prijema na roke. Pustimo ga počivati vsaj pol ure. Za nadev pomešamo skuto, smetano, med in rumenjake. Iz beljaka naredimo sneg in ga previdno dodamo k nadevu. Testo razvaljamo in razvlečemo na prt, premažemo ga z nadevom in zvijemo v štrukelj. Narežemo ga na 10 cm štrukeljce, katere naložimo v pekač. Prelijemo z razmešano kislom smetano in jajcem, ter pečemo pri 180°C približno 30 minut.



JEDILNIK 3

Zeliščna skuta s krešo

Lonec iz Brinjeve gore

Nekvašen kruhek

Medena prosena zloženska z gozdnimi sadeži



Recepture in postopki priprave:

Zeliščna skuta s krešo

Sestavine za 4 osebe: 350 g skute, 50 g kisle smetane, sol, poper, 1 strok česna, 2 šopka vodne kreše, malo svežega peteršilja

Priprava: V posodo damo skuto, jo dobro premešamo in ji dodamo kisko smetano, nasekljano vodno krešo in peteršilj. Primešamo še sesekljan česen, sol in poper.

Vse skupaj dobro premešamo in postavimo v hladilnik za približno 1 uro.

Način postrežbe: Skuto lahko namažemo na kruhek in okrasimo s sesekljanim peteršiljem in vodno krešo. Lahko jo tudi nabrizgamo v zvit, nekvašen kruhek. Namaz lahko tudi nadevamo v malo glineno posodico, okrasimo z zelišči in ponudimo skupaj s kruhkom.



Slika 6: Zeliščna skuta s krešo



Lonec z Brinjeve gore

Sestavine za 6 oseb: 400 g mesa (govedine, svinjina, divjačina, prekajena slanina), 1 čebula, 1 korenček (rumeni), 50 g zelene, 50 g pastinaka, 150 g fižola, 100 g boba, 1 strok česna, 150 g ohrovt, 100 g pora, 100 g pirine kaše, 50 g leče, 10 g suhih gob, začimbe: sol, poper, kumina, lovor, majaron.

Priprava: Fižol in bob skupaj z začimbami skuhamo v slani vodi. Čebulo in por drobno narežemo in prepražimo. Dodamo še slanino, govedino in prekajena svinjska rebra (uporabimo lahko tudi divjačino ali jagnjetino). Dušimo 10 minut in nato dodamo na kocke narezano ali naribano korenje, pastinak, zeleno, narezan ohrovt in zalijemo z vodo. Dušimo približno $\frac{3}{4}$ ure. Dodamo oprano pirino kašo, sesekljan česen in suhe gobe, začimbe. Kuhamo 20 minut. Čisto ob koncu dodamo še kuhan fižol in bob ter jed po potrebi zgostimo s podmetom (moka, voda). Preden jed postrežemo, jo izdatno posujemo s sesekljanim svežim peteršiljem.

Način postrežbe: Enolončnico postrežemo v lončeni skledi. Lonec iz Brinjeve gore je lahko mesna ali brezmesna jed. Če meso izpustimo moramo količine zelenjave in kaše podvojiti.

Priporočilo: V sodobni pripravi uporabimo med začimbami tudi drobnjak.



Slika 7: Lonec z Brinjeve gore



Nekvašen kruhek

Sestavine za 4 osebe: 300 g polnozrnate pirine moke, 2 ščepca soli, 200 ml hladne vode

Priprava: V skledo damo moko, dodamo sol in vse skupaj dobro premešamo. Nato postopoma med mešanjem prilivamo vodo, da na koncu dobimo čvrsto testo. Testo nato še 5 minut mesimo, da postane gladko in voljno. Ugneteno testo pokrijemo ter pustimo počivati dobrih 5 minut. Testo razdelimo na 12 majhnih kroglic in vsako posebej na rahlo pomokani delovni površini razvaljamo v krog s premerom približno 15 cm. Testo pečemo dobro minuto na vsaki strani, v ponvi (najbolje železni). Vsak pečen »kruhek« spravimo v košarico, ki jo pokrijemo s krpo, da ostane topel. Ponev ne mastimo med peko, ampak samo obrišemo s papirnato brisačo. Kruh postrežemo topel.

