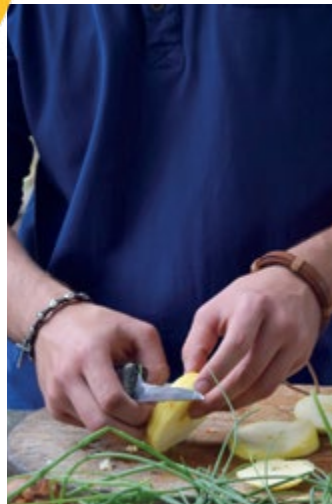


Project co-funded by the European Union (ERDF)
Project code: DTP1-1-248-2.2



OKUSIMO ŽELEZNO DOBO

HALŠTATSKA KULINARIČNA DELAVNICA IN RECEPTI





OKUSIMO
ŽELEZNO DOBO

Halštatska kulinarična delavnica in recepti

KOLOFON

ZALOŽILA IN IZDALA

Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije (zanj: Janez Kromar, v.d. generalnega direktorja) in Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani (zanjo: Roman Kuhar, dekan)

UREDNIKA HRVAŠKE IZDAJE Anja Bertol Stipetić
UREDNIKI SLOVENSKE IZDAJE Matija Črešnar, Špela Karo, Anja Vintar
BESEDILO Ana Đukić
FOTOGRAFIJE Stjepan Marinković
POSTAVIL Srečko Škrinjarić
PREVOD V SLOVENŠČINO Ana Inkret, Nejc Dolinar
JEZIKOVNI PREGLED Nina Krajnc
POSTAVIL SLOVENSKO IZDAJO Nejc Dolinar

NAKLADA 600 izvodov

TISK Grafex d.o.o.

ISBN 978-961-6990-57-8
978-961-06-0255-2

Prva izdaja

Ljubljana, 2019

Publikacija je brezplačna



IME PROJEKTA

Monumentalized Early Iron Age Landscapes in the Danube River Basin

Akromin: Iron-Age-Danube

ŠTEVILKA PROJEKTA

DTP 1-1-248-2.2

PROGRAMSKA SHEMA

Interreg Transnacionalni program Podonavje 2014-2020

FINANCIRANJE

Skupni proračun projekta € 2.552.000

Projekt sofinancira Evropska Unija

(EFRR: € 2.169.200. IPA: 0, ENI: 0)


TRAJANJE PROJEKTA

01. 01. 2017-30. 06. 2019



OKUSIMO
ŽELEZNO DOBO



- 
- 5 Uvod
 - 13 Ječmenova kaša s koprivami
 - 14 Bobova kaša s prosom, koprivami in slanino
 - 19 Pšenični kruh z lanenimi semeni in začimbami
 - 20 Travniški kukmaki s slanino in jajci
 - 25 Dimljene postrvi
 - 29 Nekvašen pšenični kruh
 - 30 Svinjska jetra z jabolki
 - 33 Svinjska potrebušina z medom
 - 36 Svinjska vratovina
 - 39 Zaključek



Kaj so ljudje v preteklosti jedli? Vprašanje se sliši sila preprosto, vendar odgovor nanj ni enostaven. Za antično obdobje, srednji in novi vek obstajajo zapisi, ki nam omogočajo nekdanje jedilnike vsaj delno rekonstruirati. Bolj zapleteno pa postane, ko se ozremo v čas prazgodovine. Sledovi prazgodovinske prehrane se skrivajo pod zemljo in pridejo na dan z arheološkimi izkopavanji. Živalske kosti, poogleneli ostanki sadja, zelenjave in ostalih užitnih rastlin nam povedo, s čim so se ljudje lahko prehranjevali. Manj pa nam povedo o tem, kako so to hrano pripravljali. Katere sestavine so dodajali v določene jedi? Kako začinjena je bila hrana? Kako natančno so se ljudje držali receptov?

Odgovore na ta vprašanja nam lahko do neke mere ponudi eksperimentalna arheologija. Tako se je nekega sončnega septembrskega popoldneva leta 2017 v Požeški kotlini na Hrvaškem odvil »kuharski« eksperiment. Pod vodstvom arheologov so v gostilni Stari Fenjeri v Turnišću v neposredni bližini Kaptola, regionalnega središča v času starejše železne dobe, z arheološko preverjenimi sestavinami in orodji iz tega časa poskušali poustvariti nekaj morebitnih železnodobnih jedi. Udeleženci so se oprli na najdbe iz kaptolskih grobov in na delavnici zasnovali železnodobni meni. Pri pripravah na delavnico so poleg pregleda rezultatov arheobotaničnih in arheozooloških analiz grobnih pridatkov izbrali tudi nabor sodobnih živil, ki so dovolj zanimiva in okusna, da bi pritegnila današnje obiskovalce. Po več tednih priprav so določili seznam naslednjih živil: polnozrnata moka pšenice enozrnice, dvoznice ali pire, mleto laneno seme, drobnjak, bazilika, koprive, plodovi lesnike, lešniki, jajca, med, bob, ječmen, proso, oves, ovseni otrobi, gobe, svinjina (meso črnega slavonskega prašiča), svinjska jetra, svinjska vratovina, potrebušina in postrvi. Želeli so, da bi bil rekonstruiran jedilnik kar najbolj podoben izvornemu, zato so poleg sestavin preučevali tudi različne kuharske tehnike, ki so jih poznali v železni dobi. Uporabili so kokošja jajca, ker prepeličjih jajc ali jajc katere druge vrste divjih ptic ni bilo mogoče dobiti. Sladili so z lokalno pridelanim medom puhastega hrasta. Odločili so se, da bodo živila dimili, skuhalo v kovinskem kotlu ali spekli na vročem kamnu in pod pekvo. Jedilnik je soustvarjalo večje število ljudi, ki so s svojimi predlogi in idejami spodbudili »kuharje« k preizkušanju zanimivih tehnik in jedi.

