

OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠLIHA VELENJE  
VODNIKOVA 3, 3320 VELENJE  
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA  
**SLADICE NAŠIH BABIC**

Tematsko področje: ETNOLOGIJA

Avtorici:

Lana Turinek, 9. razred

Tinkara Stvarnik, 9. razred

Mentorici:

mag. Anita Povše, prof. biol. in kem.

Suzana Pustinek, prof. biol.

Velenje, 2017

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Gustava Šiliha Velenje.

Mentorici: mag. Anita Povše, prof. biol. in kem.  
Suzana Pustinek, prof. biol.

Datum predstavitve:

## **KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA**

ŠD OŠ Gustava Šiliha, šolsko leto 2016/2017

KG sladice / babice / živila / domače / preprosto / prehranjevanje / kuharski recepti /

AV TURINEK, Lana / STVARNIK, Tinkara

SA POVŠE, Anita / PUSTINEK, Suzana

KZ 3320 Velenje, SLO, Vodnikova 3

ZA OŠ Gustava Šiliha Velenje

LI 2017

IN **SLADICE NAŠIH BABIC**

TD Raziskovalna naloga

OP VII, 53 s., 5 graf., 36 sl., 1 pril., 12 vir.

IJ SL

JI sl

AI V sredini 20. stoletja so bile sladice redkeje na mizah. Pripravljali so jih le ob posebnih priložnostih in praznikih. Za njihovo pripravo so uporabljali domače pridelke kot so npr. jabolka, slive, mleko, jajca, namesto masla in olja pa so uporabljali domačo svinjsko mast. V raziskavi so zbirali podatke o takratnih prehranjevalnih navadah, pridobivanju in shranjevanju živil ter predvsem recepte sladice. Podatke so zbrali s pomočjo 16-ih anketirancev in ustnih virov. Tako so zbrali recepte za 32 sladice, ki so jih pripravili in poskusili. Ti recepti so skupaj s sestavinami, postopkom priprave in fotografijami zbrani v raziskovalni nalogi.

Raziskava je pokazala, da so še dandanes osnovni recepti sladice enaki, a so zaradi večje ponudbe sestavin, gospodinjskih pripomočkov, dostopnosti do informacij in iznajdljivosti gospodinje postali bolj dodelani in raznoliki. Ugotovili so, da je priprava sladice primer dobre prakse za kvalitetno medgeneracijsko povezovanje.

## **KEY WORDS DOCUMENTATION**

ND OŠ Gustava Šiliha, 2016/2017

CX desserts / grandmas / food / fruit / flour / milk / homemade / eating / cooking recipes

AU TURINEK, Lana / STVARNIK, Tinkara

AA POVŠE, Anita / PUSTINEK, Suzana

PP 3320 Velenje, SLO, Vodnikova 3

PB OŠ Gustava Šiliha Velenje

PY 2017

TI **THE DESSERTS OF OUR GRANDMAS**

DT RESEARCH WORK

NO VII, 53 p., 5 graf., 36 fig., 1 ann., 16 ref.

LA SL

AL sl / en

AB In the middle of the 20th century desserts were seldom on the tables. They were prepared only on special occasions and holidays. Homemade products, such as apples, plums, milk and eggs were used for their preparation. Instead of butter and oil people used local lard. In the survey, data on the eating habits, production, food storage and mainly recipes of desserts were collected. There were 16 respondents as well as oral sources included. The recipes for 32 desserts were collected and later on the dessert courses were made and tested. The recipes have been collected in the research project, accompanied by ingredients, a set of instructions and photographs.

The survey showed that the present basic recipes for desserts have remained the same. However, due to the increased food selection, household utensils, an access to information and the creativity of housewives, the recipes have become more sophisticated and diverse. The research project showed that the preparation of desserts is an example of good practice for a qualitative intergenerational integration.

## KAZALO VSEBINE

<b>KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA .....</b>	<b>II</b>
<b>KEY WORDS DOCUMENTATION .....</b>	<b>III</b>
<b>KAZALO VSEBINE.....</b>	<b>IV</b>
<b>KAZALO GRAFOV .....</b>	<b>V</b>
<b>KAZALO SLIK.....</b>	<b>V</b>
<b>SEZNAM OKRAJŠAV.....</b>	<b>VII</b>
<b>1 UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2 PREGLED OBJAV.....</b>	<b>3</b>
2.1 PREHRANA LJUDI V ŠALEŠKI DOLINI .....	3
2.2 SPRETNOST GOSPODINJ IN KVALITETA PREHRANE .....	3
2.3 PRESKRBA S PRIBOLJŠKI.....	4
2.4 PRAZNIČNE SLADICE .....	4
2.4.1 <i>Pust</i> .....	4
2.4.2 <i>Velika noč</i> .....	4
2.4.3 <i>Krst</i> .....	4
2.4.4 <i>Rojstvo</i> .....	5
2.4.5 <i>Poroka</i> .....	5
2.4.6 <i>Smrt</i> .....	5
2.5 OPIS KUHINJE IN IZOBRAZBA .....	5
2.6 ZGODOVINA SLADIC .....	6
<b>3 METODOLOGIJA .....</b>	<b>7</b>
3.1 POTEK DELA.....	7
3.2 ANKETA.....	7
3.3 ZBIRANJE PODATKOV S POMOČJO USTNIH VIROV .....	8
3.4 PREIZKUŠANJE ZBRANIH RECEPTOV ZA JEDI .....	8
<b>4 IZSLEDKI IN RAZPRAVA.....</b>	<b>9</b>
4.1 ANALIZA ANKETE.....	9
4.2 RECEPTI ZBRANIH SLADIC .....	13
<b>5 SKLEPI.....</b>	<b>45</b>
<b>6 ZAKLJUČEK.....</b>	<b>48</b>
<b>7 POVZETEK .....</b>	<b>49</b>
<b>8 ZAHVALA.....</b>	<b>50</b>
<b>9 VIRI IN LITERATURA.....</b>	<b>51</b>
<b>10 PRILOGE .....</b>	<b>52</b>

## KAZALO GRAFOV

GRAF 1: NAJPOGOSTEJŠE SLADICE IZ OTROŠKIH LET ANKETIRANCEV.....	9
GRAF 2: VIR SESTAVIN ZA PRIPRAVO SLADIC.....	10
GRAF 3: KJE SO ANKETIRANCI DOBILI RECEPTE ZA PRIPRAVO SLADIC?.....	10
GRAF 4: KAKO POGOSTO ANKETIRANCI PRIPRAVLJAJO SLADICO, KI JIM JE BILA V OTROŠTVU NAJLJUBŠA? .....	11
GRAF 5: NAJPOGOSTEJE PRIPRAVLJENE SLADICE OB POMEMBNIH ŽIVLJENJSKIH DOGODKIH ANKETIRANCEV.....	12

## KAZALO SLIK

SLIKA 1: PRIPRAVA NA PEKO (FOTO: T. STVARNIK).....	1
SLIKA 2: ŠPORHET (FOTO: T. STVARNIK).....	5
SLIKA 3: ŠPAJZA (FOTO: T. STVARNIK). .....	6
SLIKA 4: POSTOPEK PRIPRAVE BISKVITA S PUDINGOM (FOTO: L. TURINEK).....	13
SLIKA 5: BUHTELNI (FOTO: T. STVARNIK).....	14
SLIKA 6: POSTOPEK PRIPRAVE SLADICE DOMAČI PRIJATELJ (FOTO: L. TURINEK). .....	15
SLIKA 7: FUNŠTRC (FOTO: J. JEVŠNIK).....	16
SLIKA 8: PRIPRAVA DOMAČIH KEKSOV Z MARMELADO (FOTO: T. STVARNIK). .....	17
SLIKA 9: KOH (FOTO: J. JEVŠNIK). .....	18
SLIKA 10: PRIPRAVA JABOLČNE PITE (FOTO: L. TURINEK).....	19
SLIKA 11: PEKA JANEŽEVIH UPOGNJENCEV (FOTO: T. STVARNIK).....	20
SLIKA 12: KIFELJCI Z MARMELADO ALI OREHOVIM NADEVOM (ANINAKUHINJA.SI). .....	21
SLIKA 13: KIPJEN ŠTRUDELJ OZ. JABOLČNI ZAVITEK IZ KVAŠENEGA TESTA (RADENSKA.SI). .....	22
SLIKA 14: PRIPRAVA KOMPOTA (FOTO: L. TURINEK).....	23
SLIKA 15: PRIPRAVA KRHKIH FLANCATOV (FOTO: L. TURINEK). .....	24
SLIKA 16: KROFI (E-SLOVENIJA.COM).....	25
SLIKA 17: PRIPRAVA MAKARONOVGA NARASTKA (FOTO: T. STVARNIK).....	26
SLIKA 18: MIŠKE (FOTO: T. POVŠE).....	27
SLIKA 19: NARASTEK S SADJEM (COOLINARIKA.COM).....	28
SLIKA 20: PRIPRAVA BOŽIČNIH KEKSOV IN OKRAŠEVANJE JELKE (FOTO: T. STVARNIK).....	29
SLIKA 21: PRIPRAVA OMLETE PRESENEČENJA (FOTO: T. STVARNIK). .....	30
SLIKA 22: OREHOVA POTICA (FOTO: J. JEVŠNIK). .....	31

SLIKA 23: POSTOPEK PRIPRAVE PALAČINK (FOTO: L. TURINEK).....	32
SLIKA 24: POSTOPEK PRIPRAVE PEČENIH ČEŠPELJ (FOTO: T. STVARNIK).....	33
SLIKA 25: POSTOPEK PRIPRAVE PEHTRANOVE POTICE (FOTO: T. STVARNIK).....	34
SLIKA 26: PRIPRAVA PRESNIH KRAPOV (FOTO: T. STVARNIK).....	35
SLIKA 27: POSTOPEK PRIPRAVE RIŽEVEGA NARASTKA (FOTO: L. TURINEK).....	36
SLIKA 28: SKUTINA GIBANICA (KULINARIKA.NET).....	37
SLIKA 29: PRIPRAVA SNEŽNIH KEPIC (FOTO: L. TURINEK).....	38
SLIKA 30: POSTOPEK PRIPRAVE ŠADOJA (FOTO: T. STVARNIK).....	39
SLIKA 31: POSTOPEK PRIPRAVE ŠARKLJA (FOTO: L. TURINEK).....	40
SLIKA 32: PRIPRAVA SLADKIH ŠNIT (FOTO: T. STVARNIK).....	41
SLIKA 33: ŠTRUDELJ (FOTO: T. STVARNIK).....	42
SLIKA 34: TOMRLI (FOTO: T. STVARNIK).....	43
SLIKA 35: PRIPRAVA VANILJIEVEGA PUDINGA (FOTO: L. TURINEK).....	44
SLIKA 36: OZIMNICA (FOTO: T. STVARNIK).....	48

## SEZNAM OKRAJŠAV

OŠ	Osnovna šola
in sod.	in sodelavci
ml	mililiter
dcl	deciliter
l	liter
g	gram
dag	dekagram
kg	kilogram
npr.	na primer
itn.	in tako naprej
oz.	oziroma



## 1 UVOD

Sladice so se na mizah pojavile pred 200 leti. Prvotne sladice so predstavljali posladki iz mastnega testa, mastne jajčne omake ter sveže ali kuhano sadje. Uporaba sladkorja je bila skromna, saj si ga večina družin ni mogla privoščiti. Zato je bil delež sladkorja v sladica bistveno manjši od današnjega.

