

2/2

ISSN 2232-6316

Ljubljana 2013

# Ljubljana med nostalgijo in sanjami

Revija za domoznanske vsebine

mestna knjižnica Ljubljana



JUBLJANSKE  
*iz Slovenske knjižnice*  
ZGODBE

# Ljubljana med nostalgijo in sanjami

Revija za domoznanske vsebine

izdala Mestna knjižnica Ljubljana  
zanjo mag. Jelka Gazvoda  
uredništvo mag. Teja Zorko, Pablo Juan Fajdiga  
besedilo in izbor gradiva mag. Kristina Košič Humar  
lektorirala Manca Ratkovič  
oblikovala Ingrid Verdnik Pal  
tisk Rolgraf d.o.o.  
naklada 250 izvodov  
Ljubljana, oktober 2013

ISSN 2232-6316

## Vsebina

- 5 Dišeče izročilo in radovednost okusov**  
mag. Kristina Košič Humar
- 7 Uvod
- 9 Antika: od Rima do Emone**
- 17 Ljubljana v rimskem času: Emona–Ljubljana (14–2014)
- 21 Evropski srednji vek**
- 21 Meso in kruh ...
- 21 Zlasti meso, slastno meso ...
- 25 »Daj nam danes naš vsakdanji kruh ...«
- 27 Razvoj srednjeveške kulinarike: samostani, dvori kraljev, mogotcev in cerkvenih dostojanstvenikov ... in začimbe, začimbe
- 30 Gostije, pojedine in banketi
- 34 Iz srednjega v novi vek: nove rastline, nova živila, prve spremembe navad in okusov
- 38 Novi vek in meščanska kuhinja**
- 38 Prelomno 17. in 18. stoletje – novosti francoske kuhinje: naravni okusi, zelenjava, sadje, zelišča
- 42 Zmagoslavje meščanske kuhinje: inovativnost, pestrost, kvaliteta
- 47 Ognjišča in kuhinje skozi stoletja**
- 56 Kuhanje na Slovenskem: prehrana, zgodovina in izročilo podeželja**
- 56 Kuhanje na Slovenskem v srednjem veku in popotni dnevnik Paola Santoninija (1485–1487)
- 61 Slovensko podeželje do 20. stoletja: »Močnik je steber kranjske dežele«
- 64 Slovenska praznična kuhinja
- 67 Slovenske tradicionalne (regionalne) jedi in kuharske knjige
- 72 Prve slovenske kuharske knjige in slovenska meščanska kuhinja**



<b>92</b>	<b>Meščanska kuhinja v Ljubljani: med tradicijo in radovednostjo okusov</b>
93	Ljubljana in ljubljanska tržnica
106	Kaj pa »ljubljske« jedi?
<b>111</b>	<b>Sodobne smeri radovednosti okusov</b>
<b>116</b>	<b>Tematska bibliografija</b>
116	I. Viri s kuharskimi recepti
121	II. Viri s kulinarčno, etnološko ali zgodovinsko vsebino

# Dišeče izročilo in radovednost okusov

mag. Kristina Košič Humar



## Uvod

Pogledu v kuharske knjige se tudi bibliotekarji ne moremo upreti, četudi nas zanimajo različni vidiki knjige. Tu je vsebina sama, pa viri iz katerih je nastajala, znanje, vede, metodologije, ki so jih uporabljali njeni avtorji, ne nazadnje tudi pomen in vrednost knjige, njena uporaba, ohranjanje, reproduciranje. Pričujoča publikacija je zrasla iz istoimenske razstave Slovanske knjižnice, ki smo jo pripravili decembra 2012. Biblio-grafija na koncu je v prvi vrsti bibliografija razstave, zato pa tudi nudi večji izbor publikacij in seže širše, kot bi segala najožja bibliografija besedila. Vsa navedena dela pa so dostopna v slovenskih knjižnicah, še zlasti pri nas v Slovanski knjižnici, nekaj od tega tudi na spletu.

Kaj lahko povemo o kuhanju in kuharskih knjigah iz bogate zbirke knjižnice, ki je v dolgih letih svojega obstoja zbirala dokumente, časopise, publikacije s področij humanistike, vključno z domoznanstvom Ljubljane? Podobno kot knjiga, ki prehaja v številne druge kontekste, tako nas je tudi serija kulinarčnih publikacij in tistih, ki o kulinariki in prehranjevanju govorijo, popeljala na pot domišljjskega potovanja skozi čas in prostor, navade, kulturno in duhovno zgodovino ljudi, za katere smo mislili, da so za večno utonili v pozabo, pa so se kot majhni duhci znašli na predmetu našega poželjenja – na krožniku.

Kakor je domala vsa človekova dejavnost zasidrana v izročilih, to še toliko bolj velja za prehrano in kuhanje. Tudi današnja kreativnost kuharskih mojstrov ne bi mogla obstajati brez predhodnih izkušenj, načinov in okusov, ki so se krojili in prenašali skozi dolga stoletja, glede na navade, kulturo in dane možnosti v nekem prostoru in času, pa če na to pomislimo ali ne. Ker smo želeli našo publikacijo tematsko smiselno in urejeno predstaviti ter vsaj čisto malo razumeti slastnost jedi – »kaj«, »kako« in »zakaj« – iz kuharskih receptov, smo vsekakor morali upoštevati vidike različnih ved, ki so se ob listanju knjig že pri pripravi za predhodno razstavo kar sami ponujali, izbor pa poleg publikacij iz Slovanske knjižnice nekoliko dopolniti z drugimi dosegljivimi viri.

Predstavitev tako zaokrožata zgodovinska in etnološka perspektiva. Slovensko in s tem tudi ljubljansko kulinarčno izročilo, ki nas še posebno zanima, smo z zgodovinskim pregledom uvrstili na častivredno mesto znotraj evropskega prostora. Nemajhen delež smo posvetili zgodovini evropske kulinarike nasploh in okoliščinam, v katerih je nastajala, saj je bila vedno ozko povezana s tukajšnjo. Če bi se spraševali o kulinariki na področju Ljubljane v času, ko se je prostor prvič začel urbanizirati – govorimo seveda o rimski Emoni – bi odkrili zelo drugačne prehranske navade in okuse, kot jih poznamo danes, sestavine pa so bile podobne. Ko pa odpremo tisti »pravi ljubljanski jedilni list«, da bi odkrili, kaj v njem je najbolj značilno, s katerimi jedmi so se in se še ponašajo Ljubljančani, zakaj in od kdaj, trčimo ob dve slovenski kulinarčni tradiciji – z začetki prav tako iz nam že oddaljenega časa. V vsakdanjem življenju se ju morda ne zavedamo najbolje, vendar so njune korenine različne. Na eni strani podjetna, sofisticirana in navzven odprta meščanska kuhinja, ki nam je prinesla prve kuharske knjige v slovenščini in se je sprva v celoti zgledovala po mednarodni kuharski praksi,

na drugi strani pa kuhinja »domačega« izvora – podeželska, regionalna, tradicionalna, s tipičnimi, zlasti značilnimi prazničnimi dobrotami. Tudi novejšje publikacije o slovenski »izvirni«, narodni oziroma o regionalnih kuhinjah, ki so predmet intenzivnejših raziskav v zadnjih desetletjih, kažejo takšno raznolikost in bogastvo, da si brez dvoma zaslužijo posebno poglavje. Pred nami so torej knjige, kjer si s kuharsko umetnostjo podajajo roke tako etnologija kot zgodovinski viri. Če jih odpremo, pa lahko sebi v prid uspešno uporabimo znanje in izkušnje, ki bi se sicer zaradi današnjega drugačnega načina življenja in prehrane verjetno povsem izgubile.

Namen naše revije ni pisati zgodbe o kulinariki, zgodovini ali etnoloških značilnosti kulinarike. Vse kar objavljamo, so povzetki del, poglavij, izsekov ali citati iz navedenih virov. Gre za izbor, ki se nam je zdel ključen za predstavitev zbirk naše knjižnice in seveda za predstavitev osrednje teme. Temo tako predstavljamo s pomočjo manjših utrinkov, ki usmerjajo iskanje po različnih virih. Ti so potem zlahka izhodišče za okusno jed, ki popestri druženje ob mizi, lahko pa so tudi izhodišče za razmislek o povezanosti z izročilom, identiteto, kulturnimi načini, spreminjajočimi se življenjskimi kalupi, v katere smo vpeti človeški rodovi. In sicer ne glede na to, ali so nam všeč, se morda nad njimi celo zgražamo, ali pa se jim smejimo. Zgodbo o tem lahko napiše bralec sam. Upamo pa, da mu bo pri tem pomagala bibliografija na koncu. Za začetek.

*mag. Kristina Košič Humar*

# Antika: od Rima do Emone

... kruh, vino, oljčno olje...

(Montanari, 1998)



**Avtor:** Dušan Kastelic

**Vir:** Apicius, M. G. (1996). *Umetnost kuhanja*. Ljubljana: Krtina.

Pogosto mnenje, da so stari Rimljani jedli pregrešno preveč in prerazkošno, pravzaprav ne drži. Večinoma so jedli skromno, zmernost pa je bila vrednota, ki sta jo slavila tudi pesnika Vergil in Katon. Glavna hrana večine prebivalstva je sprva bila močnata jed, po načinu izdelave nekakšna predhodnica polente – »puls«. Gre za kašo iz prosa in pire ali čičerike. Peka kruha pa se je močno razširila v prvem stoletju po Kr. Od žit so široko uporabljali pšenico (piro ali far), proso in kasneje še ječmen. Mesa so jedli manj (predvsem ovčetine in svinjino), zato pa toliko več zelenjave (zelje, koprive, por, bučke, peso, artičoke, beluše, slezovec), stročnic (bob, čičeriko, lečo) in sadja (fige, češnje, marelice). Pomembna prehrana so bili tudi siri, poznali so vsaj 13 vrst. Nepogrešljivo mesto v rimski kuhinji pa so imele olive in oljčno olje ter seveda vino.

Iz pisnih virov prepoznavamo rimsko kuhinjo kot zgodnjo mediteransko kuhinjo, seveda brez paradiznika, testenin, koruze, krompirja in opazne vloge česna. O prehrani Rimljanov pišejo rimski pisci, retoriki in filozofi: Kato Starejši (*De agri cultura*), Plinij, Varon, Vitruvij, Seneka, Horac, Juvenal, Marcial, Petronij, Apulej, Atenaj. Tu že najdemo tudi navodila za pripravo jedi.



#### Poskus rekonstrukcije antične kuhinje

Vir: Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*. Ljubljana: Kmečki glas, Mestni muzej

Brez dvoma pa veliko o rimski kuhinji in načinih priprave izvemo iz edine iz antike ohranjene kuharske knjige – *De re coquinaria* (tudi *De re culinaria*) - *O kuharskih rečeh* oziroma *Umetnost kuhanja*. Pripisujejo jo Marku Gaviju Apiciju, razsipnežu, kuharju in sladokuscu iz 1. stoletja. Po mnenju drugih strokovnjakov pa izvorno sega v pozno antiko, v 4. ali 5. stoletje. Urejena zbirka Apicijevih kuharskih receptov, ki so razvrščeni podobno kot v današnjih kuharskih knjigah, se je seveda ohranjala tako kakor druge antične knjige. Za »ponatise« starih besedil so v skriptorijih srednjeveških samostanov skrbeli prepisovalci ali skriptorji. Najstarejša ohranjena prepisana rokopisa sta iz 9. stoletja, eden je nastal v samostanu v Fuldi, drugi v Toursu. Prvega (na sliki) hrani knjižnica Medicinske fakultete v New Yorku, drugega Vatikanska knjižnica. Apicija so prvič natisnili l. 1498, preveden je tudi v slovenščino.



Apicijeva kuharska knjiga iz fuldskega samostana, rokopis iz 9. stoletja

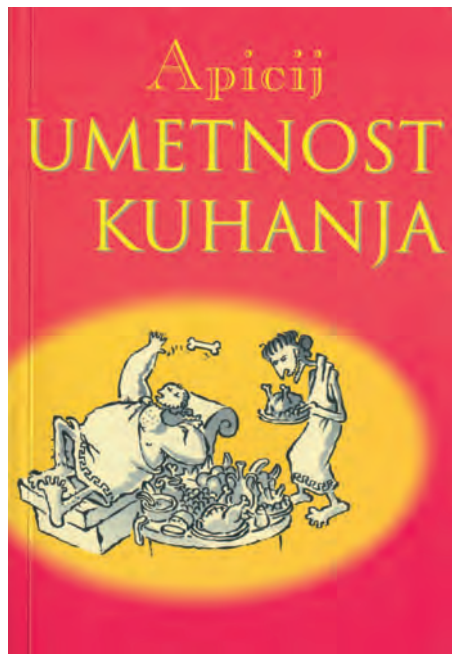
Vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Apicus>





De re culinaria iz l. 1541: eden izmed prvih tiskanih izvodov

Vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Apicius>



Apicij v slovenskem prevodu (l. 1996), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica

## VI. KNJIGA PTICE (AEROPETES)

- I. Omake za noja
- II. Omake za žerjave, race, jerebice, grlice, divje golobe, golobe in razne druge ptice
- III. Omake za brinovke
- IV. Omake za grmuše
- V. Omake za pava
- VI. Omake za fazana
- VII. Omake za gos
- VIII. Omake za piščanca<sup>1</sup>

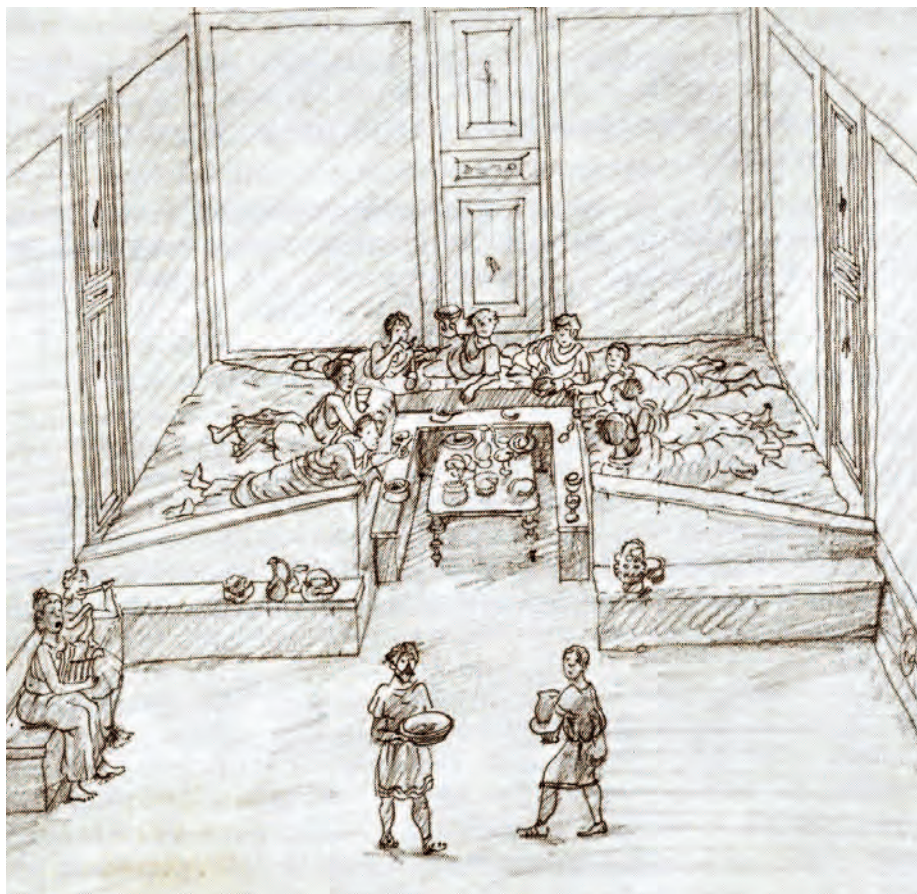
Pogled v kazalo 6. »knjige« Apicijeve Umetnosti kuhanja

Vir: Apicius, M. G. (1996). *Umetnost kuhanja*. Ljubljana: Krtina.

Kuharske knjige so v začetku brez izjeme nastajale za potrebe višjih in premožnih slojev. Tem so bili dostopni kuharji, raznolike sestavine, primerno opremljene kuhinje in seveda – pismenost. Apicijeva kuharska knjiga govori o preprostih in zapletenih postopkih, o nam znanih, pa tudi nadvse neobičajnih jedeh, ki jih zlepa ne bomo našli na sodobnem krožniku.

Nobena skrivnost ni, da so bogati Rimljani velikega imperija ljubili razkošno in precej bolj eksotično prehrano. Meso so kuhali in dušili v sladko-kislih omakah, kamor so mešali med, kis, mošt in sadje. Brez omake za Rimljane jed ni bila popolna in je prvotne okuse morala prekrievati. Apicij je o neki takšni omaki izrekel

veliko pohvalo: »Nihče pri mizi ne bo vedel, kaj jé.« (Plesničar-Gec, 1996). Pečenka (na žaru) je bila zanje znamenje barbarstva, njen dim in maščobo so raje prepustili lačnim bogovom. Dodobra kuhanim jedem so dodajali zelišča, kot so kumina, rutica, lovor, koriander, meta in origano. Uporabljali so tudi začimbe, najraje poper, jelenovec (oziroma laser ali silphium – v antiki izumrlo rastlino) in skoraj obvezni garum-likvamen (koncentrat na ribji osnovi). Poznali so že ingver, žafran, cimet in kardamom. Med olji so najbolj cenili oljčno olje iz Liburnije (današnje Istre in Dalmacije). Posebno priljubljeni so bili mesni cmoki iz vseh mogočih vrst mesa ali morskih sadežev. Do danes se je ohranil priljubljen recept za »perno«, šunko v testu. Zanimivo pa je, da so bili najbolj iskani rimski kuharji – Grki.



**Rimska jedilnica ali triklinij – rekonstrukcija**

Avtor: Veljko Toman

Vir: Plesničar-Gec, L.; Kuhar, B. (1990). *Hrana in kuha v antični Emoni*. Ljubljana: Mestni muzej



## ŠUNKA (PERNA)

Šunko skuha (v vodi) z obilo suhih fig in tremi lovorjevimi listi. Odstrani kožo, naredi zareze v obliki križev in jih napolni z medom. Nato jo ovij v testo iz moka in olja kot neke vrste novo kožo. Ko je testo pečeno, šunko vzemi iz peči in jo takoj ponudi.

## KAKO IZ RDEČEGA VINA NAPRAVITI BELO (VINUM EX ATRO CANDIDUM FACIES)

V steklenico daj bobovo moko ali beljak treh jajc in jo čim dlje tresi. Naslednji dan bo vino belo. Enak učinek ima tudi pepel trte belega grozdja.

(Apicius, M. G. (1996). *Umetnost kuhanja*. Ljubljana: Krtina)



Srebrni pogrinjek – najdba iz Pompejev, 1. st. po Kr.

Vir: *A History Of Private Life. (2003). 1, From pagan Rome to Byzantium.* Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press

Na naš pogled na »kulinarični duh časa« v rimski dobi je imela precejšen vpliv tudi antična književnost. Antični roman Petronijev Satirikon se rimske družbe iz 1. stoletja za časa cesarja Nerona loteva s parodično ironičnim nabojem. V središču so dogodivščin prvoosebnega pripovedovalca Enkolpija, prijatelja Askilta in njunega šestnajstletnega ljubimca Gitona, ki se klatijo naokoli in zaidejo v vsemogoče situacije. Znameniti del romana Pojedina pri Trimalhionu postavlja v ospredje osvobojenca Trimalhiona, ki se je povzpел med rimsko gospodo in ji želi biti v vsem enak. To vključuje tudi pojedine, s katerimi skuša gostitelj na udeležence napraviti prav poseben vtis.

*»Tedaj so vendarle prinesli odlično predjed, kajti okrog mize smo polegli že vsi razen Trimalhiona, ki so mu po novi šegi prihranili častno mesto. Na pladnju je stal osel iz korintskega brona, otovorjen z bisago, v kateri so bile na eni strani zelene, na drugi pa črne olive. Nad oslom sta bili kot streha dve skledi, ki sta imeli na robu vrezano Trimalhionovo ime in težo srebra, na privarjenih mostičkih so ležali polhi, vloženi v med in potreseni z makom, na srebrnem raženjčku pa sirske slive in zrnca granatnih jabolk ...*



*... Po vsesplošnem odobravanju je prišla na vrsto jed, ki sicer ni izpolnila pričakovanja, vendar je s svojo izvirnostjo zbudila zanimanje vseh navzočih. Na okroglem pladnju je bilo namreč v krogu razvrščenih vseh dvanajst nebesnih znamenj. Na vsako je ustvarjalec položil simbolu enako in ustrezno jed: na ovna čičeriko v obliko ovnove glave, na bika kos govedine, na dvojčka moda in ledvice, na raka venec, na leva afriško figo, na devico maternico mlade svinje, na tehtnico pravo vago z dvema skodelama – v eni je bila sirova, v drugi medena potica ... Ko smo hoteli malce nejevoljni seči po teh skromnih grižljajih ... so se ob glasbi v plesnem koraku prizibali štirje sužnji in sneli s pladnja pokrovko. Tedaj smo pod njim zagledali pitane piške in svinjska vimena, sredi med njimi pa zajca, okrašenega s perjem, da je bil videti kot Pegaz. V vogalih tega pladnja smo opazili štiri Marsijeve kipce z majhnimi mehovi, iz katerih je curljala po ribah pikantna omaka, da so plavale v njej kakor po kakem kanalu.«*

**(Petronius Arbiter, (2006). Satirikon. Str. 43, 48. Ljubljana: Modrijan. )**

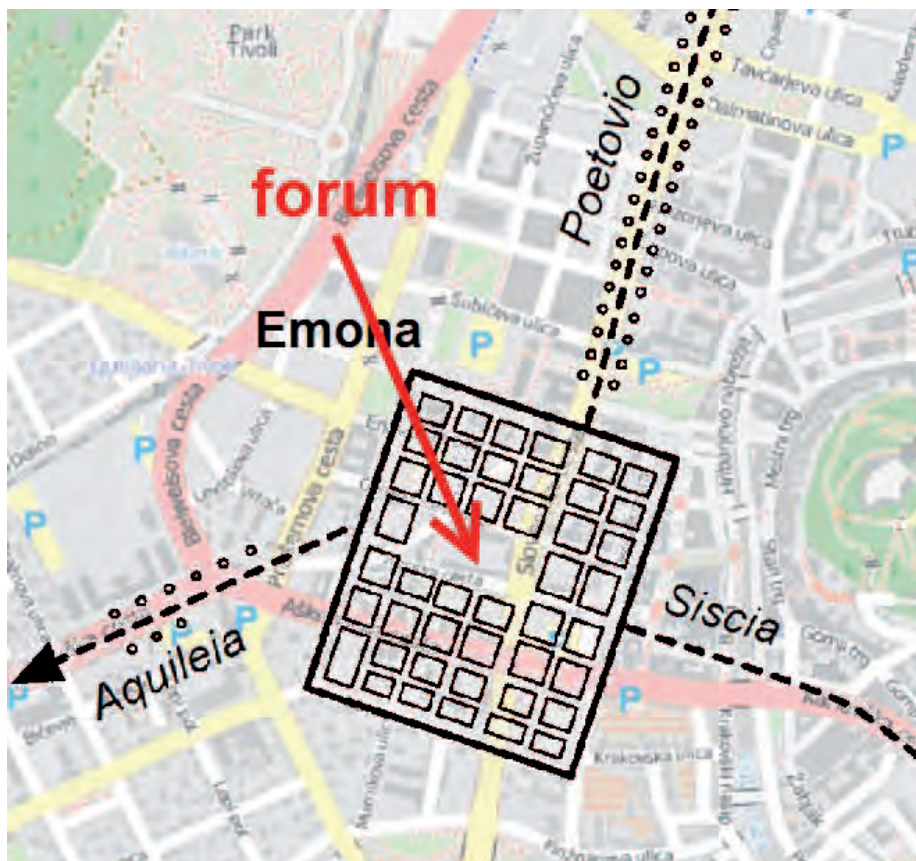




Pojedina pri Trimalhionu, prizori iz filma F. Fellinija *Satyricon* (l. 1969)  
Vir: <http://www.youtube.com/watch?v=7i-4sckKTDA>

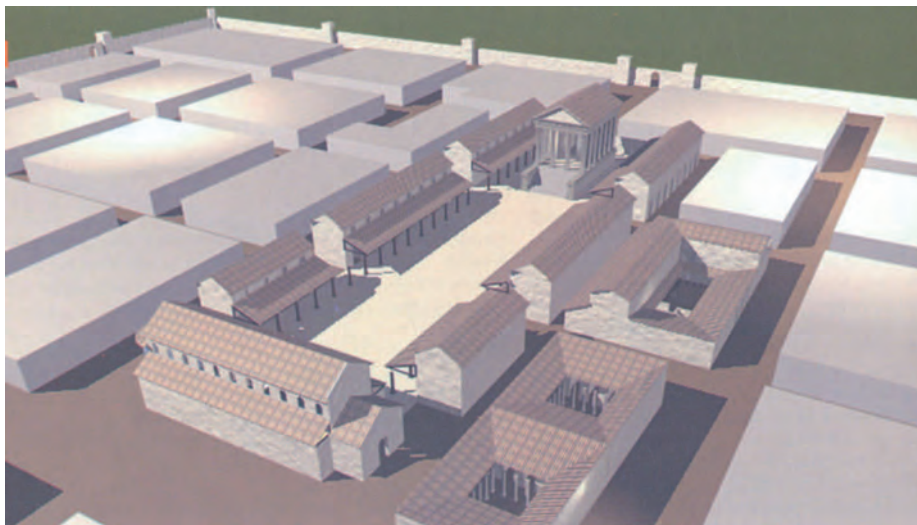
## Ljubljana v rimskem času: Emona–Ljubljana (14–2014)

Prihodnje leto Ljubljana obeležuje posebno obletnico: 2000 let ustanovitve rimske Emone. Leta 14 je z odlokom cesarja Tiberija Emona postala civilno mesto. Četudi so Emono l. 452 porušili Huni, do srednjeveške Ljubljane pa je moralo preteči še nekaj stoletij, pomeni leto 14 začetek prave organizirane urbane kulture na prostoru samega mestnega jedra. Rimske ostaline so do danes ostale del Ljubljane, kaj pa prehrana? S pomočjo arheoloških odkritij lahko zanesljivo rečemo, da je bil živahen trgovski značaj na prehranbenem področju že tedaj ena bistvenih značilnosti mesta, ki ga ni izgubila niti srednjeveška niti Valvasorjeva Ljubljana, le da je bila tržnica na levem bregu Ljubljanice. Emonski forum, kjer so se meščani zbirali, razpravljali in trgovali, se je razprostiral v središču obzidanega mesta med današnjo Slovensko cesto, Rimsko in Gregorčičevo ulico vse do Borštnikovega trga.



Položaj Emone in foruma v Ljubljani

Vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Emona> Prikaz: Kristina Košič Humar.



**Računalniška rekonstrukcija emonskega foruma (tržnice). Avtor:** Arxel Tribe

**Vir:** Plesničar-Gec, L. (1999). *Urbanizem Emone*. Ljubljana: Mestni muzej Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete v Ljubljani.



»Že takoj po ustanovitvi mesta ... so stregli v namiznem posodju, ki je prihajalo iz Padske nižine. Številni ostanki amfor pričajo, da so pili vino iz Italije, Istre in Rodosa. S Srednjega vzhoda je že sredi 1. stoletja v posebej izdelanih amforah prihajalo suho sadje (rozine, dateljni). Olje so uvažali večinoma iz Istre. Ribja omaka posebne vrste (*garum*), ki je bila nenadomestljiva začimba v antični prehrani, je prihajala v amforah celo iz Španije.«

(Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*. Str. 30. Ljubljana: Kmečki glas, Mestni muzej)



**Stekleni skodelici za omake iz Emone, 1. st.**

**Vir:** Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*.



**Amfora za olje, vino ali suho sadje iz Emone**

**Vir:** Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*.

O prehrani Emoncev lahko torej sklepamo iz vrst najdenega posodja, ki se po obliki ujema s navadami širšega rimskega sveta, iz antičnih pisnih in slikovnih virov in neposredno iz ohranjenih organskih ostankov hrane v emonskih grobovih, ki so jih svojci polagali pokojnikom za popotnico na drugi svet.

