

I FEEL  
SLOVENIA

# PIRAMIDA GASTRONOMIJE SLOVENIJE

Dopolnitve in spremembe (prof.dr. Bogataj, 2020)

# Vsebina

<b>Terminologija.....</b>	4
<b>U mestitev 24 gastronomskih regij v sistem turističnih makro destinacij .....</b>	5
<b>Vrh Piramide gastronomije Slovenije.....</b>	6
izbrano značilno živilo na nacionalni ravni.....	6
izbrana značilna jed na nacionalni ravni .....	6
izbrana značilna pijača na nacionalni ravni .....	7
izbrano značilno živilo, jed in pijača za vsako turistično makro destinacijo.....	7
<b>Srednji del Piramide gastronomije Slovenije.....</b>	9
Značilno živilo, jed in pijača za vsako od 24 gastronomskih regij .....	9
<b>ALPSKA SLOVENIJA.....</b>	9
<b>TERMALNO PANONSKA SLOVENIJA.....</b>	10
<b>LJUBLJANA &amp; OSREDNJA SLOVENIJA .....</b>	11
<b>MEDITERANSKA &amp; KRAŠKA SLOVENIJA.....</b>	12
<b>Spodnji del Piramide gastronomije Slovenije.....</b>	14
<b>LJUBLJANA &amp; OSREDNJA SLOVENIJA .....</b>	14
<b>Ljubljana in osrednja Slovenija .....</b>	14
<b>Dolenjska in Kočevska.....</b>	15
<b>Zasavje .....</b>	18
<b>Bela krajina .....</b>	18
<b>TERMALNA PANONSKA SLOVENIJA .....</b>	18
<b>Prekmurje .....</b>	18
<b>Slovenske gorice .....</b>	19
<b>Prlekija.....</b>	19
<b>Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Dravsko in Ptujsko polje .....</b>	20
<b>Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Celje, Laško.....</b>	20
<b>Kozjansko .....</b>	20
<b>Posavje in Bizeljsko .....</b>	21
<b>ALPSKA SLOVENIJA.....</b>	21
<b>Koroška .....</b>	21
<b>Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak.....</b>	22
<b>Zgornja Savinjska dolina .....</b>	23
<b>Gorenjska .....</b>	23
<b>Rovtarsko, Idrijsko, Cerkljansko .....</b>	25

<b>Dolina Soče</b> .....	26
<b>MEDITERANSKA &amp; KRAŠKA SLOVENIJA</b> .....	26
<b>Notranjska</b> .....	26
<b>Goriška Brda</b> .....	27
<b>Goriška</b> .....	27
<b>Vipavska dolina</b> .....	28
<b>Kras</b> .....	28
<b>Brkini in Kraški rob</b> .....	28
<b>Slovenska Istra</b> .....	29

## Terminologija

### Makro regija

Kulturno geografsko območje z posebnimi značilnostmi pokrajine, kulturne dediščine in sodobnega načina življenja, ki odražajo nekatere skupne značilnosti in značaj. Slovenija je razdeljena na 4 makro regije.

### Gastronombska regija

Območje gastronombske kulturne dediščine in sodobnih oblik, ki jih določa največja koncentracija značilnih živil in jedi. Meje gastronombskih regij niso začrtane s črtami, ampak s prehodi, saj se živil in jedi ne more tako strogo razmejiti. Slovenija je od leta 2006 razdeljena na 24 gastronombskih regij, ki jih določajo značilna živila, jedi in pijače.

### Kulinarična (gastronombska) piramida

Kulinarična piramida je metodični način, ki omogoča, da iz množičnosti nekega kulturnega pojava, v našem primeru kulinarike in gastronomije, pridemo postopoma do njegove temeljne reprezentativnosti in pojavnosti. Ta konica piramide je temelj in obveza za razpoznavnost in promocijo gastronomije države, regije, kraja, tudi (gostinske) hiše. Kulinarična piramida Slovenije je bila izdelana leta 2006 in dopolnjena leta 2018. Poleg kulinarične piramide Slovenije, so bile izdelane tudi kulinarične piramide npr. za posamezne gastronombske regije (npr. Dolenjska, Gorenjska idr.), geografsko kulturna območja (npr. Bohinj, Prlekija idr.), občine (npr. Laško, Sevnica idr.) in tudi kraje (npr. Ljubljana idr.).