V sredini 20. stoletja je bila prehrana precej skromna in enolična. Še posebej boren je bil nabor sladice. Sladice so pripravljali le redko, ob praznikih in posebnih priložnostih. Sestavine za pripravo le-teh so pridelali sami, bodisi na vrtu (ribez, maline, jagode), v sadovnjaku (jabolka, hruške, slive), uporabili pa so tudi jajca, mleko in mlečne izdelke (maslo, smetano). Pogosto so za izdelavo sladice uporabljali mast.

Delo gospodinje v kuhinji je bilo toliko težje, ker je bilo malo gospodinjskih pripomočkov. V kuhinji so imeli štedilnik na drva, ki je služil pripravi hrane, v hladnejših dneh pa je hkrati ogrel hišo. Recepte so si ženske izmenjale med seboj. Dekleta so že zelo mlada morala začeti kuhati in pomagati v gospodinjstvu. Priprava sladice in seznam sestavin zanje se je tako prenašal iz roda v rod. Kuhinja je bila zato osrednji prostor, v katerem so se družile dve, nemalokrat pa tudi tri generacije.

Omenjena dejstva so naju spodbudila k izdelavi raziskovalne naloge. Proučiti sva želeli sladice, ki so jih pripravljale najine babice in ugotoviti ali jih še danes pripravljamo po enakih recepturah in iz podobnih sestavin. V ta namen sva zapisali recepte za nekatere sladice in jih s pomočjo izkušenj in nasvetov najinih babic tudi pripravili in predstavili v tej nalogi.



**Slika 1:** Priprava na peko (Foto: T. Stvarnik).

*HIPOTEZE:*

- ~ Sladice so bile preproste, a kljub temu polnega okusa.
- ~ Pri pripravi sladice so uporabljali živila, ki so jih pridelali doma.
- ~ Za pripravo sladice so skrbele gospodinje.
- ~ Recepti za pripravo sladice so se prenašali iz roda v rod.
- ~ Sladice so bile na mizah le ob redkih priložnostih oz. praznikih.
- ~ Najpogostejša oz. najbolj znana sladica je bila potica.

## **2 PREGLED OBJAV**

### ***2.1 PREHRANA LJUDI V ŠALEŠKI DOLINI***

Prehrana družin je bila odvisna od njihovega položaja. Družine so imele običajno tri glavne obroke, možje ki so delali pa tudi malico. Za zajtrk so največkrat jedli kavo z žganci ali pa nezabeljene mlečne juhe. Kosilo so sestavljale krompirjeve, močnate in zelenjavne jedi. Sladice so bile redkejše, vendar ko so jih mame ali babice pripravile, je bilo veliko veselje (Šlibar, 1999).

Meso je bilo na mizi le redko, največkrat ob nedeljah in praznikih. Nedeljsko in praznično kosilo sta se od vsakdanjega ločila po tem, da je za poobede gospodinja pripravila kakšno potico ali štrudelj. Večerja je bila podobna zajtrku in je bila največkrat sestavljena iz proje – črne kave brez mleka ali z mlekom, žgancev, mlečne juhe s farfeljci, mlečnega gresa, prežganke, ob praznikih in nedeljah pa tudi iz pečenega riža (Šlibar, 1999).

Večina družin je jedla iz skupne sklede, kljub temu pa so nekateri vsaj za goste že imeli krožnike. Bogatejše družine so potico in druge sladice pekle v glinenih posodah. Veliko so uporabljali tudi pletarje za vzhajanje različnega kvašenega testa ter za kruh. Najnujnejše pripomočke, kot je valjar za testo, so doma naredili očetje (Šlibar, 1999).

V začetku 20. stoletja so žlice predstavljale edini pribor, v sredini 20. stoletja pa so že uporabljali tudi vilice. Pri vseh družinah so pred jedjo molili. Po jedi je mizo pospravila mati ali katera od starejših hčera. Gostom so navadno postregli s priboljški, ki si jih sami niso mogli privoščiti oziroma so si jih privoščili le ob pomembnih življenjskih dogodkih in praznikih, kot so rojstvo, poroka, krst, smrt, božič, velika noč, god (Šlibar, 1999).

### ***2.2 SPRETNOST GOSPODINJ IN KVALITETA PREHRANE***

Med opravili domačega gospodinjstva je kuhanje gotovo pomembno v vsakdanjem življenju. Za pravilno sestavljanje obrokov pa nikakor ne zadostuje, da je gospodinja večča samo kuharske stroke. Poznati mora tudi vsaj osnovne pojme o prehrani (Kalinšek, 1963).

Hčere so se kuhanja učile pri materah, te pa pogosto niso znale pripravljati dobre in kvalitetne hrane. Žene in njihove hčere so se torej lahko učile kuhati po navodilih iz kuharske knjige, le redke so se učile kuhanja v gostilnah ali tečajih.

Kvaliteta hrane se je dvignila šele tedaj, ko so žene in dekleta pričele hoditi v kuharske tečaje, kar pa že sodi v čas po sredini 20. stoletja (Šlibar, 1999).

### **2.3 PRESKRBA S PRIBOLJŠKI**

Na kmetiji so sami pridelovali različno zelenjavo in sadje. Poleti so jedli predvsem borovnice, maline, jagode in češnje, jeseni in pozimi pa predvsem jabolka in hruške, ter vloženo sadje, vendar je bilo tega manj (ustni vir).

Sestavine za pripravo sladice so večinoma dobili doma ali pri sosedih. Kvas in sladkor so kupili v trgovini, vendar so si ju težje in redkeje privoščili, saj so bila ta živila zelo draga. Sladkorja ponekod sploh niso uporabljali. Za sladilo so večkrat uporabljali sadje ali med (ustni vir).

### **2.4 PRAZNIČNE SLADICE**

Na praznične dni je bila hrana boljša. Družine so si takrat privoščile, kolikor so si pač mogle. Pri pripravljanju obrokov so pomagali tudi otroci. Če je le bilo mogoče je bilo na mizi meso, večkrat pa tudi krompir. Sladice so bile takrat bolj polnega okusa, bilo jih je več vrst, mame in babice so jih pripravljale v večjih količinah. Po obedu so vsi komaj čakali, da gospodinje na mizo postavijo posladek. Očetje so vedno dobili največji kos. Potem je sledila gospodinja in šele nato otroci, vendar so tudi čisto majhen kos zelo cenili. Gospodinje so včasih tudi okrasile sladice z različnim sadjem ali pa s sladkorjem v prahu (Kalinšek, 1963).

Vendar pa prazničnih dni z bogato obloženo mizo ni bilo veliko. Praznikov v delavskih družinah sploh niso posebej praznovali. Največji praznik, z najobilnejšo hrano in izbiro sladice, je bila poroka (ustni vir).

#### **2.4.1 Pust**

Za pusta so večinoma jedli krofe in flancate. Včasih se je na mizi našla tudi orehova ali pehtranova potica. Otroci, ki so po vasi odganjali zimo, so pri bogatejših hišah dobili še kakšen dinar. Veseli so bili že, če so jim gospodinje ponudile krofe ali pa kakšno pomarančo (ustni vir).

#### **2.4.2 Velika noč**

Pred veliko nočjo je veljal strog post. Že tako skromna hrana je bila v teh dneh še skromnejša. Jedi kot so prekajena šunka (če so si jo lahko privoščili), hren, jajca, vino so vsako leto nesli v »žegen«. V polni košari pa ni manjkalo sladkih dobrot kot so potica – tako orehova kot pehtranova, janeževi upognjenci ter keksi (ustni vir).

#### **2.4.3 Krst**

Na ta dan je moralo biti nedeljsko kosilo. Jedli so juho, meso, krompir, solato. Tudi sladice so bile bolj raznolike in bolj polnega okusa. Pri bogatejših hišah se je našla tudi torta. Ta praznik so praznovali v ožjem krogu družine, doma (ustni vir).

#### **2.4.4 Rojstvo**

Rojstva niso posebno praznovali, samo v krogu najbližje družine, vendar je bilo na mizi vedno polno peciva. Gospodinje so spekle kekse, potico, janeževe upognjence ipd. (ustni vir).

#### **2.4.5 Poroka**

Pogostitev ob poroki so običajno pripravili doma. Poleg glavnih jedi so postregli tudi raznovrstno pecivo in potice. Ker je bila poroka eden od pomembnejših dogodkov, so babice takrat spekle veliko različnih dobrot (npr.: torto, potico, janeževe upognjence, različne kekse) (ustni vir).

#### **2.4.6 Smrt**

Smrt je bila žalostni dogodek. V družini je bila vedno nezaželena, vendar pogosta. Gospodinje takrat niso pripravljale sladice, ker so žalovale. Včasih so pripravile potico za sedmino (ustni vir).

### **2.5 OPIS KUHINJE IN IZOBRAZBA**

Osrednji in najpomembnejši prostor v času mladosti naših babic je bila kuhinja. V kuhinji je bil "šporhet na eno rinko", ki je bil kombiniran s pečico. Poleg štedilnika s pečico je v kuhinji stala samo še "gredenca" za shranjevanje posode in pribora, ki ga je gospodinja uporabljala pri kuhi, ter jedilnega pribora. V kuhinji so bili še sklednik za glinaste in pločevinaste sklede in lesen šlaf z zajemalko za vodo. Poznali niso nikakršnih gospodinjskih aparatov, zato je bila večina sladice iz kvašenega testa. V manjših kuhinjah so imeli poleg "gredence" poseben prostor namenjen shranjevanju posode in živil, ki so ga imenovali "špajza". Večina posode je bilo iz emajlirane pločevine, poleg tega pa so za peko peciva, kot so potice in šarklji, uporabljali glinaste modele (ustni vir).



**Slika 2:** Šporhet (Foto: T. Stvarnik).



**Slika 3:** Špajza (Foto: T. Stvarnik).

## **2.6 ZGODOVINA SLADIC**

Prve sladice v zgodovini je predstavljalo sveže in suho sadje, na Vzhodu sok sladkornega trsa in verjetno med divjih čebel. Že Rimljani so oboževali pudinge, kreme in palačinke, toda šele s pojavom sladkorja so postale sladice priljubljene tudi pri nas (Virjent, 2004).

Z odkritjem novega sveta so se pojavile pomembne sestavine sladic, kot sta vanilija in kakav (Virjent, 2004).

Pri obilnih gostijah v renesansi, se je povabljenim kazalo bogastvo in izkazovalo spoštovanje z obiljem dragega sladkorja pri sladkih jedeh. V 19. stoletju, ko so začeli izdelovati pesni sladkor, se je priprava sladic zelo razmahnila (Virjent, 2004).

Od sredine 19. stoletja velja, da se sladica postreže na koncu obroka, torej sladica krona in zaključni obed (Virjent, 2004).

Med sladicami, ki so značilne za Slovenijo, slovi slovenska potica, ki jo omenja že Valvazor v svoji knjigi o deželi Kranjski. Potica je značilna praznična jed in po njej so Slovenci znani po vsem svetu. Številni viri pa kažejo, da je potica izvorna slovenska jed in jo v tujih kuharskih knjigah imenujejo »kranjska« ali »ljubljska potica«. V tradicionalni slovenski kuhinji najdemo vsaj petdeset različic potic, posebnost sta ajdova in pehtranova. Med drugimi sladicami poznamo še pince, gibanice, šarklje, krofe, bobbe, miške, buhteljne, flancate ter jabolčni zavitek, ki ga pozna vsa Slovenija (Mojović in sod., 2005).