»Iz ostankov živalskih kosti, ki smo jih izkopali ob kuhinji v emonski hiši 31, na prostoru današnjega Cankarjevega doma, iz prdatkov hrane v grobovih lahko razberemo, ga so bile glavne sestavine prehrane emonskega meščana govedina, svinjina, perutnina, ribe in divjačina, med njimi so bili divji prašič, jelen, konj, ovca, kozliček, medved, srna. Kostni so pripadale 15 vrstam živali ... Le 7% živali je bilo lovni. To nam pove, da je bil lov v Emoni zgolj sekundarnega pomena. Tudi pečeno testo, prelito z omako /pizza/ je bilo pogosto na mizi preprostejših ljudi. To dokazujejo številni plitvi lončeni krožniki, namenjeni peki testa, ki so bili najdeni v grobovih ter v bližini foruma in term.«

(Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*. Str. 28. Ljubljana: Kmečki glas, Mestni muzej)



## ZELIŠČNI KRUH

80 dag pšenične moke

1 žlica medu

3 dcl mleka

4 dag kvasa

1 žlica peteršilja

1 žilca kopra

1 žilca drobnjaka

sol

1 žlica olja

2 jajci

1 kavna žlička popra

2 žlici smetane



Začimbe in zelišča v emonskem posodju

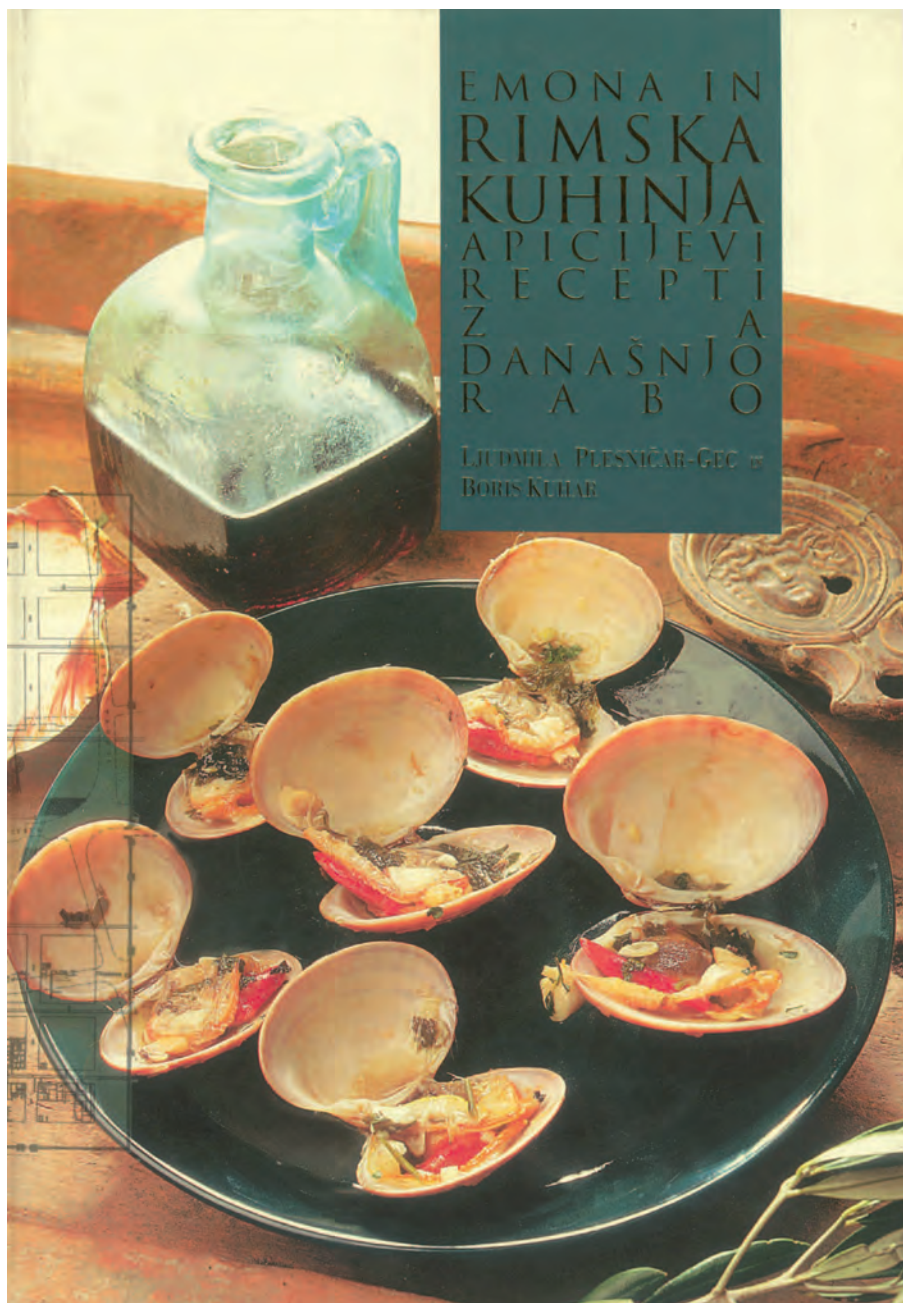
Vir: Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*

Zmešajmo v skledi pšenično moko z medom, mlačnim mlekom in kvasom. Zgnetimo v testo in ga pustimo vzhajati. Dobro nasekljamo peteršilj, koper in drobnjak, dodamo v lonec, v katerem smo zmešali sol /liquamen/, olje, jajca, poper in suhe dišavnice /po lastni izbiri/. To zmešamo v testo, ki ga dobro prenetemo in pustimo, da še enkrat vzhaja. Z oljem dobro namažemo pekač, ga napolnimo s testom in pustimo, da še enkrat vzhaja. Premažemo ga s smetano ali z mlekom, zarezemo okrasno vejevnicno in ga spečemo v peči.

(Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnjo rabo*. Ljubljana: Kmečki glas, Mestni muzej)







***Emona in rimska kuhinja: Apicijevi recepti za današnje rabo, (l. 1996), naslovnica***  
Vir: Slovanska knjižnica

# Evropski srednji vek

## Meso in kruh ...

1000 let, kolikor je trajal ves srednji vek, je dolga doba sprememb v prehrabnenih navadah, načinih preživetja in v umetnosti kulinarike. Če so v antiki videli zlasti vrednoto v poljedelstvu in se je večinsko prebivalstvo prehranjevalo pretežno z žiti in zelenjavo, niso zmagovita barbarska ljudstva, ki so slavila nad Rimom, prinesla s seboj le medicine in varjenje piva (pretežno Slovani), ampak predvsem ekonomijo pašnika in gozda (pretežno Germani), torej mesa.

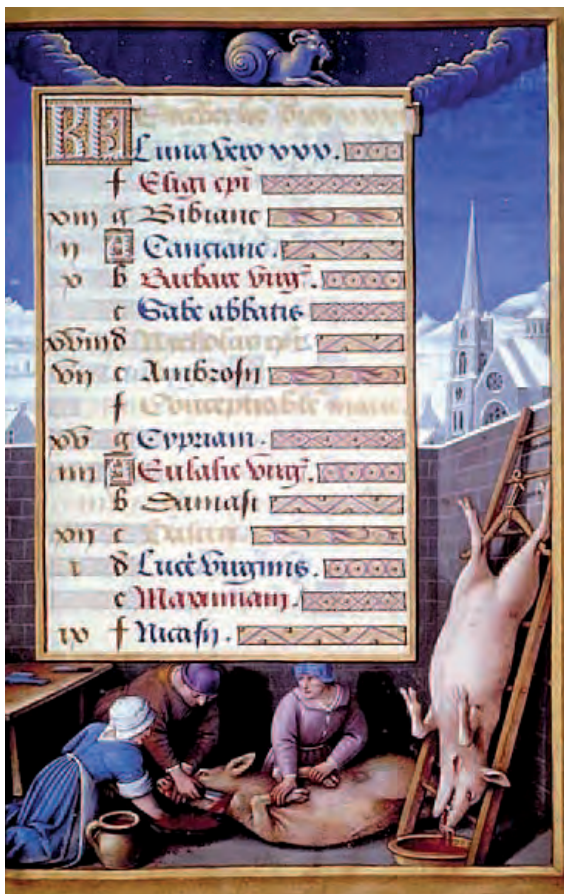
## Zlasti meso, slastno meso ...

Meso je tako zavzelo prvenstvo v kuhi, oljčno olje pa so izpodrinile živalske maščobe in maslo.

Mesni jedilnik je bil zelo raznolik, lahko bi dejali, da so jedli skorajda vse, kar je lezlo in šlo. Meso so jedli vse leto, vsi družbeni sloji, le količine so se razlikovale. Največ so jedli goveje, svinjsko, ovčje in kurje meso. Od zaklanih živali so prišle v poštev tako mišična masa kakor drobovina, glave in kri. Četudi srednjeveška dietetika svinjine ni čislala, so jo toliko bolj cenili ljudje, saj so jesenske koline zagotavljale zaloge za ozimnico in sestradane pomladanske mesece.

Novembrske in decembrske koline iz  
iluminiranega rokopisnega koledarja in  
molitvenika iz 15. stoletja  
(*Grandes heures d'Anne de Bretagne*)

Vir: Gastronomie médiévale, BnF  
<http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/069.htm>

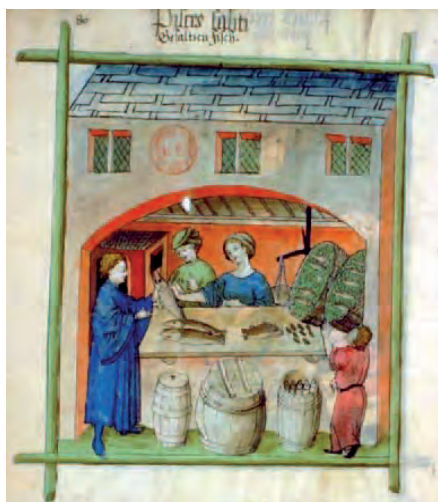


Nižji sloji so si zaradi dni, ko jih je pestilo pomanjkanje, pomagali s konzerviranjem: soljenjem, dimljenjem in sušenjem svinjine, tudi vlaganjem v kis ali med (ribe)... Tudi v času posta, ki je trajal kar 150 dni letno, se niso odpovedali beljakovinam. Na sporedu so bile ribe in vsakovrstne sladkovodne živali (raki, jegulje, cenjeni krapji, vidre). Hrana evropskega kmeta v srednjem veku nikakor niso bili le močnik, kaša, zelenjava in korenine.



**Soljenje in sušenje mesa (iluminacija iz rokopisa *Tacuinum sanitatis*, 15. st.)**

**Vir:** *Gastronomie médiévale*, BnF; <http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/069.htm>



**Ribarnica (*Tacuinum sanitatis*, 15. st.)**

**Vir:** *Gastronomie médiévale*, BnF; <http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/008.htm>



**Lov na jegulje (*Tacuinum sanitatis*, 15. st.)**

**Vir:** *Gastronomie médiévale*, BnF; <http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/072.htm>



Divjačina je bila večinoma rezervirana za gospodo, ki si je lastila primat nad gozdovi in je rada posegala ne le po večjih, ampak po vseh mogočih divjih živali: malih pticah, ježih, polžih, pavih, šojah; polhi in veverice pa so nasploh veljali za poslastico.



Iz *Knjige lova (Le livre de chasse)* plemiča Gastona Phébusa, iluminiran rokopis 1387-1389;  
Vir: Gastronomie médiévale, BnF; <http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/071.htm>

### VEVERICE V ZELIŠČNI OMAKI



*Veverice moraš kuhati in sesekljati, zraven še mastno meso in dodati začimbe. In speci veverice, in sesekljaj jih in prepraži na maslu in položi vanj veverice in pusti, da se malo kuhajo v njem.*

(Kugler, H. G. (2003). *Santonino - srednjeveške jedi: iz Santoninovih popotnih dnevnikov in starih kuharskih knjig*. Celovec: Wieser.)

Zelenjava velja za pridelke, primerne večinoma le za vsakdanji kmečki krožnik. Na srednjeveški njivi kraljuje zlasti zelje. Poleg zelja jedo še korenasto zelenjavo, gojijo por, špinačo, bob, grah, nekaj sadja in nekaj drugih zelišč.



Pobiranje zelja (*Tacuinum sanitatis*, 15. st.)

Vir: Gastronomie médiévale, BnF;

<http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/035.htm>

## "Daj nam danes naš vsakdanji kruh ..."

Kruh ima v krščanstvu od antičnega začetka silovit simbolni naboj. Že v zgodnjem srednjem veku so samostani spodbujali gojenje žit in pospeševali krčenje gozdov. Ob zelenjavnih poljskih pridelkih ostaja daleč najpomembnejši osnovni živež žito: pira, proso, pšenica, ječmen, oves, rž in šele v 15. stoletju tudi ajda, novo žito iz Azije. Iz njih delajo močnate jedi, in sicer najbolj vsakdanji močnik in najbolj zaželeni kruh. Domača ognjišča so bila večinoma neprimerna za dobro peko kruha (ognjiščnice ali kaminska kuhinja pri bogatih), zato so zlasti v mestih testo za kruh, pite in pogače nesli pekom, ki so imeli pokrite krušne peči. Navada je segala tudi pri nas še krepko v 20. stoletje, v mediteranskih deželah ponekod traja še danes.



Srednjeveška pekarna, iluminacija iz frančiškanskega misala okoli l. 1490 iz Lyona  
 Vir: Godina-Golija, M. (2006). *Prehranski pojmovnik za mlade*. Maribor: Aristej;  
 hrani Bibliothèque municipale de Lyon (Ms 514, f. 6v)

### VAFLJI (iz leta 1393)



Zmešajte moko, sol, jajca in maslo. Dodajte vino z vodo in mesite do gladkega. Naj počiva pol dneva. Preden vstavite v model za vafle, namastite.

(Povzeto po *The good wife's guide: Le ménagier de Paris, a medieval household book*. (2009). Ithaca: Cornell University Press.)

Nova navezanost na poljedelstvo in pridelavo žita pa je imela tudi slabe strani. Krčenje gozdov je pomenilo manjšanje površin za pašo svinj, ki so se večinoma prosto prehranjevale po gozdovih. Prav tako je bilo tudi manj kovanja, ki je bil pomemben prehransko bogat srednjeveški živež. Fevdalno prisvajanje gozda in divjačine, neuskla-jeno razmerje med ekonomijo poljedelstva ter pašnika in gozda je povzročalo veliko odvisnost srednjeveškega jedilnika od naravnih okoliščin. Letom izobilja so pogosto sledila leta hudih lahkot, ki so najhuje prizadela nižje sloje.



»Navezanost na kruh, trdno zakoreninjena navada pripravljajna in uživanja tega živila, sta silila ljudi, da so si ga hoteli priskrbeti za vsako ceno in so ga v kriznih obdobjih pripravljali iz vsakovrstnih sestavin ... Radulfus Glaber piše, da so med pomanjkanjem v letih 1032 – 1033, »naredili poskus, ki ga najbrž niso še nikjer drugje. Številni so, da bi ušli lakoti, pobirali bel pesek, podoben ilovici, ki so ga zmešali s toliko moke in otrobov, kolikor so jih imeli, in iz mešanice delali hlebce.« Žal »so bila njihova prizadevanja zaman: njihovi obrazi so postali bledi in udrti, številnim se je napihnilo telo in napela koža; glas pa jim je tako oslabel, da je spominjal na tožbo umirajočega ptiča.«

...

»V Genovi je bila nekoč velika draginja, nepridipravov pa zmeraj kot nikjer drugje. Oblasti so velele pripraviti ladje in po ulicah razglasiti, »naj vsi reveži pri dejo na obrežje in bodo dobili kruh.« V pristanišče se ni vsula le množica mestnih revežev, temveč tudi tujih »nepridipravov«. Mestni uradniki so se delali, kot da jih hočejo razdeliti v dve skupini: tisti iz mesta naj gredo na eno ladjo, tujci na drugo. Vsi so se vkrkali. Tedaj pa so v vodo spustili vesla in vse reveže (prave in namišljeni) odpeljali na Sardinijo. »Tam so jih pustili, kjer je bilo izobilje, v Genovi pa je bilo lakote konec.« To beremo v Novellinu, knjigi pripovedi, zgodb in apologij s konca 13. stoletja.«

...

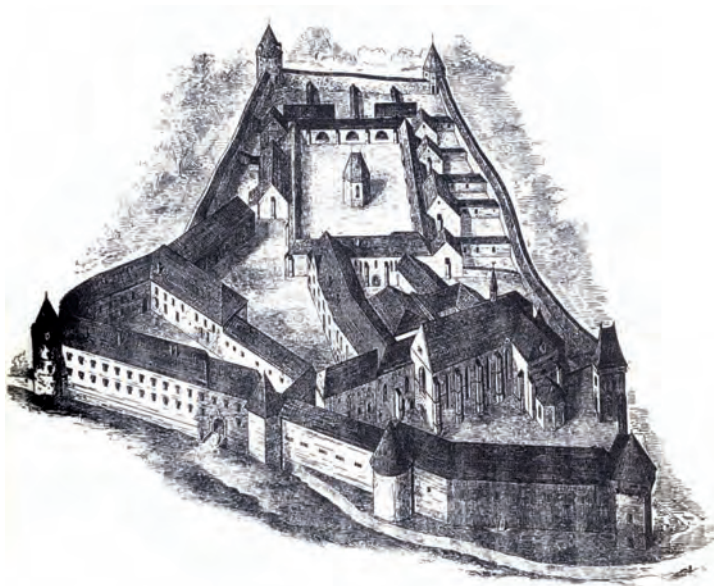
»Nek florentinski letopisec je l. 1329 opozarjal, da je marsikdo ostal brez pšenice, »in je jedel kuhano in surovo zelje in slive, solato in korene, melone in vođeno krešo; pa različno meso, nekateri konjsko, drugi oslovsko, tretji goveje; vse to pa,« grenko pripominja avtor, »brez kruha«. V nekem drugem letopisu je opisano, da so v Rimu v času pomanjkanja leta 1338 ljudje jedli zelje »brez kruha«, nekateri tudi meso, a prav tako »brez kruha«; po cestah pa je bilo slišati vpitje: »Kruha, kruha!« Tudi nesmiselnih poskusov, da bi celo repo pripravili »v obliki kruha«, ni bilo malo.«

(Montanari, M. (1998). *Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*. Str. 69, 77, 96. Ljubljana: Založba /\*cf.))



## Razvoj srednjeveške kulinarike: samostani, dvori kraljev, mogotcev in cerkvenih dostojanstvenikov ... in začimbe, začimbe

Za razvoj kulinarike so imeli v srednjeveški Evropi v začetku največ zaslug samostani. Njihova pismenost in izobraženost je ohranjevala, prepisovala (rokopisi), širila, preizkušala in dopolnjevala antična znanja. Poleg Apicijeve kuharske knjige, ki se je obdržala od antike, spada med izrazito vplivne primere tudi *Tacuinum sanitatis*, ki ga navajamo med slikovnimi viri. Gre za primer tedanje medkulturne izmenjave med antičnim grškim, arabskim in krščanskim svetom. Delo je nekakšen holistični priručnik za zdravje, ki ga je v 11. stoletju pod vplivom grškega naravoslovja in medicine (Aristotela in Hipokrata) napisal bagdadski zdravnik, nestorijanec Ibn Butlan, in zajema najrazličnejše vidike človeškega življenja: medicino, higieno (celo šport), poljedelstvo, živinorejo, botaniko, rokodelstvo, nakupovanje in seveda – kuhanje. Taqwin al sihha (oziroma latinski Tacuinum sanitatis) je prek Iberskega polotoka dosegel Evropo, kjer so ga precej prosto prevajali, prepisovali in prirejali tamkajšnjim razmeram, do poznega srednjega veka pa je dosegel veliko popularnost. Izjemno visoko vrednost dosegajo iluminirani kodeksi (poslikani knjižni rokopisi) Tacuinuma sanitatisa iz 14. in 15. stoletja, saj z ilustracijami odgrinjajo prizore iz vsakdanjega srednjeveškega življenja in dela.



**Žička kartuzija, rekonstrukcija C. Haasa iz l. 1852**

Vir: Kuhar, B. (2002). *Samostanska kuhinja: prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja*. Ljubljana: Kmečki glas





Pozno srednjeveška kuhinja, ilustracija iz nemške kuharske knjige Petra Wagnerja *Kuchemaistrey*, 1485

Vir: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kuchenmaistrey.jpg>



Pečenje na žaru: prizor iz *Dekameron*, pariški rokopis iz 1432

Vir: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Decameron\\_1432-cooking\\_on\\_spit.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Decameron_1432-cooking_on_spit.jpg)

Kasneje so avtorji prvih ohranjenih evropskih rokopisnih kuharskih knjig odlični dvorni kuharji. Po tedanjem prepričanju so bili odgovorni za telesno in duševno počutje jedcev. Kuharska umetnost se je pod antičnimi in arabskimi vplivi trudila upoštevati nauk o potrebnem ravnovesju telesnih sokov, ki ga izravnava prehrana. Ker imajo po tedanjem pojmovanju jedi svoje elementarne lastnosti, jih je pri izbiri in pripravi potrebno prilagajati človeškemu »temperamentu« in trenutnemu počutju. Ni torej vse za vsakogar. Dober kuhar je bil obenem še napol zdravnik! Tako naj bi na primer sangvinik jedel pirin kruh, perutnino in čisto vino, za melanholika pa naj bi bili primerni bob in svinjina ...

Obroki so upoštevali tako dietetična načela tistega časa, kakor tudi predpise socialne hierarhije: perutnina, divjačina, bel kruh, sadje, riž in začimbe za gospodo ali premožne, koreninski pridelki, črn kruh in zelišča za ubožne.

Srednjeveška kulinarika se za današnje okuse zdi nenavadna. Meso so pekli na žaru in še dodatno kuhali v kiselkastih omakah. Kuhali so v kotlih oziroma nad žerjavico v trinožnih loncih. Poznali so tudi že pečenje na ponvi.

Srednji vek je veselo mešal sladke in slane obroke. Okus za sladko se je razvijal šele v 15. in 16. stoletju po uspešnejši uporabi sladkornega trsa. Vrstni red sladkih in slanih jedi ni bil pomemben, sladico na koncu obroka je zapovedalo šele zgodnje klasicistično obdobje 17. stoletja v Franciji.

Brez začimb pa visoke kuhinje sploh ni bilo. V času tesnejših stikov z Orientom (križarske vojne, trgovske poti) so dobile v kuhi poseben pomen. Poznali so cimet, ingver, galgant, nageljnovne žbice, muškati orešek, muškati cvet, poper, gvinejski poper, kardamom in najdražji žafran. Močno so verjeli v njihov zdravstveni učinek, predvsem pa so bile začimbe znamenje prestiža – visokega družbenega položaja ali pa meščanskega bogastva.



Srednjeveška drogerija (*Tacuinum sanitatis*, 15. st.)

Vir: Gastronomie médiévale, BnF;

<http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/009.htm>

»Poleg tega se [evropske kuharske knjige, o. p.] v številnih primerih omejujejo na splošno priporočilo, naj kuhar hrani doda »dobre začimbe«. Tu ne gre za vprašanje pomanjkanja natančnosti, temveč za možnost svobodne kuharjeve odločitve, katere začimbe bo uporabil; v nasprotnem primeru pa naj uporabi mešanico začimb, ki so jo praviloma uporabljali. Primer za to najdemo v neki italijanski kuharski knjigi: »Vzemi unčo popra, unčo cimeta in unčo ingverja; pol kvarta nageljnovih žbic in kvart žafrana.« Taka kombinacija bo ustrezala »vsem jedem«. Domišljija glede začimb pa se ni končala tu. Začimbe so imele kot sredstvo za razkazovanje in kot znamenje družbenih razlik tudi sanjske značilnosti – podobno kot Orient, skrivnostna in daljna dežela, »sanjsko obzorje«, v katerega so Zahodnjaki usmerjali vsakovrstne želje in utopije. Na kartografskih orisih tistega časa je Orient ležal tik ob zemeljskem Raju, in predstavljali so si, da je tam globoko čutiti rajski vpliv. Tam naj bi bil svet izobilja in sreče, zlasti pa nesmrtnosti; svet več sto let starih mož, zimzelenih dreves in nepopisljivega ptiča feniksa; v njem se rojevajo začimbe – še več, izvirajo iz samega Raja. Joinville [pisec kronik in biograf, 13. st., o. p.] opisuje ribiče ob Nilu, ki vlečejo svoje mreže »polne dobrot tega kraja, kar pomeni ingverja, rabarbare, sandalovine in cimeta; pravijo, da te dragocene stvari prihajajo iz zemeljskega raja«, veter pa naj bi jih z dreves v rajskem vrtu zanesel v Nil. Pravijo; ne moremo pa vedeti, koliko so bralci tej legendi verjeli. Vsekakor so imele za Tailleventove [znameniti francoski kuhar iz 14. st., o. p.] sodobnike začimbe okus in vonj po večnosti«.

(Montanari, M. (1998). *Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*. Str. 86-87. Ljubljana: Založba /\*cf.



## Gostije, pojedine in banketi

Srednjeveški človek je – in to prav v vseh stanovih – rad in obilno jedel, kadar je to le bilo mogoče. Leta lakot in pomanjkanja so nadomeščali v boljših časih. V začetku se je sredozemski del, ki je podedoval nekaj antične zmernosti, zgražal nad navadami bolj severnih kristjanov. Lateranski koncil se je tako l. 1059 obregnil ob nemška pravila glade količin prehrane za cerkvene dostojanstvenike, ki so bila napisana z namenom omejevanja: " ... tako predpisane porcije so primernejše za kiklopsko požrešnost kot za krščansko zmernost!" (Montanari, 1998)



**Nevarnosti posvetnega življenja: Brevir ljubezni mojstra Ermengola, trubadurja in frančiškana, (Breviari d'Amor), iluminirani rokopis, 13. st.**

**Vir:** *A history of private life. (2003). 2, Revelations of the medieval world. Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press; hrani samostanska knjižnica Real Biblioteca de San Lorenzo de El Escorial*

Tudi samostani so se večinoma temeljito trudili, da so bile postne jedi čim bolj okusne. Kuharsko znanje so prenašali tudi na okoliške prebivalce. Pravilo sv. Benedikta, ki je za hrano menihom prepovedovalo štirinožne živali, nadomeščajo z dobro kuho, a celo tudi tako, da v nekem samostanu poskušajo vzgojiti trinoge prašiče (Kuhar, 1992a) ...

Prirejanje gostij je v modi na deželi za praznike, v mestih pojedine pogosto služijo razkazovanju bogastva, fevdalna gospoda pa prireja bankete z najmanj pet hodi.

» ... Zanimiv je njegov opis menuja svečanega kosila, ki ga je priredil kardinal Lorenzo Campeggi iz Bologne aprila l. 1563 v čast cesarja Karla V. ob njegovem vkorakanju v Rim. Jedilnik vključuje samo postne jedi, ki so jih takrat jedli rimski višji cerkveni sloji. Na tem mestu jih lahko naštejemo le nekaj:



- *Postrvi, kuhane v vinu, začinjene in garnirane z vijolicami;*
- *riba v zmrzlini zlatobleščeča, narezana na kocke;*
- *biskvit z malvazijo v zlatih pladnjih;*
- *jagode v beli omaki;*
- *losos, pripravljen tako, da je videti kakor šunka;*
- *limone, polnjene s praženimi dateljni;*
- *v vinu kuhani raki in morske zvezde s pozlačenimi in posrebrjenimi kleščami;*
- *repki škampov v rozinovi omaki s sladkanimi pomarančami;*
- *jesetrovi fileji, brez kože, pečeni na žaru, v črni omaki, postreženi s pistacijjevo slaščico;*
- *frikadele iz sesekljanega mesa v obliki ribe;*
- *cesarjeva krona iz koruzne moke;*
- *pečen kaviar v omleti z izbranimi začimbami;*
- *pašteta z drobovino želv;*
- *morski lipani, praženi z limoninimi režnji in sladkorjem;*
- *pecivo iz marcipana z različnimi grbi ... «*

(Kuhar, B. - (2001). Pozni srednji vek na krožniku. Prešernov koledar, 53, str. 222-233.)

