



**DÓBER TEK**  
Slovenija  
Zdravo uživaj & več gibaj!

Učenke OŠ Neznanih talcev Dravograd (Ula Skarlovnik, Živa Veržun, Neja Rožič, Izabela Kozman, Daša Ravnjak, Lili Žvikart in Neža Franc) z mentoricama Natašo Kamnik in Ljudmilo Kraker smo sodelovale v projektu **Kuhnapato – Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalni obrok.**

Odločile smo se za koroško tradicionalno jed Repičeva ali riepna župa (krompirjeva juha) in za kvočeve nudle (žepki z nadevom iz suhih hrušk po koroško) in v četrtek, 13. 5. 2021, to jed tudi pripravile.

## **1. Repičeva ali riepna župa (krompirjeva juha)**

### **Sestavine (8 – 10 oseb):**

3 kg krompirja oz. 2 krompirja na osebo  
korenje (rdeče in rumeno)  
zelena  
peteršilj  
grumpi (ocvirki)  
sol, poper  
povojček

### **Postopek priprave:**

»Rpico naupmo, narižemo na režle, poal jo pa diemo kuhat v soleno vodo. Cuo damo še povojček. Ko je rpica kuhana, diemo cuo še grumpe, ko smo joh prej mavo zagreli. Vohko pa nardimo še prenih pa župo zaprenamo. Prej da diemo župo na mizo, vohk nter narižemo še šnite ržienega kruha.«

Krompir in zelenjavo operemo, olupimo in narežemo na male kose ter damo kuhat v osoljeno vodo. Dodamo še povojček. Ko je kuhano, dodamo prej pogrete ocvirke. Lahko pa naredimo še svetlo prežganje in nato v juho nadrobimo kose rženega kruha.

## 2. Kvočevi nudli (žepki z nadevom iz suhih hrušk po koroško)

### Sestavine:

#### Testo:

- 1 kg pšenične moke
- 2 jajci
- 2 žlici masti ali olja
- ščepec soli
- mlačna voda

#### Nadev:

- 50 dag suhih hrušk
- 2 jajci
- kocke suhega belega kruha
- sladkor po okusu
- malo žganja

Čas priprave: 2 uri.

## **Priprava:**

Iz sestavin zgnetemo mehkejšo testo in ga pustimo počivati. Medtem pripravimo nadev. Kuhanim suhim hruškam odstranimo peške, jih zmeljemo ali drobno zrežemo. Dodamo jajce, kocke belega kruha, sladkor po okusu in šilce žganja. Dobro zmešamo in oblikujemo za oreh debele kroglice. Nadev mora biti tako gost, da obdrži obliko.

Testo tanko razvaljamo. Nanj v primerni razdalji dveh do treh prstov polagamo pripravljen nadev v vrsto. S koleščkom za rezanje odrežemo toliko testa, da z njim pokrijemo naložen nadev. Dobro stisnemo robove testa, da se zlepijo in sočasno iztisnemo odvečni zrak. S koleščkom ločimo posamezne žepke med seboj. Nadaljujemo, dokler nam ne zmanjka testa. Pripravljene nudlne kuhamo v slanem kropu od deset do petnajst minut. Iz vroče vode jih poberemo s odcedno kühalnico. Naložimo jih v pogreto skledo. Zabelimo jih s segretim ocvirki kot prilogo jedem ali z drobtinami in sladkorjem, prepraženim na maslu, če jih ponudimo kot sladico. Nudlne lahko ponudimo tudi na že skoraj pozabljen način - v župi (juhi). Kuhane vlijemo v skledo skupaj s tekočino, v kateri so se kuhali, in zabelimo z ocvirki in mastjo.

## Kulturno zgodovinsko ozadje:

Koroška vasica, ki ima pomembno mesto v slovenski zgodovini, navdušuje z ohranjanjem bogatega kulinaričnega izročila.

**Libeliče**, vas ob avstrijski meji, kjer ljudje znajo stopiti skupaj in se boriti za tisto, kar je njihovo, kar je naše. Ko bi ob podpisu koroškega plebiscita skoraj postali Avstrijci, so kmetje dve leti vztrajno in samozavestno zahtevali svoje. Brez diplomacije in pogovorov za zaprtimi vrati, kakor to počnemo danes. Kmečka roka je bila tako trda in neizprosna, da se je Avstrija naveličala in leta 1922 Libeliče vrnila Sloveniji. In ta duh v prikupnem kraju, obdanem s prelepo naravo, gričevjem, na katero se odpraviš z nahrbtnikom, polnim dobre košte, in se na vrhu ponosno zazreš na zaselke, še vedno živi.

Čeprav umaknjeni v sam žep Slovenije, kakor nekateri radi rečejo, so to ljudje, ki na prvi pogled živijo sodobno življenje, družine, ki si zidajo lepe hiše, kmetije, ki so vedno bolj napredne.

Tako kot čudovite gospodinje, mame, žene in dekleta, ki so se zbrale, da posodobijo knjižico receptov. Že leta 1999 so se združile v poseben študijski krožek, poimenovan **Da ne boš vočn od mize šov**, ki mu je čez dve leti sledila **izdaja prve brošure**.

## Grenkuljica ali povojček nastopa v kuharskih knjigah izpred 100 let.



Nima najbolj posrečenega imena, kajne? Že spominja na nekaj grenkega ... njena aroma pa je TAKO ČUDOVITA. Ko enkrat narediš juho z dodatkom mlade grenkuljice, po tradicionalnem receptu ali malo izven njega, ti zleze pod kožo. Bršljanasta grenkuljica je spomladanska rastlina, ki divje raste po travnikih, obronkih, pod živimi mejami ali je pogost plevel na vrtovih, za ograjami in škarpami. **Večina od vas jo je v življenju že videla, zdaj je čas, da jo tudi poskusite.** Iz nje nastajajo čudovite jedi.

Čeprav tako nepoznana, pa je bršljanasta grenkuljica ena redkih divjih rastlin, ki je tolikokrat zabeležena v kuharskih knjigah. **Pri nas največkrat na Koroškem, kjer jo imenujejo povojček. Krompirjeva juha s povojčkom je koroška specialiteta in tradicionalna jed.**

### **Zakaj jo priporočajo zeliščarji?**

Predvsem pri vnetjih dihal in ob stresnih dogodkih. Učinkovito pomaga **pri bronhitisu in kašlju**. Poparek iz grenkuljice pomiri tudi astmatični kašelj. Poleg tega deluje na celoten organizem, ker s svojimi učinkovinami **spodbuja presnovo v celicah, izboljša delovanje jeter in žolčnika, ureja prebavo, znižuje holesterol, celi rane na sluznicah.**

### **Bršljanasta grenkuljica je aromatična začimbnica.**

Pomembno je, da v kulinariki (prav tako v zeliščarstvu) uporabljamo mlade liste grenkuljice. Najboljši so tisti pred cvetenjem ali v času cvetenja. Prav tako dobri pa so mladi listi, ki nato še celo poletje, jesen in v zadnjem času tudi pozimi, rastejo na goli zemlji, ob robovih travnikov ali kot najpogostejši plevel na vrtovih.

### **Skupni imenovalec vseh jedi: preprostost.**

Včasih se je živelo v zares skromnih razmerah: gospodinje so morale uporabiti, kar je bilo pri roki. Vojna je terjala svoje, dogajale so se nesreče in mnoge žene so ostale brez mož, morale so se znajti in preživeti veččlanske družine. V vsej preprostosti pa je nastala bogata pestrost jedi.

Nekaj utrinkov našega kuhanja...













