



Osnovna škola
Josipa Broza
Kumrovec



TRADICIJSKI JELOVNIK SUTLANSKOG KRAJA

Po Sutlanskom kraju...

Sutlanski kraj pogranično je područje uz rijeku Sutlu u zapadnom dijelu Hrvatskog zagorja. Dvedesetak kilometara toka rijeke Sutle vijuga kroz sutlansku dolinu okruženu vinorodnim brežuljcima i stoljetnim trnacima i šumama gdje



su se pronalazile sve namirnice za pripremanje jela. Jela karakteriziraju utjecaji srednjoeuropskog alpskog i panonskog prostora. Gastronomija Sutlanskog kraja oblikovana je u kombinaciji sirotinjske seljačke kuhinje, gdje se je iz nekoliko oskudnih namirnica koje je priroda dala, gotovo bez mesa, moralo prehraniti veliku obitelj i elitne plemićke kuhinje koja je uz obilje mesa i divljači

donosila i suvremene europske kulinarske trendove. Svako jelo ima svoju priču, probuđuje sjećanja na stara vremena i daje nam inspiraciju da razmislimo o svim prednostima tradicionalne u odnosu na današnju svakodnevnu supermarket prehranu. Tradicijska jela najbolje su sačuvana u jelima naših baka te je stoga ovaj jelovnik sa željom da od zaborava sačuvaju muka i teškoće života, ali i prkos, ponos i životnu radost nekadašnjih zagorskih žena, koje su svojom domišljatošću iz oskudnih dostupnih namirnica pripremale jela za svoje velike obitelji.

..."sira, putra, vrhnja, mleka, jajec i krumpira"....

To je ono oko čega se tradicionalna prehrana Sutlanskog kraja bazira!



Dobro nam došiel prijatelj u naš Sutlanski kraj..

U pravi gastronomski raj...



HLADNO PREDJELO

- SVJEŽI KRAVLJI SIR S VRHNJEM I ZAČINIMA
- NAMAZ OD SIRA S BUČINIM ULJEM
- NAMAZ OD SIRA SA CRVENOM PAPRIKOM I ZAČINIMA
- DOMAČI POLUTVRDI KRAVLJI SIR
- SVINJSKA MAST NA KRUHU
- CVIRKI
- ŠALATA OD GOVEDINE
(hladna kuhana govedina s lukom)
- DOMAĆE KOBASICE I SALAME
- PREZVURŠT
(stisnuto svinjsko meso u crijevu)
- HLADETINA
(ohlađena juha od svinjskog mesa s povrćem)
- ŠPEK
- BUĐOLA
- ŠUNK



Krava je u Sutlanskom kraju bila radna životinja na njivama, tele je donosilo prihode, a mlijeko je prehranjivalo obitelji.



SVINJSKA MAST
NA KRUHU



ČVARCI



HLADETINA



TIPIČNI SUHOMESNATI

PROIZVODI: kobasice, salama, špek, buđola, prezvuršt, cvirki.

TOPLO PREDJELO

- DOMAČI BUNCEK
- JAJA S VRGANJIMA
- JAJA S JETRICAMA
- ZAČEJENI PAŽULJ
- ŠMARUM
(domaće krpice s jajima)
- DOMAČI ŽGANCI S UMAKOM OD VRGANJA
- DOMAČI ŽGANCI S UMAKOM OD JETRICA
- ZAPEČENI ZAGORSKI ŠTRUKLI
- KUHANI ZAGORSKI ŠTRUKLI
- KUHAMA GOVEDINA S POVRĆEM I HRENOM
- ŠROTAJNKA
(mlijeko s neprosijanim kukuruznim brašnom)
- ŠMOLJC
(kukuruzno brašno i mlijeko zapečeno na tavi na masti s čvarcima)
- JABUČJAK
(mlijeko s kukuruznim brašnom, jabukama i grahom)
- ŠLIVJAK
(mlijeko s kukuruznim brašnom i šljivama)



KUKURUZNI ŽGANCI
ZAČINJENI LUKOM I
ČVARCIMA.



Šume Sutlanskog kraja pune
su vrganja – kralja među
gljivama koji je sastavni dio
mnogih tradicionalnih jela.



KUHANI ZAGORSKI
ŠTRUKLI

DOMAČI KUHANI
BUNCEK

ZAGORSKA JUHA –
ZAGORJE U JEDNOJ
ŽLICI (suho meso,
vrganji, vrhnje, povrće,
kukuruzno brašno...)