Jedi na banketih morajo biti kar se da živopisane. Med priljubljene jedi spadajo »blanc-manger« (različne sladke, npr. konfeti, ali slane »bele« jedi, največkrat iz mandeljnov; bela je sploh simbol plemenitosti), »jedi presenečenja« (npr. našemljeno meso iz toplokrvnih ali vodnih živali), zelenjavne, sadne in mesne pite, torte in narastki, vafliji in nugat (»turški med«), zelo priljubljen je »hipokras« (dišavno vino) ...





Dvorna gostija, miniatura iz koledarja in molitvenika Janeza Francoskega (*Les Très Riches Heures du duc de Berry*), enega najboljše ohranjenih srednjeveških iluminiranih rokopisov, 15. st.

Avtorji: bratje iz Limbourga, med 1412 in 1416

Vir: [http://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A8s\\_Riches\\_Heures](http://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A8s_Riches_Heures)



### **HIPOKRAS (srednjeveško dišavno vino po receptu iz leta 1393)**

Vzemite četrť funta (100g) cimeta in osmino funta cimetovih cvetov (50 g), unčo (30 g) ingverja in gvinejskega (kajenskega) popra, šest muškatnih oreškov in šest galgantov. Dobro zmeljite. In ko želite hipokras, vzemite od pol unče ali več (15 g) tega praška in dve četrtini funta sladkorja (200 g). Vse to zmešajte v četrť pariške mere vina (1 l).

(Povozeto po: *The good wife's guide: Le ménagier de Paris, a medieval household book.* (2009). Ithaca: Cornell University Press.)



**Kmečka pojedina, 15. St.**  
**Avtor:** Daniel Hopfer (1470 -1536)  
**Vir:** Santonino, P. (1991).  
*Popotni dnevniki: 1485-1487.*  
 Celovec: Mohorjeva založba

»Celo kmetje – tisti, ki so izkoristili posebno dinamično gospodarsko fazo in povečali svoje imetje v zemlji in denarju – so hoteli bolje jesti in se v načinu življenja približati gospodi in meščanom. V 13. stoletju je v Nemčiji stari kmet Helmbrecht ... priporočil sinu svoj način prehranjevanja z močnatimi jedmi. Trdil je, da sta meso in ribe hrana za gospode ... Toda sin se ni strinjal: »Kar pij vodo, moj oče, jaz hočem piti vino, in jej močnik, jaz pa hočem jesti tisto, čemur pravijo pečen piščanec«.

(Montanari, M. (1998). *Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*. Str. 79. Ljubljana: Založba /\*cf.))

## Požrešnost in druge odvisnosti



»Če se ne moremo postiti, položimo v usta diamant. To bo ubrdzalo lakoto, da bomo dlje zdržali brez hrane.«

R E C E P T

nebrušen diamant

**E**nostavno ga vzamemo v usta. Pri vsaki vrsti odvisnosti lahko uporabimo diamant, pa naj gre za odvajanje od kajenja, mamil ali požrešnosti. Uporabimo večji neobdelan diamant, da ga ne bi pogoltnili.



**Nasvet sv. Hildegarde iz Bingna, opatinje, zdravilke, teologinje, pesnice, arhitektke in skladateljice iz 12. st**

**Vir:** Schiller, R. (1995). *Sveta Hildegarda zdravi: odkritje celostnih terapij iz 12. stoletja*. Ljubljana: Vale-Novak.

## Iz srednjega v novi vek: nove rastline, nova živila, prve spremembe navad in okusov

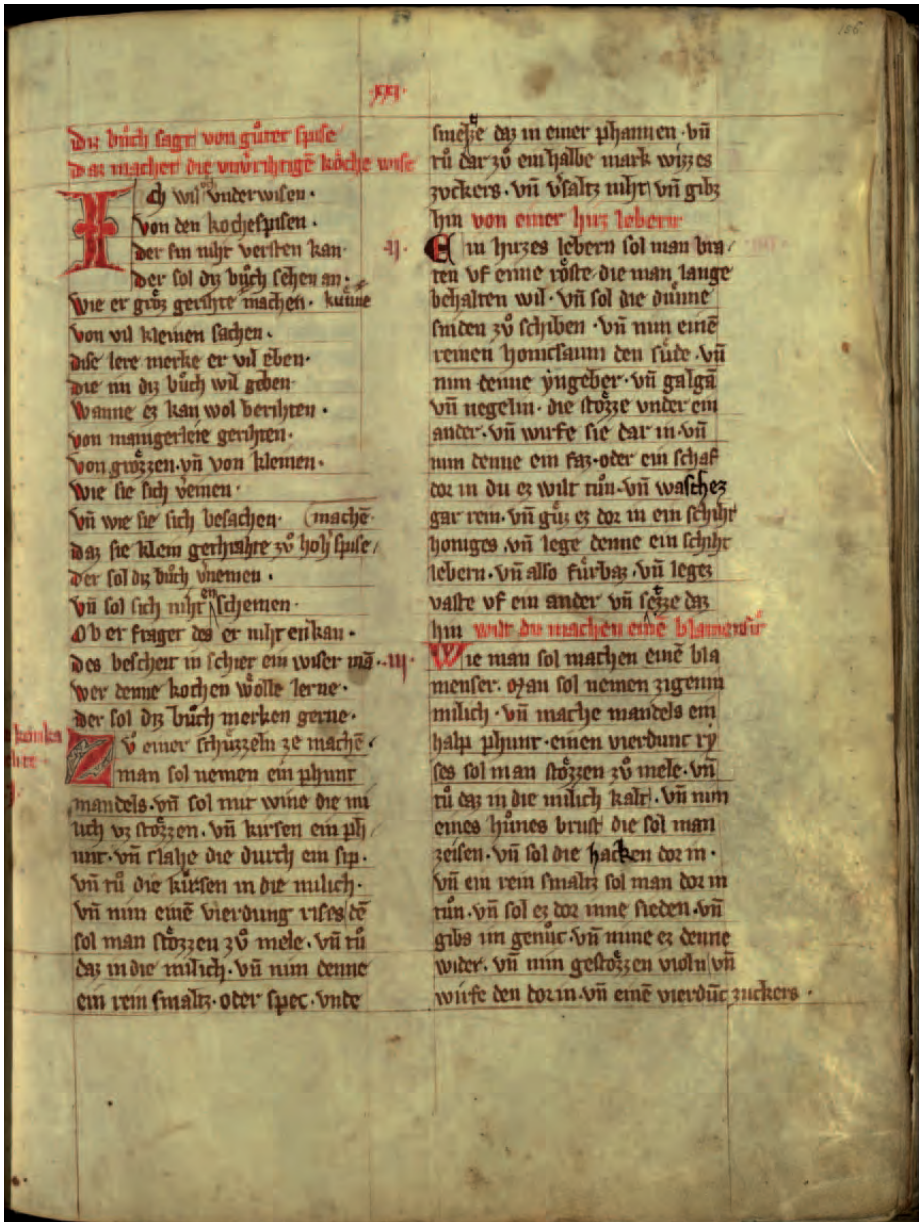
Srednjeveška kuhinja je imela daljnosežen vpliv, v Srednji Evropi še globoko v 18. stoletje. Pa vendar je počasi prihajalo do sprememb. Z odkrivanjem Daljnega vzhoda in Amerike so v Evropo postopno uvajali nove rastline, najprej ajdo, koruzo in riž (od 15. stoletja), precej kasneje paradižnik, papriko, fižol, krompir, kakav in čaj. Uveljavljale so se počasi, v naslednjih štiristo letih, sprva kot nadomestki v časih pomanjkanja. Evropa se je s prihodom novih rastlin znova bolj navezovala na žita in žitne izdelke (kruh, močnik, polenta), delež mesa pa je v naslednjih stoletjih vztrajno padal ali celo izginil z miz revežev. Tudi reformacija, ki je odpravila post, je odpravila »vojno« z mesom in s tem prav tako prispevala k njegovi manjši porabi!

V dvorni kulturi prehrane se v renesansi uveljavljajo čistoča, individualni krožniki, namizni pribor (iznajdba vilic) in prti. Četudi ima srednjeveška kuhinja zelo dolgoročne vplive na kasnejša stoletja (kuharske knjige!), se zmanjša uporaba začimb, svinjsko mast pa v visoki kuhinji nadomešča maslo.

### Prve kuharske knjige

Ohranjenih je čez sto rokopisnih in tudi že tiskanih srednjeveških in renesančnih kuharskih knjig, večina je bila napisana med 14. in 16. stoletjem. Nastajale so na dvorih in že med meščani, v uvodih so ozko povezane z zdravstvenimi in moralnimi načeli tistega časa. Nekaj primerov:


- **okoli 1350 – Das Buoch von guoter Spise**, najstarejša znana kuharska knjiga je z nemško govorečega področja, vsebuje 101 kuharski recept;
- **okoli 1350–80 – Le Viandier de Taillevent**, ena najbolj razširjenih kuharskih knjig v srednjem veku, prvotni avtor je kuhar Taillevent s francoskih dvorov;
- **1393 – Le Mesnagier de Paris (Le Ménagier de Paris)**, knjiga gospodinjskih in moralnih nasvetov za mlado soprogo s 380 kuharskimi recepti;
- **1390 – The Forme of Cury**, pisali so jo kuharji kralja Riharda II.;
- **1420 – Du fait de cuysine (Du fait de cuisine)**, 78 receptov slavnega kuharja mojstra Chiquarta;
- **1450 – Libro de arte coquinaria**, ki jo napiše kuhar oglejskega patriarha in dveh papežev, mojster Martino, najslavnejši kuhar svojega časa;
- **1465 – De honesta voluptate et valetudine** (O častivrednih užitkih in zdravju), prva tiskana kuharska knjiga mojstra Platina, papeškega kuharja;
- **1570 – Opera dell'arte del cucinare**, monumentalna in slikovno bogata kuharska knjiga vatikanskega kuharja Bartolomeja Scappija z več kot 1000 recepti in navodili za kuho. Ima velik vpliv do sredine 17. stoletja.



Das Buoch von guoter Spise, najstarejša znana kuharska knjiga, 14. st., 1. stran  
Vir: [http://de.wikipedia.org/wiki/Das\\_Buoch\\_von\\_guoter\\_Spise](http://de.wikipedia.org/wiki/Das_Buoch_von_guoter_Spise)





 **THE  
GOOD  
WIFE'S  
GUIDE**

*Le Ménagier de Paris*

A MEDIEVAL  
HOUSEHOLD BOOK

*Translated by*

GINA L. GRECO &  
CHRISTINE M. ROSE

*Le ménagier (mesnagier) de Paris* (l. 1393), kritična izdaja v angleškem prevodu (l. 2009), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



# Novi vek in meščanska kuhinja

## Prelomno 17. in 18. stoletje – novosti francoske kuhinje: naravni okusi, zelenjava, sadje, zelišča

Veliki francoski stoletji klasicizma in razsvetljenstva sta zavrgli srednjeveško kuhinjo in imeli z novimi prijemi daljnosežen vpliv na vse druge evropske kuhinje. Te so se z večanjem moči meščanstva prav tako spreminjale. Novi poskusi in okusi so se uveljavljali najprej v kuhinji Ludvika XIV., ki je na evropskih dvorih veljala za simbol dobrega okusa. Med drugim so si drznili spogledovati s kuhinjo nižjih in manj plemenitih slojev, ki se ni obremenjevala s prikriivanjem naravnih okusov prehranskih sestavin.



Banket za Ludvika XIV., 1633

Avtor: Abraham Bosse (c. 1602-1604 – 1676)

Vir: *A history of private life. 3, Passions of the renaissance.* (2003).

Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press.



V kuharicah se že pojavlja beseda »meščanska kuhinja«, ta pa v bistveno večjih količinah in z bistveno večjim poudarkom v obroke vpeljuje sadje in zelenjavo. Dvorna francoska kuhinja, ki v času francoskega klasicizma posnema nižje sloje, obenem pa z odličnimi kuharji izumlja prepričljive novosti, postaja v marsičem prav osupljivo podobna temu, kar danes imenujemo »zdrava prehrana«. Nekaj njenih prelomnih načel in novosti bi lahko strnili takole :

- nov pogled na hrano, ki opusti prilagajanje domnevnih značilnosti jedi značaju ali socialnemu statusu osebe – kvaliteta jedi obstaja sama na sebi in je od jedca neodvisna;
- poudarek na naravnem okusu jedi;
- ponovno odkritje sadja in zelenjave, zlasti mediteranske;
- opuščanje začimb, še zlasti velikih količin;
- začimbe nadomeščajo domača zelišča (šalotka, česen, peteršilj, bazilika, timijan, lovor, ...) in gobe;
- opuščanje masti, uporaba masla in olj;
- uporaba živil in pijač »novega sveta« (krompir, kava, čaj, sladkor, čokolada ...);
- ločevanje sladkih in slanih obrokov;
- uporaba novih rezov, iznajdba bešamela in zeliščnega šopka (Pierre de Lune), šampanjca ...



**Prodajalka zelenjave, konec 17. st.**

**Avtor:** Gérard Dou (1613–1675)

**Vir:** *A history of private life. 3, Passions of the renaissance.* (2003).  
Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press.

Eden izmed francoskih slikarjev na prelomu obeh stoletij, ki so bili blizu dvoru, je bil gotovo tudi Alexandre-François Desportes. Njegovo Tihožitje kaže, kaj so po najnovejši modi čislale plemiške mize.

**Tihožitje, 1688**

**Avtor:** Alexandre Desportes (1661–1643)

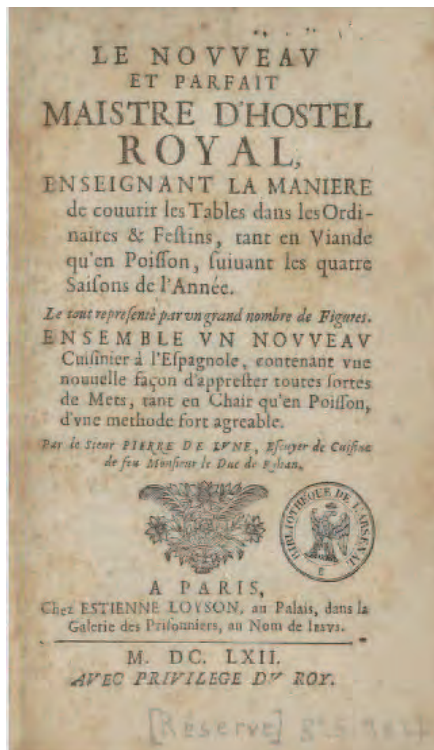
**Vir:** *A history of private life. 3, Passions of the renaissance.* (2003).

Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press.



Eksperimente in novosti so dvorni kuharji zapisali v knjige. Med najslavnejše kuharje in kuharske knjige tedanje francoske kuhinje spadajo:

- **Pierre de Lune** (*Le nouveau cuisinier* – »Novi kuhar« (1656);
- **Massialot** (*Le cuisinier royal et bourgeois* - »Kraljevi in meščanski kuhar« (1691);
- **La Chapelle** (*The modern cook* – »Moderni kuhar« (1733);
- **Marin** (*Les dons de Camus* - »Komošovi darovi« (1739);
- **Menon** (*La cuisinière bourgeoise* – »Meščanska kuharica« (1746).



**Ponatis Novega kuharja iz 1662 Pierra de Luna**

**Vir:** <http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k1339465>



Da pa so nekateri kuharji vzeli dvorno kuhinjo prav zares smrtno resno, govori primer Françoisa Vatel, kuharja z banketa za Ludvika XIV., o katerem v svojih Pismih poročča tudi Mme de Sévigné:



» ... nato se je znočilo. Umetni ogenj se je ponesrečil, prekril ga je oblak. Stal pa je 16 000 frankov. Ob štirih zjutraj stopi Vatel na razne konce, a vse še spi, in tako naleti na skromnega dobavitelja, ki mu prinaša bori dve košari rib. »Je to vse?« ga je vprašal, oni pa mu je odvrnil: »Da, gospod,« ne sluteč, da je naročil Vatel ribe iz vseh pristanišč. Vatel je še nekaj časa čakal. Dobaviteljev ni in ni bilo od nikoder in spet je bil ves iz sebe. Prepričan, da ne bo več rib, poišče Gourvilla in mu reče: »Gospod, te sramote ne preživim. Vso čast in ugled bom izgubil.« Gourville ga je zavrnil s posmehom. Vatel stopi v svojo sobo, upre ob vrata meč in si ga zasadi v srce; ampak to šele s tretjim sunkom, zakaj prva dva nista bila smrtna; mrtev se zgrudi na tla. Medtem prihajajo z vseh strani ribe. Iščejo Vatel, da bi jih razdelil. Pridejo pred njegovo sobo, trkajo, kličejo, razbijajo po vratih in vdru. Najdejo ga v mlaki krvi. Pohitijo k princu. Novica ga je spravila v obup. Vojvoda d'Enghien je jokal. Ves uspeh svojega potovanja v Burgundijo je stavil na Vatel. Princ je povedal ves potrt novico kralju. Menijo, da je bil Vatelov čut za čast nekaj posebnega. Zelo ga hvalijo, njegov pogum pa hvalijo in grajajo hkrati.

Kralj je dejal, da je pet let odlašal s svojim obiskom Chantillyja, ker se je zavedal, da jim bo s tem nakopal preveč preglavic. Naprosil je svojega prinčevskega gostitelja, naj oskrbuje odslej samo dve omizji, ne meneč se za druge, ter ga rotil, naj odslej ne gosti več toliko. Toda za ubogega Vatel, da je bilo prepozno.«

(Sévigné, M. (1973). *Pisma*. Ljubljana: Cankarjeva založba.)

## Zmagoslavje meščanske kuhinje: inovativnost, pestrost, kvaliteta

Osemnajsto, še zlasti pa devetnajsto evropsko stoletje najbolj zaznamuje vzpenjajoče se meščanstvo.

V prehrabnih navadah se je v začetku zgedovalo po plemstvu, vendar pa je z vse-splošnim industrijskim in družbenim razvojem že kmalu prihajalo do občutnih sprememb.



Čajanka, 1851

Avtor: A. J. Voloskov (1823–82)

Vir: *A history of private life. 4, From the fires of revolution to the Great War.* (2003). Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press.



V pestrost prehrane, ki jo je nudil hitro razvijajoči se trg, je meščanstvo vneslo razsvetljsko racionalnost, inovativnost, varčnost porabe ter poudarjeno kvaliteto. Dobro prehranjevanje je dobilo močan vrednostni predznak – postalo je neizogiben del kulture doma, kultiviranosti in veselja do življenja.

**Malica, 1868**

**Avtor: Claude Monet (1840–1926)**

**Vir: *A history of private life. 4, From the fires of revolution to the Great War.* (2003). Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press.**



**Poročno kosilo**

**Avtor: Auguste Fourie (1854–1937)**

**Vir: *A history of private life. 4, From the fires of revolution to the Great War.* (2003).**





Ločitvena pojedina: naslovnica francoskega satiričnega časnika *La caricature* iz 1884

Vir: *A history of private life. 4, From the fires of revolution to the Great War.* (2003). Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press



Visoka kuhinja, ki se je razvijala s pojavom restavracij in kuharskih šol, je iskala individualnost jedi, harmonijo okusov in nasprotja v teksturah, pri čemer imajo najvplivnejšo veljavo principi francoske kuhinje.

Restavracije postanejo domena bogatih meščanov in iz mest izrivajo gostilne.



**Vir:** Kuhar, B. (2007). *Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Industrijska revolucija je že sredi 19. stoletja v kuhinje umeščala zaprto ognjišče (litoželezni štedilnik). Naenkrat je bila mogoča peka brez krušne peči z dodatnim ogrevanjem vode v kotličku. V začetku 20. stoletja sta se že uveljavljala plinski in električni štedilnik. Izboljšave v kuhinji so omogočile racionalizacijo prostora in porabe energije, za kuhanje pa predvsem bistveno lažje uravnavanje temperatur. To je prispevalo k odličnejšim tehnikam kuhanja, te pa so postale temelj kulinarične inovativnosti.

<h2>Trgovina</h2> <p>špecerijskega blaga, moke, špirita, raznovrstnih barv, laka, firneža itd., na drobno in debelo.</p> 	<h2>Zaloga</h2> <p>železa, želez. šin, traverz, Roman in Portland cementa, železnih peči, kotlov, tehtnic, sesalk in cevi za vodovode, štedilnikov, mrež za ograje, nagrobnih križev itd. Sploh vse železnine. - Dobra posrežba, nizke cene.</p> <p><b>A. Sušnik</b> Ljubljana, Zaloška cesta štev. 21.</p>
--	---

Oglas iz 1910

Vir: časnik *Domoljub*, Slovanska knjižnica

Kuhanje dobi prostor v množici kuharskih knjig, ki niso le zbirke receptov, marveč vodniki po kuharskih veščinah, zdravem prehranjevanju, večinoma pa tudi po socialnih, zdravstvenih in moralnih konotacijah gospodinjstva. Recepture vseh mogočih visokih kuhinj in dežel so zdaj vsaj občasno lahko preskusile tudi gospodinje iz skromnejših domov. Kuharske knjige so naenkrat dosegle široke kroge bralcev in jih zaradi vse-splošne uporabnosti in uporabe lahko imamo za prvo napoved globalizacije.



### Posebna zbirka Slovanske knjižnice

Na prelomu stoletja se z razvojem tiska in vezave uveljavi tudi posebna oblika knjige: knjižna miniaturna. Med izdajami so kuharske knjige še posebno pogoste. Kuharska miniaturna knjiga je značilen odraz meščanske kulture. Združuje priročnost in umetnost, uporabnost in eleganco. Ko si miniaturne knjige dodobra ogledamo, opazimo, da je med njimi le malo takih, ki bi temeljile zgolj na poudarjeni majhnosti in težavni izdelavi. Pri večini izmed njih je več kot očiten trud, da bi bile s prostim očesom dobro čitljive in uporabne.



Miniaturne knjige iz zbirke  
Slovanske knjižnice  
Vir: Slovanska knjižnica

Slovanska knjižnica hrani dragoceno zbirko knjižnih miniaturn dr. Martina Žnideršiča, ki je pri nas eden najvidnejših evropskih zbirateljev miniaturnih knjig. Zbirka šteje 3.000 drobnih knjižic iz 57 držav. Svojo zbirko je podaril Ljubljani in jo zaupal v hranjenje Mestni knjižnici Ljubljana, pri čemer Slovanska knjižnica pripravlja redne razstave miniaturnih knjig v razstavnem prostoru v kleti pred knjižnično dvorano. Nekatero izmed njih si že lahko ogledate tudi prek interneta, na spletni strani slovenskih muzealij:

<http://museums.si/sl/collection/details/154/miniaturne-knjige-dr-martina-znidersica#page=1>

## Ognjišča in kuhinje skozi stoletja

Lahko rečemo, da je človek razmeroma dobro ukrotil ogenj takrat, ko si ga je upal umestiti pod streho in iz njega narediti središče, pomembno za kuho in srečevanje. Iz petih tipov kuhinje, ki so bili na Slovenskem sočasno v uporabi še na začetku 20. stoletja in jih nadrobno opisuje Irena Keršič (1988/1989) v *Slovenskem etnografu*, lahko razbiramo razvoj kuhinjskega prostora, ki se je gibal od rudimentarnega nadzora nad ognjiščem do udobnejšega sobivanja z ognjem in pripravo hrane. Medtem ko je bilo uravnavanje temperature težavnejše in se je le počasi izboljševalo, pa je način obdelave hrane glede na izvor toplote pravzaprav deloval tako, kot to počnemo še danes: bolj ali manj enakomerno z vseh strani (v pečici) ali od spodaj. Zanimalo nas bo, kam so nekoč ljudje umeščali kuhinjski prostor, kako so ga ščitili pred dimom in požari, kakšno udobje je zagotavljalo tako kuharjem kot ostalim prebivalcem.



**OGNJIŠČNICA** je lahko ime za tip kuhinje ali po navadi kar tip hiše. Bila je osrednji ali v svoji najpreprostejši obliki celo edini hišni prostor. Funkcionalno se je zelo dolgo ohranila v vaseh na skrajnem zahodu Slovenije in tudi v Benečiji – vse do 20. stoletja. Zanj je značilno odprto ognjišče, ki ga lahko obkrožajo klopi. Nima odvoda dima, ta se prosto dviga pod strop ali razširja po prostoru. Ognjišče je zaradi lažje uporabe pogosto dvignjeno.

### Ognjiščnica

**Vir:** Grum, A. (1964). *Slovenske narodne jedi*. V Ljubljani: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.





**Ognjišnica, Rodibišče, Nadiška dolina**

**Vir:** Guštin Grilan, V. (2002). *Ogenj na kamnu: življenje ob ognjišču na Krasu in tržaškem podeželju*. Trst: ZTT, Zveza slovenskih kulturnih društev.



**Dvignjena ognjišnica: kuhar v srednjeveški kuhinji**

**Vir:** Kuhar, B. (2002). *Samostanska kuhinja: prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja*. Ljubljana: Kmečki glas.





**Peka kruha na odprtem ognjišču pod črpnjo**  
Vir: Renčelj, S (1999). *Kraška kuhinja*. Ljubljana: Kmečki glas



**Dvignjena ognjiščnica: beneški Slovenki ob domačem ognjišču**  
Vir: Pavlin, D. (1993). *Slovensko narodno izročilo: slovenski običaji, narodne noše, domače jedi, kmečka opravila, ljudske pesmi*. Kranj: Lexis.

**DIMNICA** se je pri nas ohranila do 20. stoletja zlasti na vzhodu in severu države. Od ognjiščnice se razlikuje po tem, da ima tudi zaprto ognjišče (peč), ki se nahaja v ozadju ognjišča ali pa ločeno. Dim se je širil po prostoru ali pa so ga odvajali skozi odprtine nad okni ali skozi okna. Nad ognjiščem so včasih postavili klobučevinasto napo, da je lovila iskre in preprečevala požare.



#### Dimnica

**Vir:** Guštin Grilan, V. (2002). *Ogenj na kamnu: življenje ob ognjišču na Krasu in tržaškem podeželju*. Trst: ZTT, Zveza slovenskih kulturnih društev.



#### Dimnica s Kavčnikove domačije v Zavodnjah nad Šoštanjem

**Vir:** [http://sl.wikipedia.org/wiki/Kav%C4%8Dnikova\\_doma%C4%8Dija](http://sl.wikipedia.org/wiki/Kav%C4%8Dnikova_doma%C4%8Dija)



**Stara Papavka v črni kuhinji, I. 1889**

**Avtor:** Ivana Kobilca (1961–1926)

**Vir:** Kobilca, I. (1997). Ivana Kobilca: življenje in delo. Ljubljana : Mladinska knjiga

**ČRNA KUHINJA** predstavlja svojevrsten napredek v kakovosti stanovanjske kulture, saj je bila ob dejstvu, da še vedno ni imela pravega dimnika, postavljena izven bivalnih prostorov, najpogosteje na hodnik ali v posebni razširjen prostor hodnika. Dim se je širil pod največkrat obokan strop veže, ki je služil tudi za sušenje mesnin. Strop je pogosto imel na sredi preprosto luknjo za odvod dima. Črna kuhinja je imela tako odprto kot zaprto ognjišče – vhod v krušno peč. Ta je z zadnjo steno zaradi ogrevanja segala v bivanjski prostor (izbo). Na Slovenskem je do 20. stoletja značilna za Osrednjo Slovenijo.