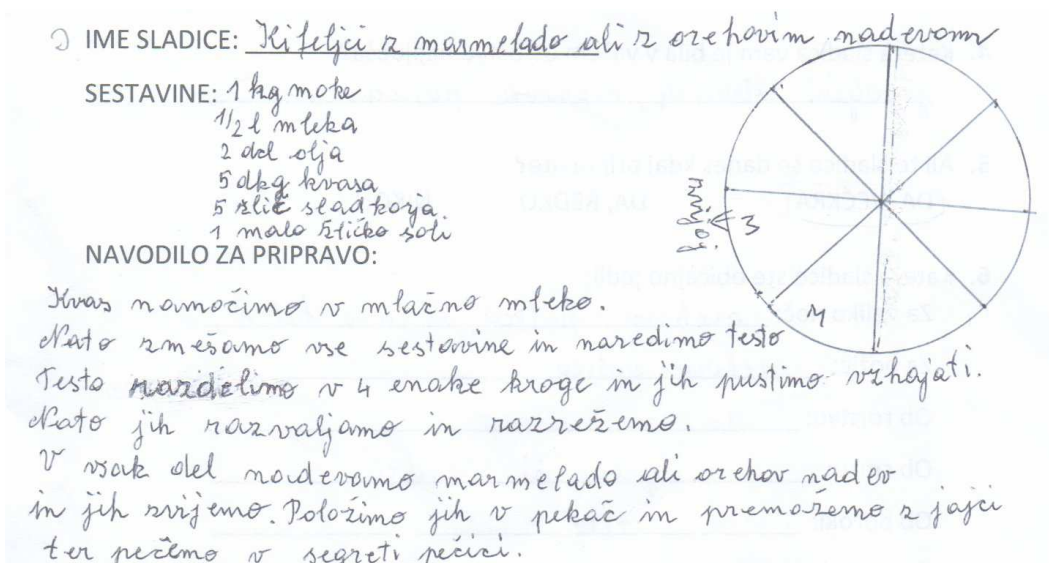
### 3 METODOLOGIJA

#### 3.1 POTEK DELA

Prvi korak pri najinem raziskovalnem delu je bil postavitve ključnega problema. Ugotovili sva, da je zelo malo zapisano o značilnih sladica, ki so jih pripravljale naše babice, zato sva na to temo želeli izvesti raziskavo. Postavili sva si 6 hipotez, ki so nama predstavljale vodilo za raziskovanje. Podatke o sladica, ki so bile značilne za sredino 20. stoletja v Šaleški dolini, sva zbirali s pomočjo ankete in ustnih virov. Na ta način sva zbrali 32 receptov za sladice. Vse recepte sva preizkusil tako, da sva sladice po njihovem navodilu sami spekli. Hkrati pa sva z anketo in ustnimi viri pridobili tudi druge podatke, npr. o takratnem načinu življenja, o navadah glede priprave sladice, o dostopnosti živil in pridobivanju receptov za sladice. Vse pridobljene podatke sva zbrali, obdelali in oblikovali v raziskovalno nalogo.

#### 3.2 ANKETA

Pri oblikovanju ankete nama je bilo ključno vodilo pridobivanje podatkov o navadah glede priprave sladice v sredini 20. stoletja v Šaleški dolini. Zanimalo naju je, katere sladice so najpogosteje pripravljali, ali so ob različnih pomembnih življenjskih dogodkih pripravljali različne sladice, kje so dobili recepte in kje sestavine za pripravo sladice. Anketa je vsebovala šest vprašanj, od katerih so bila 3 zaprtega tipa, 3 pa odprtega tipa. V drugem delu ankete sva anketirance prosili, da nama zaupajo kakšen recept za sladico iz svojega otroštva, pri čemer so morali zapisati ime sladice, sestavine in navodilo za pripravo. Natančen recept sva potrebovali zato, da sva lahko tudi sami spekli navedene sladice.



Primer zapisa recepta gospe Neže Rihter.



Anketo sva izvedli v mesecu novembru in decembru, in sicer med upokojenimi učiteljicami naše šole ter najinimi starejšimi sokrajankami. Vse anketirane osebe so bile ženske. Ker je bil namen ankete predvsem zbiranje podatkov o navadah priprave sladice v sredini 20. stoletja in zbiranje receptov za sladice, nisva potrebovali velikega vzorca anketirancev, saj namen ankete ni bil statistična obdelava podatkov.

### ***3.3 ZBIRANJE PODATKOV S POMOČJO USTNIH VIROV***

Pomemben del zbiranja podatkov je bil tudi pogovor z najinimi babicami. Te podatke sva zbrali že v mesecu oktobru in jih nato skozi ves čas dopolnjevali. Babice so nama z veseljem razlagale o življenju v sredini 20. stoletja, zapisale so nama kakšen zanimiv recept in naju razveseljevale s svojimi slaščičarskimi spretnostmi. V tem delu smo uživali vsi, tako midve, kot raziskovalki, kot tudi babice v vlogi najinih učiteljic.

### ***3.4 PREIZKUŠANJE ZBRANIH RECEPTOV ZA JEDI***

V raziskavi sva s pomočjo ankete in ustnih virov zbrali 32 receptov za pripravo sladice.

Pri receptih, ki so imeli podane točne količine posameznih sestavin in natančna navodila, nisva imeli težav pri peki. Več težav sva imeli s peko sladice, kjer so nama anketiranci opisali samo postopek priprave z okvirnimi količinami. Do tega je prišlo predvsem zato, ker so v preteklosti nekatere gospodinje pripravljale sladice kar po občutku in so se tako njihove spretnosti ter znanje prenašale na mlajše generacije z zgledom. V tem primeru sva želeli pri peki izmeriti tudi količino uporabljenih sestavin, zaradi česar sva morali nekatere sladice večkrat pripraviti.

Ker sva morali preizkusiti veliko receptov za sladice, nama je to vzelo ogromno časa. Sladice sva pekli od oktobra do januarja. Vse sladice sva pripravili doma ali v šolski gospodinjski učilnici. Pri sladicah, katerih priprava je bila zahtevnejša, so nama pomagali starši in babici. Vse pripravljene sladice sva fotografirali in tudi poskusili, da sva si lažje ustvarili mnenje o takratnih prehranjevalnih navadah.

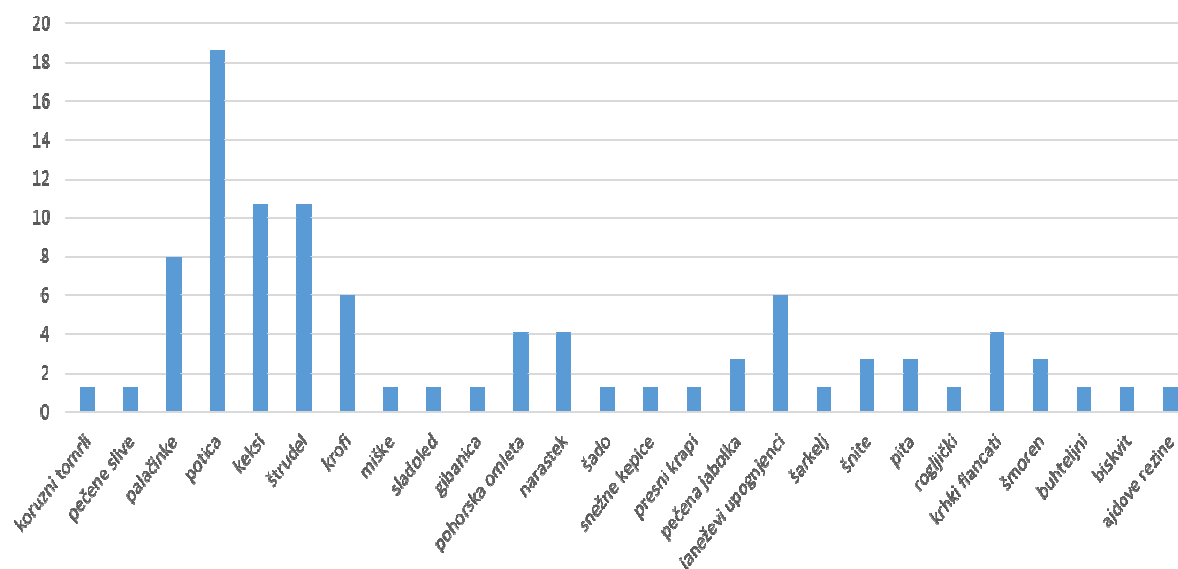


## 4 IZSLEDKI IN RAZPRAVA

### 4.1 ANALIZA ANKETE

Anketa je vsebovala 6 vprašanj (glej Priloga 1), ki so bila povezana s pripravo sladice v sredini 20. stoletja. Ker so vse anketiranke iz območja Šaleške doline, rezultati ankete kažejo tudi na značilne sladice tega območja. V nadaljevanju so vsi rezultati v grafih podani v odstotkih.

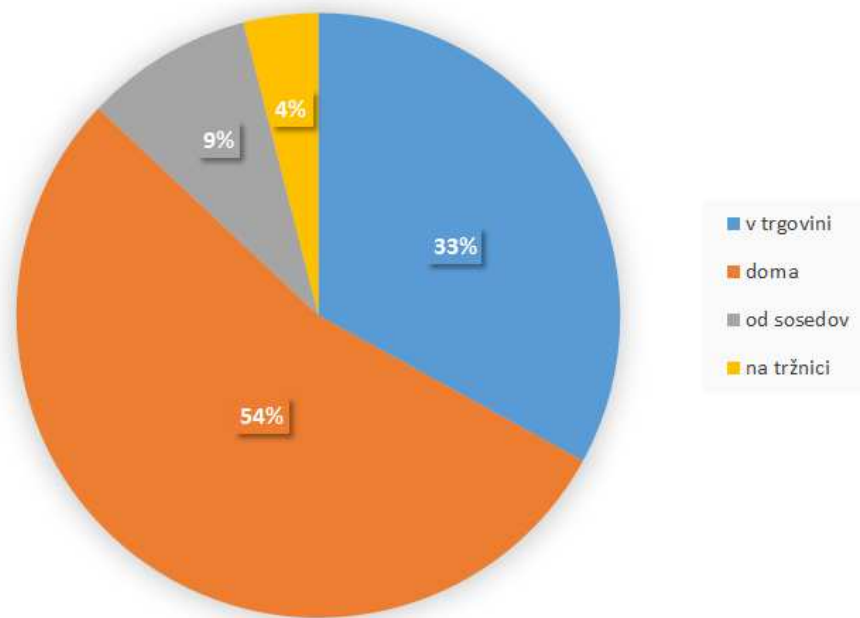
S prvim vprašanjem sva želeli ugotoviti, katere so bile najpogosteje pripravljene sladice v času otroštva naših babic. Skupno so anketiranci navedli 26 različnih sladice. Med njimi je po pogostosti omembe najbolj izstopala potica (glej Graf 1), ki jo je 19 % anketirancev uvrstilo med najpogostejšo sladico svojega otroštva. Po pogostosti omembe za potico sledijo še keksi, štrudelj, palačinke, janeževi upognjenci in krofi. Med vsemi navedenimi sladicami sta bili le dve takšni, ki ju midve nisva poznali, in sicer koruzni tomrli in šado. Za vse ostale omenjene sladice sva vsaj že slišali, veliko večino pa sva tudi že poskusili. Glede na zbrane recepte nama poznanih sladice in primerjavo teh receptov z današnjimi lahko ugotoviva, da današnji recepti za isto sladico danes vsebujejo več različnih sestavin in zato njihova priprava ni več tako preprosta.



Graf 1: Najpogostejše sladice iz otroških let anketirancev.

