

ZNAČILNOSTI SLOVENSKE NARODNE KUHINJE

Slovenska narodna kuhinja je najbolj znana po **potici** (ki jo omenja že Valvazor v svoji knjigi o deželi Kranjski. Ime naj bi nastalo iz "povitnice". V tradicionalni slovenski kuhinji najdemo vsaj 50 različic potice z različnimi nadevi.



Značilna je še **polenta, oljčno olje, regratova solata, ričet, jota, bograč, močnik, žganci, žlinkrofi, mlinci** (oz. blince,



trgance in krpice), **štruklji** (iz vlečenega ali kvašenega testa z različnimi nadevi), **bobi, miške, buhtelni in flancati, jabolčni zvitek, blejske kremšnite...**



Znani so tudi **idrijski žlinkrofi** polnjeni z nadevom iz krompirja, v Prlekiji in Prekmurju so doma **gibanica, loparnica, bučno olje in bujta repa** (kisla repa s proseno kašo). Iz štajerske prihaja **pečena martinova gos**.



Juhe so v slovenski kuhinji mlajšega izvora, prej so jih nadomeščali **močniki, obare ali ajmohti in enolončnice**.

Na dan kolin so naredili **krvavice, pečenice, kranjske klobase**, znamenite **slovenske želodce** (npr. gorenjski, savinski, notranjski in prekmurski želodec), na Krasu je znan **pršut**, v Prekmurju **meso iz tunke...**



Redna hrana je bilo **zelje ter kislo zelje in kisla repa, fižol, bob, leča, čičerika**, ponekod tudi **kumare in buče**, v Istri pa so poznali **jajčevce**. Kislo zelje je bilo skoraj vsak dan na mizi, včasih so ga mešali z drugimi sestavinami. **Krompir** se je uveljavil šele v 18. stoletju, potem pa dobesedno osvojil slovensko kuhinjo. Slovenci so že od nekdaj nabirali in jedli tudi **gobe**.

Stare in tradicionalne slovenske jedi so **kaše**. Kaše omenja že Valvazor v svoji Slavi Vojvodine Kranjske. Največkrat je bila na mizi prosena kaša, ječmenova kaša (ričet) in pa ajdova. Kašo so pogosto pripravljali s češpljami, repo ali zeljem. Stara pesem pravi:

"Oh ta mlečna kaša,
to jaz rada jem,
ali tega prav nikomur ne povem.
Da bi mi jo snedli,
tega se bojim
in zato najrajši kar molčim."



Tradicionalne začimbe naše kuhinje pa so **majaron, meta, melisa, žajbelj, timijan, šetraj, lovor, tudi uvoženi poper in cimet**, o kakšnem kariju, ingverju ali sojini omaki pa se kuharicem in kuharjem v prejšnjih časih ni sanjalo...

Pripravila: Bilban, jun. 2021

Povzeto po: <http://www.slovenske-jedi.si.htm>