Podnožje ali spodnji del kulinarične piramide Slovenije predstavljajo vse jedi, vseh časov in vseh družbenih skupin. To je kulinarična in gastronombska "banka" Slovenije, ki jo seveda dopolnjujemo tudi z novimi, inovativnimi in sodobnimi jedmi, izvirajočimi iz bogastva prehranske kulturne dediščine. To je osnova, iz katere rastejo vedno nove kulinarične razpoznavnosti. Vsa izbrana živila, jedi in pijače omogočajo vse tri temeljne kulinarične pristope:

- Nadaljevanje lokalne ali regionalne kulinarične dediščine ali kulinarični "muzej"
  - Sodobno interpretacijo lokalne ali regionalne kulinarične dediščine
  - Inovativno ustvarjanje in nadgrajevanje iz lokalne ali regionalne kulinarične dediščine
- Iz tega dela piramide, ki je temeljno izhodišče za ustvarjanje inovativne, a predvsem tudi razpoznavne slovenske kulinarične ponudbe, izhajata tudi njen srednji del in vrh.

Srednji del piramide predstavljajo značilna živila, jedi in pijače na ravni vseh 24 gastronombskih regij Slovenije, vrh piramide pa predstavljajo značilna živila, jedi in pijače na ravni vseh 4 turističnih makro regij.

## U mestitev 24 gastronomskih regij v sistem turističnih makro destinacij

### ALPSKA SLOVENIJA

Koroška  
Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak  
Zgornja Savinjska dolina  
Gorenjska  
Rovtarsko, Idrijsko, Cerkljansko  
Dolina Soče

### TERMALNA PANONSKA SLOVENIJA

Prekmurje  
Slovenske gorice  
Prlekija  
Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem,  
Dravsko in Ptujsko polje  
Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Celje, Laško  
Kozjansko  
Posavje in Bizeljsko



### MEDITERANSKA & KRAŠKA SLOVENIJA

Notranjska  
Goriška Brda  
Goriška  
Vipavska dolina  
Kras  
Brkini in Kraški rob  
Slovenska Istra

### LJUBLJANA & OSREDNJA SLOVENIJA

Ljubljana in osrednja Slovenija  
(Vrhniška, Logatec, Mengeš, Domžale,  
Polhov Gradec, Horjul, Litija, Kamnik, Medvode)  
Dolenjska in Kočevska  
Zasavje  
Bela krajina

Slika 1: Vključene gastronomске regije v vsaki od štirih turističnih makro destinacij

## Vrh Piramide gastronomije Slovenije

Vrh kulinarične piramide Slovenije je bil postavljen že leta 2006. V naslednjih letih je bil minimalno popravljen. Pri izbiri jedi za vrh piramide smo izhajali iz študija številnih svetovnih primerov kulinaričnih piramid. Pomemben argument za četverno zastopanost v vrhu piramide je bila predvsem velika kulinarična in siceršnja različnost Slovenije. Že leta 2006 smo zato kot izhodišče za Slovensko razpoznavnost in posebnost izpostavili stičišče štirih "svetov", ki so v letu 2019 potem dobili potrditev še v makro destinacijah. Temu je sledil izbor najbolj reprezentativnih jedi. Ta je moral pokriti tudi vsa temeljna prehranska področja. V vrhu kulinarične piramide Slovenije, ki je še vedno v veljavi in pomeni trajnost njene uporabe, so naslednje jedi in pihače: kranjska klobasa, kisla zelje in kisla repa, kruh pletenica ali bosman, prekmurska gibanica, slovenska potica (zlasti pehtranova), štruklji (s skutnim nadevom), piranski brancin, kalamari in klapavice, belo in rdeče vino, naravna mineralna voda.

### izbrano značilno živilo na nacionalni ravni

#### **Med, gozdni sadeži in plodovi, travniška in gozdna zelišča**

- slovenski med z zaščiteno geografsko označbo na ravni EU<sup>1</sup>
- užitne gobe in gomoljike, gozdni sadeži
- gozdna in travniška zelišča in dišavnice

Vsaka alineja pomeni nabor velikega števila živil, ki so najboljša podoba zelene, zdrave in trajnostne Slovenije.

### izbrana značilna jed na nacionalni ravni

#### **Slovenska potica**

Slovenska potica je ena najbolj značilnih slovenskih jedi. Prav letos pričakujemo tudi njen mednarodno zaščito v EU. Poznamo čez 120 različnih potic s slanimi in sladkimi nadevi. Za turistično promocijo bodo najbolj pomembne potice, ki bodo tudi sicer prejele zaščito v EU, seveda pa tudi ostale, ki jih pozna celotna Slovenija. Potice lahko delimo tudi po letnih časih, po posameznih mesecih in za posamezne praznike. Te delitve so na voljo v knjigi J. Bogataj, *Potice iz Slovenije*, Rokus Klett, Ljubljana 2013. Za posamezne letne čase pa so najbolj značilne potice z naslednjimi nadevi:

- **pehtranova potica** (pomlad),
- **pehtranova potica s skuto** (poletje),
- **rozinova potica** (jesen),
- **orehova potica** (zima).