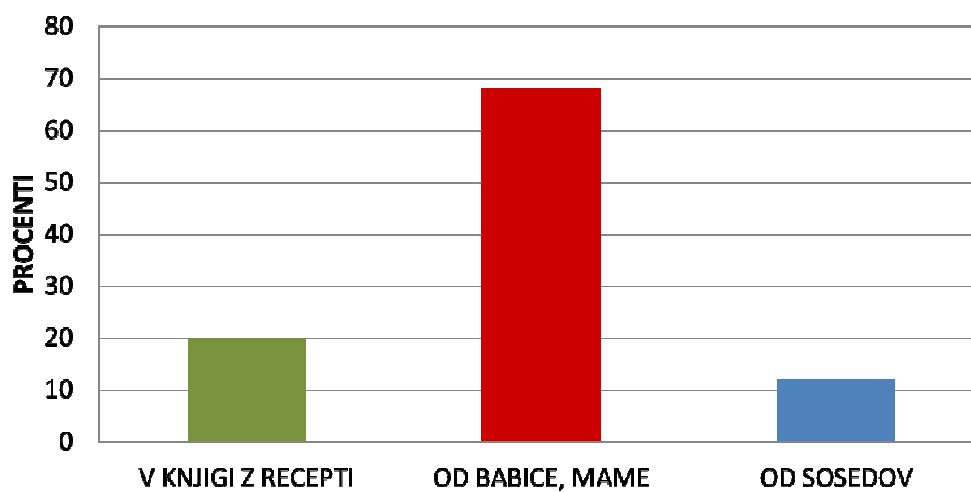
Za pripravo sladice je bila pomembna tudi dostopnost osnovnih sestavin, zato sva z drugim vprašanjem v anketi želeli ugotoviti, kje so v sredini 20. stoletja dobili sestavine za pripravo sladice (glej Graf 2). Iz rezultatov je razvidno, da so največ sestavin pridelali doma. Nekatere sestavine so lahko kupili tudi v trgovini. Med anketiranci je bilo takšnih 33 %, kar naju je

presenetilo, saj so bila živila v trgovinah zelo draga in niso bila vsem dostopna. Majhen delež, le 4 % anketirancev, je omenilo, da so sestavine za pripravo sladice kupili na tržnici. Zanimiv je bil delež anketirancev, ki so sestavine za sladice dobili od sosedov. Predvidevava, da je šlo v tem primeru za izmenjavo živil, saj so nekateri imeli sadovnjake, drugi so gojili žito za moko, tretji so pridelali mast itn.



Graf 2: Vir sestavin za pripravo sladice.

S tretjim vprašanjem ankete sva želeli ugotoviti, kje so anketiranci dobili recepte za sladico. Ena od najinih hipotez je namreč bila, da so se recepti prenašali iz roda v rod.

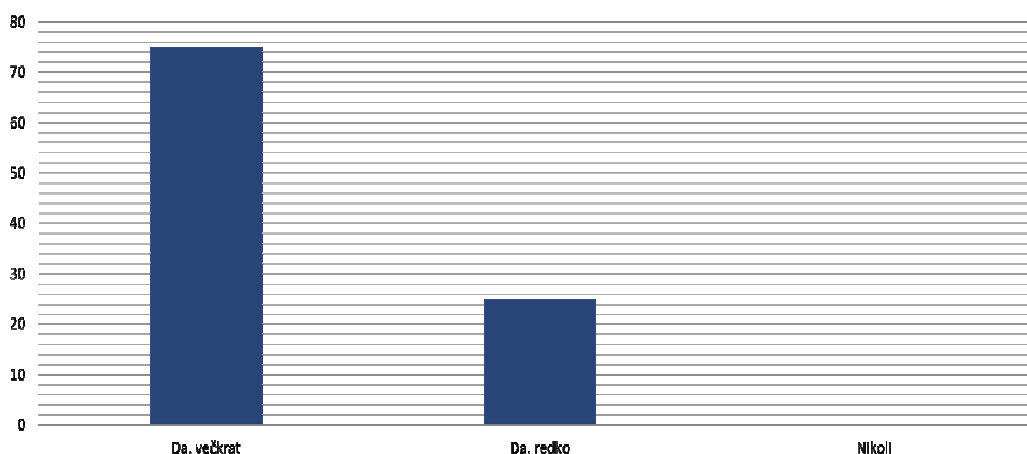


Graf 3: Kje so anketiranci dobili recepte za pripravo sladice?

Kot je razvidno iz Grafa 3, so se v večini primerov recepti res prenašali od starejših na mlajše generacije. Skoraj 70 % anketirancev je recepte za sladice dobilo od mame ali babice. Pričakovali sva le še nekaj več izmenjave receptov s sosedi, ker sva mislili, da so si včasih sosedi več izmenjavali recepte, tako kot tudi danes dobimo kakšen recept od sosedov. Včasih so verjetno recepte za sladice prenašali iz roda v rod in so to bile male družinske sladke skrivnosti. Takšno raziskavo bo zanimivo ponoviti čez nekaj let, saj imamo mladi v današnjem času dostop do veliko tiskanih virov, še posebej pa nas privlači spletna izmenjava receptov za sladice. Vendar pa je najino mnenje, da ni boljšega, kot mamin ali babičin preizkušen recept.

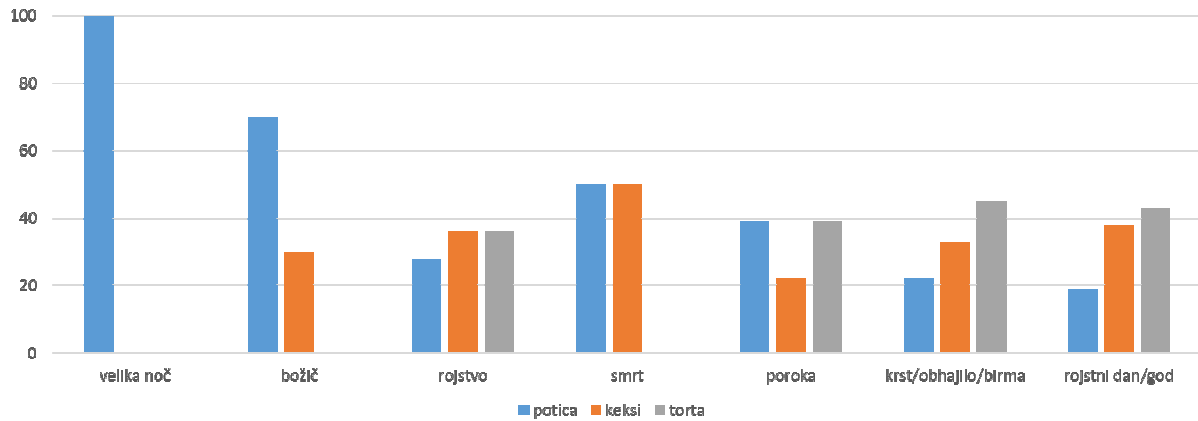
Želeli sva ugotoviti, katere sladice so bile anketirancem najljubše. Pri četrtem vprašanju so bili odgovori zelo enotni, saj je večina anketirank odgovorilo, da so jim bili najljubši jabolčni zavitek, keksi in potica, ki sodijo tudi med najpogosteje pripravljene sladice v času otroštva naših babic.

V nadaljevanju naju je zanimalo, ali so najljubše sladice iz otroštva najin角度 anketirancev tudi danes večkrat na njihovi mizi, kar sva preverjali s petim vprašanjem ankete.



**Graf 4: Kako pogosto anketiranci pripravljajo sladico, ki jim je bila v otroštvu najljubša?**

Rezultati odgovorov na peto vprašanje so predstavljeni v Grafu 4. Takšne rezultate sva pričakovali, saj je razumljivo, da boš svojim otrokom ali vnukom želel pripraviti nekaj, kar ti je že od nekdaj dobro. Vsi imamo radi dobrote naših babic, ki jih pripravijo ob nedeljskih kosilih. Prepričani sva, da lahko vsak reče, da njegova babica speče najboljši štrudel ali rogljičke, krofe in druge sladke skušnjave. Tako so se tudi v preteklosti recepti prenašali na mlajše rodove ter se ohranjali v določenem okolju in družbi.



**Graf 5: Najpogosteje pripravljene sladice ob pomembnih življenjskih dogodkih anketirancev.**

Zadnje vprašanje ankete je bilo povezano z navadami pripravljanja sladice ob različnih življenjskih dogodkih. Večina anketirancev je omenjala potice, kekse in torto, zato sva pogostost pripravljanja teh treh sladice ob različnih dogodkih ali praznikih primerjali v Grafu 5. Potica je bila na mizah ob vsaki priložnosti. Za veliko noč in božič je bila potica najpogosteje pripravljeno pecivo. Ob smrti so poleg potice v družinah anketirancev pripravljali tudi kekse. Čeprav so nekateri anketiranci poudarjali, da so nasploh praznovali le malokrat, je zanimivo, da so za krst, obhajilo, birmo, rojstni dan ali god največkrat pripravili torto. Torta je bila pogosta tudi na porokah.

## 4.2 RECEPTI ZBRANIH SLADIC

### 1. BISKVIT S PUDINGOM

Sestavine:

- 3 jajca
- 6 žlic vode
- 180 g sladkorja
- 1 vrečico vaniljevega sladkorja
- 180 g moke
- pol žice pecilnega praška

Postopek:

Penasto zmešamo gladko maso iz 3 rumenjakov, vode, sladkorja in vaniljevega sladkorja. Dodamo trd sneg iz 3 beljakov in na koncu 180 g moke, premešane s pol žlice pecilnega praška. Pečemo v nameščenem modelu za torto pri temperaturi 220°C. Hladno torto prerežemo na pol in jo namažemo s poljubno kremo ali pudingom. Po želji torto še okrasimo.



Slika 4: Postopek priprave biskvita s pudingom (Foto: L. Turinek).

## 2. BUHTELJNI

Sestavine:

- 60 dag moke
- 2 rumenjaka
- 3 dag kvasa
- 2,5 dcl mleka
- 1 vaniljev sladkor
- 2 žlici sladkorja
- 1 čajno žličko soli
- 1 – 2 žlici ruma
- maslo za premaz

Postopek:

V 1 dcl mleka zmešamo kvas, žlico moke in žlico sladkorja ter pustimo vzhajati. V sredino preostale moke vlijemo pripravljen kvasec ter dodamo ostale sestavine. Dobro premešamo in pustimo vzhajati. Vzhajano testo razvaljamo na pol centimetra debeline in ga razrežemo na kvadratke. V sredino damo žličko marmelade, vsak kvadratega na vrhu stisnemo, zložimo v namaščen pekač in pustimo vzhajati. Pečemo, da so zlato zapečeni.