**Motiv Sv. družine, slika na steklo, 19. st.: črna kuhinja na hodniku z odprtim ognjiščem in vhodom v krušno peč, odvod dima na obokanem stropu in peč v izbi**

**Vir:** Slovenski etnograf 1988/1989





**Sušenje mesnin v črni kuhinji**

**Vir:** Renčelj, S. (1990).  
Suhe mesnine - narodne posebnosti.  
Ljubljana: Kmečki glas.



**Kaminska kuhinja iz Opčin**

**Vir:** Guštin Grilan, V. (2002). *Ogenj na kamnu: življenje ob ognjišču na Krasu in tržaškem podeželju*.  
Trst: ZTT, Zveza slovenskih kulturnih društev.

**KAMINSKA KUHINJA** se je uveljavila na zahodu, na Primorskem, še zlasti na Krasu. Predstavlja naprednejši način upravljanja s kuriščem, saj ima nad njim dobro urejen odvod – zidani dimnik z dodatno zaščito (napo) pred požarom. Ognjišče je odprto, dvignjeno, kuhinja pa predstavlja del osrednjega bivalnega prostora. Arheološke najdbe v zahodni Evropi kažejo zgodnje, predantične izvore, nekaj običajnega pa je bila že med srednjeveškimi premožnimi razredi.





Božični motiv, desno kaminsko ognjišče, miniatura iz pariškega rokopisa, koledarja in molitvenika okoli 1435

Avtor: Mojster Münchenske *Legendae aureae*

Vir: Gurevič, A. (1989). *Kul'tura i obščestvo srednevekovoj Evropy*. Moskva : Iskusstvo; hrani The British Library (Additional MS 18192, f. 52)



**Meščanska kaminska kuhinja, l. 1701**

**Avtor:** Jean-Baptiste Lallemand (1716–1803)

**Vir:** *A history of private life. (2003). 3, Passions of the renaissance.*  
Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press.



**Beneška (kaminska) kuhinja, l. 1888**

**Avtor:** Jožef Petkovšek (1861–1898)

**Vir:** [http://sl.wikipedia.org/wiki/Jo%C5%BEef\\_Petkov%C5%A1ek](http://sl.wikipedia.org/wiki/Jo%C5%BEef_Petkov%C5%A1ek)



**ŠTEDILNIŠKA KUHINJA.** Litoželezni štedilnik, ki je iznajdba 19. stoletja in industrijske revolucije, je pri nas znan s konca 19. stoletja in predstavlja najnaprednejšo obliko kuhinje svojega časa, ki je poleg kuhanja omogočala zelo uspešno ogrevanje prostora. Še danes je osrednji element štedilniške kuhinje, priljubljen v zidanicah ali drugih manjših hišah. Pred drugo svetovno vojno ga v slovenskih mestih že nadomeščata plinski in električni štedilnik. Za štedilniško hišo je značilno povsem zaprto kurišče s popolnoma urejenim odvodom dima. Kuhanje poteka na litoželezni plošči, prvič povsem ločeno od ognja. Litoželezna plošča omogoča kuhanje na različnih temperaturnih območjih, zaprto kurišče pa najpogosteje segreva še lončeno peč s kotličkom za vodo in pečico za pečenje.



**Kuhinja pri Haringovih**

**Avtor:** Ferdo Vesel (1861–1941)

**Vir:** Vesel, F. (1989). *Ferdo Vesel: 1861-1946 ...* Ljubljana: Narodna galerija.

# Kuhanje na Slovenskem: prehrana, zgodovina in izročilo podeželja

## Kuhanje na Slovenskem v srednjem veku in popotni dnevnik Paola Santoninija (1485–1487)

O prehrani na Slovenskem v srednjem veku ni veliko pisnih podatkov. Na podlagi etimološkega raziskovanja pa sklepamo, da so bili Slovenci že od zgodnjega srednjega veka v prehrani bolj osredotočeni na žita in veliko manj na mlečne izdelke in meso (svinjino).

Arheološka izkopavanja so pokazala, da smo Slovenci v 10. in 11. stoletju poznali pšenico, proso, rž, ječmen in stročnice: grah, bob, grahor. Med sadeži so odkrili še orehe, maline, robidnice in breskve. Tudi ajda, nova rastlina, se na našem ozemlju pojavi zgodaj – že ob prihodu v Evropo v 15. stoletju.



**Adam in Eva, Hrastovlje, ok. 1490;**

**Avtor:** Janez iz Kastva

**Vir:** Zadnikar, M. (1985). *Lepote slovenskih cerkva*. Koper: Ognjišče.



Podatka o rasti prebivalstva in o (ne)izkoriščenosti površin kažejo, da Slovence, vsaj premožnejše, v srednjem veku večinoma niso pestila izrazita pomanjkanja, ki bi jih silila v širjenje polj ali njiv, kar pa ne drži za kasnejša stoletja (Pleterski, 2008).

Še drug način spoznavanja načina življenja in tudi prehrane na Slovenskem pa so srednjeveške freske. Poslikave svetopisemskih dogodkov ali življenja svetnikov so naslikane tako, da jemljejo motive in oblike iz sočasnega, vsakdanjega življenja in se ne trudijo upoštevati časovnih ali geografskih oddaljenosti. Ko si jih podrobneje ogledamo, vidimo, da se kuhinjska kultura pri nas, če tu in tam odmislimo vsebino kotla, ni bistveno razlikovala od drugih evropskih.



**Mučeništvo apostolov, cerkev Sv. Andreja v Mošnjah, ok. 1450**

**Vir:** Höfler, J. (1996-1997). *Srednjeveške freske v Sloveniji*. Knj. 1, Gorenjska. Ljubljana: Družina



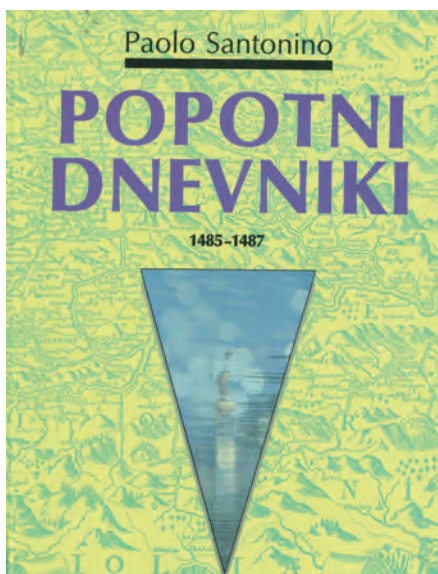
**Kuhar iz spremstva sv. treh kraljev:  
Sv. Primož nad Kamnikom, l. 1502**  
Vir: Šerbelj, F. (1995). *Sv. Primož  
nad Kamnikom*. Kamnik: M. Šuštar.



**Legenda o sv. Urhu: pri obedu.  
Križna gora nad Škofjo Loko, 15.st.**  
Vir: Zadnikar, M. (1985). *Lepote slovenskih  
cerkva*. Koper: Ognjišče

Izjemen dokument o prehrani in navadah na našem ozemlju v 15. stoletju pa predstavljajo popotni dnevniki sladokusca in dobrojedca Paola Santoninija med letoma 1485 in 1487. Ta je kot laični kancler spremljal generalnega vikarja oglejskega patriarhata na njegovih treh vizitacijah po naših deželah. Santonino se je v renesančnem slogu nadvse živo zanimal za razne vidike posvetnega življenja, še zlasti kaj mu bodo gostitelji prinesli na mizo. Posebno znamenit je slavnostni obed z gradu Konjice.

**Santonino v slovenskem  
prevodu (l. 1991), naslovnica**  
Vir: Slovanska knjižnica





»Potlej smo odšli v obednico, kjer je stala nared ne ena, ampak več miz, obloženih z vrtnicami, cvetjem in dišečim zelenjem. Gostom so najprej prinesli sveže sladke smetane, polite čez kup rezancev in čez in čez potresene s sladkorjem; ta jed je bila res sladka in slastna. Drugič, pitan kopun in več kokoši, dušenih in serviranih v lastnem soku; tretjič so prišle že dolgo pričakovane in v času posta v rogaški dolini močno pogrešane postrvi; že pogledati jih je bilo veselje, jesti pa še bolj. Četrtrič, drobno narezano zelje s kosom slanine ali špeha; te jedi smo se zdržali skoraj vsi, da bi kaj ostalo za kuharja. Petič, pečen kozliček v spremstvu treh ali še več piščancev, šestič so se pripeljale druge večje ribe v omaki, ki jih pravijo krapi; okusni so, vendar ne kot naši krapi v Italiji. Sedmič, kozje meso, ki je plavalo v žafranasto rumeni juhi; osmič, bobki iz zgnetenega mesa rakov, ocvrti na maslu v ponvi in na koncu zabeljeni s praženo čebulo in dišavami: ker je bila ta jed nekaj novega, je je ostalo prav malo, zakaj držali smo se pregovora, ki pravi: novost človeku gódi. Na devetem mestu so postregli z novo jedjo iz mesa, po mojem kuhanega v krvi, ki ji sicer pravijo »meso v temi«. Desetič, cvrtnjak z žajbljem in več jurčkov, ki bi jih človek na prvi pogled imel za gozdne gobe, toda njih imenitni okus je povedal, da so domače; nobeden ni ostal cel, da bi lahko povedal drugim, kaj ga je doletelo. Enajstič so prinesli oluščen ječmen, kuhan v mastni juhi, pa rahel in bel kruh; postregli so tudi z več vrstami odličnega vina, ki ni zastajalo za imenitnostjo jedi. Kaj naj še rečem? Vsi smo se pošteno podprli, od prihoda v dolino Savinje še nikjer bolje ali imenitneje. Zato se bojim, da nam že kmalu grozi nov, drug post, ker smo si tukaj privoščili že preveč.«

(Santonino, P. (1991). *Popotni dnevniki: 1485-1487*. Str. 83-84. Celovec: Mohorjeva založba.)



Grad Konjice; *Topographia Ducatus Stiriae*

Avtor: Vischer

Vir: Santonino, P. (1991). *Popotni dnevniki: 1485-1487*. Celovec: Mohorjeva založba.



### **CVRTNJAK Z ŽAJBLJEM**

Vzemi 7 jajc in malo moke in zmešaj in vlij vroče maslo ... Če hočeš ga narediti na drug način v ponvi, dodaj žajbelj in speci ga in ga ponudi, kolikor hočeš, v omaki ali začinjenem soku ali ga ponudi suhega.

(Kugler, H. G. (2003). *Santonino - srednjeveške jedi: iz Santoninovih popotnih dnevnikov in starih kuharskih knjig*. Celovec: Wieser.)

Tole pa je obed, ki ga je škofovemu spremstvu pripravil nižji sloj prebivalstva »na svoji zemlji« – v Grahovem ob Bači.



»Četrtega dne pred septembrskimi kalendami (29.8.) smo ob sončnem vzhodu zapustili Tolmin in odšli v divje, malone neprehodne gore, po poti pa nas je vodil klerik Daniel, sin vrlega moža, gospoda Virgilija iz Tolmina. Po desetih miljah smo prišli precej lačni v vas Grahovo (villa Brachi) in vstopili v neko nizko hišo, polno dima, kjer ni bilo za nas nič nared. Kljub temu smo začeli kosilo s svežimi orehi, nato s kozjim sirom in zelo črnim rženim kruhom, ki pa nam je zaradi lakote dišal; na tretjem mestu smo imeli v vodi kuhana jajca, četrtič osoljene postrvi in petič in zadnjič pečene piščance. Naš škof pa je hlastno snedel pečenega polha, ki so ga bili poslji ujeli med potjo, in sicer sam.«

(Santonino, P. (1991). *Popotni dnevnik: 1485-1487*. Str. 39. Celovec: Mohorjeva založba.)



## Slovensko podeželje do 20. stoletja: »Močnik je steber kranjske dežele«

Medtem ko so bila slovenska mesta že zgodaj vozlišča trgovskih poti in so bile njihove tržnice dobro založene s pestro prehrano, so se na podeželju hranili s tem, kar so pridelali sami. Kuhali in pekli so na odprtih ognjiščih ali v krušni peči (ognjiščne, dimnice, črne in kaminske kuhinje). Štedilniška kuhinja (zaprto ognjišče) se je glede na mesta in Zahodno Evropo, ki je štedilnik dobro poznala že sredi 19. stoletja, uveljavila dokaj pozno – v začetku 20. stoletja in še kasneje, saj poznamo pri nas kar 5 sočasnih tipov stanovanjske kuhinjske kulture (Keršič, 1988/1989).

Kot osnovna živila so služile žitarice (pšenica, proso, oves, rž, ajda, kasneje koruza), od poljščin pa največ seveda zelje in repa, manj pa bob, leča in fižol. Poraba mesa se je na Slovenskem znatno zmanjšala v 18. stoletju. Krompir so začeli množično gojiti šele sredi 19. stoletja (po večjih lasketah v 18. in 19. stoletju). **Tako je bil ponavljajoči vzorec vsakdanje prehrane podeželskega prebivalstva večinoma: močnik ("sok" ali "suk"), kaša, kruh, mleko, zelje, repa, žganci (redkeje)** (Pleterski, 2008).



**Dobro zabeljen močnik**

Vir: Renčelj, S. (2003). *Knjiga o notranjski kuhinji in drugih rečeh*.  
Koper: Libris; Postojna: Kraško notranjska turistična zveza



## »MOČNIK ZA VEČERJO



Za bel močnik je vrsta različnih imen: sukanc, sukan močnik, zasukan močnik, osukan močnik, posukanc, sukanec ... Močnik je bil zelo pogosto za večerjo. Družina se je zbrala ob mizi in jedli so iz ene sklede. Z žlice je kapal močnik na mizo, tako da je do vsakega jedca vodila sled, steza ali drča. Najmlajši so sedeli tik ob mizi, starejši so bili zadaj in tako je mlajšim kapnil močnik tudi na glavo. Nihče se ni razburjal, saj je bilo pri hiši veliko otrok in če nisi bil dovolj hiter, si šel lačen spat ... V Rovtah so skuhalo za večerjo tudi koruzni močnik ali sok (Zbriše), jedli so ga z mlekom. Najbolj pogost je bil močnik iz pšenične moke, rekli so mu tudi bel močnik ali sukan močnik.

V posodi zmešajo moko z jajci, nato testo sukajo v dlaneh. Dobljene svaljke presejejo, da dobijo višek moke. Ponekod del svaljkov pustijo, da z njimi zabelijo močnik. Močnik, skuhan v slanem kropu, je bolj reven, nekoliko boljši je skuhan s pol vode in pol mleka. Še boljši pa je na mleku. S svaljki zakuhajo tudi župo. Močnik zabelijo s kruhovimi drobtinicami, maslenimi tropinicami ... pa tudi z ocvirki, odvisno od tega, kar so imeli pri hiši ... K toplemu močniku so prilili še mrzlo mleko. Kdor je zmogel, je močnik še posladkal.

... Marsikje se babice pohvalijo, da še močnik vnučkom skuhamo...«

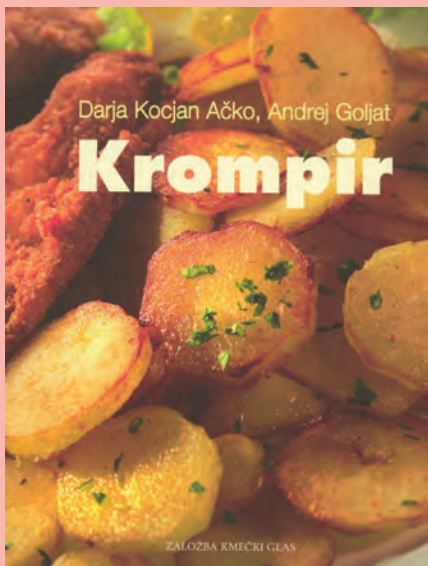
(Renčelj, S. (2003). *Knjiga o notranjski kuhinji in drugih rečeh*. Str. 163-164. Koper: Libris; Postojna: Kraško notranjska turistična zveza.)



## » ... LEPO KAŠO SI MI SKUHAL

... Prosenka kaša v starih časih ni bila le priljubljena vsakdanja hrana (mlečna kaša – otroška paša), bila je tudi obredna jed ob največjih letnih in življenjskih praznikih: ob krstu, ženitovanju, sedmini, ob košnji, žetvi, itd. proso z obiljem zrn je bilo od nekdaj simbol blagostanja in rodovitnosti. V teku stoletij pa je to simboliko izgubila. Prosenka kaša je postala hrana siromakov, zato se danes v rečenicah pojavlja kot simbol težav. V kašo si ga spravil. Sedaj je v kaši. S teboj ni dobro kaše pihati.«

(Pavlin, D. (1993). *Slovensko narodno izročilo: slovenski običaji, narodne noše, domače jedi, kmečka opravila, ljudske pesmi*. Str. 222. Kranj: Lexis)



**Krompir (I. 2005), naslovna stran**

Vir: Slovenska knjižnica

»Tudi prebivalci naših krajev so se dolgo branili saditi in jesti krompir ... Da so ljudje sprejeli krompir v prehrani, je bilo treba kar dvesto let. Kljub splošnemu odporu so se od 1730 do 1740 našli posamezniki, ki so z novo poljščino zasadili prve krompirjeve njive ali vsaj robove njiv. Pridelane gomolje so pokrmili prašičem, jesti jih ni maral nihče. Leta 1767 je cesarica Marija Terezija izdala dvorno odredbo in navodila za sajenje krompirja. Deželno glavarstvo je ukaz posredovalo kmetom, ti pa ga niso resno izpolnjevali ... «



(Kocjan Ačko, D. (2005). *Krompir*. Str. 16. Ljubljana: Kmečki glas)

### » ... IMAŠ KROMPIR!

... Pri nas na Dolenjskem so krompir menda odkrile svinje ... Kar je bilo užitno za svinje, je bilo užitno tudi za lačne ljudi. Tako je krompir postal »kruh ubogih«. V letih hude lakote po napoleonskih vojnah je bil ravno krompir tisti, ki je reševal tisoče ljudi pred lakoto. Kdor je imel krompir, je bil srečen, zato še danes tistemu, ki ima srečo, pravimo, da »ima krompir«. Danes je krompir ena najbolj priljubljenih jedi.«

(Pavlin, D. (1993). *Slovensko narodno izročilo: slovenski običaji, narodne noše, domače jedi, kmečka opravila, ljudske pesmi*. Str. 226. Kranj: Lexis)



## Slovenska praznična kuhinja

Drugače je pa bilo za praznike. Slovensko podeželje je jedlo boljše močnate jedi in večinoma sušeno svinjsko meso, a tudi dobrote, ki so se ohranile do danes. Najstarejša znana recepta za slovensko jed sta iz rokopisa dvornega kuharja Karla II. iz l. 1589: za **kranjsko sirovo juho** in **kranjske pehtranove štruklje**. Nekdanja kmečka praznična prehrana je še zlasti danes vir kulinaričnega navdiha.



### Kmečka pojedina

**Avtor:** Dragan Arrigler

**Vir:** Ilc, V. (1997). *Božič s sestro Vendelino in mojstrom Goljatom*. Ljubljana: Vale-Novak.



### Orehovi in kranjski pehtranovi štruklji. Pehtranovi so na Slovenskem znani že vsaj 400 let.

**Avtor:** Tomo Jeseničnik

**Vir:** Bogataj, J. (2007). *Okusiti slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus.



O slovenskih prazničnih jedeh – **kolaču, potici in poprtniku** – se je razpisal že Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske, ki je prvič izšla l. 1689. Takole opisuje praznovanje na Kranjskem:



**Janez Vajkard Valvasor (1641–1693)**

Vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/>

Slika: Janez\_Vajkard\_Valvasor.jpg

»A kakor imajo v vseh deželah nekatere vzporedne navade, tako se godi tudi na Kranjskem. Ljudje, posebno na vasi, nosijo za veliko noč namesto velikonočnega jagnjeta v cerkev v košarici vsakovrstno hrano, denimo suhe svinjske gnjati in plečeta, tudi nasoljeno govedino, pa v pražiljki kuhana jajca in **kolač (kolatsch)**. To jim mora duhovnik po končani maši blagosloviti ali posvetiti. Potem tečejo tisti moške in žene, ki nosijo košarice in torbice (Torwitzzen, kot rečejo na Kranjskem) z mesom, kolikor le morejo hitro domov. Ta običaj je v navadi skoraj po vsej deželi. In pri tem imajo ti ljudje to prazno vero, da bo tisti, ki prvi prinese domov svojo posvečeno hrano, v tem letu prvi oplel proso. Omenjeni kolač (kolatsch ali kolazch) pa se naredi takole:

vzamemo belo testo in ga na mizi raztegnemo, da postane čisto tanko; nato ga za prst debelo namažemo z namazom iz naribanega sirčka, v katerega smo ubili sveža jajca ter dodali mleka in smetane in vse to dobro spremešali; pri plemičih in meščanih dodajo še malce vina, tudi sladkor in grozdne jagode (ali drobne rozine). Nato vse zvaljamo in zapremo, da postane podobno okroglemu vencu. Plemičem in meščanom to prešpikamo z belimi olupljenimi mandljevimi jedrci. Zakaj takega kolača ne delajo zgolj in samo kmetje, temveč tudi plemstvo in meščanstvo po vsej deželi. Ko je to pecivo tako ozaljšano in poslajšano, ga spečemo in se potem **imenuje kolač**.

Pripravljajo ga v različnih velikostih, in sicer ponekod težke dvajset ali trideset funtov [ok. 8-12 kg, op. p.], pa tudi še težje, nasprotno pa često tudi mnogo manjše. Za božične praznike je spet drugo pecivo.



...

Testo čisto na tako zvaljajo kot kak list ali pa papir, nanj namažejo na drobno stolčena in z medom premešana orehova jedra in to zmes zvaljajo; potem pa to stisnejo skupaj in zvijejo naokrog, da postane podobno hlebcu kruha. Nato to spečejo, ko pa je pečeno, se imenuje **potica (potiza)**. Pri plemičih in meščanih se prav tako in ob istem času pečejo te potice, in sicer na enak način.



#### Potica danes

Vir: Kuhar, B. (1998). *Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin: slovenska kulinarična dediščina*. Ljubljana: Prešernova družba.

Delajo jih tudi brez medu, le samo s stolčnimi orehovimi jedri. Marsikdo jih pripravlja tudi pač s sirčkom ali z drugimi stvarmi, samo ne za božič, zakaj tedaj jih povsod naredijo z orehi in medom.

Potem formirajo velik hlebec kruha in ta kruh okrasijo z najrazličnejšim okrasjem. Za plemiče in meščane, ki imajo delikatnejša usta, dajo v ta kruh mnogo maščobe in jajc ter mu tudi zgoraj naredijo vsakovrstne okraske iz testa; in ta kruh imenujejo **poprtnik (popertnig)**.

Vse to se na sveti večer [večer pred božičem, op. p.] razpostavi na mizo.

(Valvasor, J. W. F. (2009-2011). *Čast in slava vojvodine Kranjske*. 2. del, str. 471-472. Ljubljana: Zavod Dežela Kranjska.)



#### Poprtnik, božičnik ali župnek

Avtor: Dragan Arrigler

Vir: Ilc, V. (1997). *Božič s sestro Vendelino in mojstrom Goljatom*. Ljubljana: Vale-Novak.

## Slovenske tradicionalne (regionalne) jedi in kuharske knjige

Treba je reči, da slovenske regionalne jedi nikakor niso bile predmet prvih slovenskih kuharskih knjig. Te so, čeprav s podobnimi osnovnimi sestavinami, namreč pripadale neki drugi kuhinji, ki jo je omogočal raznovrstnejši mestni trg – meščanski kuhinji. Ta pa se je zgledovala po evropskih meščanskih vzorih.

Tipične, predvsem praznične jedi slovenskih pokrajin ali tudi podeželskega vsakdana so se pojavljale v kuharskih knjigah najprej redkeje, proti koncu prve polovice 20. stoletja že bolj pogosto, a še vedno le v vrsti drugih jedi. Prvo večjo ledino na tem področju je šele leta 1964 zaorala Andreja Grum s knjigo Slovenske narodne jedi.

*Slovenske narodne jedi* (l. 1964), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica



Etnološka raziskovanja tipičnega, regionalnega in nacionalnega pa so v zadnjih desetletjih središče modernega kulinaričnega zanimanja po svetu. Nam so prinesla celo vrsto odličnih rezultatov v obliki zglednih etnografsko obarvanih kuharskih knjig.



*Slovenska kuhinja: več kot 100 tradicionalnih jedi* (l. 1995), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica



*Kruh na Slovenskem* (l. 1993), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica



*Prazniki in praznične jedi na Slovenskem*  
(l. 1992), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



*Vzhajane dobrote za vsakdanjik in praznik*  
(l. 2011), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



*Dobrote in običaji iz dežele Jurija Vege*  
(l. 2008), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



*Knjiga o notranjski kuhinji in drugih rečeh*  
(l. 2003), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica





*Na Gorenjskem je fletno in okusno*  
(l. 2005), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



*Čisava župa, pisana pogača in še kaj: stare jedi iz južne Koroške*  
(l. 1992), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



*Tradicionalni proizvodi in jedi območja od Turjaka do Kolpe* (l. 2011), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica

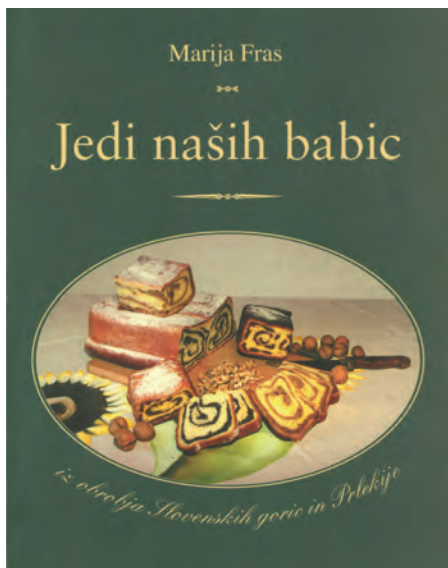


*Dolenjska in belokranjska kuhinja*  
(l. 2002), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



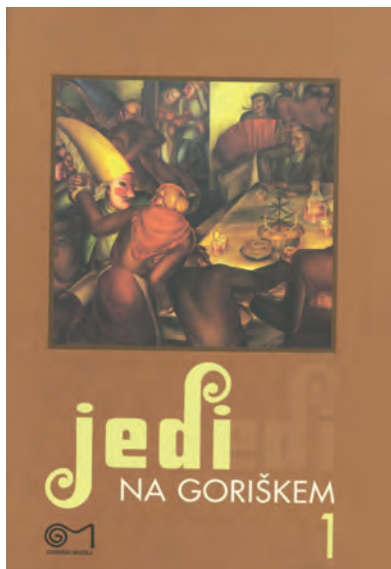
*Jedi nekdanjih in sedanjih dni: prekmurska, prleška in štajerska kuhinja* (l. 1997), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica



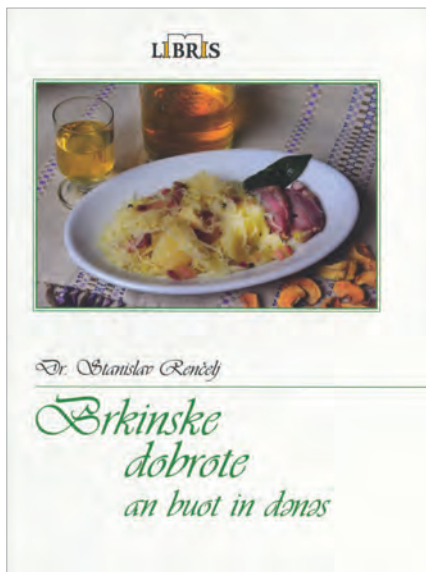
*Jedi naših babic: iz obrobja Slovenskih goric in Prlekije* (l. 1997), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica



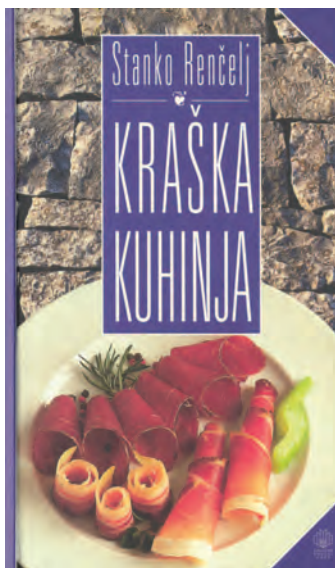
*Jedi na Goriškem* (l. 2002), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica

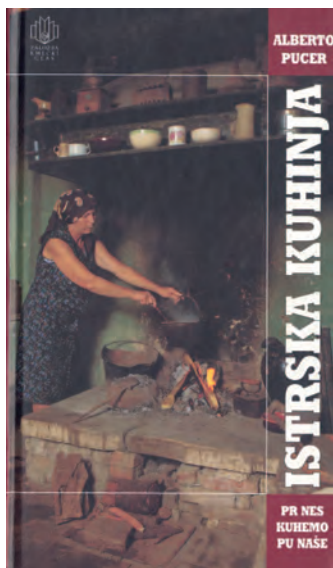


*Brkinske dobrote en bout in dånas* (l. 2002), naslovnica

Vir: Slovanska knjižnica



*Kraška kuhinja* (l. 1999),  
naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica



*Istrska kuhinja* (l. 1999),  
naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica

Ena izmed obširnih in izvrstnih kulinaričnih knjig, ki je v zadnjem času nastala na podlagi narodopisnih raziskovanj, je tudi *Okusiti Slovenijo* dr. Janeza Bogataja. Gre za premišljen in reprezentativen izbor 176 slovenskih tradicionalnih jedi, razporejenih v kar 24 slovenskih kulinaričnih področij. Vsak opis jedi spremlja etnološko pojasnilo, celo zgodba, podroben opis načina priprave, nazorna predstavitev in odlične estetske fotografije Toma Jeseničnika.