---

<sup>1</sup> V EU pa sta z označbo porekla zaščitena še Kočevski gozdni med in Kraški med.

## izbrana značilna pijača na nacionalni ravni

### **Vino**

V Sloveniji imamo tri vinorodne dežele: **Podravje, Posavje in Primorska**. Poleg tega se vsaka od teh dežel ponaša z nekaterimi izvirnimi vini. Izbor le enega od njih bi bil skoraj nemogoč, saj še nismo dosegli ravni za tako sprejemanje. Zato smo sprejeli odločitev, ki je podobna tudi pri izbiri značilnega živila in govorimo o vinih Slovenije. To pomeni, da se mora v vrhu piramide Slovenije ob izbranem živilu (skupini izbranih živil), jedi (potica), vedno pojaviti tudi vino (izbiramo med izvirnimi vini, npr. rebulo, ranino, šiponom, cvičkom idr.).

## izbrano značilno živilo, jed in pijača za vsako turistično makro destinacijo

### **ALPSKA SLOVENIJA**

*Živilo:* Bohinjska ali soška postrv

*Jed:* Kranjska klobasa, kislo zelje, kisla repa, žganci

*Pijača:* v EU zaščiteni gorenjski tepkovec

### **TERMALNA PANONSKA SLOVENIJA**

*Živilo:* V EU zaščiteno štajersko prekmursko bučno olje

*Jed:* Pogače severovzhodne Slovenije (prekmurska, prleška gibanica, ajdov krapec idr.)

*Pijača:* Naravna mineralna voda

### **LJUBLJANA & OSREDNJA SLOVENIJA**

*Živilo:* Ajdova kaša

*Jed:* Slovenska orehova potica

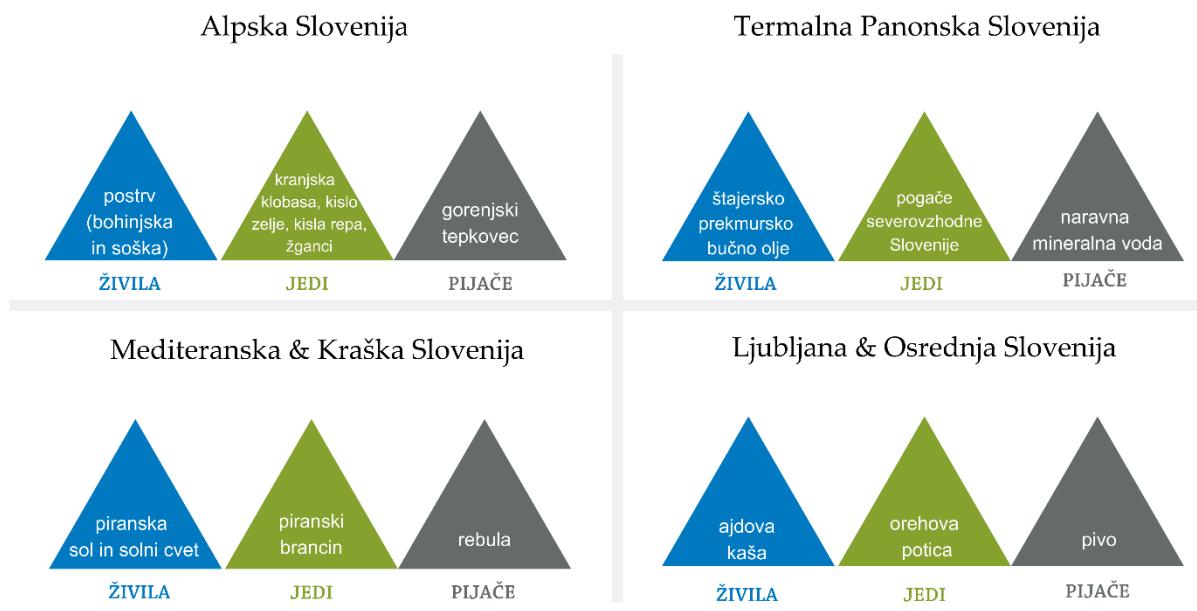
*Pijača:* Pivo

### **MEDITERANSKA & KRAŠKA SLOVENIJA**

*Živilo:* Piranska sol in solni cvet

*Jed:* Piranski brancin (Fonda)

*Pijača:* Rebula



Slika 2: Vrhovi gastronomskih piramid po posameznih področjih za vsako od štirih turističnih makro destinacij