ČUŠPAJZI I JUHE

- AJMPREM JUHA
- KOKOŠJA JUHA
- GOVEDSKA JUHA
- ZAGORSKA JUHA (s vrganjima)



- AJNGEMAHTEC
(juha od pilećeg mesa i iznutrica)

AJNGEMAHTEC



- RIČET
(čušpajz od ječmenove kaše, graha i sušenog kuhanog mesa)
- KISELA ŽUPA (juha sa svinjskim mesom
kuhana u vodi od kobasica)
- ŠPEK FILEKI
- KRUMPIR GULAŠ
- SRNEĆI GULAŠ
- DOMAĆI ČUŠPAJZ (repa, zelje, mahune)

RIČET



ŠPEK FILEKI

ČUŠPAJZ REPA



GLAVNO JELO

- ZAGORSKA PURICA S MLINCIMA
- PEČENA KOKOŠ
- PEČENA GUSKA
- PEČENA RACA



KRALJICA TANJURA –
PURICA S MLINCIMA

KOTLOVINA

- KOTLOVINA
- ODOJAK
- MESO Z BAJICE
(pečeno meso čuvano u svinjskoj masti)
- SARMA
- FILANA PAPRIKA
- SVINJSKI PAPRIKAŠ S DOMAĆIM TIJESTOM
- PILEĆI PAPRIKAŠ S DOMAĆIM TIJESTOM
- JUNEĆI ŠNICLI U UMAKU OD VRGANJA
- KRVAVICE S KISELIM ZELJEM I RESTANIM KRUMPIROM
- ŠUNKA U TIJESTU



Zagorski puran je
najpoznatija domaća
životinja sutlanskih
brežuljaka.



KRVAVICE S KISELIM ZELJEM I
RESATNIM KRUMPIROM – tipično
zimsko ielo

MESO Z BAJICE – u vremenima bez frižidera
meso se je čuvalo i u svinjskoj masti.

PRILOZI

- RESTANI KRUMPIR
(krumpir kuhan u ljusci, prepečen na masti i luku)
- PIRE KRUMPIR
- ABŠMALCANE MAHUNE
(mahune dinstane na luku)



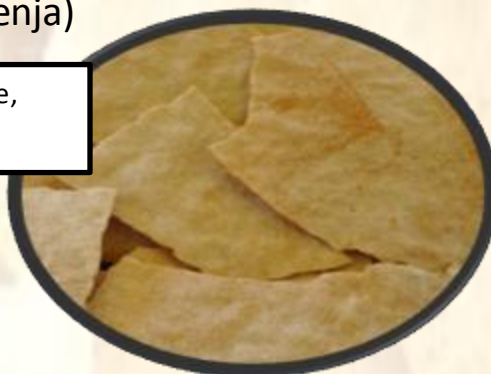
RESTANI KRUMPIR



ABŠMALCANE
MAHUNE

- DOMAČI MLINCI
(tijesto pečeno na šparhetu, omekšano u vrućoj vodi i prepečeno na masti od pečenja)

DOMAČI MLINCI – brašno, jaje,
sol i voda



- KRPICE
- ZAČEJENI PAŽULJ
- DOMAČI NJOKI
- DOMAČI HREN U VINU
- DOMAČA KISELINA (krastavci, feferoni, paprika)
- KUHANDO KISELO ZELJE
- DOMAČI KRUZNI ŽGANCI
- DOMAČI KRUZNI KRUH



DOMAČI KRUH



ZAČEJENI PAŽULJ

ŠALATA

- PAŽULJ S BUČINIM ULJEM



- KRUMPIR ŠALATA S CRVENOM PAPRIKOM



- ŠALATA OD JAJA
- REGVAR ZAČINJEN S DOMAČIM ŠPEKOM



REGVAR – biljka koja se
na sutlanskim livadama
bere u rano proljeće.

- SEZONSKA ŠALATA OD DOMAĆE POVRTNINE (paradajz, paprika, krastavci, zelje, zelena šalata, mahune, povrtnica)
- ŠALATA OD GOVEDINE
- ESIFLAJŠ
(šalata od govedine s pažuljom)



POVRTNICA – tipična kultura
kasne jeseni.

DESERTI

- ZAGORSKI ŠTRUKLI
- DOMAČA GIBANICA (orasi, mak, sir, ružički)



MAKOVNJAČA I OREHNJAČA –
ukrasi sutlanskog stola



- BUČNICA
- ZLEVANKA
- ŠTRUDLA OD JABUKE
- PALAČINKE SA SIROM
- REPJAČA
- ZELJAČA
- KROMPERJAČA
- KNEDLI OD DOMAĆIH ŠLJIVA BISTRICA
- DOMAĆE POGAČICE OD CVIRKOV
- MLINČOVKA (pogača s orasima)
- ŽLIČJAKI



BUČNICA



ZLEVANKA



ZAPEČENI ZAGORSKI
ŠTRUKLI – KRALJEVI
SUTLANSKOG STOLA

*Jelovnik su, prema pričama svojih mama i baka, izradili učenici 7. i 8. razreda
Osnovne škole Josipa Broza iz Kumrovcu.*