*Okusiti Slovenijo* (l. 2007), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica

# Prve slovenske kuharske knjige in slovenska meščanska kuhinja

Brez dvoma gre v prvih slovenskih kuharskih knjigah od Vodnika prek Magdalene Pleiweis do Felicite Kalinšek za meščansko kuhinjo, kjer prevladujeta dunajska in graška z vplivi beneške, pa tudi novejših francoskih postopkov. Poučujejo kuhanje in ne glede na naslove (»Slovenska kuharica«) uvajajo meščansko, klasično, »splošno« kuhinjo. Gre za kuharske knjige »za Slovence« v slovenskem jeziku, ne pa kuharice za pripravo »slovenskih jedi«, četudi se v njih sčasoma že pojavijo recepti zanje. Nekaj temeljnih del:

- **1799 – Valentin Vodnik: *Kuharske bukve*;**
- **1868 – Magdalena Pleiweis: *Slovenska kuharica ali navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila*;**
- **1903 – Minka Vasič-Govekar: *Dobra kuharica*;**
- **1923 – Felicita Kalinšek: *Slovenska kuharica*.**

Prva kuharska knjiga v slovenščini izide leta 1799, v času, ki ga literarna zgodovina šteje pri nas za pozno razsvetljenstvo. V razsvetljenem duhu so nastale tudi ***Kuharske bukve***, ki seveda niso literarno delo, a jih je Valentin Vodnik v slovenščini napisal z željo, da bi se kuharsko znanje med ljudmi čim bolj razširilo, prispevalo k pestrejši prehrambeni, boljši zdravstveni in ne nazadnje tudi jezikovni omiki Slovencev. Pri tem je sicer potrebno reči, da Vodnik ni iskal navdihov pri slovenskih gospodinjah v mestu ali na deželi, pač pa gre za prevod, kjer so mu kot osnova služile večinoma nemške kuharice, vendar že prva slovenska kuharska knjiga velja po novejših kritičnih branjih za pomemben dosežek:





»Teško je sprejeti Šifrerjevo trditev, da je bila slovenska kuharska terminologija tedaj še docela neurejena. Vodnik je dokazal ravno nasprotno in to je največja zasluga njegove knjige: ob koncu 18. stoletja je dokazal, da je slovenska gastronomija enakovredna takratni evropski (nemški), saj je s slovenskim besediščem, razen redkih izjem, lahko poimenoval vse, od prehranskih sestavin, kuhinjske opreme in orodij, do jedi in načinov priprave ...

Njegovo [Vodnikovo] prizadevanje je bilo usmerjeno k slovenski kuhinji, ki naj bi jo "v en stanovitni red inu vrsto djali". [...] Omogočala je vsakomur, da se je enakovredno z drugimi regionalnimi in jezikovnimi okolji Evrope, izražal v svojem slovenskem jeziku tudi ob pripravi, postrežbi in uživanju jedi.«

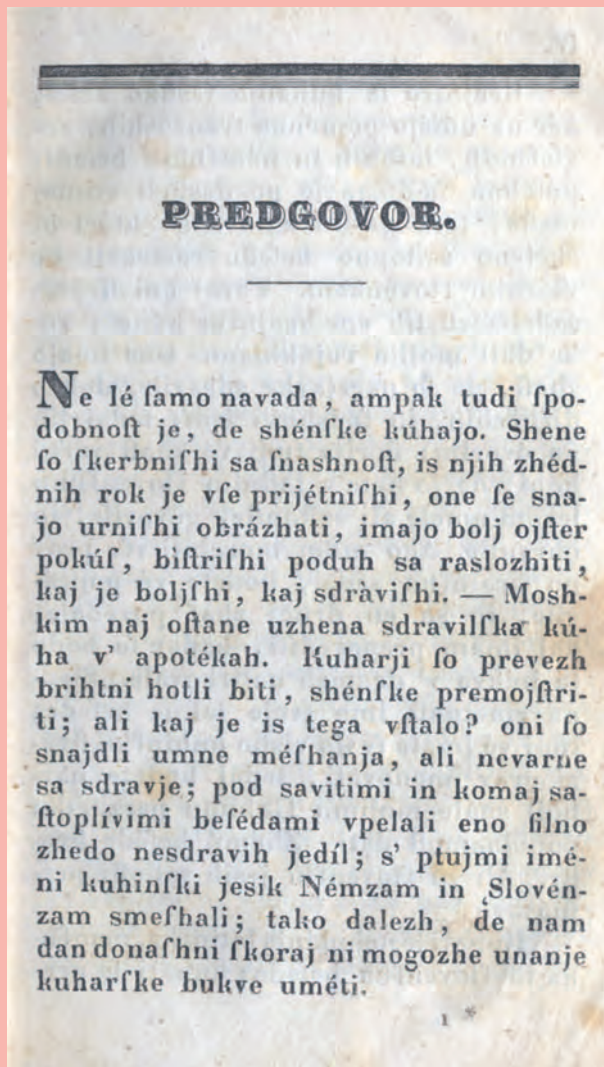
(Bogataj, J. (2011). Prva kuharska knjiga v slovenščini. V V. Vodnik, *Kuharske bukve: faksimile s prevodom v sodobno slovenščino in barvno prilogo* (str. 7-78). Ljubljana, Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.)



Naslovna stran *Kuharskih bukev*, faksimile (l. 1981) izvirne izdaje iz l. 1799

Vir: Slovanska knjižnica

Vodnik pa za slovenske kuharice ni pomemben le z jezikovnega gledišča. Velja za zgledni primer, ki je v skladu s svojimi razsvetljenjskimi nazori v slovenščini prvi uvedel evropsko meščansko kuhinjo in kulinarično vzgojo. Po njem so naravnali korake tudi poznejši avtorji in avtorice kuharskih knjig.



Vodnikov predgovor h *Kuharskim bukvam*, ponatis iz 1842

Vir: Slovanska knjižnica



IV

Krajnize se kuhanja teshkó uzhé, kér ne uméjo poménka franzoskih, angleških, lastkih in némških besedi; posebna nadloga je po desheli svunaj mesta, tam ga ni zhlovéka, ktéri bi skrivno sašopne besede rasloshil ne vájenim slovenkam. Toraj sim si persadel sazhetik ene krajnske kúbe v'roke dati mojim rojákinam. One imajo zhašt, de so narejavke sdravih, dobro difhezih, in snashnih jedí; tedaj jih nagovorim: šlorite tudi vé zhašt vašhi kúhi, de jo bote v' lastnim slovenškim jesiku umele ali sašopile, govorile, in ohranile. Ako nišim morebiti vse prav po krajnsko sadel, bodete vé poprávile, in sa en drugi zhašt povedale, kaj imam prenarediti, kadar se bodo te bukve v' drugizh natiskovale. Sledna vmetnošt ima svoje lastne besede; tudi vé imate svojo visho kuhinske stvarí prav imenovati, tedaj bodete narbolj snale mojemu slabimu perzhetku popolnamošt dati. Zhemú beséde krašni? Ali ni slovenški jesik sadofsi premošen?

Kuhati je nekídánja latinška, némška in slovenška beseda; kuhati se pra-

V

vi: narediti jedi perpravne sa zhloveshki vshitik. Konez kuhanja je sdravje ohraniti, jedi so sdravila sa sdrave: tedaj mora vse sdravo biti, is zhefar se jedila kuhajo, in sdrava visha, po ktéri se kuhajo. Savoljo tega se varujejo pametne kuharze pred obilno maštjo, tolfhóbo, in sabélo, shpeham, svinškim, in suhim mesam; sherke in sháltove stvarí odbérajó in odmétajó; pogrétih ne dajejo na miso; v' kufrenih ali bakrenih posodah ne kuhajo, tudi ne v' zinašnih ali kostarnih, kadar je prevezh svinza v' méf, temúzh le v' parštenih in shelesnih; oné ohranijo zhednošt ali snashnošt po kuhini; sploh gledajó, de se jedi fkosi dober poltúf in lepo naredbo ne le gerlu temozh tudi shelodzu perporózhajo.

Per sadju in kiflinah je potrebna ali freberna, ali lesena shliza in posoda; drugi matali bodo od kiflób rasjédeni, in sdravju shkodvajo. — Oginj naj bo zhišt bres dima, de jedi ne peršmodi; suhe dreva, zhišta sherjávza, varna in škopa roka per polenih, vender darovítna po potrebi, de se jed ne zmári predolgo, ampak v' eno me-

Vodnikov predgovor h *Kuharskim bukvam*, ponatis iz 1842

Vir: Slovenska knjižnica





Valentin Vodnik  
Vir: časnik *Zvon*, (l. 1879);  
Slovenska knjižnica

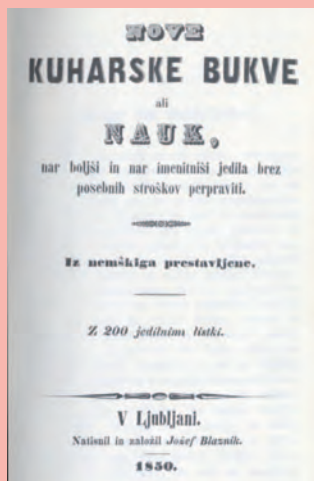
**Valentin Vodnik:**  
**125. REPUNCLOVA [MOTOVILČEVA] SOLATA**

Čedna oprana salata se vloži v skledo, v sredo se postavi en kuhani kavljiflor [cvetačo].

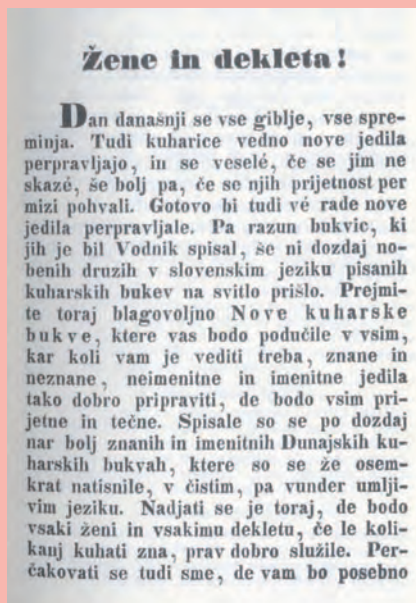
Trdo kuhana jajca olupi, beljak posebej drobno razsekaj inu rumenjake posebej; tudi drobno razsekaj kuhano peso; s tem sekanjem naredi kupčke po salati semterkje po lepi vrsti, eden za drugim; osoli. Daj olja inu jesiha [kisa] še popred, preden sekanje gori razložiš.

(Mlakar, P. in Faganel, J. (2011). Posodobljeni kritični prepis [Vodnikovih *Kuharskih bukev* iz 1799, op. p.]. V V. Vodnik, *Kuharske bukve: faksimile s prevodom v sodobno slovenščino in barvno prilogo* (str. 166). Ljubljana, Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.)

Vodniku so šele l. 1850 sledile *Nove kuharske bukve* Andreja Zamejica, prav tako prevod, večinoma iz »*Dunajskih kuharskih bukev*«.



Naslovna stran in uvod  
v Zamejičeve *Kuharske bukve*,  
faksimile (l. 2010) po izv. izd. l. 1850  
Vir: Knjižnica Bežigrad







Naslednja pomembna etapa v zgodovini slovenskih kuharskih knjig je *Slovenska kuharica ali navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila* Magdalene Pleiweis iz leta 1868, ki je doživela mnoge ponatise. Tokrat ne gre več za prevod, pač pa za **prvo slovensko izvirno kuharsko knjigo**. Je prva v vrsti in predstavlja osnovo vseh drugih slovenskih meščanskih »Slovenskih kuharic«, ki so ji do danes sledile – od kuharic s. Felicite Kalinšek in s. Vendeline Ilc ali B. Kuharja. Pleiweisova uvaža izvorne jedi slovenske meščanske kuhinje, pri njej prvič zasledimo tudi jedi z omembo geografskega porekla, npr. ljubljansko jajčno jed ali ljubljanski štrukelj (štrudelj). V uvodu je kratka, njena želja in namen pa sta jasna, velikodušna, domoljubna.

*Slovenska kuharica ali navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila*; naslovnica, faksimile (l. 2004) po izvirniku iz ponatisa l. 1902

Vir: Slovanska knjižnica

Želja do napredovanja v kuhariji je tudi v slovenskih dekletih rodila željo po novih kuharskih bukvah, napredovanju primernih, in prav jaz sem bila od mnoge strani že mnogo let nagovarjana, da jih izdam. Dasitudi ne rada, vendar sem se udala, ne sebi, ampak slovenskim dekletom, kuharicam in gospodinjam na korist. Nate jih, tu so! V njih Vam popisujem 932 imenitnih in neimenitnih (navadnih) skozi in skozi okusnih, tečnih, zdravih in kar le moč varčno napravljenih jedil, in to po načinu, kterega mi je popolnoma poterdila mnogoletna lastna skušnja pri visoki gospôdi.

Naj končno še omenim, da me pri izdaji te knjige vodi edini namen, da koristim svojim ljubim slovenskim tovarišicam. Če dosežem to, dosegla sem najlepše plačilo za svoj ne mali trud.

Z Bogom!

M. Pleiweis.

Iz uvoda v *Slovensko kuharico* M. Pleiweis, faksimile (l. 2004) po izvirniku iz ponatisa l. 1902  
Vir: Slovanska knjižnica



Pleiweisovi je čez dobra tri desetletja (l. 1903) sledila druga obsežna, sistematična in za slovenski prostor pomembna kuharska knjiga, ki jo je napisala (oz. prevedla) Minka Vasič-Govekar (soproga pisatelja Govekarja). V *Dobri kuharici*, v svojem času eni najbolj cenjenih in večkrat ponatisnjenih kuharic, je Govekarjeva izbrusila in dodelala slovensko kuharsko terminologijo, ki je obveljala za naprej. V njenem dragocenem delu je opazen tudi trud po nazorni in estetski predstavitvi vsebin. Delo je izdal znameniti ljubljanski založnik Lavoslav Schwentner.

# Dobra kuharica

Obseza na 576 straneh več nego 1300 receptov za pripravljanje najokusnejših jedi domače in tuje kuhe, ima 8 fino koloriranih tabel in je trdno in elegantno v platno vezana.

spisala  
**Minka Vasičeva**  
je izšla  
v založništvu  
**L. SCHWENTNER-ja**  
v Ljubljani

## Hvali jo vse:

Kuharica s svojega strokovnajaškega stališča —  
Literarna kritika zaradi lepega, lahko umevnega jezika —  
Fina dama zaradi njene lepe, pri slovenskih kuharskih knjigah nenavadne opreme —  
Konečno — varčna gospodinja zaradi njene cene —  
Ker ni nič dražja, nego znane nemške enake kuharske knjige.

Dobiva se samo vezana  
Cena 6 K, po pošti K 6.55



Schwentnerjev oglas za Dobro kuharico iz slovenskega časnika *Domoljub*, l. 1906  
Vir: Slovanska knjižnica



Iz *Dobre kuharice*, Schwentnerjeva izd. iz 1909

Vir: Mestna knjižnica Kamnik

Posebno mesto v slovenski meščanski kuhinji pa pripada Tereziji oziroma uršulinki s. Feliciti Kalinšek. V prvih dveh izdajah (1912) se je naslonila na slovensko izvirno kuharico Magdalene Pleiweis, kasneje pa jo je močno izpopolnjevala in predelovala, tako da je l. 1923 prvič izšla kot njeno samostojno delo, ohranila pa je del prvotnega

naslova – *Slovenska kuharica*. Kasneje je delo Kalinškove nadgrajevala še zlasti s. Vendelina Ilc. *Slovenska kuharica*s. Felicite Kalinšek je največkrat ponatisnjena slovenska kuharska knjiga. Doživela je kar 29 izdaj, zadnjo leta 2011.



11. izdaja *Slovenske kuharice*

Vir: Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus.





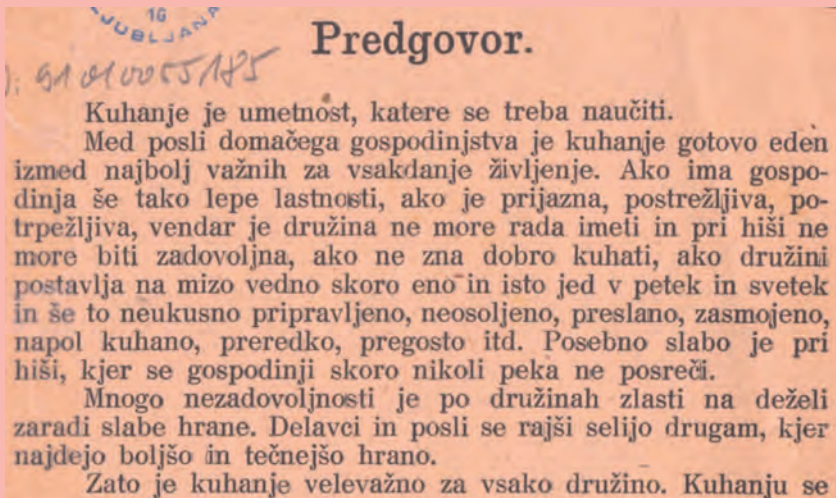
s. Felicita Kalinšek

Vir: *Pozabljena polovica: portreti žensk 19. in 20. stoletja na Slovenskem.* (2007).  
Ljubljana: Tuma, SAZU

»V kuharski šoli Terezije Kalinšek so se mojstri-le stotine deklet iz vse Slovenije in iz različnih družbenih slojev, čeprav so seveda prevladovale mlade meščanke. Sestra Felicita je bila stroga učiteljica kuhanja, najprej in predvsem do sebe: ob poučevanju se je vseskozi strokovno izpopolnjevala, preizkušala nove in nove recepte ter še neveljavljene načine shranjevanja in konzerviranja živil.

...  
Smisel za opazovanje, empatija, čut za potrebe soljudi, prirojeno svetovljanstvo, spontana demokratičnost. Je pretirano, če vse te oznake uporabimo za učiteljico kuhanja in njene bukke? Morda. Pa vendar nas Slovenska kuharica s. Felicite Kalinšek še danes osuplja s samoumevnostjo nekaterih razponov.«

(Marinšek, K. (2007). Terezija Kalinšek – s. Felicita: avtorica Slovenske kuharice, ki nam še danes pomaga pripravljati jedi. V *Pozabljena polovica: portreti žensk 19. in 20. stoletja na Slovenskem* (str. 79-82). Ljubljana: Tuma, SAZU)



Izsek iz predgovora Kalinškove za izdajo *Slovenske kuharice* I. 1923

Vir: Slovenska knjižnica



Po prvih izdajah Govekarjeve in Kalinškove se je pisanje kuharskih knjig na Slovenskem za vse družbene sloje močno razširilo. Vse do konca druge svetovne vojne so imeli uvodi v kuharske knjige še vedno precej didaktičen značaj, vendar pa so odražali dokaj različne poglede na kulinariko in prehranjevanje.



Zato se je tudi varčnost, ki je glavna podlaga dobrega gospodinjstva, v naših kuharskih knjigah splošno premalo vpoštevala. Pričujoča knjiga pa bo, kakor upamo, izpolnila veliko vrzel za potrebo skromnega gospodinjstva. Upošteva namreč vse zahteve skromne kuhinje, naj si bo glede štedljivosti, pa tudi glede okusa; strogo pa smo se ogibali dajati navodila za razkošje in potrato. Saj ravno varčnost je za naše može glavno merilo, ki daje veljavo dobri gospodinji, katere glavno delo in skrb se osredotočuje v kuhinji. Varčna gospodinja je navadno tudi dobrih rok in združuje vse druge vzvišene lastnosti skrbne žene in matere.

Iz uvoda v *Varčno kuharico* Marije Remec iz vojnega leta 1915, ponatis (l. 1989)

Vir: Slovanska knjižnica



Naslovna stran *Varčne kuharice* iz l. 1915, ponatis (l. 1989)

Vir: Slovanska knjižnica



*Kuharske bukvice za kmečke žene in dekleta ali sto jedi za kmečke ljudi, I. 1924*

Vir: Slovanska knjižnica

## O kuhinji.

Kuhinja je ogledalo hiše. Zato naj bo kolikor se da čista in snažna, ker se med smeti in nesnago kaj hitro naseli vsakovrsten mrčes in golazen, kakor: muhe, ščurki ali žoharji, miši itd. Koliko truda stane gospodinjo, če hoče potem odpraviti to nadlego iz hiše! Neoprani lonci in nepokriti ostanki jedi so zopet vaba za mačke, pse, kokoši itd., ki potem ponesnažijo celo hišo. Zato hranimo vse živali zunaj hiše.

## Hrana za otroke.

Otroški hrani je treba posvetiti vso pazljivost. Premnogo otrok umira že v prvem letu zaradi neprave hrane. Če mati ne more iz kakršnega koli vzroka dobiti otroka, se mora hraniti dete s kravjim mlekom. **Za otroško hrano mora biti mleko brezpogojno od zdravih živali.** V prvih treh mesecih primešamo mleku polovico vode in ga osladimo s sladkorjem.

Opojne pijače niso za otroke. Pijači se človek še prehitro navadi, zato naj se otrok ne vadi na alkohol niti ob svečanli prilikah. Prav tako naj se ne daje otrokom prave zrnate kave, ampak le žitno in sicer Žika-kavo.

*Nasveti iz Kuharskih bukvic za kmečke žene in dekleta*

Vir: Slovanska knjižnica



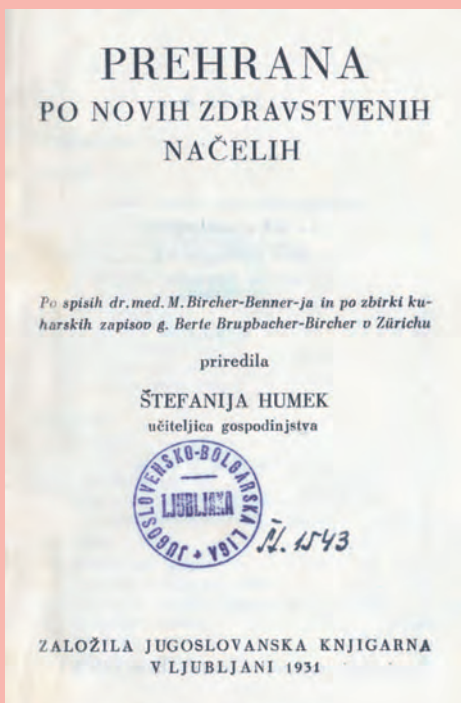
## »OMAKE (Zosi.)

Omake dajemo navadno k govejemu mesu. Poleg omak pa je, kot druga prikuha, navadno pražen krompir. Omake se delajo iz raznega sočivja – svežega in spravljenega. Podlaga omaki je prežganje [običajno svinska mast, (sesekljana čebula) in moka, op. p.], ki naj bo bolj gosto in ne sme biti preveč belo. Potem pride na drobno sesekljana sočivje – vednom kuhano, in slednjič se zalije, osoli in okisa ali osladi.

### 38. VINSKA OMAKA

Naredi prežganje, v katero počasi vlivaj 1-2 čaše toplega in oslajenega vina. Ko zavre, je omaka gotova.«

(R..., B... (1924). *Kuharske bukvice za kmečke žene in dekleta ali sto jedi za kmečke ljudi*. Ljubljana: Kmetijska tiskovna zadruga.)



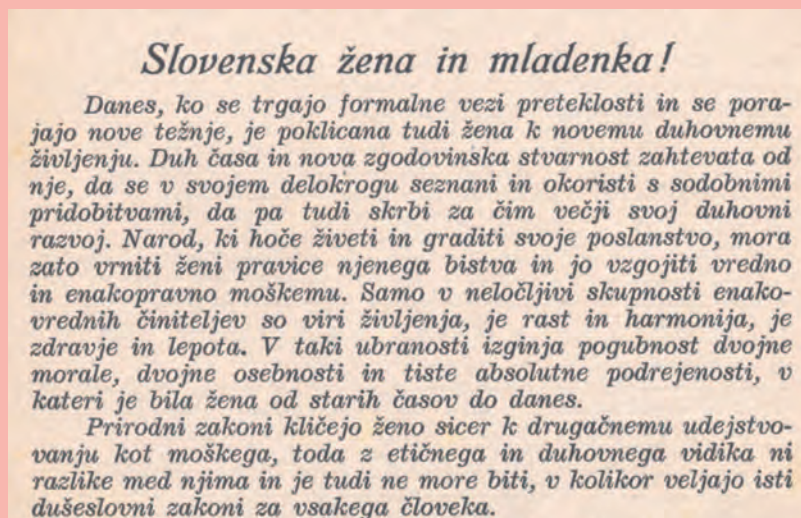
*Prehrana po novih zdravstvenih načelih,*  
naslovna stran, l. 1931

Posebno žalostno je pa še to, da se zlasti izobraženci, ki se vobče najbolj nepravilno prehranjajo, najmanj brigajo za ta novi nauk o prehrani ter se niti toliko ne potrudijo, da bi se o stvari poučili, ampak jo rajši omalovažujejo ali celo smešijo. So pa tudi taki, ki resnico spoznajo, pa rajši trpe škodo, nego da bi se odrekli vsakdanji juhi in drugim »dobrotam« mesnega izvora. Kmečko ljudstvo je glede umevanja novodobne pravilne prehrane še manj poučeno.