## **Srednji del Piramide gastronomije Slovenije**

Značilno živilo, jed in pijača za vsako od 24 gastronomskih regij

### **ALPSKA SLOVENIJA**

#### **Koroška**

*Živilo:* Koroški grumpi

*Jed:* Kvočevi nudlni

*Pijača:* Koroški mošt

#### **Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak**

*Živilo:* Pohorska bunka

*Jed:* Štajerska kisla juha

*Pijača:* Štajerska vina (ranina, ritoznojčan, konjičan)

#### **Zgornja Savinjska dolina**

*Živilo:* Zgornjesavinjski želodec

*Jed:* Ajdnek

*Pijača:* Medeni liker

#### **Gorenjska**

*Živilo:* Med in drugi čebelji pridelki

*Jed:* Ajdovi in koruzni žganci

*Pijača:* Gorenjski tepkovec

#### **Rovtarsko, Idrijsko, Cerkljansko**

*Živilo:* Šebreljski želodec

*Jed:* Idrijski žlikrofi z bakalco

*Pijača:* Geruš

### **Dolina Soče**

*Živilo:* Tominc in bovški sir

*Jed:* Soška postrv v ajdovi ali koruzni moki

*Pijača:* Goriški orehovec

## **TERMALNO PANONSKA SLOVENIJA**

### **Prekmurje**

*Živilo:* Prekmurska šunka

*Jed:* Bujta repa

*Pijača:* Prekmurska slivovka

### **Slovenske gorice**

*Živilo:* Štajersko-prekmursko bučno olje

*Jed:* Kvasenica

*Pijača:* Naravna mineralna voda Radenska

### **Prlekija**

*Živilo:* Prleška tünka

*Jed:* Prleška gibanica

*Pijača:* Šipon

## **Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Dravsko in Ptujsko polje**

*Živilo:* Ptujski lük

*Jed:* Erpica ali jerpica, gerpa, tudi oprešak ali ocvirkovka

*Pijača:* Naravna mineralna voda Donat Mg (Rogaška)

### **Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Celje, Laško**

*Živilo:* Svatovska pogača

*Jed:* Laška medenka

*Pijača:* Pivo Laško

## **Kozjansko**

*Živilo:* Kozjanski kopun

*Jed:* Korejevec

*Pijača:* Virštanjčan

## **Posavje in Bizejjsko**

*Živilo:* Krškopoljski črno pasasti prašič

*Jed:* Bizejjska mlinčevka

*Pijača:* Beli in rdeči bizejčan

## **LJUBLJANA & OSREDNJA SLOVENIJA**

### **Ljubljana in osrednja Slovenija (*Vrhnik, Logatec, Mengeš, Domžale, Polhov Gradec, Horjul, Litija, Kamnik, Medvode*)**

*Živilo:* Zaščitena kranjska klobasa

*Jed:* Slovenska potica (*izbrani nadevi za štiri letne čase: orehov – zima, pehtranov – pomlad, pehtranov s skuto – poletje, rozinov – jesen*)

*Pijača:* Naravni sadni (jabolčni) sok z Janč

## **Dolenjska in Kočevska**

*Živilo:* Kisi patra Ašiča, kočevska divjačina

*Jed:* Štruklji

*Pijača:* Cviček

## **Zasavje**

*Živilo:* Zasavska jetrnica

*Jed:* Funšterc

*Pijača:* Pivo pivovarne Knap

## **Bela krajina**

*Živilo:* Belokranjska jagnjetina

*Jed:* Belokranjska pogača

*Pijača:* Portugalka, metliška črnina

## MEDITERANSKA & KRAŠKA SLOVENIJA

### **Notranjska**

*Živilo:* Prekajena cerkniška ščuka

*Jed:* Bloška kavla ali trojka

*Pijača:* Drnulovc ali cepičevec

### **Goriška Brda**

*Živilo:* Briške češnje

*Jed:* Frtalje ali cvrče

*Pijača:* Rebula

### **Goriška**

*Živilo:* Solkanski radič ali "sukenski regut"

*Jed:* Goriški golaž s polento

*Pijača:* Gadovec iz Banjške planote

### **Vipavska dolina**

*Živilo:* Vipavske breskve in marelice

*Jed:* Vipavska jota

*Pijača:* Zelén

### **Kras**

*Živilo:* Kraški med

*Jed:* Šelinka

*Pijača:* Kraški teran, kraški brinjevec

### **Brkini in Kraški rob**

*Živilo:* Pivški piščanec

*Jed:* Krompir v zevnici

*Pijača:* Brkinski slivovec

**Slovenska Istra**

*Živilo:* Figov hlebček

*Jed:* Piranski brancin Fonda v piranski soli

*Pijača:* Refošk

## **Spodnji del Piramide gastronomije Slovenije**

### **LJUBLJANA & OSREDNJA SLOVENIJA**

**Ljubljana in osrednja Slovenija** (*Vrhnika, Logatec, Mengeš, Domžale, Polhov Gradec, Horjul, Litija, Kamnik, Medvode*)

