Idrijsko - Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija



OKUSI, KI POVEZUJEJO

mednarodne kuharske delavnice

ŠTUDIJSKI KROŽEK



Idrijsko - Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija

Študijski krožek je bil namenjen domačinom in tujcem, ki živijo in delajo v Idriji, ter je podprl njihovo lažjo integracijo v lokalno okolje.

V krožku so sodelovali tako predstavniki domačinov kot tujih priseljencev. Program je spodbudil medkulturno povezovanje skozi spoznavanje različnih kuhinj sveta, saj je vsebina temeljila na raziskovanju kulinaričnih tradicij držav, iz katerih prihajajo udeleženci. Udeleženci so drug drugemu predstavljali značilne jedi, sestavine in prehranske navade svojih kultur. Učenje je potekalo sodelovalno, z izmenjavo znanj, izkušenj in osebnih zgodb.

Program je bil razdeljen na več vsebinsko povezanih srečanj. Izveden je bil v Pokriti tržnici Idrija, ki je služila kot prostor srečevanja in ustvarjalnega druženja.

Pomemben del programa so bile tudi praktične kuharske delavnice. Udeleženke so skupaj pripravljale tradicionalne jedi ter spoznavale nove okuse.

Program je vključujeval tudi pokušino jedi, namenjeno širši javnosti, s čimer se je spodbujalo povezovanje tujih priseljencev z lokalno skupnostjo. S tem so udeleženci razvijali komunikacijske spretnosti in samozavest pri javni predstavitvi svojega kulturnega izročila.

Program je zagotovo prispeval tudi k večji odprtosti skupnosti in bogatitvi lokalnega kulturnega prostora.

Študijski krožek je organizirala ICRA d.o.o., Idrija, sofinanciran pa je bil s strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in mladino, Občine Idrija in Občine Cerkno.

Kolofon:
Izdajatelj: ICRA d.o.o. Idrija
Idrija, november 2026

ŠTUDIJSKI KROŽKI

Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN MLADINO

TRADICIONALNA KOSOVSKA FLIJA

Sestavine za testo:

- 1 kg moke
- približno 1–1,2 litra mlačne vode
- 1 čajna žlička soli

Sestavine za premaz:

- 300–400 g stopljenega masla (ali kajmaka, zmešanega z malo masla)
- 200 ml olja (po želji)

Sestavine za postrežbo:

- svež jogurt ali kislo mleko

PRIPRAVA

1. V veliki posodi zmešajte moko in sol.
2. Postopoma dodajajte mlačno vodo in ves čas mešajte, da dobite gladko maso. Ta naj bo nekoliko gostejša od mase za palačinke.
3. Segrejte sač ali pečico. Tradicionalno se flija peče pod sačem na žerjavici.
4. V okrogel pekač vlijte tanko plast mase in jo razporedite v krožnih linijah od sredine proti robovom.
5. Pecite, dokler plast ne dobi zlato rjave barve.
6. Površino premažite s stopljenim maslom ali kajmakom.
7. Postopek ponavljajte: dodajte novo plast mase, jo specite in ponovno premažite z maslom. Nadaljujte, dokler ne porabite vse mase.
8. Na koncu flijo še enkrat premažite z maslom in jo pecite še nekaj minut, da se okusi povežejo.
9. Postrezite toplo, skupaj z jogurtom ali kislim mlekom.



TRADICIONALNA KOSOVSKA FLIJA











Kosovo

BUČNI BUREK

Sestavine za testo:

- 500 g moke
- 1 čajna žlička soli
- 250–300 ml mlačne vode
- 2 žlici olja
- dodatno olje za premaz

Sestavine za nadev:

- 800 g buče, olupljene in naribane
- 3–4 žlice sladkorja (po okusu)
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja (po želji)
- 3–4 žlice olja ali 50 g stopljenega masla
- ščepec soli

PRIPRAVA

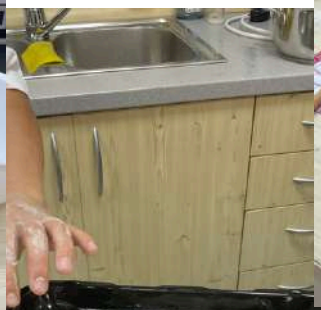
1. **Pripravite testo.** Moko zmešajte s soljo. Dodajte mlačno vodo in olje ter zgnetite mehko in voljno testo. Pokrijte ga in pustite počivati približno 30 minut.
2. **Pripravite nadev.** Bučo naribajte. Če vsebuje veliko tekočine, jo rahlo ožemite. Zmešajte jo s sladkorjem, vanilijevim sladkorjem in ščepcem soli.
3. **Razvaljajte testo.** Testo razdelite na 2–3 dele. Vsak del čim tanjše razvlecite oziroma razvaljajte in ga premažite z malo olja ali stopljenega masla.
4. **Nadev in zvijanje.** Po testu enakomerno razporedite bučni nadev. Testo zvijte v rolado in ga položite v pekač v obliki spirale.
5. **Peka.** Pečico segrejte na 190–200 °C. Burek po vrhu premažite z malo olja ali masla in pecite 35–45 minut, dokler ne postane zlato rjav.