Za vegetarjanstvo se Slovenci očitno sprva nismo dosti menili ...  
Iz *Prehrane po novih zdravstvenih načelih*  
Štefanije Humek, učiteljice gospodinjstva, l. 1931



Naslovna stran druge Pčeljnikove kuharice (I. 1938)  
*Gospodinjstvo in sodobna meščanska slovenska kuhinja*  
Vir: Slovanska knjižnica



Uvod Andreja Pčeljnikova v gospodinjsko in kuharsko knjigo *Za vsak dan* iz l. 1937  
Vir: Slovanska knjižnica



K poučevanju gospodinje je že od Vodnika in Minke Govekar spadala tudi skrb za pravilno rabo slovenščine:

## Ne kvarite slovenske govornice

Vsak kulturno izobražen narod skrbi za čistoto in lepo izgovarjavo svojega jezika. Tudi Slovenci se tega zavedamo in moramo paziti, da se naša milo doneča govornica ne meša in kvari s tujkami. Slovenščina je že tako bogat jezik, da ima za vse reči svoje lastne izraze in je popolnoma nepotrebno, da se nekateri poslužujejo tuje navlake. Zato priobčujemo za enkrat ponatis iz knjižice „Čiciban čita“ sledeče:

J. Ribičič:

### Kuhinja se jezi

Opolnoči so se nekoč vse reči v kuhinji zbudile. Najprej je štedilnik odprl oči in usta:

„Hahaha! Nocoj jo pa bomo, nocoj!“ je zakričal.

„Koga bomo?“ vpraša radovedna kozica.

„Micko bomo!“ odgovori štedilnik. „Micko, ki tam v sobici spi. Zato jo bomo, ker nas zmerja! Meni pravi, da sem šparherd! Moji železni plošči pravi plata! Mojemu zapahu pa reče, da je šuber in moji pečici pravi ror!“

„Joj, saj res!“ se spomni kozica. „Mene tudi zmerja. Pravi mi kastrola, pa sem kozica.“

„Meni pa pravi šefla!“ zavpije zajemalka.

„Meni rena!“ zaropota pokrovka.  
 „Meni ribeženi!“ se huduje strgalnik.  
 „Meni trahtar!“ vpije lijček.  
 „Najgrše ime pa je meni dala!“ ropota premog v zabožku. „Štajnkoln mi pravi!“

„Meni pravi prata!“ zacvili pečenka v kozici.

„Meni pa šala!“ zažvenketa skodelica.  
 „Mene zmerja s flašo!“ toži steklenica.  
 „Ko se v meni umiva, pravi, da sem lavor!“ se jezi umivalnik.

„Ko se z mano briše, mi reče antla!“ se od jeze trese brišača.

„Kaj to! Jaz sem pa za Mico peglezen, veste — peglezen!“ zaropota likalnik.

„In veste, kaj pravi Micka, da sem jaz?“ skoči pribor iz miznice. „Beštek, pravi, da sem! Pomislite, beštek!“

„Ta grda Mica-potica! Dajmo jo! Prestrašimo jo, da bo vedela, kako smo hudi nanjo!“ so vsi zavpili.

In so zaropotali, da se je hiša stresla. In še zapeli so:

„Mica - potica,  
 slovenski ne zna!  
 Malo poštrudla,  
 malo ponudla,  
 pa talarje meče na tla!

Tako so razgrajali, tako ropotali in vpili, da se je Micka zbudila in se vse tresla od strahu.

Jezikovno poučni članek J. Ribičiča, ki ga povzema revija

*Gospodinjska pomočnica*, št. 11, str. 87, l. 1938

Vir: Slovanska knjižnica

Gospodinjstvo in kuhanje sta naenkrat postala tudi hvaležna tema oglasov v časopisih in revijah:



*Ilustrovani narodni koledar, oglas iz l. 1899*

Vir: Slovanska knjižnica

**MAGGI<sup>JEVA</sup> ZABELA** za juhe  
in jedila



je staroznano sredstvo za izboljšanje slabih juh in drugih jedil. Rabi se le po kapljah in je zategadelj v porabi poceni.

Iz časopisa *Slovenska gospodinja*, oglas iz l. 1906

Vir: Slovanska knjižnica

**KOLINSKA**



**KVALITETNA cikorija**

PRAVA *Kolinska* CIKORIJA

Iz revije *Gospodinska pomočnica*, oglas iz l. 1940

Vir: Slovanska knjižnica



V povojnem obdobju moramo v zvezi z meščansko kuhinjo vsekakor omeniti še **Pavlo Zakonjšek** in zelo vplivnega **mojstra Ivačiča** z njegovo *Kuharsko knjigo*. Slovenska meščanska kuhinja 19. in 20. stoletja pa je v poosamosvojitveni zgodovini ob siceršnji poplavi najrazličnejših kuharskih knjig dobila svojo potrditev zlasti v knjigah s. Vendeline Ilc (*Kuharica sestre Vendeline: slovenska meščanska kuhinja*) in prizadevanjih etnologa Borisa Kuharja. Ta so botrovala najnovejšim izdajam *Slovenske kuharice* s. Felicite Kalinšek, pa tudi dvema izboroma receptov slovenske meščanske kuhinje: to sta *Kuharica v Prešernovem času*, strokovno posodobljena priredba zapiskov Katherine Werderdus, in *Dobra meščanska kuhinja, 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest*.



Naslovnica *Praktične kuharice*  
Pavle Zakonjšek iz l. 1952 (5. izd.)  
Vir: Slovanska knjižnica

»Gospodinja mora stremeti, da nudi njena kuhinja čimbolj mešano, svežo solato in raznovrstno hrano. Predvsem naj uporablja mnogo zelenjave in druge vitaminske hrane. To velja za družine in menze ... Dolžnost gospodinje je, da stremi za tem, da bodo ljudje, kijih hrani, lahko opravljali svoje poklicno delo, krepki in polni energije, polni življenjske sile, k čemur znatno prispeva skrbno pripravljena hrana ... Nekaj, kar je še posebno važno za žene, ki so zaposlene v raznih poklicih, je, da si lahko že opoldne, ko kuhajo kosilo, pripravijo tudi že večerjo in to le z malenkostnim trudom. Tako si bodo znatno olajšale delo v kuhinji in se bodo nemočno posvečale javnemu udejstvanju, pa tudi izobrazbi in kar ni brezpredmetno – našle si bodo čas za oddech in razvedrilo ...«

(Zakonjšek, P. (1952). *Praktična kuharica*. Str. 6. Ljubljana: Kmečka knjiga)





Naslovnica Ivačičeve *Kuharske knjige*, l. 1965

Vir: Slovanska knjižnica



Naslovnica kuharske knjige  
s. Vendeline - Marije Ilc (l. 1994)  
iz vrste tradicionalne slovenske  
meščanske kuhinje

Vir: Knjižnica Bežigrad



## »MULPRATA AL PA REP

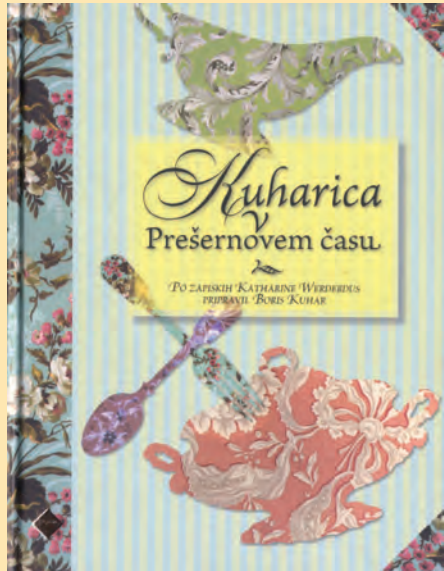
*Mulprata al pa rep se na šnite zreže in v kozo dene zrav pa šnite špeha.  
Čebule limone šale gvircnagelna kadar se dobro poteinstna pa črniga vina gor ulit ...*



## PLJUČNA PEČENKA Z MAKARONI

60 dag pljučne pečenke ali  
75 dag govejega repa,  
15 dag slanine,  
sol,  
popper,  
čebula,  
limona,  
1dl suhega rdečega vina,  
6 dl goveje juhe,  
25 dag makaronov,  
3 dag parmezana

*Na rezine zrezano pljučno pečenko ali razsekani goveji rep solimo, popopramo, zložimo v kozico, obložimo z narezano slanino, dodamo na kolobarje narezano čebulo, limonino lupino in nageljnovе žbice, na hitro popečemo in takoj zalijemo z vinom, pustimo, da povre, ko dolijemo še 2 dl juhe. Meso dušimo, da je mehko, ko ga skupaj s slanino zložimo v pekač tako, da na eno vrsto mesa pride vrsta na juhi kuhanih makaronov, ki jih potresemo z naribanim parmezanom, nato spet pride meso in spet makaroni s parmezanom. Nazadnje našo zloženko prelijemo z reducirano omako, v kateri smo dušili meso in v pečici na hitro popečemo.«*



**Kuharica v Prešernovem času**  
(l. 2005), naslovnica  
Vir: Slovanska knjižnica

(Werderdus, K. (2005). *Kuharica v Prešernovem času*/po zapiskih Katharine Werderdus pripravil Boris Kuhar. Ljubljana: Cankarjeva založba)

Takole pa so sredi 19. stoletja jedli vrli ljubljanski meščani v gostišču Slon:



Prežganka  
Goveja juha z rezanci  
Gosja juha z zdrobovimi žličniki  
Ocvrta postrv  
Pečeni krap  
Nadevani polži  
Ocvrt ali pečen piščanec z rižem  
Pljučna pečenka s praženim krompirjem  
Volovski rep s pečenim krompirjem  
Pečena raca, puran, gosi  
Srmin hrbet  
Vrtna solata  
Motovilec z jajcem  
Fižol s hrenom  
Zeljnata solata  
Flancati  
Mandljevi upognjenci  
Jabolčni zavitek s smetano  
Siri  
Kava

**Meni iz gostišča Slon iz leta 1859**

**Vir:** Kuhar, B. (2007). *Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest*. Str. 17. Ljubljana: Cankarjeva založba.



*Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest (l. 2007), naslovnica*

## Meščanska kuhinja v Ljubljani: med tradicijo in radovednostjo okusov

Ko govorimo o ljubljanski kuhinji, moramo seveda razlikovati med tem, kar je Ljubljancanom omogočala tržnica oziroma mesto kot prometno in trgovsko stičišče domačih in mednarodnih tokov ter jedmi, ki so se na ljubljanskih mizah pojavile in udomačile do te mere, da so jih imeli meščani za svoje ter so jih samoumevno uvrščali na vsakdanje, praznične ali celo izletniške jedilnike.

Povezava med Ljubljano in bližnjim podeželjem ali predmestjem je bila vedno samoumevna. Najpogosteje se vsakdanja prehrana večine vsaj po sestavinah ni izrazito razlikovala od bližnje podeželske, pa tudi za praznike so mize krasile dobrote, kakršne so pripravljali tudi na deželi. Kljub temu so si meščani privoščili priboljške, ki so si jih drugje lahko le redko. Še bolj je šlo zgornjim družbenim skupinam, ki se niso niti najmanj upirale bogati ponudbi ljubljanske tržnice; z razvojem meščanstva in pismenosti pa tudi ne vplivom drugih evropskih meščanskih kuhinj. Na Ljubljance je najmočnejše vplivala južno nemška meščanska kuhinja (dunajska in graška), a tudi italijanska in francoska. Da je bila slovenska (meščanska) kulinarika res povsem na ravni drugih evropskih in je sočasno poznala tako različne pripomočke kakor tudi tehnike kuhanja, dokazuje že jezik Vodnikovih *Kuharskih bukev*, ki so leta 1799 izšle v Ljubljani. Za prvo kuharsko knjigo v slovenščini je Vodnik pri prevajanju uspešno našel vse vzporedne kulinarične slovenske izraze.



Noša iz okolice Ljubljane,  
Goldensteinova upodobitev iz 1838

Vir: Stopar, I. (1993).

*Kranjske noše – Goldensteinove upodobitve*



## Ljubljana in ljubljanska tržnica

Ljubljana je imela, kot je opazil že bistroumni polihistor Valvasor, povsem svojevrsten značaj. Skozi stoletja se je spreminjal, pa vendar puščal sledove, ki še danes dajejo Ljubljani mnoge pečate in ji vdihujejo dušo. Ljubljana je bila veliko bolj, kot si to lahko predstavljamo danes, »vodno« mesto, ki ga je močno zaznamovala reka. Ljubljanska stolnica ni naključno posvečena sv. Nikolaju (Miklavžu), med drugim zaščitniku ribičev in mornarjev.



Maurer-Wolfova veduta Ljubljane iz 1826

Vir: Stopar, I. (1996). *Ljubljanske vedute*. Ljubljana : Arterika.

### »Leteči žganci mestnih fakinov



V mestnem pristanišču ob Ljubljanici na Bregu so t.i. »fakini« natovarjali in raztovarjali blago s čolnov in ga vozili v skladišča. Njihovo priljubljeno zbirališče je bila gostilna Pri zlati ladji ali »Šifbirtu«, kjer so si za zajtrk najraje privoščili »leteče žgance«, tj. ocvrte piščance in rake, ter jih zalivali z vinom.«

(Bogataj, J. (2002). *Od nekdaj jedi so ljubljanske slovele ... : jesenska kuhinja Ljubljane in njenih ljudi*. Ljubljana: Restavracija Rotovž.)

Zgodovina tržnice gotovo govori o tem, kaj je teknilo Ljubljančanom. Že Valvasorjev opis iz leta 1689 kaže, da Ljubljana nikakor ni bila zaspano, provincialno mestoce avstroogrške monarhije. Živahno trgovanje je potekalo v treh smereh: proti morju (Trstu in Vipavi), v okolico Ljubljane in notranjost dežele na jug ter proti Dunaju.



»Trgovina je močna v tem mestu, saj leži tako rekoč na sredi med različnimi deželami in se blago lahko v trikotniku razdeljuje, oddaja in spet sprejema. V Italijo to mesto dobavlja železo, volno, žito, živino, v zameno pa dobiva svilo, sukno, sol, začimbe in morske delikatese. Na Hrvaško pošilja Ljubljana ravno prej omenjeno blago in zanj dobiva kožuhovino, živino, med in podobno. V Gornjo Nemčijo ali Saltzburško in Bavarsko pošilja vsako leto veliko centov medu za pripravo medice, kajti ta dežela ga je polna in ob preobilici vina lahko brez težav pogreša med in iz njega narejeno medico. Poleg tega pošilja tudi italijansko blago,okusna vina, živo srebro, baker, itn., v zameno pa dobiva volno, ustrojeno usnje in drugo v gospodinjstvu nadvse pomembno blago.«

(Valvasor, J. W. F. (2009-2011). *Čast In slava vojvodine Kranjske*. 3. del, str. 706. Ljubljana: Zavod Dežela Kranjska.)

Ljubljančani so bili očitno veliki ljubitelji vsega plavajočega, s čimer so si brez zadržkov lepšali postne dni. Za množico svežih sladkovodnih rib in rakov so poskrbeli trnovski in krakovski ribiči z Dolenjci ob Krki. Četudi so dolenski raki iz Krke veljali za neprekosljivo velike, niso bili nobena redkost ne v Ljubljani ne v bližnjih potokih. Ime Rakova jelša nas spominja na dve dejstvi z ljubljanskega roba Barja: na tamkajšnje rake iz takrat bistrih potokov in drevesa ob njih. Trnovske in krakovske gostilne pa so slovele po ribjih in drugih sladkovodnih jedeh.

**Trnovska noša,**  
**Goldensteinova upodobitev iz 1838**  
**Vir:** Stopar, I. (1993) *Kranjske noše - Goldensteinove upodobitve*. Ljubljana: Arterika.





**Krakovska noša,**  
**Goldensteinova upodobitev iz 1838**  
**Vir:** Stopar, I. (1993) *Kranjske noše - Goldensteinove upodobitve*. Ljubljana: Arterika.

Tudi žab, želv, polžev in jegulj za debelejšje denarnice ni manjkalo. Ljubljanska tržnica jih je poznala najmanj od prve polovice 16. stoletja.



### Žabji kraki

Pečeni ali v panadi ocvrti žabji kraki so velika tradicija prehranjevanja Ljubljančanov, povezana z bližnjim Ljubljanskim barjem, ki je bilo pravo žabje kraljestvo. Danes so sicer žabe zaščitene, vendar nekatere gostilne in restavracije še vedno ponujajo to okusno mestno kulinarično posebnost.

### Žabji kraki, besedilo Janez Bogataj

**Vir:** Grašič Bole, V. et al. (2013). *Okusi Osrednje Slovenije na sredini mize: turistični vodnik*. Ljubljana: Turizem Ljubljana.

Sladkovodne ribe so na ljubljanski Ribji trg prihajale še iz bližnjih ribnikov ali celo daljne Donave. Primorska s Trstom je prinašala na trg morske sadeže (ribe, školjke, morske želve, sveže ostrige), da se je čudil še sam Valvasor. Zahodne trgovske poti so poskrbele, da spomladi ni umanjalo zgodnjega sadja z Vipavskega, na tržnici je svoj prostor našlo tudi južno sadje (dateljni, fige, limone, pomaranče), nasploh pa so bili mandlji zelo priljubljeni že v poznem srednjem veku in so pozno v 19. stoletje ostali zaščitni orešek vseh boljših kuhinj.



»Jedi in hrano ima Ljubljana skupno z drugimi nemškimi deželami in ahko jedila dobimo za majhen denar ...

Bogati se razveseljujejo tudi s slaščicami. Italijanskih poslastic je tukaj zelo veliko in lahko tod uživamo dvojno poletno sadje, kar je v drugih deželah neobičajno. Kajti ker Notranjska, Kras, Vipavska in Istra mejijo na Italijo in uživajo enako dobro sonce kot ta dežela, dozoreva vse sadje, ki raste tam, prej kot na Gorenjskem in okolici Ljubljane. Tako se potem zgodi, da kadar mine vipavsko sadje, ki ga z najprijetnejšim okusom že v pol dneva in noči prinesejo v Ljubljano, začne tukajšnje sadje šele zoreti. Zaradi tega imajo dobri prijatelji navado, da si izmenjujejo sadje. In potem lahko poleti naenkrat na mizi lahko predstavijo najrazličnejše vrste sadje, namreč češnje, hruške, fige, jabolka, marelice, breskve, grozdje; kot smo že prej povedali na drugem mestu.

V zimskem času prinašajo v Ljubljano ostrige in raznovrstne ribe po ugodni ceni; te obilno nadomestijo pomanjkanje poletnih jedi. Pred nekaj leti je bil neki plemič, ki je tu v Ljubljani kupil sveže iz Trsta pripeljane ostrige, ki jih vendar tedaj v Trstu ni bilo mogoče dobiti; in ko je posvoji vrnitvi pri vseh, ki so jih videli, s tem zbudil povpraševanje, kje je dobil to poslastico, ki je zdaj ni dobiti, je odgovoril: Kdor želi jesti ostrige, mora potovati v Ljubljano in jih tamkaj kupiti.«

(Valvasor, J. W. F. (2009-2011). Čast In slava vojvodine Kranjske. 3. del, str. 707. Ljubljana: Zavod Dežela Kranjska.)



Del Velike vedute Ljubljane (bakrorez iz l. 1681)  
iz Valvasorjeve Slave (Die Ehre des Hertzogthums Crain), ponatis (l. 1877)  
Vir: Slovanska knjižnica

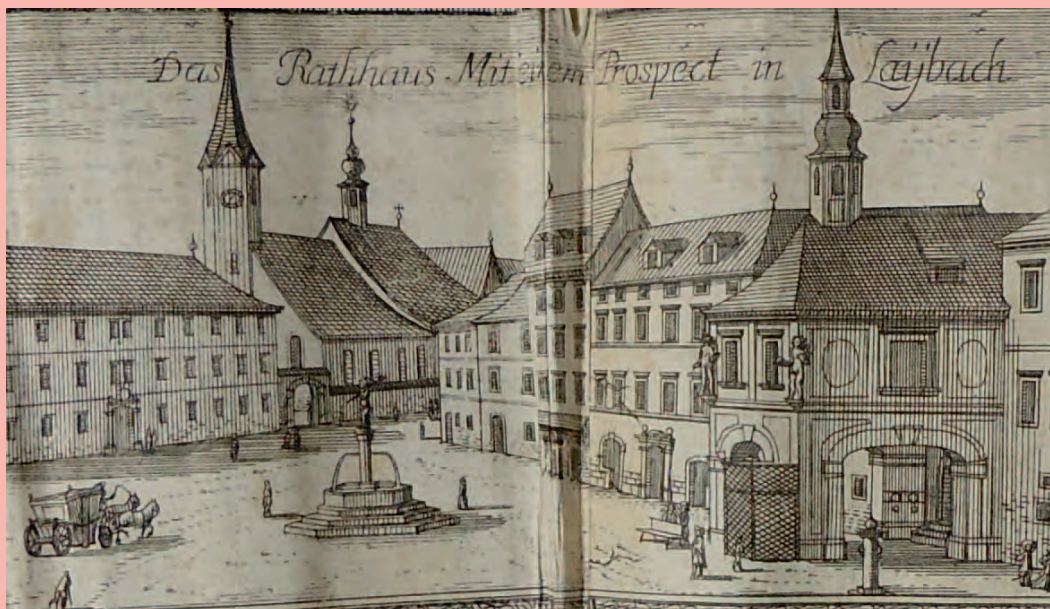


Sezonske poljščine so prihajale iz predmestja in z dežele. Med mestnimi privilegiji, ki so za Ljubljano veljala že pred letom 1200, so bili tudi tedenski sejmi: vse od 15. stoletja je imela dva tedenska sejma in nekaj letnih, l. 1834 so uvedli še dnevne trge, medtem ko so leta 1907 redne letne ukinili (Počivavšek, 2003).


















»Živila pripeljejo podeželani dvakrat na teden, ob sredah in sobotah. In takrat vidiš na trgu takšno množico ljudi, da daleč presega semnje drugih mest. Semnjev imajo Ljubljančani na leto pet: namreč na dan spreobrnjenja sv. Pavla, na dan sv. Filipa in Jakoba, na dan povišanja križa in na dan sv. Elizabete. Takrat se zbere takšna množica, da se ne da brez velikih težav priti čez trg.«

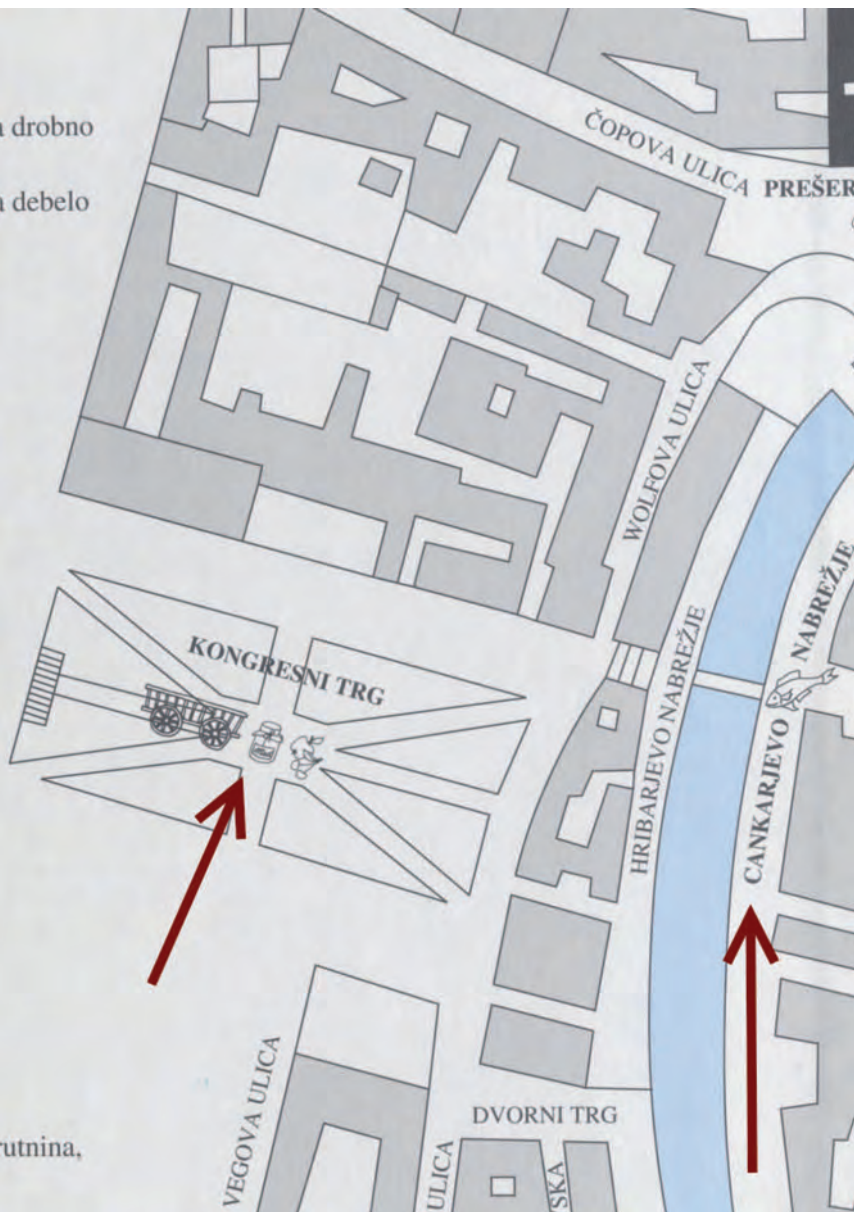
(Valvasor, J. W. F. (2009-2011). Čast In slava vojvodine Kranjske. 3. del, str. 707. Ljubljana: Zavod Dežela Kranjska.)



Ljubljanski Mestni trg s stolnico, nekoč osrednji prostor za trgovanje, izsek iz Valvasorjeve *Velike vedute Ljubljane* (bakrorez iz 1681), izvorna izdaja *Slave (Die Ehre des Hertzogthums Crain)* iz 1689  
Vir: Slovenska knjižnica

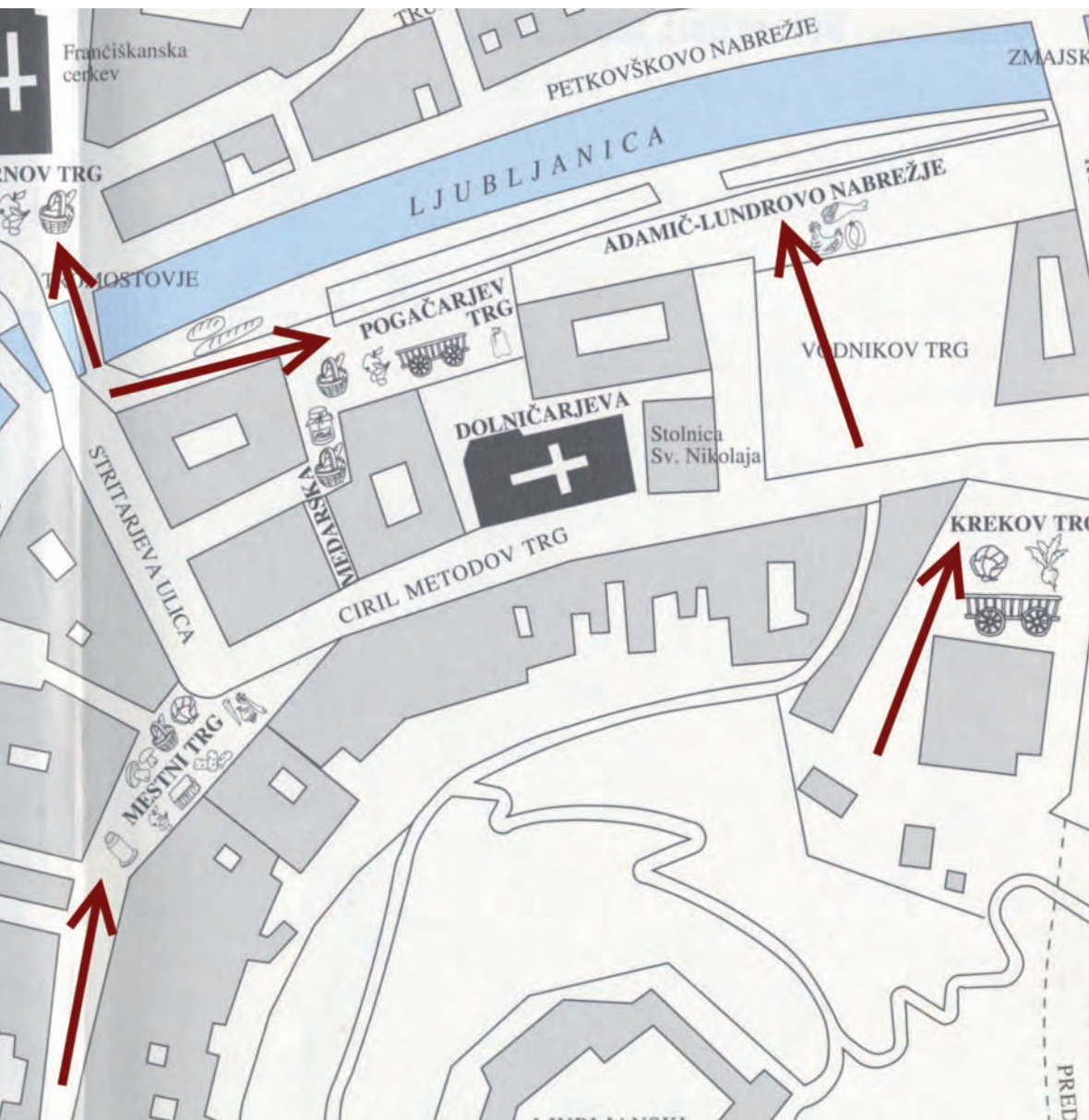
## LEGENDA

-  prodaja na drobno
-  prodaja na debelo
-  sadje
-  zelenjava
-  repa
-  zelje
-  krompir
-  gobe
-  mleko
-  maslo
-  med
-  kruh
-  moka
-  ribe
-  meso, perutnina, divjačina



Vendar pa enega samega prostora za trgovanje Ljubljana dolgo ni imela – vse do župana Hribarja, ki je v začetku 20. stoletja glavino mestne tržnice umestil na Pogačarjev in Vodnikov trg. Do tedaj se je trgovanje odvijalo po ulicah starega mestnega jedra.