1. Ljubljansko (slovensko) kosilo: Kuhan goveji jezik, goveja juha z rezanci, goveji rep ali govedina s praženim krompirjem, Vodnikova repunclova solata, trnovska ledenka (sezonsko), ljubljanske skutne palačinke s pehtranom
2. Janška vezivka
3. Poprtnik
4. Vrhniške prešce
5. Jagode in borovnice z Janč
6. Velikoplaninski trnič
7. Kamniška gorčica Ete Kamnik
8. Kamniški ženof Ete Kamnik
9. Jajca izpod Kamniških planin
10. Domžalski šobelj
11. Tuhinjska fila
12. Ljubljanski golaž
13. Malo mešano ali golaž vampi
14. Firštov golaž (Eta Kamnik)
15. Všenat zelje ali repa
16. Mušelni
17. Kranjska klobasa
18. Ocvrt telečji priželjc
19. Unionski hopel popel
20. Stokviž ali štokfiš
21. Gamsova juha
22. Šmarnogorski ričet
23. Mengeški bizbec
24. Žabji kraki
25. Leteči žganci

26. Pišče, nadevano z raki
27. Telečji ragu
28. Preslaninjena pljučna pečenka v omaki, kruhovi cmoki
29. Srnin hrbet
30. Ljubljanska jajčna jed
31. Ljubljanski burek
32. Štruklji (pehtranovi, orehovi, jabolčni, skutni)
33. Logaški vinski štruklji
34. Drobnjakovi štruklji
35. Štruklji s suhimi slivami
36. Potica (pehtranova, orehova, medena, ocvirkovka)
37. Ljubljanski štrukelj
38. Zmajeva potica
39. Pogača Franc Jožef / Jožefova pogača
40. Fige Prešernove
41. Tivoli, Bellevue ali Maxi rezina
42. Torta Ljubljana
43. Torta stolp Ljubljanski grad
44. Kloštrska kremšnita
45. Šmarnogorski čaj
46. Blagajev zeliščni čaj
47. Pivo Kratochwill
48. Pivo Union
49. pivo Adam Ravbar, pivo Rokovnjač...
50. Naravni jabolčni sok iz Janč

### **Dolenjska in Kočevska**

51. Apréjsnek ( nekvašen kruh iz močnika in koruzne ali bele moke)
52. Pisani kruh
53. Poprtnik
54. Stiške salame (jelenova, kmečka konjska, kmečka svinjska) in sir
55. Jabolčni kisi patra Ašiča (Opatija Stična)

56. Čaji patra Ašiča (Opatija Stična)
57. Pleterska samostanska grenčica
58. Pleterski stari vinjak
59. Medena penina ali medina (Opatije Stična)
60. Vinjak (Opatije Stična)
61. Raška čbula
62. Dolenjska smetanova juha s kašo
63. Krapova obara s cvičkom
64. Kurja ali kunčja obara s cvičkom
65. Polšja obara, polšji golaž, pečeni polh
66. Pristava (enolončnica iz fižola, korenja, kolerabe, krompirja, svinjskih nogic ali uhljev)
67. Levša (vlito kvašeno koruzno testo s slivami, namočenimi v žganju)
68. Kaša (češpljeva, mlečna, pečena, gobova)
69. Kunec z ajdovo kašo
70. Ajdov trijet
71. Špehov regrat
72. Repa s fižolom ribničanom
73. Mokronoški, suhokrajinski, dolenski (v nadevu kaša, prekajena svinjina, kisla smetana, začimbe), žlinkrofi s pregreto smetano, škocjanski "žingrafi" (žlinkrofi z orehovim nadevom za poroke)
74. Štruklji (fižolovi in ocvirkovi, tudi čateški, ješprenjevi, peteršiljevi, ribniški, ajdovi in drugi štruklji)
75. Polnjene svinjske nogice
76. Pečena ali kuhanja svinjska rebra
77. Kostelske hrge
78. Kostelski želodec
79. Kostelski čušpajz
80. Bosljivski gumboci
81. Bosljivska prusa (pogača)
82. Korava (Osilnica)
83. Komarada (Kostel)
84. Matevž ali medved
85. Štula ali kašnata potica