Priporočilo: Če želimo bolj mehak kruhek, dodamo k testu malo več vode. Testo ne potrebuje počitka, pečemo pa ga, kot malo debelejše in manjše palačinke – »blince«.



Slika 8: Nekvašeni kruhek



Medena prosena zložanka z gozdnimi sadeži

Sestavine za 4 osebe: 50 g prosene kaše, 3 žlice medu, 50 g suhega sadja, 2 dcl mleka, 2 dcl čvrstega jogurta, 2 dcl sladke smetane; za preliv: 200 g gozdnih sadežev.

Priprava: Proseno kašo kuhamo v mleku z 1 žlico medu cca. 10 min na zmerni temperaturi, nakar jo odcedimo in pustimo da se ohladi. Suho sadje narežemo na drobno. V kotličku razmešamo jogurt ter dodamo 1 žlico medu. Stepemo sladko smetano, k jogurtu najprej vmešamo kuhano in ohlajeno proseno kašo, suho sadje in nazadnje še smetano. Narahlo premešamo in nadevamo v skodelice. Za preliv, gozdne sadeže pokuhamo v loncu ter dodamo malo medu. Ohlajen preliv prelijemo čez kremo.

Način postrežbe: Sladica se lahko postreže v kozarcih, še bolj primerna je postrežba v lončenih skledah. Najprej nadevamo kremo, čez prelijemo preliv, nato spet nadevamo malo kreme in končamo s prelivom. Pri sodobni pripravi, lahko sladico obogatimo s kakšnim drobljencem ali polnovrednimi kosmiči, za osnovo na dnu sladice.



Slika 9: Medena prosena zložanka z gozdnimi sadeži



K jedem v vseh treh jedilnikih lahko postrežemo zeliščni čaj.

Domači zeliščni čaj si lahko pripravimo z celoletnim delom - sušenjem zelišč. V sezoni rastja različnih zelišč, poljskega cvetja in rastlinja moramo nabirati bodisi liste, cvetove, sadeže, ali druge dele rastlin - zelišč. Le te dobro posušimo in shranjujemo v zaprtih posodah ali kozarcih.

Zeliščni domači ledeni čaj z Brinjeve gore

Sestavine: posušene kopriva, meta, rman, bezeg, krvomočnica, brinove jagode. Za pripravo ene skodelice čaja oziroma napitka potrebujemo 1 čajno žličko posušenih zelišč.

Čaj si pripravimo kot osvežilno pijačo. Izbrana zelišča po želji kombiniramo. Največji delež sestavin namenimo meti, koprivi ter bezgu. Sestavine so zdravilne, zato pazimo na količino posameznih zelišč. Zelišča poparimo z vročo vodo in pustimo stati 5 min. Precedimo in ohladimo. Sladkamo z medom in postrežemo s svežimi listi mete.

Priporočilo: V sodobni pripravi lahko čaj izboljšamo z rezinami limone.





Uporabljeni viri:

Boldin, A., Kovač Retuznik, B., Ploštajner, Z., Zupanc, J., Zupančič, S., (ur.). 2007. Vodnik po poteh naravne in kulturne dediščine. Šentjur: Razvojna agencija Kozjansko.

Črešnar, M., Mele, M., Kiszter, S., Vintar, A. (ur.). 2019. RASTLINE, živali, ljudje skozi tisočletja = Pflanzen, Tiere, Menschen durch die Jahrtausende. Ljubljana: Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije ; Graz : Universalmuseum Joanneum.

Črešnar, M., 2020. Vsebina zapisa na označevalni tabli: Brinjeva gora - prehrana. Občina Zreče.

Lambert Ortiz, E., 1993. Enciklopedija zelišč, začimb in dišav, praktični vodnik za kuharske mojstre, 1993, Ljubljana: Domus.

Petrovec, V., Bizjak, M., Rednak Robič, B., Kapasić, M., Kramar, J., Naravoslovje in tehnika, i-učbenik za naravoslovje in tehniko v 5. razredu osnovne šole. Dostopno na: <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1344/index1.html> (18.1.2020).

Enciklopedija rastlin. Dostopno na: <https://www.avogel.si/enciklopedija-rastlin/>. (16. 1. 2020).