**Slika 5:** Buhteljni (Foto: T. Stvarnik).

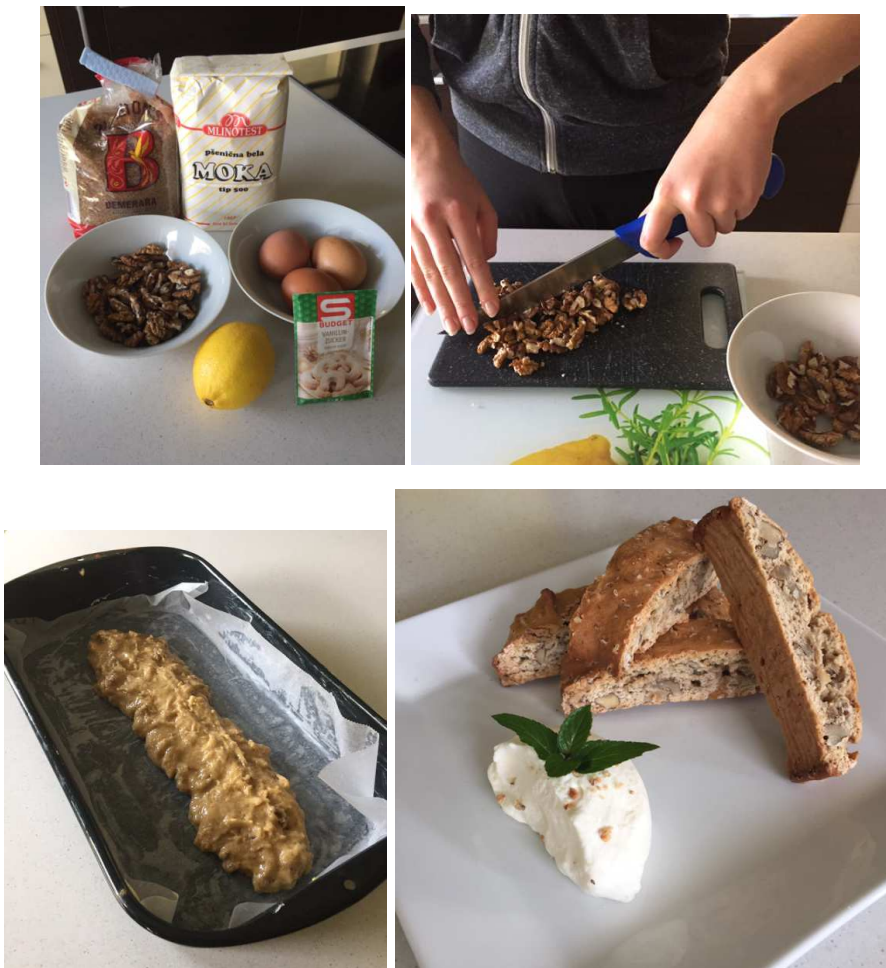
### 3. DOMAČI PRIJATELJ

Sestavine:

- 3 jajca
- 210 g sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- pol soka in lupinice limone
- 300 g moke
- 100 g rozin
- 150 g orehov

Postopek:

Vse sestavine zmešamo skupaj po zgoraj napisanem vrstnem redu. V ogreto pečico na 160°C položimo pekač, obložen s peki papirjem in nanj oblikujemo podolgovato štruco. Pečemo 40 min in ga še vročega narežemo na prst debele rezine.



Slika 6: Postopek priprave sladice domači prijatelj (Foto: L. Turinek).



#### 4. FUNŠTRC

Sestavine:

- mleko
- moka
- jajce
- sladkor
- sol
- soda bikarbona

Jajce ločimo na rumenjake in beljake. Rumenjacom dodamo mleko, moko, sladkor, ščepec soli in sodo bikarbono. Dobro premešamo in na koncu dodamo sneg beljakov. Pripravljeno maso vlijemo v namaščen pekač in pečemo v pečici. Ko je funštrc pečen, ga natrgamo na koščke in lahko tudi posladkamo.



**Slika 7:** Funštrc (Foto: J. Jevšnik).



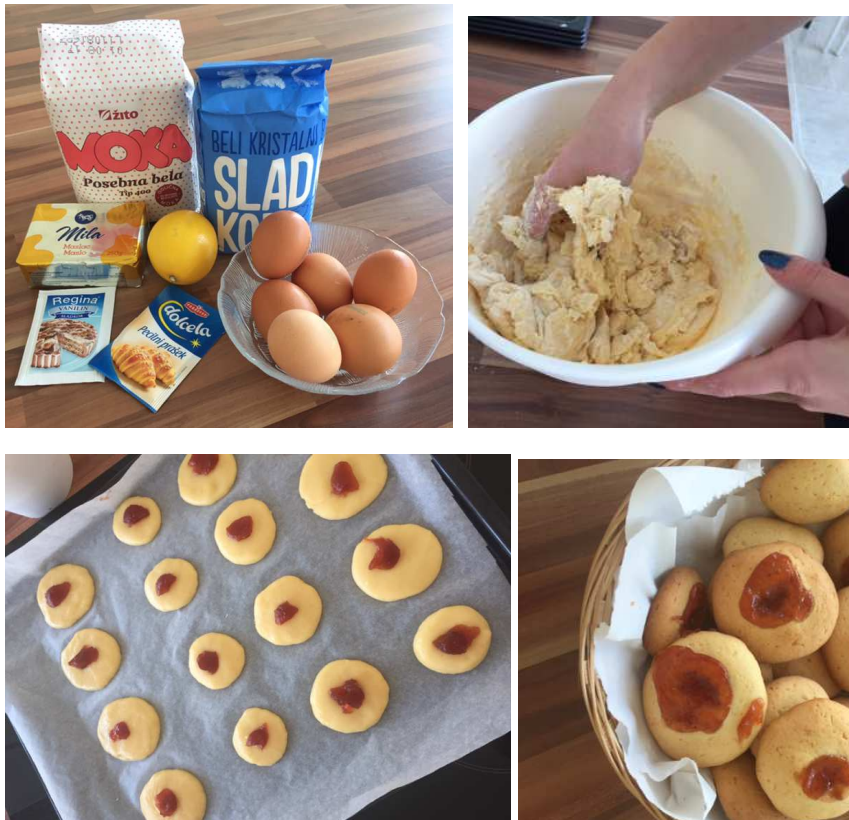
## 5. KEKSI

Sestavine:

- 1 kg moke
- 40 dag sladkorja
- 40 dag maščobe
- 6 jajc
- 2 pecilna praška
- 2 vaniljeva sladkorja
- naribana lupinica limone

Postopek:

Najprej zmešamo maščobo, sladkor in jajca skupaj, da dobimo gladko maso in nato dodamo še ostale sestavine. Testo razvaljamo in ga s pomočjo modelčkov oblikujemo ali pa naredimo kroglice. Pladenj obložimo s peki papirjem in pečemo na 180°C. Ko so keksi zlato rumeno zapečeni, jih lahko vzamemo iz pečice in takoj postrežemo.



Slika 8: Priprava domačih keksov z marmelado (Foto: T. Stvarnik).

## 6. KOH

Sestavine:

- moka
- koruzni zdrob
- jajce
- mleko
- smetana
- sladkor

Najprej zmešamo moko in koruzni zdrob. Zmesi dodamo jajce (če dodamo več jajc, je koh boljši) in prilijemo mleko po potrebi. Če želimo še izboljšati okus, dodamo smetano in posladkamo. Tako pripravljeno maso vlijemo v pomokan železni pekač in spečemo v peči.



**Slika 9:** Koh (Foto: J. Jevšnik).

## 7. JABOLČNA PITA

Sestavine:

- 40 dag moke
- 40 dag maščobe (margarina / maslo)
- 10 dag sladkorja
- pol pecilnega praška
- 1 kg jabolk
- 2 rumenjaka
- sladkor (za sladkanje jabolk)

Postopek:

Moko pomešamo s pecilnim praškom in na sredini naredimo vdolbinico. Vanjo položimo sladkor, maščobo in rumenjaka. Z rokami testo dobro zmešamo, da se ne prijema več na posodo in ne na roke. Testo razdelimo na pol in polovico testa na tanko razporedimo po z maščobo namazanemu pekaču in damo testo peči v pečico segreto na 180°C in pečeno tako dolgo dokler testo zlato porumeni. Pekač vzamemo iz pečice in olupljenim in naribanim jabolkom dodamo nekaj sladkorja (po okusu) in jih potresemo po pečenemu testu na pekaču. Nato iz druge polovice testa naredimo za prstanec debele svaljke in jih mrežasto razporedimo po jabolkih. Po želji lahko še po vrhu potresemo sladkor. Pito damo peči nazaj v pečico segreto na 180°C. Pita je pečena ko mreža iz testa na vrhu zlato porumeni. Pito postrezite hladno.



**Slika 10:** Priprava jabolčne pite (Foto: L. Turinek).

## 8. JANEŽEVI UPOGNJENCI

Sestavne:

- 7 jajc
- sladkor (malo manj kot je teža 7 jajc)
- moka (toliko kolikor tehtajo 4 jajca)
- 2 žlici ruma
- janeževa semena

Postopek:

Najprej zmešamo jajca, sladkor in rum tako dolgo dokler ne nastane gosta kremasta zmes in nato dodamo še moko. Vse skupaj dobro premešamo. Ko je masa dobro zmešana jo s pomočjo 2 žličk razporedimo po namaščenem pekaču in jo nato potrosimo z janežem. Upognjence pečemo v pečici ogreti na 200°C, približno 5 min oz. dokler niso zlato rjavi po sredini in ob robovih rjavi. Ko so pečeni jih hitro vzamemo iz pečice in jih s pomočjo lopatke spravimo iz pekača. Pripravimo si nekaj kavnih šalic zato da takoj ko janeževe upognjence spravimo iz pekača primemo 2 in ju preložimo na pol in damo v šalico. Ko se janeževi upognjenci ohladijo jih spravimo v zaprto posodo n jih lahko postrežemo takoj ali čez 2-3 dni.



Slika 11: Peka janeževih upognjencev (Foto: T. Stvarnik).

## 9. KIFELJCI Z MARMELEDO

Sestavne:

- 1 kg moka
- 0,5 l mleka
- 2 dcl olja
- 5 dag kvasa
- 5 žlic sladkorja
- 1 malo žličko soli

Postopek:

Kvas namočimo v mlačno mleko. Nato zmešamo vse sestavine in naredimo testo. Testo razdelimo v 4 enake kroge in jih pustimo vzhajati. Nato jih razvaljamo in razrežemo na 8 delov. V vsak del nadevamo marmelado ali orehov nadev in zvijemo od širšega proti ožjemu delu. Položimo jih v pekač, premažemo z jajci in spečemo v segreti pečici.



**Slika 12:** Kifeljci z marmelado ali orehovim nadevom (aninakuhinja.si).



## 10. KIPJEN ŠTRUDELJ

Sestavne:

- moka
- sladkor
- sol
- olje
- jajce
- kvas
- jabolka
- skuta

Postopek:

Vlečeno testo pripravimo tako, da v moko zamešamo malo olja, ščepec soli, noževu konico sladkorja in eno jajce. Temeljito mešamo in dodajamo toplo vodo, dokler ni testo primerno mehko. Na koncu v vlečeno testo dodamo žličko kvasa, ga premažemo z oljem in ga pustimo počivati. Testo razvlečemo, dodamo jabolčni ali skutni nadev in ga pečemo v krušni peči 1 uro.



**Slika 13:** Kipjen štrudelj oz. jabolčni zavitek iz kvašenega testa (Radenska.si).

## 11. KOMPOT

Sestavine:

- 1 kg poljubnega sadja (jabolka, hruške, slive ...)
- 250 ml vode
- 2 žlici sladkorja
- pol soka limone
- cimet

Postopek:

Sadje operemo in ga olupimo. Pripravimo posodo. Vanjo vijemo vodo in dodamo sadje, sok limone, cimet ter sladkor. Vse skupaj zavremo in kuhamo 15 min na nizki temperaturi. Nato odstavimo iz ognja in pustimo da se ohladi. Ko se ohladi ga po okusu lahko še enkrat začinimo.



Slika 14: Priprava kompota (Foto: L. Turinek).