86. Šívanka
87. Mesna potica (nadev iz prekajenega mesa in svinjine)
88. Ajdov želodec ali štrukelj (velika noč) s prekajenim mesom ali figami
89. Ribniški kolač (slan)
90. Dolenjske kepe (meso svinjske glave, kri, kaša, zavito v svinjsko mrežico oz. pečico)
91. Pečena gos ali raca z mlinci in rdečim zeljem (nadevano tudi s kruhom in jetri, širokimi rezanci in jabolki, kostanji in šalotkami)
92. Prisiljena repa s proseno kašo
93. Sladka repa s kislo smetano
94. Suhokrajinska krompirjeva polenta
95. Potoško felanje (Loški Potok)
96. Porbiks (Loški Potok)
97. Vinjevrška ajdova pogača
98. Cop na lop
99. Ajdov potáncelj ali potánca, tudi poteček ali potáljenec
100. Ribniška povánca
101. Potoški kuheljni (vrsta flancata)
102. Skutna in rožičeva potica, potica z orehi in ješprenjevo kašo
103. Otoška potica
104. Krompirjevka ali gorka potica – s pehtranom ali ocvirki (Loški Potok, Kostel, Kočevsko)
105. Suhokrajinska omleta
106. Pogača "pastirski sir" (Škocjan, Šmarjeta)
107. Fižolova torta
108. Kočevski gozdni med
109. Kočevska divjačina
110. Ženof
111. Dolenjski cviček
112. Dolenjski sadjevec
113. Kostelska rakija
114. Pleterska hruška

## **Zasavje**

115. Funšterc ali knapovsko sonce
116. Grenadirmarš (granadirmarš)
117. Krumpentoč
118. Zasavska jetrnica
119. Ráguške
120. Zajčji ajmoht
121. Rudarska kisla juha
122. Prečmuh ali fižol z jabolki
123. Krvavica s pimentom
124. Trojanski krofi
125. Pivo pivovarne Knap

## **Bela krajina**

126. Žitna klobasa jáglača ali masteníca in čmar
127. Črnomaljski nádev ali fúline
128. Prostača ali prosta pogača
129. Belokranjska pogača
130. Belokranjska povitica
131. Belokranjsko jagnje ali odojek na ražnju
132. Metliška črnina in metliško belo
133. Portugalka / potrgalka

## **TERMALNA PANONSKA SLOVENIJA**

### **Prekmurje**

134. Bosman
135. Vrtanek
136. Ocvirkove pogačice
137. Hajdinska zléjkanka z bučnim oljem in ocvirki
138. Bujta repa

139. Krúmpluvi žganiki ali dödöle

140. Makovi kulinji

141. Prekmurske koline

142. Prekmurska šunka

143. Povítlica

144. Gibice

145. Prekmurski bograč

146. Repni rétaš

147. Prekmurska gibanica

148. Prekmurska slivovka

149. Prekmurski špricer

### **Slovenske gorice**

150. Sireki

151. Slivova juha

152. Koruzna župa

153. Kipjena pogača, gibánca ali kvasenica

154. Krompirjev in slivov krapec

155. Cvirkov krapec

156. Oljovica, oljošnica ali oljov pocük

157. Ožejeni žgánki, kislo zelje

158. Presburšt ali tlačenka

159. Štajersko – prekmursko bučno olje

160. Ranina

### **Prlekija**

161. Kisla repa s svinjskimi kostmi

162. Prleške murke

163. Prleška túnka

164. Ajdov kro(a)pec

165. Prleška gibanica, postržjača

166. Šipon
167. Zeleni silvanec
168. Naravna mineralna voda Radenska

#### **Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Dravsko in Ptujsko polje**

169. Ptujski lük
170. Ptujski piščanec
171. Erpica ali jerpica, gerpa, tudi oprešák ali ocvirkovka
172. Haloška gibanica ali gobónca
173. Naravna mineralna voda Donat Mg (Rogaška)

#### **Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Celje, Laško**

174. Svatovska pogača
175. Češpljeva juha
176. Mlečna forflcova župa s češplji
177. Laški lonec z lečo in koprivami
178. Zabeljeni hmeljevi vršički
179. Hruškova čežana s štrukeljci
180. Jajčni štruklji
181. Postrv na jurkloštrskega način (Marof)
182. Samostanski meni
183. Kolinska ali furežna potica
184. Žemeljna potica
185. Laška medenka
186. Laško pivo
187. Zeliščni liker, grenčica Eliksir dolgega življenja

#### **Kozjansko**

188. Kozjanske jabke
189. Kozjanski kopuni

- 190. Korejevec
- 191. Koleraba
- 192. Sirova zafrk(n)jača
- 193. Kozjanski krapi ali ajdov párjek
- 194. Kozjanska mlinčevka ali mlinčeva potica
- 195. Kozjanska kruhova potica
- 196. Virštanjčan