**Lokacije, kjer so prodajali živila na tedenskih sejmih**

**Vir:** Židov, N. (1994). *Ljubljanski živilski trg: odsevi prostora in časa (1920-1940)*. Ljubljana: Viharnik.

**Prikaz:** Kristina Košič Humar.



»Branjevci in kmetje, ki so prinašali blago na trg, so tako prodajali na različnih prostorih. Ob koncu 19. in v začetku 20. stoletja so se tedenski sejmi in vsakodnevna prodaja odvijali pred mestno hišo, pa tudi na ulicah in trgih v njeni bližini. Najbolj živahno je bilo trgovanje pred mestno hišo na Mestnem trgu, kjer je bila s stališča nadzora nad trgovanjem tudi najbolj primerna lokacija v mestu. Levo in desno od Robbovega vodnjaka so tako kmetje prodajali sadje in gobe, v smeri škofije so branjevci prodajali maslo, krompir, zelenjavo, sadje in druga živila, pred mestno hišo pa so bili nanizani predvsem prodajalci mleka ter kmetje z maslom, krompirjem in zelenjavo. Na Cankarjevem nabrežju so prodajali predvsem ribe, na Cesarja Jožefa trgu (današnjem Krekovem trgu) pa je potekala osrednja prodaja krompirja in zelja na debelo. Za Kresijo so bili prodajalci kruha, za škofijskim Dvorcem na Pogačarjevem trgu pa prodajalci moke ter kmečki prodajalci sadja. Prodaja mesa in divjačine je potekala v senci kostanjev v Šolskem drevoredu na nabrežju Ljubljaniče za licejem, prodaja medu pa med Kresijo in škofijskim dvorcem. Na Prešernovem trgu so branjevke prodajale sadje, na Kongresnem trgu pa je potekalo trgovanje z vipavskim sadjem, agrumi ter suhimi češpljami na debelo. Ko so skozi Mestni trg v smeri proti škofiji v začetku 20. stoletja zgradili tramvajsko progo, se je moral dotedanji tržni prostor v veliki meri umakniti; preselil se je deloma na Pogačarjev trg, deloma pa v Šolski drevored in na Cesarja Jožefa trg. Kljub temu je do prve svetovne vojne večina Trnovčank in Krakovčank še vedno prodajala pred mestno hišo.«



**Prodaja živil na Mestnem trgu na prelomu 19. stoletja, razglednica iz zbirke Zmaga Tančiča**  
Vir: Židov, N. (1994). *Ljubljanski živilski trg: odsevi prostora in časa (1920-1940)*. Ljubljana: Viharnik.

(Počivavšek, M. (2003). Vi, mamca, po čem pa krompir daste?: ljubljanska tržnica v Hribarjevi dobi. *Zgodovina za vse*. (2 ), str. 42-43.)





Prodaja živil na Pogačarjevem trgu leta 1906, razglednica iz zbirke Zmaga Tančiča

Vir: Židov, N. (1994). *Ljubljanski živilski trg: odsevi prostora in časa (1920-1940)*. Ljubljana: Viharnik.

Povezava Trnovega, njegove solate in drugih pridelkov z ljubljansko tržnico je znana in se je ohranila do današnjih dni, še posebno pa so Trnovčani sloveli kot pridelovalci in predelovalci zelja. Kasneje so dodali še fižol in krompir, že od nekdaj pa sta prav zelje in repa zavzemala pomembno mesto v prehrani Ljubljančanov, v kislil različici od 17. stoletja dalje. Tako med priljubljene jedi ljubljanskih gospodinj prištevamo tudi »všenat zelje«, tj. prosenka kaša s kislil zeljem.



»Všenat zelje«

Vir: Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus.

Krompir je v 19. stoletju postal ena izmed osnovnih sestavin slovenske in seveda tudi ljubljanske prehrane. Vse do danes je ostal priljubljen pražen krompir: recept zanj najdemo že v prvi izvirni slovenski (meščanski) kuharici Magdalene Pleiweis, ki je prvič izšla leta 1868 v Ljubljani. Takole so ga pripravljali nekoč:



#### Pražen krompir

Vir: Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus.

#### 386. KROMPIR PRAŽEN

*Zreži olupljen krompir na kocke (vurfeljce), kot lešnjeke debele, v vodi ga splahni, razgrej v kozi sirovega masla, deni notri malo drobno zrezane čebule in zelenega peteršilja, da zašumi, pa krompir, do pol ga z juho zalij, malo osoli, pa pokritega praži do mehkega, potem ga daj okrog kake pražene reči ali mesa.*

(Ponatis iz leta 1890: Pleiweis, M. (1994). *Slovenska kuharica ali Navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila*. Ljubljana : Ara)

Leta 2002 so ljubitelji praženega krompirja v Ljubljani ustanovili Društvo za priznanje praženega krompirja kot samostojne jedi, njihovo himno pa je zložil Dušan Velkavrh:



»Sladko je vince  
in hladen je pir,  
toda najboljši je pražen krompir.  
To ni ne maslo,  
ne sadje, ne sir,  
to je, prijatelji,  
pražen krompir.  
Vseh sort jedače  
bolezni so vir,  
nam trdno zdravje da  
pražen krompir.  
Tu smo se zbrali  
in našli svoj mir  
zdaj, ko nas združil je  
pražen krompir.«

(Vir: Bogataj, J. (2007): *Okusiti Slovenijo*. Str. 17. Ljubljana: Darila Rokus)

Ljubljančani so si radi privoščili meso. Podatki o tržnici z začetka 20. stoletja kažejo, da najraje kaj prekajenega, pa teletino, pogosto perutnino in zajce, na razpolago je bilo meso drobnice, sladokusci so našli tudi polhe (Kuhar, 2007). Kranjsko klobaso so kuhano prodajali tudi na ljubljanskih ulicah:

#### LJUBLJANSKIH SPECIALITET CEDALJE MANJ

V preljubih »starih« časih, to se pravi pred leti, so v Ljubljani prodajali po ulicah še več ali manj pristne kranjske klobase. Kako prijetno, ljubeznivo je duhtela domačnost v obliki vonjav klobas po naših ulicah — saj se človek ne sme spomniti! Ko so meščanom v poznih urah legale depresije na srce in želodec, je bilo takoj pri rokah zdravilo — kranjska klobasa, nadevana s česnom in vsemi domačimi vitamini. Nenadno pa je napravila gospa Higiena — morda se piše tudi kako drugače — ekskurzijo po naših idiličnih ulicah ter kratkoma zadavila slavno tradicijo potujočih okrepčevalnic. Kranjskih klobas sicer zaradi tega ni bilo konec in zatrte tudi niso bile številne stojnice po mestu, tako značilne za Ljubljano, kjer ti radi postrežejo tudi s klobasami. Vendar Ljubljana izgublja čedalje bolj svoje čare, kakor tista ženska, ki se preveč pomlaja. Podobna usoda je zadela sladoledarje, ki poleti prevažajo svoje vozičke samo še tu in tam na periferiji. Ostale so pa kostanjske kolibe. Kakor da nam hočejo kostanjarji sami nadomestiti, kar smo v letih napredka izgubili, so zavzeli vse postojanke, kjer lahko ljudi opozarjajo na svoje blago.



Iz časnika *Slovenski narod*  
(23. 10. 1940)

Vir: Slovanska knjižnica



### Kranjska klobasa

Zaščiteni kranjski klobasa je rezultat stoletnega znanja izdelave mesnih izdelkov. Sodobna Slovenija je dedinja nekdanje avstroogrske dežele Kranjske, po kateri je ta klobasa dobila geografsko oznako že v prvi polovici 19. stoletja, najstarejši zapisani recept pa je iz leta 1896. Po njem jo izdelujejo še danes certificirani izdelovalci.

Kranjska klobasa, besedilo Janez Bogataj

Vir: <http://issuu.com/visitljubljanadocs/kulinaricni-vodnik>; (Okusi osrednje Slovenije)





### Goveja juha z rezanci

Lahko bi ji rekli juha vseh juh, ne le v Ljubljani, ampak v vsej Sloveniji. Značilna jed nedeljskih in prazničnih kosil. Posebnost so seveda tudi rezanci, ki naj bi bili ročno in predvsem zelo na tanko narezani, čeprav jih danes večinoma kupujejo.

**Goveja juha, besedilo Janez Bogataj**

**Vir:** <http://issuu.com/visitljubljana/docs/kulinaricni-vodnik>; (Okusi osrednje Slovenije)



### Goveji peklani jezik s hrenom

Zelo popularna jed ljubljanskih meščanov, zlasti še kot nedeljski ali praznični popoldanski priboljšek v jesenskem in zimskem času. Za kuhanje in pripravo se lahko uporabi sveži ali prekajeni jezik, vendar je slednji okusnejši.

**Goveji jezik, besedilo Janez Bogataj**

**Vir:** <http://issuu.com/visitljubljana/docs/kulinaricni-vodnik>; (Okusi osrednje Slovenije)



### Šmarnogorski ričet

Priljubljena izletniška točka v okolici Ljubljane Šmarna gora (669 m) se ponaša z odlično gostilno Ledinek. Poleg njihovega hišnega planinskega čaja imajo obiskovalci te romarske poti verjetno najraje šmarnogorski ričet, okusno enolončnico iz ječmenove kaše ali ješprenja.

**Ričet, besedilo Janez Bogataj**

**Vir:** <http://issuu.com/visitljubljana/docs/kulinaricni-vodnik>; (Okusi osrednje Slovenije)



Jeseni je tržnica vedno postregla tudi s sladkimi kostanji. Ti so bili v srednjem veku pomemben del kvalitetne prehrane, ki je pomagala premagovati obdobja lakote, kasneje pa so obveljali za jesenski priboljšek, kar v Ljubljani velja še danes.

Življenje je le še po kavarnah in gostilnah ter doma in na plesnih vajah, ki obe-tajo zopet živahno plesno sezono. Tu je hladna jesen, s katero se pojavijo na križiščih cest in ulic nove, včasih še precej lične male barake »za silo«, od katerih se širi prav prijeten vonj. Prijeten vonj, ki pa je za šolarčka naravnost mučen — če nima dinarja v žepu

Iz »štanta« se kadi, v pečici prijetno prasketa in vsakdo ve, da tam ne kuhajo asfalta za tlakovanje cest. Včasih, ko so za takimi pečicami stali še Furlani, so ti privabljal kupovalce za zategnjenimi klici, kakor papagai: »Marroni, marroni . . .!« To so besede, polne melodije, s pomenom sladkim!

Naši kostanjarji in kostanjarice so bili skromni, ne vpijejo in ne kriče, samo pridno pražilo »črnuhe« s kostanjev z Rožnika, gorenjskih, največ dolenjskih hribov, jesen je pregnala z ulic sladoledarje, domače in bosanske. Kostanjarjem ne more konkurirati niti mož s fesom na glavi, ki ponuja in seka imenitno slaščico: turški med.

Kostanj prija velikim in malim, je dober po zajtrku, dober dopoldne in popoldne, najbolj pa zvečer pred cvičkom. Prodajalec ali prodajalka, kostanjar ali kostanjarica ti tako rad sesuče »škrnicelj« in ti za dinar ali dva nasuje kostanja do vrha! Trošek je skromen, a velik profit: roke si ogreješ in posladkaš se!



Ljubljanski kostanjarji  
Iz časnika *Jutro* (30. 10. 1927)  
Vir: Slovanska knjižnica

Ko smo že pri sladica: med Ljubljančani so bile tako kot širom po Sloveniji vedno zelo priljubljene potice – orehova, pehtranova, medena – radi pa so imeli tudi slano ocvirkovo različico. Povsem enako je veljalo za štruklje. Poznali so jih tako v mestu kot na vasi. Povsod so vsekakor veljali za »boljšo« jed. Pripravljali so jih iz različnih vrst moke in testa, največkrat vlečnega, jih pekli ali kuhali in vanje zavijali najrazličnejše nadeve. Med najbolj okusne ali posebne štejejo orehovi, ajdovi, jabolčni, sirovi in medeni (Bogataj, 2007).

## Kaj pa »ljubljske« jedi?

Jedi, ki smo jih že omenjali, so bile (in so vsaj deloma še) v Ljubljani pogoste, priljubljene in narejene na njim lasten način. Kako pa je z jedmi, ki bi izražale »pravo« geografsko poreklo tako, da bi se jih prijel pridevnik »ljubljski«? Že leta 1868 govori v Slovenski kuharici o njih Magdalena Pleiweis: tu sta »**ljubljska jajčna jed**« in sladki »**ljubljski štrukelj**«. Grumova (Slovenske narodne jedi, 1976) omenja še »**ljubljsko mešanico**« (pečen stročji fižol z zelenjavo) in »**ljubljske kolačke**« (pecivo z vanilijevo kremo). Bogataj (2007) med »ljubljske« jedi prišteva še »**ljubljske skutne palačinke**«, saj »so v ljubljanskih družinah zlasti ob petkih poleg fižolove juhe s testeninsko zakuho pogosto pripravljali palačinke, nadevane s skuto in pehtranom, ki so jih gratinirali in uživali kot okusno sladico ali glavno jed«.



### LJUBLJANSKE SKUTNE PALAČINKE

#### Testo za palačinke:

0,5 l mleka;  
2–3 jajca;  
1 žlica sladkorja;  
25 dag moke; sol;  
maščoba za pečenje (olje ali maslo).

#### Skutni nadev s pehtranom:

25 dag skute;  
1–2 jajci;  
2 dl sladke smetane;  
1 šopek oskubljenega sesekljanega pehtrana;  
2 žlici sladkorja;  
1 žlica drobtin;  
ščepec soli.

#### Jajčni preliv:

1 dcl sladke smetane;  
1 jajce;  
ščepec soli.



Ljubljanske skutne palačinke

Vir: Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*.

Razmešamo maso, ki naj pol ure počiva, spečemo palačinke in jih namažemo z nadevom ter zvijemo. Zložimo jih v pekač, lahko tudi v več plasteh, in prelijemo z jajčnim prelivom. Pečemo jih 30 minut v pečici pri 200 °C. Serviramo potresene s sladkorno moko.

(Povzeto po: Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus;)



## LJUBLJANSKA JAJČNA JED

5 trdo kuhanih jajc;  
3 rumenjaki;  
sneg iz beljakov;  
pol naribane žemlje – namočene v mleku;  
3 dag surovega masla;  
pol žličke mešanih dišav;  
ščepec soli;  
noževa konica limonine lupine;  
2 žlici kisle smetane;  
2 žlici drobtin;  
1 pest (skodelica) suhih mavrahov ali drugih gob;  
1 žica drobno nasekljanega zelenega peteršilja;  
žlica bele moke; surovo maslo za pekač.

1. Očiščene in poparjene mavrahe odcedimo ter prepražimo na maslu s peteršiljem.
2. Iz kuhanih jajc ločimo beljake in rumenjake.
3. Rumenjake pretlačimo z vilicami.
4. Beljake splaknemo in zrežemo na rezance.
5. V skledi zmešamo tri rumenjake, pretlačene rumenjake, polovico ožete žemlje, sol, dišave, za noževo konico ožete lupine, kisko smetano in na koncu vmešamo še trd sneg 3 beljakov.
6. Z maslom namažemo ognjevarno posodo ali visok pekač. V pekač položimo najprej plast zmesi, sledita plast prepraženih gob in plast beljakovih rezancev. Jed spečemo v pečici in jo ponudimo kot toplo predjed ali glavno jed z raznimi zelenjavnimi prilogami.

(Bogataj, J. (2007). Okusiti Slovenijo. Ljubljana: Darila Rokus;)



Ljubljanska jajčna jed

Vir: Bogataj, J. (2007). Okusiti Slovenijo.



## LJUBLJANSKA MEŠANICA

1 kg stročjega fižola;  
1 lepa cvetača;  
1 kg krompirja;  
0,5 kg svežega mesa,  
sol;  
0,5 l zelenjavne juhe,  
10 dkg olja;  
10 dkg parmezana.

Fižol zrežemo na poševne rezine, cvetačo razdelimo na cvetove. Uporabimo tudi notranje liste, ki jih na tanko razrežemo. Fižol posebej malo zdušimo, cvetačo na pol skuhamo. Krompir narežemo na ploščice. V pomazano kozico denemo najprej odcejen fižol, nato cvetačo, nanjo seseklano meso in nanj krompir. Vse skupaj polijemo s slano zelenjavno juho od fižola in cvetače in poškopimo z oljem. Pečemo približno 2 uri. Preden damo jed na mizo, jo potresemo s parmezanom.

(Grum, A. (1976). *Slovenske narodne jedi*. 4. dopolnjena izd. Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva)



## LJUBLJANSKI ŠTRUKELJ (ŠTRUDELJ)

### Masleno kvašeno testo:

2 dag kvasa;  
4 žlice mlačnega mleka;  
½ žlice sladkorja;  
2 dag raztopljenega surovega masla;  
5 žlic smetane;  
2 rumenjaka;  
1 žlica sladkorja;  
½ žličke soli;  
1 žlica ruma;  
28 dag bele moke;  
18 dag surovega masla

1. Iz kvasa, 4 žlic mlačnega mleka in pol žlice sladkorja pripravimo kvasec.
2. Smetano segrejemo, zmešamo vanje rumenjaka, maslo, sladkor, rum, sol in končno še kvas. Žvrkljamo in zamešamo med moko, dobro prenetemo in postavimo na toplo, da vzhaja.
3. Testo razvaljamo v hladnem prostoru v štirioglato za nožev rob debelo ploščo in vanjo tesno zavijemo surovo maslo. Zaviti moramo tako tesno, da ni nikjer videti masla ali zračnih mehurčkov.



4. Testo na pomokani deski previdno potolčemo, da se sprime z maslom, potem pa ga počasi razvaljamo in raztegnemo v 15 do 20 cm široko in nekoliko daljšo ploščo.
5. Razvaljano testo zložimo po dolžini v tri gube in potem še v tri gube po širini (počez), da nastane štirioglata plošča, ki jo pokrijemo s prtičem.
6. Čez 15 minut testo spet previdno razvaljamo, ga potolčemo in ponovno zložimo kot je opisano pod točko 5. Vse to ponovimo še trikrat, vedno s 15 minutnimi presledki. Pred uporabo naj testo počiva 30 minut.

Pomembno pri izdelavi tega testa je, da uporabljamo suho moko in da so prostor in vse sestavine dovolj hladni. Pri valjanju moramo paziti, da se testo ne trga in da vse maslo ostane v njem.

#### **Izdelava ljubljanskega štruklja:**

masleno kvašeno testo;

marelična marmelada;

½ skodelice posladkorjenih pomarančnih lupin.

1. Testo ne pretanko razvaljamo, namažemo z marelično marmelado, potresemo s posladkorjenimi pomarančnimi lupinami in na rahlo zvijemo.
2. Zvitek položimo na namaščen pekač in postavimo na toplo, da vzhaja.
3. Premažemo z razžvrkljanim jajcem, potresemo z mandeljni, narezanimi na lističe, in spečemo v ne prevroči pečici.

(Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus;)



**Ljubljanski štrukelj**

Vir: Bogataj, J. (2007).

Okusiti Slovenijo.

Kulinarična ustvarjalnost Ljubljane pa tudi v zadnjem času ne miruje. V želji, da bi prestolnica popestrila ponudbo in predstavila nekaj odličnega, a tudi geografsko in etnološko značilnega, so jeseni 2012 ustvarjalci predstavili torto Ljubljana.



»"Torta Ljubljana" morda res nima dolgoletne tradicije, je pa nad njenim "rojstvom" bedel etnolog, in njeni avtorji so prepričani, da odraža Slovenijo. Zamisel za torto Ljubljana sta oblikovala Eva Strohmaier Ocvirk in Marjan Nemanič, recept pa je dokončno razvila Tanja Vilnar s pomočjo etnologa dr. Janeza Bogataja. Za torto so uporabili najboljše domače sestavine, značilne za vse slovenske regije: ajdovo moko, bučna semena, kostanje, mandlje in fige. Ob tem pa niso posegali ne po umetnih sladilih ne po drugih dodatkih. Torta je oblita s kakovostno čokolado, okrašena pa z bučnimi semeni in čokoladnimi medaljončki z zmajskim emblemom Torte Ljubljana. Premiero se je torta sicer predstavila že na grajskem martinovanju na Ljubljanskem gradu, a uradno, slavnostno predstavitev je doživela v četrtek na Čopovi ulici, kjer lahko slaščico v posebej zanjo izdelani embalaži ekskluzivno kupite. Ker je Ljubljana glavno mesto Slovenije in kot taka središče dogajanja, torta Ljubljana združuje sestavine iz najrazličnejših predelov naše dežele in obenem predstavlja odlično promocijo naše prestolnice turistom. Blagovna znamka je zaščitena.«

**(Prestolnica dobila svojo torto - spoznajte torto Ljubljana: sladico sestavljajo fige, ajdova moka in bučna semena. (23.11.2012). Ljubljana: MMC RTV Slovenija.)**



**Torta Ljubljana**

Vir: [http://www.rtv slo.si/tureavanture/kulinarika/  
prestolnica-dobila-svojo-torto-spoznajte-torto-ljubljana/296481](http://www.rtv slo.si/tureavanture/kulinarika/prestolnica-dobila-svojo-torto-spoznajte-torto-ljubljana/296481)

# Sodobne smeri radovednosti okusov

Če bi se nekoliko ozrli po najnovejših izdajah knjig, kjer je opazna ambicija, da bi prehrano umestili v širši življenjski kontekst sodobnosti, in se vprašali, kam nas danes peljejo sodobne smeri radovednosti okusov, potem bi zlahka opazili najmanj tri prevladujoče trende.

Prvi, ki je zgodovino novoveških kuharskih knjig spremljal vse od začetkov, je vprašanje zdravja. Četudi se je po koncu tradicije, ki je segala v srednji vek, meščanska kulinarika usmerila zlasti v nove in okusnejše tehnike obdelave starih ali novejših sestavin, se osamosvojila od lekarniških priročnikov, pa je vprašanje, povezano s prehrano in zdravjem, vsaj latentno ostajalo v ozadju. Za najmanj prvo stoletje slovenskih kuharskih knjig lahko mirno rečemo, da iz njih nikoli ni izginilo in je ves čas nadaljevalo razsvetljevno težnjo po napredku, boljši kuharski spretnosti in zdravstvenem blagostanju.



Na podlagi znanstvenih in medicinskih dognanj hodi danes del kulinarike z roko v roki z dietetiko – izbornim prehranjevanjem, ki zdaj zagovarja uravnoteženo prehrano, zdaj podpira premagovanje različnih bolezni. Zdravega prehranjevanja se v zadnjih desetletjih lahko lotimo tudi s to in enim novodobnim holističnim pristopom.

**Sv. Hildegarda zdravi (l. 1995), naslovna stran**  
**Vir:** Slovanska knjižnica



**Cvetlična solata**

**Vir:** Cortese, D. (2005). *Divja hrana 2: zrasle so divje*. Ljubljana: Kmečki glas.

Dietetika pa se spogleduje še širše. Lahko se v imenu lepote, ki vzporedno obljublja neoporečno zdravje, prehranjujemo samo s cvetočimi solatami ali še bolje – samo z nekaj tabletkami ali praški iz čudežnih sestavin, ki jih stežka najdemo v eksotičnih deželah ali v njihovih čudes polnih oddaljenih pokrajinah. In včasih se zazdi, da bi se tudi srednjeveški človek, ko bi znal brskati po našem internetu, naenkrat počutil nekam znano domače. Ali pa se morda zelo poduhovljeno približujemo že kar antiki?



»Sodobni ideal večne (suhe) mladosti propagira način prehranjevanja, ki je presenetljivo podoben restriktivni dieti olimpijskih bogov – samo nektar in ambrozija, brez maščob in ogljikovih hidratov«.

(Slapšak, S. (1996). Apicijeva umetnost kuhanja. V Apicij, *Umetnost kuhanja* (str. 5-20). Ljubljana: Krtina.)

**Podarite revijo *naša žena* –**  
**naročnina na revijo je darilo, ki traja vse leto!**  
Obdarite svojce in prijatelje z revijo, mi pa obdarimo vas!

Vsem novim naročnikom podarimo  
**2 KNJIGI IZ ZBIRKE NARAVNA ZDRAVILA**

Kuhinjski oglasi danes iz revije *Naša žena* (I. 2008)

Vir: Slovanska knjižnica



Drugi, bolj sladokusno ubrani jedci, pa se sodobni askezi raje izognejo z radovednim pogledom čez geografske ali časovne planke. In globalizirani svet informacij jim je pri tem vsekakor v pomoč.

*»Nikoli ne povabite Italijana na italijansko hrano, saj se bo počutil kot doma. Naš pice in testenine pa so tako drugačne od tistih, ki jih pripravlja njegova mama, da bo čisto zmeden.*



*Rade volje povabite Angleža na angleško hrano. Karkoli mu boste ponudili, ga bo navdušilo. Predvsem zato, da nekaj tako slastnega lahko izhaja iz njegove domovine.*

*Ne ponudite Američanu ameriške hrane. V nobenem primeru se Vam ne bo posrečilo pripraviti tako velikih in okusnih zrezkov in hamburgerjev, kot jih je navajen doma.*

*Če povabite Francoza na francosko hrano, posledice pripišite sami sebi.*

*Ponudite Muslimanu vino in viski le, če Vas prosi.*

*Ne ponudite Židu ničesar, kar je v zvezi s svinjino, pa čeprav Vam bo v želji po zblizevanju zagotavljal, da jo sme uživati. Kasneje mu bo namreč žal. Da je užival svinjino, seveda!*

**(Enander, B. (1994). *Ljubezenski grifljaji: za zaljubljenca in vse ostale, ki uživajo življenje.***

**Str. 29. Ljubljana: DZS.)**

Publikacije, ki se ukvarjajo z »domačo hrano«, pa odražajo še tretji (a gotovo ne zadnji) očitni nagib, kateremu zapeljivost se nihče povsem ne odreče: zanimanje za tipično, tradicionalno, regionalno hrano in kuho, ki budi slast, obuja vonje, okuse in spomine, prisega na zdravje in pada v ekstese, poželjivo gleda v lonec sosedu čez hrib in se ob dobrem kozarčku razplamti v ponos brez primere, povezan z mestom, krajem ali deželo, od koder smo. Če le malce pobrskamo po knjigah, smo lahko nad tovrstno hrano in njeno pestrostjo pri nas nemalo preseščeni. Z velikodušnostjo, ki jo spodbuja druženje pri mizi, jo bomo lahko delili, se ob njej veselili, se z njo bahali, tisti bolj spretni in premeteni pa z njo nemara celo kaj zaslužili.