## 12. KRHKI FLANCATI

Sestavine:

- 500 g moke
- 2 žlici razmehčanega masla
- 6 rumenjakov
- 4 žlice sladkorja
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja
- 4 žlice ruma
- 7 žlic kisle smetane
- 3 žlice limoninega soka
- 0,5 žličke soli
- olje za cvrenje
- 4 žlice sladkorja v prahu

Postopek:

Moko presejemo v skledo in v sredini naredimo jamico. Vanjo damo maslo, kislo smetano, rumenjake, sladkor, vaniljev sladkor, rum, limonin sok in sol. Iz vseh sestavin zamesimo gladko testo. Testo pokrijemo s čistim prtom in pustimo, da pol ure počiva. Testo položimo na pomokano delovno površino in ga razvaljamo 4 milimetre debelo. Testo z nožem razrežemo na pravokotnike in v vsak pravokotnik od 2 do 3 krat zarežemo. Pred cvrenjem trakove med seboj prepletamo. V večji posodi dobro segrejemo olje. V vročem olju zlato rjavo ocvremo flancate. V skledo razgrnemo papirnato brisačo in nanjo položimo ocvrte flancate, da se odcedi odvečna maščoba. Flancate preložimo na servirni krožnik, potrosimo s sladkorjem v prahu in postrežemo.



**Slika 15:** Priprava krhkih flancatov (Foto: L. Turinek).



### 13. KROFI

Sestavine:

- 500 g moka
- 4 rumenjaki
- 40 g kvasa
- 80 g sladkorja
- ščepec soli
- naribana limonina lupina
- 3 žlice ruma
- 2 – 3 dcl mleka

Postopek:

V večjo skledo presejemo moko in jo posolimo. V skodelici pripravimo kvasec iz toplega mleka, kvasa, žličke sladkorja in žličke moka. Potem, ko vzhaja, kvasec vlijemo v večjo skledo z moko ter dodamo še ostale sestavine. Dobro gnetemo in mleko dodajamo po potrebi, da dobimo mehko testo. Pustimo ga vzhajati. Nato iz testa oblikujemo enakomerne kroglice, ki jih pečemo v olju ali masti, na vsaki strani nekaj minut. Še v vroče stisnemo malo marmelade, jih posujemo s sladkorjem in postrežemo.



Slika 16: Krofi (e-slovenija.com).

## 14. MAKARONOV NARASTEK

Sestavine:

- 250 g makaronov
- 6 jabolk
- 50 g margarine
- 3 jušne žlice sladkorja
- pol žličke cimeta
- pol žličke klinčkov v prahu
- 1 jajce
- 2 dl sladke smetane

Postopek:

Najprej skuhamo makarone z eno žličko soli. Ko so makaroni kuhani jih polovico razporedimo po z maslom nameščenim pekačem z visokim robom. Nato na makarone razporedimo olupljena in naribana jabolka, po jabolkih pa še enakomerno potresemo sladkor, cimet in klinčke. Potem pa na pekač razporedimo še drugo polovico makaronov. Nazadnje na vrh enakomerno razporedimo na tanke paske narezano margarino. Makarone pečemo 30 min v pečici segreti na 180°C. Po želji pa še lahko po pečenem narastku polijete razžvrkljano jajce in smetano. To še enkrat daste peči v pečico pri 180°C za 10 min.



**Slika 17:** Priprava makaronovga narastka (Foto: T. Stvarnik).

## 15. MIŠKE

Sestavine:

- bela gladka moka
- margarina
- limonina lupinica
- jajce
- kvas
- mleko
- sladkor
- mast ali olje

V posodi zmešamo moko, margarino, limonino lupinico in jajce. Kvas vzhajamo v sladkem mlačnem mleku in ga dodamo ostalim sestavinam. Vse skupaj dobro premesimo. Ko dvakrat naraste, testo zajemamo z veliko žlico in ga polagamo v vročo mast ali olje. Še vroče miške posladkamo.



**Slika 18:** Miške (Foto: T. Povše).

## 16. NARASTEK S SADJEM

Sestavine:

- 4 jajca
- 12 žlic sladkorja
- 12 žlic olja
- 12 žlic mleka
- 16 žlic moka
- 1 pecilni prašek
- 1 vaniljev sladkor

Postopek:

Jajca in sladkor penasto vmešamo. Med mešanjem počasi dodajamo olje in mleko. Nato dodamo še moko s pecilnim praškom. Maso vlijemo v namaščen pekač ter posujemo z zelenim sadjem (češnje, borovnice, ribez, naribana jabolka, jagode ipd.) in vanilijevim sladkorjem. Pečemo 45 minut pri 180°C.



**Slika 19:** Narastek s sadjem (Coolinarika.com).



## 17. NAVADNI BOŽIČNI KEKSI

Sestavine:

- 1 kg moke
- 250 g margarine
- 4 jajca
- 30 dag sladkorja
- 2 pecilna
- 1 vaniljev sladkor

Postopek:

V posodi najprej zmešamo jajca in sladkor, nato dodamo še ostale sestavine in nato močno pregnetemo z rokami. S pomočjo modelčkov oblikujemo želenne kekse. Kekse pečemo na 180°C 10 minut.



**Slika 20:** Priprava božičnih keksov in okraševanje jelke (Foto: T. Stvarnik).

## 18. OMLETA PRESENEČENJA

Sestavine:

- 4 jajce
- 4 žlice sladkorja
- 3 žlice moke

Priprava:

Rumenjake ter sladkor penasto zmešamo, ter zmesi dodamo še moko. Zmes vlijemo v pekač za torto in jo spečemo 180°C. ko je omleta spečena še vročo zvijemo v rulado. Ko se ohladi vanjo damo sladoleđ. Po želji jo še lahko okrašiš z stepenim beljakom, ki ga daš nazaj v pečico pri 170°C - 180°C da rahlo porjavi.



**Slika 21:** Priprava omlete presenečenja (Foto: T. Stvarnik).

## 19. OREHOVA POTICA

### Sestavine za testo:

- 70 dag moko
- 25 dag margarine ali masla
- malo soli
- 6 rumenjakov
- 2 žlici sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 2 žlici ruma
- 5 dag kvasa
- 3 dcl mleka

### Sestavine za nadev:

- 50 dag mletih orehov
- sneg 6 beljakov
- 20 dag sladkorja
- 4 žlice ruma
- 0,5 dcl toplega mleka

### Postopek:

S kvasom, malo sladkorja in nekaj žlicami mleka naredimo kvasec, ki ga vlijemo v moko. Posebej zmešamo margarino ali maslo, dodamo rumenjake, sladkor, vaniljev sladkor in rum. Vse to dodamo moki ter pregnetemo v gladko testo. Testa ne vzhajamo, ampak ga razvaljamo, premažemo z nadevom in zvijemo. Položimo v namaščen pekač in pustimo vzhajati eno uro. Vmes večkrat prebodemo z zobotrebcom. Pečemo eno uro pri temperaturi 170°C.



**Slika 22:** Orehova potica (Foto: J. Jevšnik).

## 20. PALAČINKE

Sestavine:

- 200 g pšenične moke
- 2 jajci
- malo soli
- nekaj sladkorja
- nekaj mleka
- nekaj vode

Postopek:

Zmešamo moko, jajci, malo soli, nekaj sladkorja, mleka in vode ter dobro premešamo, da dobimo tekoče testo. V plitvi posodi razbelimo malo masti ali masla in vlijemo malo zajemalko testa na sredino ponve in ga potem razlijmo po celi ponvi. Ko je na eni strani pečeno, obrnemo in spečemo še na drugi strani. Palačinke namažemo z marmelado in jih zavijemo.



Slika 23: Postopek priprave palačink (Foto: L. Turinek).



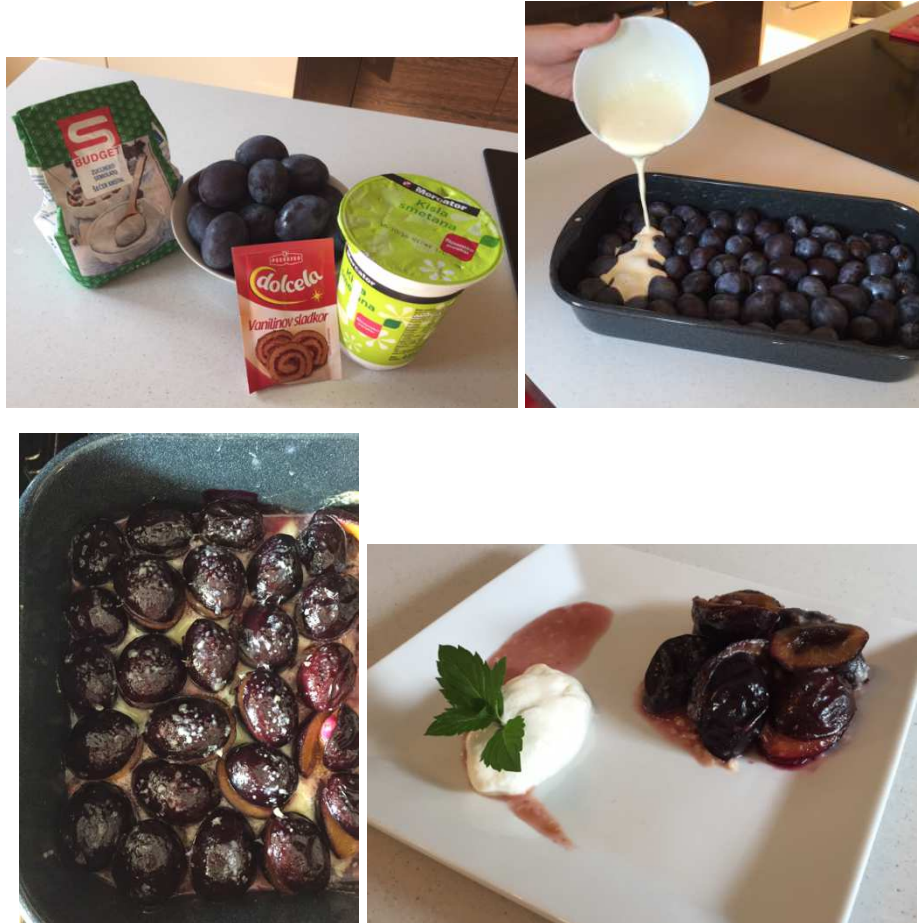
## 21. PEČENE ČEŠPLJE

Sestavina:

- češplje
- smetana iz mleka (kuhanega) / kislá smetana
- malo sladkorja
- 1 vaniljev sladkor

Postopek:

Češpelj rabimo toliko, da jih lahko eno do druge razporedimo po pladnju. Ko to naredimo, v skledi dobro zmešamo smetano in sladkor, in to zmes enakomerno prelijemo čez češplje na pekaču. Češplje damo v pečico segreto na 200°C. Češplji so pečeni, ko preliv postane rjavkast in olupek češpelj naguban.



Slika 24: Postopek priprave pečenih češpelj (Foto: T. Stvarnik).

## 22. PEHTRANOVA POTICA

- skuta
- vaniljev sladkor
- cimet
- sladkor
- kislá smetana
- jajce
- pehtran (za nadev)

Moko in sol presejemo. Vanju naredimo vdolbino in v njo dodamo kvas, sladkor in malo toplega mleka. V lonec dodamo 1 dl mleka, 20 dag masla, olje, rum in jajce, ter pokuhamo dokler se malo ne raztopi. Nato zmes dodamo v moko in rahlo mešamo z roko. Kvašeno testo razvaljamo in namažemo z namazom. Nato potico zvijemo in jo položimo v obložen pekač, da vzhaja. Po 20 min jo damo v pečico na 200°C in jo pečemo dokler ne postane svetlo rjavo zapečena. Na koncu jo damo na 170°C in jo pečemo še 45 min.