BUČNI BUREK











Kosovo



PONEV S POROM IN MESOM

Sestavine:

- 2 žlici svinjske masti
- 1,5–2 kg stebel pora
- 1 kg svinjine
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 1 žlica suhe rdeče paprike
- 1 žlica bele moke
- olje
- sol in črni poper po okusu

PRIPRAVA

1. Svinjsko meso pripravimo en dan vnaprej. Narežemo ga na koščke in prelijemo z marinado, ki smo jo pripravili iz olja, soli in popra. Pustimo počivati čez noč.
2. Naslednji dan očistimo por in narežemo mehki beli del na kvadratke. Na ognju raztopimo svinjsko mast in na njej na hitro popečemo meso. Pečemo samo toliko časa, da se meso obarva in rahlo zapeče. Dodamo por in skupaj pražimo toliko časa, da se tudi por lepo zapeče.
3. Pečico ogrejemo na 180 °C. V pekač stresemo meso in por, dodamo paradižnikovo mezgo, sladko papriko in moko. Zalijemo z zelo malo vode (manj kot 0,5 dcl), dobro premešamo. Masa ne sme biti niti suha niti preveč mokra. Damo peči v pečico za 30 minut.
4. Ko je jed pečena, jo po potrebi dosolimo in popramo. Zraven jedi se ponudi dober kruh.

Severna Makedonija



PONEV S POROM IN MESOM











Severna Makedonija



SIRNIKI

Sestavine:

- 500 g nepasirane skute
- 1 jajce
- ščepec soli
- 4 žlice pšeničnega zdroba (manke)
- 2 žlici sladkorja
- 1–2 žlici moke (in še malo za oblikovanje)
- rozine po želji
- olje ali maslo za peko

PRIPRAVA

Priprava rozin: Če uporabljate rozine, jih najprej prelijte z vrelo vodo, pustite malo stati, nato pa jih dobro ožemite. Ožete rozine potresite z majhno količino moke in premešajte, da se kasneje enakomerno porazdelijo.

Glajenje skute: Ker se uporablja nepasirana ali domača skuta, jo najprej temeljito prepasirajte s paličnim mešalnikom, da dobite popolnoma gladko, žametno teksturo brez grudic.

Masa: K zmešani skuti dodajte jajce, ščepec soli, pšenični zdrob, sladkor in pripravljene rozine. Dobro premešajte. Dodajanje moke: V maso vmešajte preostali 1–2 žlici moke (če niste vse porabili za rozine) in ugnetite homogeno zmes.



SIRNIKI

Oblikovanje: Iz mase oblikujte majhne kroglice in jih enakomerno povaljajte v moki. Nato vsako kroglico nežno sploščite in z nožem ali rokami oblikujte lepe, visoke in enakomerne polpete (valjaste oblike).

Peka: V ponvi segrejte olje ali maslo. Sirnike pecite na zmernem ognju približno 3–4 minute na vsaki strani, do čudovite zlato-rumene barve.

Postrežba: Postrezite tople, okrašene z žlico kisle smetane ali grškega jogurta na sredini, po želji pa dodajte marmelado ali sveže sadje.





UKRAJINSKI BORŠČ

Sestavine:

- 500 g govedine
- 1 velika rdeča pesa
- 300 g zelja
- 3 krompirji
- 1 korenček
- 1 čebula
- 2 žlici paradižnikove mezge
- sončnično olje
- sol
- poper
- kisla smetana

PRIPRAVA

1. **Skuhajte juho.** Meso dajte v lonec z vodo. Kuhajte približno 1,5 ure. Redno odstranjujte peno.
2. **Pripravite zelenjavo.** Narežite krompir, čebulo in zelje. Naribajte rdečo peso in korenček.
3. **Prepražite zelenjavo.** V ponvi na olju pražite čebulo in korenček 5 minut. Dodajte rdečo peso in paradižnikovo mezgo. Pražite 10 minut.
4. **Združite sestavine.** V juho dodajte krompir in zelje. Kuhajte 15–20 minut, nato dodajte prepraženo zelenjavo iz ponve.
5. **Končajte jed.** Dodajte sol in poper. Kuhajte še 4–7 minut. Boršč pustite stati 20 minut. Postrezite s kislo smetano.