**Vir:** Renčelj, S. (2009). *Okusi Krasa.* Ljubljana: Kmečki glas.



Naslovnica dvojezične (darilne) publikacije z recepti in znamkami, ki pokrivajo različna gastronomska področja Slovenije (l. 2010)

Vir: Slovanska knjižnica



Znamke iz publikacije *Okusiti Slovenijo na poštnih znamkah Pošte Slovenije* oziroma iz serijske zbirke *Pošte Slovenije Z žlico po Sloveniji*

Vir: Slovanska knjižnica



Znamke iz publikacije *Okusiti Slovenijo na poštinih znamkah Pošte Slovenije* oziroma iz serijske zbirke *Pošte Slovenije Z žlico po Sloveniji*

Vir: Slovanska knjižnica



Pletenica (vrtanek, bosman), slovenski obredni kruh iz promocijske zbirke *Pošte Slovenije*

Vir: Slovanska knjižnica

## Tematska bibliografija

### I. VIRI S KUHARSKIMI RECEPTI

- **Meščanska kuhinja in splošni kuharski priročniki** Signatura MKL,  
Slovanska knjižnica
- Allerneuestes Oesterreichisches Kochbuch für herrschaftliche und andere Tafeln.* (1792). Grätz: C.F. Trötscher. RA C 248/2
- Grum, A. (1957). *Jedilniki za vsak dan: jedilniki po letnih časih.* Ljubljana: Prešernova družba. K M C 9328
- Humek, Š. (1931). *Prehrana po novih zdravstvenih načelih.* V Ljubljani: Jugoslovanska knjigarna. K M C 25
- Ilc, V. (1997). *Božič s sestro Vendelino in mojstrom Goljatom.* Ljubljana: Vale-Novak. K M D 8076
- Ilc, V. (2011). *Kuharica sestre Vendeline: slovenska meščanska kuhinja.* Ljubljana: Gal. dostopno v enotah MKL
- Ilich, S. (2007). *Po praznikih diši.* Ljubljana: DZS. K M D 10135
- Ivačič, I. (1965). *Kuharska knjiga.* Celje: Mohorjeva družba. K M C 12473
- Kalinšek, F. (1923). *Slovenska kuharica.* V Ljubljani: Jugoslovanska knjigarna. K M C 28442
- Kalinšek, F. (et al.) (2003). *Slovenske praznične jedi - slane, pečene in cvrte.* V Ljubljani: Cankarjeva založba. dostopno v enotah MKL
- Kopp, K. (1930). *Veselo praznujmo, prijetno godujmo: pripravljanje jedi: nasveti za popoldanske in večerne pogostitve: 100 novih receptov : pesmica za slavnostne priložnosti.* V Ljubljani: Evalit. K M D 11619
- Kuhar, B. (2007). *Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest.* Ljubljana: Cankarjeva založba. K M D 10140
- Pčeljnikov, A. (1937). *Za vsak dan: univerzalni informativni priročnik za ženski svet.* V Mariboru: Tiskovna založba. K M D 907/1;  
K M D 907/2
- Pčeljnikov, A. (1938). *Gospodinjstvo in sodobna meščanska slovenska kuhinja.* V Mariboru: Tiskovna založba. K M D 4877
- Pleiwes, M. (1890/1994). *Slovenska kuharica ali Navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila.* Izv. izd.: V Ljubljani: H. Ničman; Ljubljana: Ara. K M C 22030



- Pleiweis, M. (1902/2004). *Slovenska kuharica ali Navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila*. Reprint izd.: v Ljubljani: Katoliška bukvarna, Ljubljana: DZS. K M C 25615
- Presinger, G. (2005). *Od zrna pšenice do kruha in potice*. Celje: Fit media. K M D 9661
- Remec, M. (1915). *Varčna kuharica: zbirka navodil za pripravo okusnih in tečnih jedil s skromnimi sredstvi*. V Ljubljani: Katoliška bukvarna. K M C 18893
- Remec, M. (1957). *Kuharica*. Celje: Mohorjeva družba. K M C 9375
- Rop, N. (1995). 100 receptov sestre Nikoline. Ljubljana: Družina. K M C 22598/1-5
- Spretna kuharica: nova velika kuharska knjiga: navodilo, kako se kuhajo dobra in okusna jedila* (1923/1994). Rprt.: Grosuplje: Mondena. K M B 5716
- Rudolf, B. (1924). *Kuharske bukvice za kmečke žene in dekleta ali: Sto jedi za kmečke ljudi*. Ljubljana: Kmetijska tiskovna zadruga. K M A 117
- Rudolf, B. (1934). *Nova kuharska knjižica za ceneno in tečno hrano iz domačih pridelkov*. Ljubljana: Reklama Saturn. K M B 7134
- Vasič-Govekar, M. (1909). *Dobra kuharica*. Ljubljana: L. Schwentner. Dostopno v Mestni knjižnici Kamnik
- Vodnik, V. (1799/1981). *Kuharske bukve*. Faks. izd.: Lublana: natisnene per Kleinmajerji skusi saklado Andrea Gassler. Ljubljana: Cankarjeva založba. K M B 2408 a  
K M B 2409 a
- Vodnik, V. (1842). *Kuharske bukve*. V Ljubljani: J. Blasnik. RA C 7
- Vodnik, V. (1799/2011). *Kuharske bukve: faksimile s prevodom v sodobno slovenščino in barvno prilogo*. Izv. izd.: Lublana: natisnene per Kleinmajerji skusi saklado Andrea Gassler. Celje, Ljubljana: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba. K M D 11636
- Werderdus, K. (2005). *Kuharica v Prešernovem času*. Ljubljana: Cankarjeva založba. K M D 9668
- Zakonjšek, P. (1952). *Praktična kuharica*. Ljubljana: Kmečka knjiga. K M C 6665 a
- Zamejic, A. (1850/2010). *Nove kuharske bukve ali Nauk, narboljši in nar imenitniši jedila brez posebnih stroškov perpraviti: iz nemškiga prestavljene: z 200 jedilnimi listki*. Tržič : Avrora. dostopno v enotah MKL

*Miniaturne knjige iz zbirke Slovanske knjižnice*

• **Nacionalna (regionalna) kulinarična dediščina**

- Adamlje, S. et al. (1995). *Slovenska kuhinja*. Ljubljana: Mladinska knjiga. K M E 2773
- Adamlje, S. et al. (2001). *Slovenska kuhinja: več kot 100 tradicionalnih jedi*. Ljubljana : Mladinska knjiga. K M E 3562
- Angerer, T. (1987). *Čisava župa, pisana pogača in še kaj: stare domače jedi z južne Koroške*. Celovec: Mohorjeva družba. K M C 21981
- Bogataj, J. (1997). *Naše gostilne: izbranih 52 na Slovenskem*. Ljubljana: Kmečki glas. K M F 1700
- Bogataj, J. (2000). *Kuhinja Slovenije: mojstrovine nove kuharske umetnosti*. Ljubljana: Rokus. K M F 1796
- Bogataj, J. (2005). *Na Gorenjskem je fletno in okusno*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 3705
- Bogataj, J. (2007). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Darila Rokus. K M D 26799
- Bogataj, J. (2010). *Okusiti Slovenijo na znamkah Pošte Slovenije*. Maribor: Pošta Slovenije. K M B 7091
- Bogataj, J., Brejc, D. in Bratovž, J. (2010). *Martinov praznik: martinovanje nekoč in danes, mlado vino, martinova pojedina*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 4490
- Bogataj, J. (2011). *Mojstrovine s kranjsko klobaso iz Slovenije*. Ljubljana: Rokus Klett. K M F 2173
- Filiputti, W. (2004). *Furlanija-Julijska krajina: pot okusov*. Savigliano: Gribaudo. K M F 1920
- Fras, M. (1997). *Jedi naših babic: iz obrobja Slovenskih Goric in Prlekije*. Kapela: Turistično društvo Klopotec. K M D 7877
- Fras, M. (1999). *Prleška kuhinja: jedi ob kmečkih delih, praznikih, postu in posebnih priložnostih*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 8184
- Fras, M. (2007). *Stare prleške in prekmurske jedi za naše dni*. Murska Sobota: Pomurska založba. K M D 10042
- Fric, A. (2007). *O Martinu, moštu, goski in vinu*. Celje: Grafika Gracer. K Z D 1607/1
- Fric, A. (2011). *Welcome to Slovenian culinary*. Celje: Grafika Gracer. K Z D 1607/2
- Grum, A. (1964). *Slovenske narodne jedi*. V Ljubljani: Centralni zavod za napredek gospodinjstva. K Z C 1522/1

- Grum, A. (1976). *Slovenske narodne jedi*. 4. dopolnjena izd. K M C 90  
Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
- Guštin Grilanc, V. (2005). *Beri, beri rožmarin zeleni: kraška zelišča v ljudski tradiciji*. Trieste: Transalpina. K M E 3726
- Jedi na Goriškem*. (2002-2003). Nova Gorica: Goriški muzej. K M D 8807/1-3
- Kreft, I. (1995). *Ajda*. Ljubljana: Kmečki glas. K Z C 1373/1
- Knez, M. (1980). *Domača peka kruha*. Ljubljana: Dopsna delavska univerza Univerzum. K M C 3021
- Kocjan Ačko, D. in Goljat, A. (2005). *Krompir*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 3663
- Kuhar, B. (1992). *Prazniki in praznične jedi na Slovenskem: 14 praznikov, 100 prazničnih jedi*. Ljubljana: Delo-Prodaja. K Z C 1410/1
- Kuhar, B. (1998). *Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin: slovenska kulinarčna dediščina*. Ljubljana: Prešernova družba. K M C 23626
- Kuhar, B. (2002). *Dolenjska in belokranjska kuhinja*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 8676
- Lexe, P. (1999). *Slovenija: sto okusnih odkritij: kultura, kuhinja, klet*. Celovec, Ljubljana, Dunaj: Mohorjeva založba. K M C 24025
- Milhench, H. (2007). *Flavors of Slovenia: food and wine from central Europe's hidden gem*. New York: Hippocrene Books. K M D 10235
- Pavlin, D. (1993). *Slovensko narodno izročilo: slovenski običaji, narodne noše, domače jedi, kmečka opravila, ljudske pesmi*. Kranj: Lexis. K M E 2651
- Pucer, A. (2000). *Istrska kuhinja: pr nes kuhemo pu naše*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 8340
- Rajšter, B. (2003). *Knapovška košta: prehrana in prehrabena kultura rudarjev mežiškega rudnika v 20. stoletju. Mežica: Rudnik svinca in cinka Mežica v zapiranju; Kočevje: Kočevski tisk*
- Renčelj, S. (1990). *Suhe mesnine - narodne posebnosti*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 6937
- Renčelj, S. (1995). *Siri - nekaj in zdaj*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 7532
- Renčelj, S. (1999). *Kraška kuhinja*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 8266
- Renčelj, S. (2001). *Prekmurske dobrote*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 3398
- Renčelj, S. (2003). *Knjiga o notranjski kuhinji in drugih rečeh*. Koper: Libris; Postojna: Kraško notranjska turistična zveza. K M E 3624

- Renčelj, S. (2006). *Brkinske dobrote an buot in denes*. Koper: Libris. K M E 3779
- Renčelj, S. (2009). *Okusi Krasa*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 4181
- Renčelj, S. (2011). *Tradicionalni proizvodi in jedi območja od Turjaka do Kolpe*. Grosuplje: Grafis trade. K M E 4726
- Renčelj, S.; Prajner, M. in Bogataj, J. (1993). *Kruh na Sloven-skem*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 7207 a
- Sukič, C. (1993). *Od bujte repe do gibanice*. Murska Sobota: Podjetje za informiranje. K M D 7390
- Sukič, C. (1997). *Jedi nekdanjih in sedanjih dni: prekmurska, prleška in štajerska kuhinja*. Ljubljana: Horvat M&M. K M D 7822
- Škafar, D. (2008). *Dobrote in običaji iz dežele Jurija Vege*. Ljubljana: Občina Dol pri Ljubljani. K M C 27028
- Šubelj Kramar, I. (2007). *Tako so živeli in kuhali*. Kamnik: Dendrina Šubelj. K M C 26699
- Trenc-Freljih, I. (2010) *Slovenska peka: od kruha do drobnega peciva*. Ljubljana: Mladinska knjiga. K M E 4708
- Vzhajane dobrote za vsakdanjik in praznik*. (2011). Novo mesto: Društvo kmečkih žena. K M C 29521

• **Druge kulinarične knjige**

- Apicius, M. G. (1996). *Umetnost kuhanja*. Ljubljana: Krtina. K Z D 1091/97
- Bogataj, J. (2007). *Sladka Evropa: sladice držav Evropske unije*. Ljubljana: Kmečki glas. K M F 1996
- Cortese, D. (1995). *Divja hrana: užitne samonikle rastline, nabiranje in priprava*. Ljubljana: Kmečki glas, Svet knjige. K M D 7574
- Cortese, D. (2005). *Divja hrana 2: zrasle so divje*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 3696
- Enander, B. (1994). *Ljubezenski grizljaji: za zaljubljenice in vse ostale, ki uživajo življenje*. Ljubljana: DZS. K M E 3168
- Goljat, A. (2004). *Kruh*. Ljubljana: Kmečki glas. K M E 3539
- The good wife's guide - Le ménagier de Paris, a medieval household book*. (2009). Ithaca: Cornell University Press. S M D 10759
- Ilich, I. (2009). *Sto slovenskih kuharic – sto receptov*. Ljubljana: Prešernova družba. K M C 27096



- Krese, M. (2001). *Oljka in njeno olje*. Ljubljana: Mladinska knjiga. K M C 24585
- Kugler, H. G. (2003). *Santonino - srednjeveške jedi: iz Santoninovih popotnih dnevnikov in starih kuharskih knjig*. Celovec: Wieser. dostopno v enotah MKL
- Kuhar, B. (2002). *Samostanska kuhinja: prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja*. Ljubljana: Kmečki glas. K M D 8631
- Mihelič, A. M. (1993). *Okus po kruhu*. Ljubljana: Domus. K M C 21517
- Plesničar-Gec, L. (1996). *Emona in rimska kuhinja: Apicijeve recepti za današnjo rabo*. Ljubljana: Kmečki glas, Mestni muzej. K M F 1678
- Plesničar-Gec, L.; Kuhar, B. (1990). *Hrana in kuha v antični Emoni*. Ljubljana: Mestni muzej. K M C 28030
- Schiller, R. (1995). *Sveta Hildegarda zdravi: odkritje celostnih terapij iz 12. stoletja*. Ljubljana: Vale-Novak. K M D 7670

## II. VIRI S KULINARIČNO, ETNOLOŠKO ALI ZGODOVINSKO VSEBINO

- Bogataj, J. (1999). *Mojstrovine Slovenije: srečanja s sodobnimi rokodelci*. Ljubljana: Rokus. K M C 23708
- Bogataj, J. (2002). *Od nekdanje jedi so ljubljanske slovele--- : jezenska kuhinja Ljubljane in njenih ljudi*. Ljubljana: Restavracija Rotovž. K M E 4972
- Bogataj, J. (2011). *Prva kuharska knjiga v slovenščini*. V V. Vodnik, *Kuharske bukve: faksimile s prevodom v sodobno slovenščino in barvno prilogo* (str. 7-78). Ljubljana, Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba. K M D 11636
- Bogataj, J. (2011). *Slovenija praznuje: sodobne šege in navade na Slovenskem*. Ljubljana: Mladinska knjiga. K M E 4703
- Bouchut, J. (2002-2012). *Histoire de la cuisine et de la gastronomie en Europe*. Gigort: Association Maître Chiquart. Pridobljeno novembra 2012 s spletne strani <http://www.oldcook.com/histoire-gastronomie>. spletni vir
- Food and celebration = Hrana in praznovanje: zbornik povzetkov*. (2000). Ljubljana: ZRC SAZU. K M C 28494
- Gastronomie médiévale*. (2011). Paris: BnF. Pridobljeno novembra 2012 s spletnih strani <http://expositions.bnf.fr/gastro/index.htm>. spletni vir

- Godina-Golija, M. (2006). *Prehranski pojmovnik za mlade*. Maribor : Aristej, 2006. K Z D 1485/5
- Goody, J. (2010). *Food and love: a cultural history of East and West*. London, New York: Verso. S M D 11172
- Grašič Bole, V. et al. (2013). *Okusi Osrednje Slovenije na sredini mize: turistični vodnik*. Ljubljana: Turizem Ljubljana. Dostopno tudi na: <http://issuu.com/visitljubljana/docs/kulinaricni-vodnik> K M E 5052
- Gurevič, A. (1989). *Kul'tura i občestvo srednevekovj Evropy*. Moskva : Iskustvo. S M C 19040
- Guštin Grilan, V. (2002). *Ogenj na kamnu: življenje ob ognjišču na Krasu in tržaškem podeželju*. Trst: ZTT, Zveza slovenskih kulturnih društev. K M C 24816
- Hazler, V. (1995). **Kavčnikova dimnica**: kulturna dediščina in njeni lastniki. *Naša žena*, 57, ( 7/8), str. 9-10. K ČS E 67/1995
- A History of private life*. (2003). 1, *From pagan Rome to Byzantium*. 2, *Revelations of the medieval world*. 3, *Passions of the renaissance*. 4, *From the fires of revolution to the Great War*. 5, *Riddles of identity in modern times*. Cambridge (Mass.); London: The Belknap Press of Harvard University Press. S M D 10492/1-5
- Höfler, J. (1996-1997). *Srednjeveške freske v Sloveniji. Knj. 1, Gorenjska. Knj. 2, Primorska*. Ljubljana: Družina. K M F 1674/1-2
- Ilich, I. (2004). *Pota knjige*. Ljubljana: DZS K M D 9010
- Keršič, I. (1988/1990). **Oris stanovanjske kulture slovenskega kmečkega prebivalstva v 19. stoletju**. *Slovenski etnograf*, (33/34), str. 329-388. K ČS D 177/1988/1990
- Kobilca, I. (1997). *Ivana Kobilca: življenje in delo*. Ljubljana: Mladinska knjiga. K Z C 3031/2
- K. S. (2012). **Prestolnica dobila svojo torto - spoznajte torto Ljubljana: sladico sestavljajo fige, ajdova moka in bučna semena**. (23.11.2012). Ljubljana: MMC RTV Slovenija. Pridobljeno novembra 2012 s spletne strani <http://www.rtv slo.si/ture-avanture/kulinarika/prestolnica-dobila-svojo-torto-spoznajte-torto-ljubljana/296481> spletni vir
- Kugler, S. In Maier, B. (2003): **Kuhinja in kuhanje**. V S. Kugler, *Santonino - srednjeveške jedi: iz Santoninovih popotnih dnevnikov in starih kuharskih knjig* (str. 111-116). Celovec: Wieser. dostopno v enotah MKL

- Kugler, S. In Maier, B. (2003): **Zdravniki in kuharji**. V S. Kugler, *Santonino - srednjeveške jedi: iz Santoninovih popotnih dnevnikov in starih kuharskih knjig* (str. 117-122). Celovec: Wieser. dostopno v enotah MKL
- Kuhar, B. (1992). **Barok, čas, ko se je najbolje jedlo in pilo**. *Naša žena*, 5, str. 64-65. K ČS E 67/1992
- Kuhar, B. (1992 a). **Kaj in kako so jedli v srednjem veku**. *Naša žena*, 4, str. 64-65. - K ČS E 67/1992
- Kuhar, B. (1992b). **Šest tisoč let razcveta kuharske umetnosti**. *Naša žena*, 2, str. 32-33. K ČS E 67/1992
- Kuhar, B. (2001). **Pozni srednji vek na krožniku**. *Prešernov koledar*, 53, str. 222-233. K Z D 1451/2001
- Kuhar, B. (2002). **Bogastvo samostanske kuhinje**. V B. Kuhar in J. Mlinarič, *Samostanska kuhinja: prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja* (str. 11-18). Ljubljana: Kmečki glas. K M D 8631
- Kuhar, B. (2003). **Razmišljanja o prehrani v srednjeveški Sloveniji**. V S. Kugler, *Santonino - srednjeveške jedi: iz Santoninovih popotnih dnevnikov in starih kuharskih knjig* (str. 126-129). Celovec: Wieser. dostopno v enotah MKL
- Kuhar, B. (2005). **Prešernov čas in kuha**. V K. Werderdus, *Kuharica v Prešernovem času* (str. 9-14). Ljubljana: Cankarjeva založba. K M D 9668
- Kuhar, B. (2007). **Dobra meščanska kuhinja**. V B. Kuhar, *Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest* (str. 7-26). Ljubljana: Cankarjeva založba. K M D 10140
- Kurz zum Thurn und Goldenstein, F. (1993). **Kranjske noše - Goldensteinove upodobitve = Trachten aus Krain von Goldenstein = Goldenstein's national costumes of Carniola**. Ljubljana: Arterika. K M G 1
- Le Goff, J. (1974). **Srednjovekovna civilizacija zapadne Evrope**. Beograd: Jugoslavija, 1974. S M D 5818
- Ložar, R. (1937). **»Mali kruhek« in drugi podobnjaki na Slovenstem**. Ljubljana: Etnografski muzej. K M D 1118
- Macun, I. (1867). **Kosilo pri raznih narodih, posebno pri Grcih in Rimljanih**. *Národní koledar in letopis Matice Slovenske*, str. 98-102. K ČS D 142/1867

- Makarovič, G. (1988/1990). **O vlogah in pomenih ljudske umetnosti v življenju agrarnega prebivalstva.** *Slovenski etnograf*, (33/34), str. 461-497. K ČS D 177/1988/1990
- Makarovič, G. (1988/1990). **Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem.** *Slovenski etnograf*, (33/34), str. 127-205. K ČS D 177/1988/1990
- Makarovič, G. (1985). **O zgodnj srednjeveški prehrani alpskih Slovanov.** V J. Grobovšek (Ur.), *Dolenjski zbornik*, str. 97-111. K Z D 1007/1985
- Mlakar, P. in Faganel, J. (2011). **Posodobljeni kritični prepis** [Vodnikovih Kuharskih bukev, op. p.]. *V V. Vodnik, Kuharske bukve: faksimile s prevodom v sodobno slovenščino in barvno priložilo* (str. 109-251). Ljubljana, Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba K M D 11636
- Mlinarič, J. (2002). **Odnos kartuzijanov do prehrane in žička kartuzija.** V B. Kuhar in J. Mlinarič, *Samostanska kuhinja: prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja* (str. 27-118). Ljubljana: Kmečki glas K M D 8631
- Montanari, M. (1998). **Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi.** Ljubljana: Založba /\*cf. K Z C 3146/2a
- Ovsec, D. (2007). **Meščanstvo je celota.** V B. Kuhar, *Dobra meščanska kuhinja: 300 izbranih receptov iz najboljših kuhinj slovenskih mest* (str. 289-316). Ljubljana: Cankarjeva založba. K M D 10140
- Ovsec, D. (2010). **Praznovanje pomladi in velike noči na Slovenskem in po svetu.** Ljubljana: Modrijan. K M F 2111
- Petronius Arbitar, T. (2006). **Satirikon: (pregledan prevod).** Ljubljana: Modrijan. K M C 26267
- Plesničar-Gec, L. (1999). **Urbanizem Emone = The urbanism of Emona.** Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete. K M F 1782
- Pleterski, A. (2008). **Kuhinjska kultura v zgodnjem srednjem veku.** Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU K M E 3978
- Počivavšek, M. (2003). **Vi mamca, po čem pa krompir daste?:** ljubljanska tržnica v Hribarjevi dobi. *Zgodovina za vse.* (2 ), str. 42-51. K ČS E 79/2003
- Pozabljena polovica: portreti žensk 19. in 20. stoletja na Slovenskem.** (2007). Ljubljana: Tuma, SAZU. K Z D 363/22
- Santonino, P. (1991). **Popotni dnevniki: 1485-1487.** Celovec: Mohorjeva založba. K M D 7068



- Satyricon »Federico Fellini« 1969 - Filme Completo (Full Movie).** San Bruno, California: You Tube, LLC. Pridobljeno oktobra 2012 s spletne strani <http://www.youtube.com/watch?v=7i-4sckKTDA> spletni vir, dostopno tudi v enotah MKL
- Sévnigné, M. (1973). *Pisma*. Ljubljana: Cankarjeva založba. K Z C 3018/16
- Slapšak, S. (1996). **Apicijeva umetnost kuhanja**. V Apicij, *Umetnost kuhanja* (str. 5 -20). Ljubljana: Krtina. K Z D 1091/97
- Standage, T. (2008). *Zgodovina sveta v šestih kozarcih*. Ljubljana: Študentska založba. K M C 26960
- Stopar, I. (1996). *Ljubljanske vedute*. Ljubljana: Arterika. K M F 1681
- Suhadolnik, J. (1997). *Živilski trg in Plečnikove tržnice z okolico v zgodovini : arhitekturni in zgodovinski oris predela med Ljubljano, Ciril-Metodovim trgom, Stritarjevo in Kopitarjevo ulico ter arhivsko gradivo Zgodovinskega arhiva Ljubljana : razstava Zgodovinskega arhiva Ljubljana, Ljubljana, avla Zgodovinskega arhiva Ljubljana*. Ljubljana: Zgodovinski arhiv K M B 5830 a
- Šerbelj, F. (1995). *Sv. Primož nad Kamnikom*. Kamnik: M. Šuštar. K M D 7454
- Valvasor, J. W. (1689). *Die Ehre dess Hertzogthums Crain ...* Laybach : zu finden bey Wolfgang Moritz Endter, Buchhändlern in Nürnberg RA F 34/1-4
- Valvasor, J. W. (1689/1877). *Die Ehre des Hertzogthums Krain....* Laibach-Nürnberg 1689. 2.unverand. Aufl. Hrsg. von: J.Krajec & Josef Pfeifer. - Rudolfswert: [s. n.] RA F 24/1-4
- Valvasor, J. W. (1689/1984). *Slava vojvodine Kranjske: izbrana poglavja*. Ljubljana: Mladinska knjiga. K M E 2223
- Valvasor, J. W. (1689/2009-2011). *Čast in slava vojvodine Kranjske*. (Bibliofil. izd.) Ljubljana: Zavod Dežela Kranjska. K M F 2101/1-3
- Vesel, F. (1989). *Ferdo Vesel: 1861-1946 ...* Ljubljana: Narodna galerija. K M C 19142
- Zadnikar, M. (1985). *Lepote slovenskih cerkva*. Koper: Ognjišče. K M F 1212
- Židov, N. (1994). *Ljubljanski živilski trg: odsevi prostora in časa (1920-1940)*. Ljubljana: Viharnik. K M D 7382

- **Slovensko časopisje**  
**(gospodinjski oglasi in drugi utrinki)**

- Domoljub: slovenskemu ljudstvu v poduk in zabavo.* (1888-1944). K ČS F 20
- Gospodinjska pomočnica: glasilo gospodinjskih pomočnic in hišnih delavk.* (1931-1940). K ČS E 234
- Gurmanski vodnik = Gourmet guide: Ljubljana.* (2002- ). K ČS D 603
- Ilustrovan narodni koledar.* (1888-1914). K Z C 591
- Jutro.* (1910-1945). K ČS G 14
- Naša žena: prva slovenska ženska in družinska revija.* (1940- ). K ČS E 67
- Slovenska gospodinja.* (1905 - 1914). K ČS F 5
- Slovenski narod.* (1868-1945). K ČS G 13
- Zvon* (1870-1880). K ČS D 124









Mestna občina  
Ljubljana

mestna  
knjižnica  
ljubljana



Slovanska knjižnica,  
center za domoznanstvo  
in specialne  
humanistične zbirke