**Slika 25:** Postopek priprave pehtranove potice (Foto: T. Stvarnik).

### 23. PRESNI KRAPI

Sestavine:

- zavojček kvasa
- 3.75 dl mleka
- 2 jedilni žlici sladkorja
- 4 dag masla / margarine
- 1 vaniljev sladkor
- malo soli

Postopek:

belo moko stresemo na površino, vanjo naredimo vdolbinico in v vdolbinico damo kvas, jajce, kislo smetano, malo soli in sladkor. zgnetemo in pustimo počivati. ko je testo spočito, ga razvaljamo na prst debelo, ga razrežemo na kvadratke ali pravokotnike, in ga ponovno pustimo da vzhaja. V kvadratke zarezemo 3-4 zareze in jih mod polaganjem v vročo maščobo prepletamo. Pečene lahko tudi sladkamo.



**Slika 26:** Priprava presnih krapov (Foto: T. Stvarnik).

## 24. RIŽEV NARASTEK

Sestavine:

- 30 dag riža
- 1 l mleka
- 4 jajca
- 4 žlice sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 1 žlica masla

Postopek:

Riž kuhamo v mleku na zmernem ognju 15 min. Ko se riž skuha ga predevamo v večjo skledo in ohladimo. Pečico nastavimo na 180 stopinj C. pekač namastimo z maslom. V dve skledi ločimo beljake in rumenjake. V skledo z rumenjaki dodamo sladkor in vaniljev sladkor in jih z električnim mešalnikom penasto umešamo. Beljake stepemo v čvrst sneg. V skledo z ohlajenim rižem z ročno metlico najprej umešamo rumenjarkovo zmes, nato pa po delih umešamo še sneg beljakov. Pripravljeno zmes vlijemo v namaščen pekač in pekač za 20 do 25 minut potisnemo v ogreto pečico. Narastek je pečen, ko se na vrhu naredi zlatorjava skorjica. Pečen narastek vzamemo iz pečice in pustimo, da se nekoliko ohladi. Nato ga razrežemo na poljubno velike kose, ki jih serviramo na krožnike, posujemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.



**Slika 27:** Postopek priprave riževega narastka (Foto: L. Turinek).



## 25. SKUTINA GIBANICA

Sestavine:

- gladka moka
- kvas
- sladkor
- vanilijev sladkor
- kislá smetana
- skuta
- jajce
- maslo ali margarina
- limonina lupina
- mleko
- sol

Postopek:

Zamesimo testo iz mleka, kvasa, soli in masla. Vzhajano testo razvaljamo v obliki pekača in mu zavijamo robove. Testo premažemo s skuto, ki smo ji dodali kisló smetano, jajce, limonino lupino, vanilijev sladkor in sladkor. Gibanico spečemo v pečici.



**Slika 28:** Skutina gibanica (kulinarika.net).

## 26. SNEŽNE KEPICE

Sestavne:

- 5 jajc
- 1 l mleka
- 4 vaniljevi sladkorji
- 1 vaniljev puding

Postopek:

Iz beljakov naredimo sneg. Mleko na štedilniku segrejemo in v njega z pomočjo žličke damo beljake in jih toliko kuhamo da zakrknejo in jih poberemo iz mleka. Nato skuhamo puding. Puding prelijemo čez snežne kepice in postrežemo.



Slika 29: Priprava snežnih kepice (Foto: L. Turinek).



## 27. ŠADO

Sestavine:

- 2 rumenjaka
- 2 mali žlički sladkorja v prahu
- 2 veliki žlici belega vina

Postopek:

Rumenjake in sladkor mešamo v posodici 3 min, da dobro narasteta. Nato dodamo 2 veliki žlici belega vina in stepamo dokler ne zavre in nato odmaknemo iz ognja.



**Slika 30:** Postopek priprave šadoja (Foto: T. Stvarnik).

## 28. ŠARKELJ

- 4 jajca
- 25 dag sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 1 dl mleka
- 1 dl olja
- 25 dag moko
- 1 pecilni prašek
- 2 veliki žlici kakava
- maščoba za model

V posodo za mešanje damo jajca, katerim dodamo sladkor in vaniljev sladkor in jih z mešalnikom penasto zmešamo ter dodamo olje in mleko. V maso po žlicah dodajamo moko v katero smo vmešali pecilni prašek. Polovico mase vlijemo v prej namaščen in pomokan model za peko, v preostalo maso pa vmešamo kakav. V model dolijemo preostalo maso z vmešanim kakavom. Model položimo v segreto pečico na 180°C in pečemo 35 minut. Ko je šarkelj pečen, ga vzamemo iz pečice in ga nekaj časa pustimo na sobni temperaturi, da se malo ohladi ter biskvit odstopi od sten modela. Čez nekaj časa šarkelj zvrnemo na podstavek, ga posipamo z mletim sladkorjem in razrežemo ter postrežemo.



Slika 31: Postopek priprave šarklja (Foto: L. Turinek).

## 29. ŠNITE

- star kruh
- 2 jajci
- 3 dl mleka
- ščepec soli
- olje
- sladkor

Star kruh narežemo na rezine debele pribl. 2 cm. Stepemo 2 jajci dodamo 3 dl mleka ter ščepec soli. V to zmes namočimo kruhove rezine ter jih popečemo na vročem olju, da postanejo lepo zapečene. Šnite zložimo na krožnik in jih posujemo s sladkorjem.



Slika 32: Priprava sladkih šnit (Foto: T. Stvarnik).

### 30. ŠTRUDEL

- 250 g moke
- 3 žlice olja
- 0,5 žličke soli
- 125 ml mlačne vode
- 1,5 kg jabolk
- 15 g sladkorja
- 1 jajce
- kislá smetana
- skuta
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja
- 1 žlička mletega cimeta
- 125 ml sladke smetane
- 40 g masla

Moko stresemo na desko za valjanje. V sredini naredimo vdolbino in vanjo vlijemo olje, dodamo sol ter toliko mlačne vode, da lahko zgnetemo gladko prožno testo. Testo oblikujemo v kepo, ga pokrijemo s pogreto skledo, namažemo z oljem in pustimo 20 minut počivati. Jabolka operemo, olupimo, odstranimo peščiča in narežemo na tanke rezine. Dodamo sladkor, vaniljev sladkor in cimet, kisló smetano, skuto in jajce ter vse skupaj dobro premešamo. Pečico ogrejemo na 210 °C. Spočito testo razdelimo na štiri dele. Vsak del posebej razvaljamo na pomokani deski. Nato na vse strani tanko razvlečemo. Konce testa z nožem previdno obrežemo. Razvlečeno testo namažemo z nadevom, ga zvijemo in položimo v dobro namaščen pekač. Zavitek pečemo 60 minut. Ko je pečen ga preložimo na servirni krožnik in potresemo s sladkorjem v prahu.



**Slika 33:** Štrudelj (Foto: T. Stvarnik).



### 31. TOMRLI

Sestavine:

- 250 g koruzne moka
- 1,5 dcl mleka
- 3 jajca
- 8 dag sladkorja
- marmelada

Postopek:

Iz koruzne moka, mleka, jajc in sladkorja zmešamo testo, ki mora biti bolj gosto kot za praženec. Maso vlijemo v namaščen pekač 2 – 3 cm debelo in pečemo v pečici na 180°C, dokler ne porjavi ob robovih. Ko je pečeno, ga namažemo z domačo marmelado.



**Slika 34:** Tomrli (Foto: T. Stvarnik).

## 32. VANILIJEV PUDING

Sestavine:

- 8 rumenjakov
- 30 dag sladkorja
- 4 dl mleka
- pol stroka vanilje

Postopek:

sestavine zmešamo tako, da dobimo gladko zmes. Nato jo postavimo v kozici na štedilnik in kuhamo na zmernem ognju dokler se ne zgosti. Zmes vlijemo v skledico in počakamo da se strdi. Za konec pa ga lahko polijemo z malinovo omako ali sokom.



**Slika 35:** Priprava vanilijevega pudinga (Foto: L. Turinek).

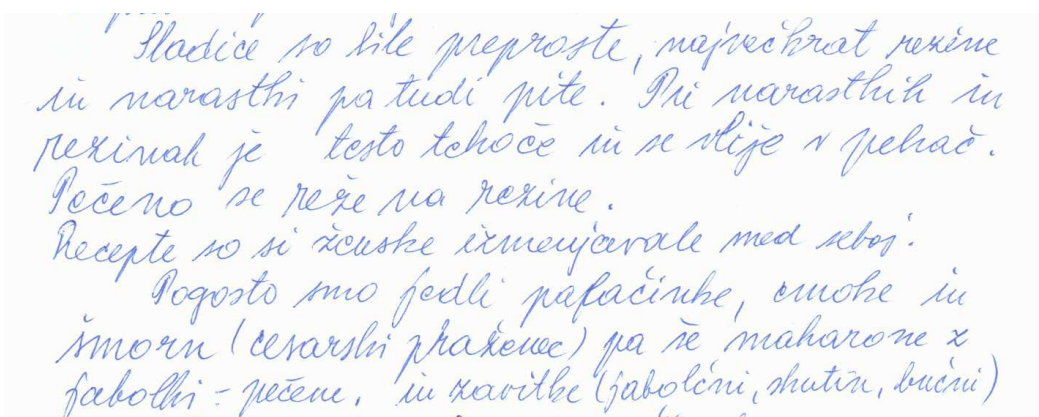


## 5 SKLEPI

Osnovni namen raziskovalne naloge je bil, da bi tudi mlajše generacije pominile dediščino receptov sladice naših babic. V ta namen sva si postavili 6 hipotez.

**PRVA HIPOTEZA: Sladice so bile preproste, a kljub temu polnega okusa.**

Glede na recepte in podatke sklepava, da je bila večina sladice res preprostih, a so jih babice kljub temu popestrile z različnim suhim in svežim sadjem ter marmelado. Za pripravo sladice so poskušale uporabljati čim bolj sveže in domače sestavine, saj so jedem dale še bolj poseben okus. Prvo hipotezo lahko zato potrdiva.



"Sladice so bile preproste, največkrat rezine in narastli pa tudi pite. Pri narastlih in rezinah je testo tkoče in se vlje v pekač. Pečeno se reže na rezine. Recepte so si ženske izmenjevale med seboj. Pogosto smo jedli papačinke, emčke in šmorn (cevarski palačince) pa še makarone z jabolki - pečene, in kavitke (jabolčni, skutni, bučni)

Izsek iz zapisa gospe Hajde Podgoršek.

**DRUGA HIPOTEZA: Pri pripravi sladice so uporabljali živila, ki so jih pridelali doma.**

V tistem času še niso imeli hladilnikov. Da so živila zdržala vse leto so jih morali konzervirati. Sadje so največkrat vlagali in delali najrazličnejše marmelade, večkrat pa so ga tudi sušili. Živila so shranjevali v kleti ali v hladnejših prostorih. V sadovnjakih so spretnejši vzgajali sadno drevje. Nabirali so tudi gozdne plodove in sadeže. Zato je bila njihova prehrana v toplejšem delu leta bolj pestra. Kljub temu pa so večinoma res jedli sezonska živila, kot sva predvidevali v najini hipotezi, zato lahko drugo hipotezo potrdiva.

**TRETJA HIPOTEZA: Za pripravo sladice so skrbele gospodinje.**

V anketi, ki sva jo opravili, so žene oz. mame ostale doma in skrbele za gospodinjstva opravila in pripravljale hrano, včasih pa so jim pomagale tudi starejše hčere, ki so se tudi učile od njih. Odgovornost za okusno pripravljene jedi pa je vseeno večinoma bila na ramenih gospodinj, zato lahko potrdiva tretjo hipotezo, v kateri sva predvidevali ravno to.