### **Posavje in Bizejjsko**

- 197. Pofaláča
- 198. Puhla ali pohla
- 199. Bizejjski ajdov kolač
- 200. Koruzna prga ali pršača
- 201. Pleteno srce
- 202. Bizejjska mlinčevka
- 203. Jabolčna juha
- 204. Posavski "kotü"
- 205. Sevniška salama in klobasa
- 206. Suhe mesnine iz krškopoljskega prašiča
- 207. Pečenka krškopoljca z čebulno omako
- 208. Sevniška voščenka
- 209. Pišečka marelica
- 210. Modra frankinja
- 211. Beli in rdeči bizejčan
- 212. Rumeni plavec

### **ALPSKA SLOVENIJA**

#### **Koroška**

- 213. Trenta
- 214. Koroška skuta s čebulo in bučnim oljem

215. Koroški kruhov hren

216. Mežerli

217. Koroški grumpi

218. Kvočevi nudlni

219. Povitnek

220. Koroški mošt

### **Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak**

221. Štajerska kisla juha

222. Gobova juha

223. Repna župa s svinjskimi črevi

224. Repna župa s sprluženo (=pečeno) svinjsko kožo

225. Župa iz svinjskih tac s knedlni

226. Mlečna krompirjeva juha

227. Repna župa ali krompirjev čaj

228. Goveja juha s pljučnim štrudljem

229. Železna juha

230. Ajeršpajs s povojčičem (=stepena jajca z bršljanasto grenkuljico)

231. Žemlpokrli (=kruhov narastek)

232. Olbič ali pohorski žganci

233. Pohorski lonec

234. Pohorska bunka

235. Meso iz kible ali kiblflajš

236. Pečena kri

237. Jetrca z ajdovo kašo

238. Polnjen krap

239. Štajerski kuhanji štruklji

240. Komuničevi knedli (=štruklji z brusničnim nadevom)

241. Jabolčni knedli (=jabolčni cmoki)

242. Bogêca, bogájca ali zidana potica

243. Škalska pogača

244. Prešnica

- 245. Ognjiščna potica ali krušna pogača
- 246. Gubajca ali zavihnjača
- 247. Pohorska omleta
- 248. Krapi na tace (=veliki flancati iz kvašenega testa)
- 249. Burfeljni (=pečeni krofi)
- 250. Žametovka
- 251. Štajerska vina (ranina, ritoznojčan, konjičan)

### **Zgornja Savinjska dolina**

252. Solčavski sirnek

253. Móhovt

254. Zgornjesavinjski želodec

255. Ubrnjenik

256. Ajdova župa

257. Fíruš

258. Zdrkanka

259. Luknja

260. Pečen rajzlc

261. Ajdnek

262. Pohla

263. Beračeva torba

264. Medeni liker

### **Gorenjska**

265. Bohinjski mohant

266. Fižolov namaz s prgo

267. Mavžlji po bohinjsko z mohantom (Mikelj)

268. Krompirjeva pita z mohantom (Mikelj)

269. Siri in mlečni izdelki poljanskih kmetij

270. Másovnik, máslenik, másunjek, smetenjáč ali slepa žonta

271. Mlezivo

- 272. Ajdovi žganci
- 273. Koruzni žganci
- 274. Bohinjski ajdovi žganci s proseno kašo
- 275. Jurjeva kapa
- 276. Posmodúla
- 277. Češpljeva kaša
- 278. Prgin zvitek na ohrovту
- 279. Ajdovi krapi
- 280. Kvašeni ajdovi krapi iz Planine pod Golico
- 281. Podkorenski krapi
- 282. Rateški kócovi krapi
- 283. Rateški šprésovi krapi
- 284. Dovški krapi
- 284. Bohinjski krapi
- 286. Loška smojka
- 287. Loška medla ali midla
- 288. Loška mešta
- 289. Loška mešanca
- 290. Burkaša (=kisla repa + kaša)
- 291. Govnáč
- 292. Gamsova juha iz Gorij
- 293. Rateška čompica (=krompirjeva juha)
- 294. Ovčja juha
- 295. Srna po bohinjsko
- 296. Ajdova kaša z gobami
- 297. Drobkova jed
- 298. Jetrova jed
- 299. Políjeva jed
- 300. Mlekova jed
- 301. Godla s krompirjem
- 302. Kroparska žonta
- 303. Kroparski fižolovc