UKRAJINSKI BORŠČ













VARENIKI S KROMPIRJEM

Sestavine za testo:

- 400 g moke
- 200 ml tople vode
- 1 jajce
- sol

Sestavine za nadev:

- 500 g krompirja
- 1 čebula
- 30 g masla
- olje

PRIPRAVA

1. **Naredite nadev.** Skuhajte krompir in naredite pire z maslom. Čebulo prepražite na olju do zlate barve in jo zmešajte s krompirjem.
2. **Pripravite testo.** Zmešajte moko, vodo, jajce in ščepec soli. Zamesite gladko testo in ga pustite počivati 20 minut.
3. **Oblikujte varenike.** Testo tanko razvaljajte. S kozarcem izrežite kroge. Na vsak krog dajte žličko nadeva.
4. **Zaprite robove.** Prepognite testo čez nadev in dobro stisnite robove skupaj, da nadev ne izteče.
5. **Skuhajte jed.** Varenike dajte v vrelo slano vodo. Ko priplavajo na površje, jih kuhajte 3–5 minut. Postrezite s prepraženo čebulo ali ocvirki.



VARENIKI S KROMPIRJEM







Ukrajina

POLTAVSKE GALUŠKE

Sestavine za testo:

- 400 g moke
- 200 ml kefirja ali jogurta
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- Sol

Sestavine za omako:

- 300 g piščančjega mesa
- 1 čebula
- 50 g masla

PRIPRAVA

1. **Naredite testo.** V kefir dodajte sodo bikarbono in sol ter premešajte. Postopoma dodajte moko in zamesite mehko testo. Pustite stati 15 minut.
2. **Oblikujte galuške.** Testo razdelite na dolge trakove in jih narežite na majhne koščke (velikost oreha).
3. **Skuhajte na pari.** Tradicionalne galuške se kuhajo na pari. Dajte jih na cedilo nad vrelo vodo, pokrijte s skledo in kuhajte 5–7 minut.
4. **Pripravite omako.** Med kuhanjem testa prepražite čebulo in majhne koščke piščanca na maslu, dokler se meso ne skuha. Posolite.
5. **Zamešajte jed.** Kuhane tople galuške dajte v skledo s piščancem in čebulo. Dobro premešajte, da se testo navlaži z maslom.



NALISTNIKI S SKUTO

Sestavine za testo:

- 500 ml mleka
- 3 jajca
- 200 g moke
- 1 žlica sladkorja
- 2 žlici olja

Sestavine za nadev:

- 400 g pasirane skute
- 1 jajce
- 2 žlici sladkorja
- 50 g rozin
- 50 g masla

PRIPRAVA

1. **Specite palačinke.** Zmešajte mleko, jajca, moko, sladkor in olje. Specite zelo tanke palačinke.
2. **Pripravite nadev.** Skuto dobro zmešajte s sladkorjem, jajcem in rozinami (predhodno namočene v vroči vodi).
3. **Napolnite nalistnike.** Na vsako palačinko namažite tanko plast skutinega nadeva. Palačinke zvijte v ozek svaljek ali prepognite v trikotnik.
4. **Pecite v pečici.** Pekač namažite z maslom, nalistnike zložite v pekač v več plasteh. Na vrhu dodajte koščke masla.
5. **Končajte jed.** Pekač pokrijte s folijo. Pecite v pečici na 160 °C približno 20–30 minut, da postanejo mehki in dišeči.



PARJENI VARENIKI Z VIŠNJAMI

Sestavine za testo:

- 320 g pšenične moke
- 200 ml kefirja (s 3,5 % maščobe, sobne temperature; če je iz hladilnika, ga je treba rahlo pogreti)
- 1 ravna jušna žlica sladkorja
- 1 rumenjak
- 1/2 čajne žličke sode bikarbone
- 1/2 čajne žličke soli

Sestavine za nadev:

- 400 g zamrznjenih višenj
- sladkor
- grški jogurt ali kisla smetana (za postrežbo)

PRIPRAVA

1. Testo: V skledo presejte moko, dodajte sladkor, sodo bikarbono in sol. V sredini naredite jamico, dodajte rumenjak in postopoma prilivajte topel kefir. Ugnetite mehko, voljno testo. Pokrijte ga s krpo in pustite počivati 20 minut.

2. Oblikovanje (metoda z valjčki):

• Testo razdelite na štiri enake dele.

• Vsak del z rokami razvaljajte v dolg valjček (»kolbasko«).

• Valjček narežite na manjše koščke, široke približno za 1,5 do 2 prsta.

• Vsak košček posebej z valjarjem razvaljajte v krog z debelino približno 3–4 mm.



PARJENI VARENIKI Z VIŠNJAMI

3. Polnjenje: Na sredino vsakega kroga položite nadev zamrznjenih višenj (brez predhodnega odmrzovanja). Ko jih položite na testo, jih potresite s ščepcem sladkorja.
Dodajte še zamrznjene jagode in jih rahlo potresite s sladkorjem. Robove testa dobro stisnite skupaj.
4. Kuhanje na pari: Kuhalnik za paro (ali cedilo nad loncem z vrelo vodo) namastite z maslom. Varenike polagajte z razmikom, saj bodo med kuhanjem narastli. Pokrijte s pokrovko in kuhajte na pari 5–7 minut.