**ČETRТА HIPOTEZA: Recepti za pripravo sladice so se prenašali iz roda v rod.**

Dekleta so že zelo mlada morala začeti kuhati in pomagati v gospodinjstvu. V skupnem gospodinjstvu so običajno živele tri generacije – stari starši, starši in otroci oz. vnuki. Povprečno število otrok v družini je bilo precej višje od današnjega. Potrebno je bilo pripraviti večje količine hrane. Zato so babice oz. mame v proces pripravljanja obrokov vključevale že zelo majhne dekliče. Dekleta so se ne zavedajoč se učila najosnovnejših gospodinjstkih opravil, ko pa so postajala spretnejša so tudi sama pripravljala jedi po receptih, ki so se jih naučile od starejših, izkušenejših gospodinj. Pri takšnem »medgeneracijskem« pripravljanju hrane so preživele skupaj ogromno časa. V tem vidiva veliko prednost v prepletanju izkušenj, modrosti in mlade, prekipevajoče energije.

*Recepte so si ženske izmenjevale med seboj.*

Izsek iz zapisa gospe Hajde Podgoršek.

Pri brskanju po spletu sva ugotovili, da obstaja ogromno različic receptov za isto jed. Torej lahko pri pripravi sladice z malo domišljije, iz sestavin, ki jih imamo na razpolago pustimo domišljiji prosto pot. Povedano drugače babičin štrudelj je malo drugačnega okusa kot mamin, čeravno ga mama peče po babičinem receptu.

**PETA HIPOTEZA: Sladice so bile na mizah le ob redkih priložnostih in praznikih.**

Ta hipoteza ravno ne drži, saj sladice niso pripravljali le ob praznikih in obiskih, ampak tudi ob navadnem vsakdanu. Drži pa, da so bile tovrstne sladice preprostejše za pripravo, z manj sestavin, priprava pa je bila hitrejša. Privoščili so si jih v večernem času. To so bile na primer šado, štrudelj in navadni keksi. Včasih so si po kosilu privoščili kakšno sladico, npr. funštrc, koh ali palačinke, čeprav to ni bilo ravno pogosto in je bilo večinoma omejeno le na nedeljska kosila. Ob posebnih priložnostih pa so se gospodinje bolj potrudile in vložile več časa v pripravo in okrasitev sladice. Zato te hipoteze ne moreva potrditi in ne ovreči.

*Praznikov, ki jih naštevata, nimamo  
maximalni, tudi ne pojotnik dui kot davos.  
Smo pa inueli ob novem letu in za veliko noč potico.  
Ob novem letu smo pekali hekse, marejeme na strof,  
ki sem jih obešala na jelko.*

Izsek iz zapisa gospe Hajde Podgoršek.

***ŠESTA HIPOTEZA: Najpogostejša oz. najbolj znana sladica je bila potica***

Iz podatkov, ki sva jih zbrali s pomočjo ankete, sklepava, da je bila potica res zelo poznana sladica. Vsaka od anketirank je v anketi vsaj enkrat omenila potico. Je pa res, da so pri vsaki hiši pripravljali drugačno potico. Za nadev so uporabili sestavine, ki so bodisi zrastle doma (orehi, pehtran) ali pa so jih doma »pridelali« (ocvirki). Večinoma so pripravljali orehovo, na mizi pa se je znašla tudi pehtranova in ocvirkova potica-ocvirkovka. Zaradi zahtevnejše priprave so to sladico gospodinje pripravljale le ob redkejših priložnostih, kot so bili na primer velika noč, božič, poroka. Tako lahko šesto hipotezo potrdiva, saj je bila prav potica najpogostejši odgovor prvega vprašanja ankete »Katere sladice ste pripravljali v otroštvu?« .

## 6 ZAKLJUČEK

Nekoč so naše babice znale iz enostavnih sestavin, ki so jih pridelale doma, narediti pravo kulinarično bogastvo. Mogoče so bile njihove spretnosti v pripravi sladice toliko bolj cenjene zato, ker so bile sladice bolj redko na mizah. Danes so nam sladice dostopne pravzaprav na vsakem koraku. Naše potrošništvo nas je pripeljalo do te meje, da so za marsikoga sladice popolnoma nezanimive, če so pripravljene iz nekaj enostavnih sestavin.

V hitrem tempu življenja jedi in sladice pojemo, brez da bi jih dobro prežvečili. Žvečenje in daljše zadrževanje hrane v ustih pa omogoča, da začutimo bogato aromo, ki nam jo ponujajo kvalitetno pripravljene sladice. Velikokrat, kar prevečkrat, na hitro pojemo nekaj sladkega, ne da bi si dobro ogledali, kaj sploh jemo. Ne vemo niti tega, kako in kje so pripravljene osnovne sestavine za sladice, ki jih uživamo. V trgovini lahko kupimo že pripravljene sladice, v proizvodnjo katerih nimamo vpogleda.

Z zavedanjem o prisotnosti tega problema dobivajo doma pripravljene sladice spet na svoji vrednosti. Na tem mestu pa je izrednega pomena tudi poznavanje starih receptov za pripravo sladice. Ker je z leti vedno manj ljudi, ki nam lahko iz prve roke posredujejo informacije o takratnih prehranjevalnih navadah, je zbiranje in zapis takšnih podatkov izrednega pomena, saj ne želimo, da bi del naše preteklosti tonil v pozabo, ampak se želimo učiti iz dobre prakse naših prednikov.



**Slika 36:** Ozimnica (Foto: T. Stvarnik).

## **7 POVZETEK**

Prehrana v času mladosti naših babic ni bila bogata. Zadostovala je le za osnovno preživetje, večkrat so živeli na pragu lakote, saj so bili odvisni od lastnega pridelka. Še posebej boren je bil nabor sladice. Sladice so bile na jedilniku navadno le ob posebnih priložnostih.

Ker je zelo malo podatkov o prehranjevalnih navadah iz časa naših babic, sva se odločili, da bova raziskovanje usmerili v takratno pripravo sladice. V ta namen sva oblikovali anketo, pri kateri je sodelovalo 16 anketirancev. Dodaten vir informacij so bili ustni viri. Najosnovnejše podatke sva pridobili od najinih babic. Tako sva dobili veliko podatkov o takratnih prehranjevalnih navadah, delno tudi podatke o takratnem življenju ter predvsem recepte sladice, ki so jih pripravljali v sredini 20. stoletja v Šaleški dolini.

Zbrali sva 32 receptov za sladice, ki so jih pripravljale takratne gospodinje. Vse zbrane sladice sva skuhalo oz. spekli ter seveda poskusili. Ugotovili sva, da se veliko sladice pripravljajo tudi v današnjem času, torej so se stari recepti ohranili. Razlika je le v tem, da se sladice danes pripravljajo pogosteje in da so recepti nemalokrat izpopolnjeni.

Recepti za sladice so danes bolj zapleteni, za pripravo potrebujemo več različnih sestavin, pripomočkov in več časa. Zato so naju zanimali stari, preprosti, a dobri recepti, ki sva jih včasih pomagali pripravljati babicam. Poseben čar najinega raziskovanja je predstavljal kvalitetno preživet čas, v katerem sta se povezali dve generaciji.

## **8 ZAHVALA**

Iskreno bi se zahvalili najinima mentoricama, mag. Aniti Povše in Suzani Pustinek, za pomoč, svetovanje, podporo in potrpežljivost z nama pri izdelavi raziskovalne naloge.

Hvala tudi vsem anketirankam, da so nama nesebično in z veseljem pomagale pri zbiranju informacij in receptov. Posebej se zahvaljujemo gospe Hajdi Podgoršek, saj nama je opisala takratno življenje z njenega vidika. To nama je olajšalo izdelavo naloge. Hvala tudi gospe Metki Fendre za pregled angleškega prevoda avtorskega izvlečka.

Na koncu bi se zahvalili najinima družinama za pomoč pri premagovanju težav in veliko moralno podporo pri izdelovanju te naloge, za slike Timu Povšetu in Janu Jevšniku ter Osnovni šoli Gustava Šiliha za izposojlo gospodinjske učilnice in nakup sestavin za nekaj sladice. Na koncu pa gre velika zahvala najinima babicama za recepte in druge izredno koristne informacije ter pomoč pri pripravi nekaterih zahtevnejših sladice.



## 9 VIRI IN LITERATURA

- ~ Gospodinjska knjižica. Okoli leta 1935. Neznani založnik.
- ~ Lipar, J., Mlakar Adamič, J. 2011. Okusno iz zasavske kuhinje. Regionalni center za razvoj, Zagorje ob Savi.
- ~ Makarovič, G. Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem  
[http://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/03500330\\_50\\_51\\_makarovic\\_prehrana.pdf](http://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/03500330_50_51_makarovic_prehrana.pdf)  
(1. 2. 2016).
- ~ Mojović, A., Sajovic, A., Perčič, A. 2005. Mizica, pogrni se – nekoč in danes. Raziskovalna naloga. III. OŠ Celje.
- ~ Peljhan, A. 2015. Domača kuhna pa to: otroci osnovnih šol obujajo zgodovino slovenske kulinarike. Učila International, založba, Tržič.
- ~ Šlibar, V. 1999. Rudarska prehrana v Velenju v prvi polovici 20. stoletja. V: Velenje, zbornik raziskovalnega tabora v letih 1999 in 2000 (ur: Matjaž Šalej). Erico, Velenje.
- ~ Kalinšek, S.M.F. 1963. Slovenska kuharica. Cankarjeva založba Ljubljana, Ljubljana.
- ~ Varčne gospodinje. Okoli leta 1864. Neznani založnik.
- ~ Virjent, B. 2004. Sladice. Zgodovina, vrste, kuharski običaji in recepti z vsega sveta. Zbirka Z veseljem in ljubeznijo. Založba Karantanija, Ljubljana.

### USTNI VIRI:

- ~ Marjana Miklaužin, oktober 2016
- ~ Bernarda Stvarnik, oktober 2016
- ~ Alojzija Rotovnik, oktober 2016

## 10 PRILOGE

### PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

#### ANKETA: SLADICE NAŠIH BABIC

**STAROST:** \_\_\_\_\_ **SPOL:** M Ž

1. Katere sladice ste pripravljali v vašem otroštvu? (navedite 5 najpogostejših)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Kje ste dobili sestavine?

- a) doma,
- b) na tržnici,
- c) zamenjava s sosedi,
- d) drugo: \_\_\_\_\_

3. Kje ste dobili recept za sladico?

- a) v knjigi z recepti,
- b) od babice, mame,
- c) od sosedov,
- d) drugo: \_\_\_\_\_

4. Katera sladica vam je bila v vašem otroštvu najljubša?

\_\_\_\_\_

5. Ali to sladico še danes kdaj pripravite?

DA, VEČKRAT                      DA, REDKO                      NIKOLI

6. Katere sladice ste običajno jedli:

Za veliko noč: \_\_\_\_\_

Za božič: \_\_\_\_\_

Ob rojstvu: \_\_\_\_\_

Ob smrti: \_\_\_\_\_

Ob poroki: \_\_\_\_\_

Ob krstu/ obhajilu/ birni: \_\_\_\_\_

Za rojstni dan/ god: \_\_\_\_\_

**ZAUPAJTE NAM VSAJ EN RECEPT ZA KAKŠNO SLADICO IZ VAŠEGA OTROŠTVA.**

IME SLADICE: \_\_\_\_\_

SESTAVINE:

NAVODILO ZA PRIPRAVO:

IME SLADICE: \_\_\_\_\_

SESTAVINE:

NAVODILO ZA PRIPRAVO:

**Hvala za vaš čas, saj nama bo to zelo pomagalo pri izdelavi raziskovalne naloge.**