- 304. Gorenjska danka ali želodec s kašo
- 305. Davški želodec
- 306. Búdl ali gorenjska prata
- 307. Mávžlji ali máželjni
- 308. Bohinjska zaséka
- 309. Tržiške bržole
- 310. Tržišk kosiv (goveja juha, pečenka ali budl, solata, pražen krompir)
- 311. Bohinjska zlatovčica in bohinjska postrv v moki iz koruze trdinke
- 312. Dražgoški kruhek
- 313. Kranjski štrukelj
- 314. Orehovi štruklji z medom (Planina pod Golico)
- 315. Rateški hrepovci
- 316. Rateški fantovci
- 317. Linhartov cukr
- 318. Prgina potica
- 319. Prgini cmoki
- 320. Prgini štruklji
- 321. Blejska kremšnita ali kremna rezina
- 322. Lešnikova potica s figami iz Blejskega otoka
- 323. Podbreška »krhlova« potica
- 324. Bohinjska torta
- 325. Čokolada Gorenjka
- 326. Trják ali terják
- 327. Gorenjski tepkovec
- 328. Naravni sadni sokovi, žganja in likerji poljanskih kmetij
- 329. Slovenski med
- 330. Medica
- 331. Medeni liker, medeno žganje
- 332. Medena penina

### **Rovtarsko, Idrijsko, Cerkljansko**

- 333. Idrijski žlikrofi z bakalco

- 334. Smukávc
- 335. Karáževc
- 336. Šebreljski želodec
- 337. Žélševka
- 338. Luštrkájca
- 339. Pajtíčke
- 340. Geruš

### **Dolina Soče**

- 341. Čompe s skuto
- 342. Sir tolminc
- 343. Bovški sir
- 344. Poštóklja
- 345. Frika
- 346. Búlje
- 347. Soška postrv v ajdovi ali koruzni moki
- 348. Trentarske kloce ali krafni
- 349. Kobariški štruklji
- 350. Bovški (buški) krafi

## **MEDITERANSKA & KRAŠKA SLOVENIJA**

### **Notranjska**

- 351. Nanoški sir
- 352. Bloška kavla ali trojka
- 353. Koleraba po notranjsku
- 354. Krompir v zevnici
- 355. Ščuka s fižolom
- 356. Polšja obara, pečeni polh, polšji golaž
- 357. Štruklji s kelado
- 358. Drnulovec ali cepičevevec

## **Goriška Brda**

- 359. Kruh križnik
- 360. Briške češnje
- 361. Hruška pituralka
- 362. Polenta
- 363. Frtálje ali cvrče
- 364. Kúhnje
- 365. Tóči
- 366. Krodegini
- 367. Šankanele
- 368. Markandele
- 369. Fuje
- 370. Šfojáda
- 371. Štruklji *wijkáva*
- 372. Pištunj
- 373. Hubánca
- 374. Rebula
- 375. Pokalca (črna rebula)
- 376. Oljčno olje

## **Goriška**

- 377. Solkanski radič ali »sukénski régut«
- 378. K'p'rout
- 379. Bleki
- 380. Sope
- 381. Goriški golaž s polento
- 382. Žvarcet
- 383. Múlce ali krvavice
- 384. Goriške pečenice v vinu
- 385. Pinca

- 386. Goriška gubánca
- 387. Gadovec iz Banjške planote

### **Vipavska dolina**

- 388. Vipavska jota
- 389. Fižolova mineštra
- 390. Ješprénjka
- 391. Skuha
- 392. Vipavski pršut
- 393. Vipavski štruklji
- 394. Vipavske breskve in marelice
- 395. Zelen
- 396. Pinela
- 397. Vitovska grganja
- 398. Klarnica

### **Kras**

- 399. Kraška jota
- 400. Šelinka
- 401. Kraški pršut
- 402. Kraška panceta
- 403. Kraški zašink
- 404. Kraški ovčji in kozji siri
- 405. Ječmenova, ohrovrtova, kolerabna idr. mineštra
- 406. Kraški med
- 407. Kraški teran
- 408. Kraški brinjevec

### **Brkini in Kraški rob**

- 409. Sukan močnik

- 410. Karavade s svinjino
- 411. Ždroc (ždros)
- 412. Bela ali krompirjeva polenta
- 413. Pivški piščanec
- 414. Brkinski štruklji
- 415. Brkinski slivovec

### **Slovenska Istra**

- 416. Ekstra deviško oljčno olje Slovenske Istre
- 417. Piranska sol in solni cvet
- 418. Kruh z oljkami
- 419. Figov kruh
- 420. Itrska jota
- 421. Fritaje ali frtalje
- 422. Pašta (fuži)
- 423. Mineštare
- 424. Nákelda
- 425. Itrske štruklji
- 426. Bakala na belo in rdeče
- 427. Ribe v šavorju
- 428. Kalamari
- 429. Klapavice
- 430. Piranski brancin Fonda
- 431. Figov hlebček
- 432. Fritole (piranske)
- 433. Hroštule
- 434. Refošk
- 435. Itrska malvazija
- 436. Bele in črne gomoljike (tartufi)