Rezultat te delavnice so recepti v pričujoči knjižici, ki je nastala v okviru evropskega projekta Iron-Age-Danube, sofinanciranega s strani Evropske Unije. V okviru projekta, ki je potekal od januarja 2017 do junija 2019, so se odvijale raziskave na halštatskih najdiščih osmih mikroregij v Sloveniji (Poštela in Dolenjske Toplice), Avstriji (Großklein in Strettweg), na Hrvaškem (Jalžabet in Kaptol) in na Madžarskem (Sopron in Sütthő). Knjižica receptov dopolnjuje enega od osnovnih ciljev projekta, to je približevanje arheološke dediščine lokalnemu prebivalstvu – tovrstne jedi so namreč jedli halštatski prebivalci vseh omenjenih območij. Poleg knjižic se je v okviru projekta zvrstila še vrsta drugih dogodkov, ki so ozaveščali lokalno prebivalstvo o njihovi dediščini in jih spodbujali, da poskušajo razumeti arheološka najdišča ne le kot posamezne izolirane kraje, temveč kot dele kompleksnih mrež, po katerih so se širile ideje, znanja in materialne dobrine. S tem namenom so bili v vseh mikroregijah izvedeni arheološki tabori, vzpostavljena pa je bila tudi javno dostopna podatkovna zbirka o najdiščih iz časa starejše železne dobe. Ob tem so projektni partnerji v svojih regijah intenzivno sodelovali z lokalnim prebivalstvom, turističnimi delavci in političnimi odločevalci, da bi vsi spoznali pomen in potencial dediščine starejše železne dobe.

Udeleženci delavnice so skupaj z arheologi izbirali med sestavinami, ki so jih poznali tudi v železni dobi in iz njih ustvarili nekaj receptov, ki so jih nato tudi preizkusili.

Količine v receptih so izračunane za 6-8 oseb. Glede na preizkušene postopke je knjižica razdeljena v naslednje kategorije:

- JEDI IZ KOTLA;
- JEDI IZPOD PEKVE;
- DIMLJENE JEDI;
- NA KAMNU PEČENE JEDI;
- NA ODPRTEM OGNJU PEČENE JEDI.







Jedi
iz kotla



JEČMENOVA KAŠA S KOPRIVAMI

Sestavine:

- 1 kg namočenega ješprenja
- 500 g kopriv
- pribl. 3 l vode za blanširanje kopriv
- 2 žlici ovsenih otrobov
- 1 žlica masti
- pest svežega drobnjaka
- pest sveže bazilike
- sol (po okusu)

Čas priprave: približno 1 ura

Za 6-8 oseb

Jed smo pripravili v 3 l kovinskem kotlu, ki smo ga segreli, dodali žlico masti in na hitro prepražili liste bazilike in drobnjaka. Ko so začimbe zadišale, smo primešali ječmenovo kašo in približno 3 l vode, v kateri smo pred tem poparili koprive. Kašo smo kuhali približno 30 minut, dokler se ječmen ni povsem zmehčal. Da bi dosegli primerno gostoto, smo dodali dve žlici ovsenih otrobov. Po približno 15 minutah je bila kaša pripravljena.

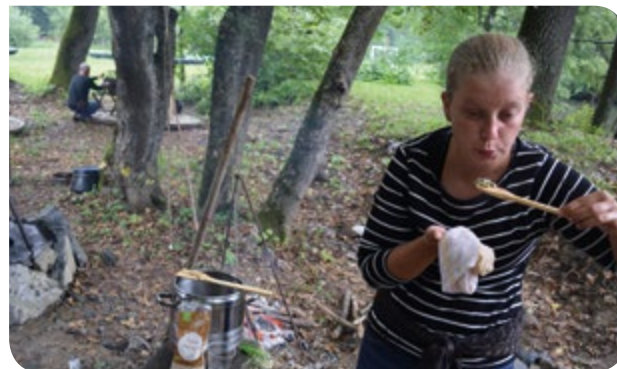
Jed je bila zanimiva predvsem zaradi dodanih divjih kopriv in zato, ker se je kuhala v vodi, v kateri smo koprive predhodno poparili.

Okus so popestrila tudi zelišča, ki so kaši dodala rahlo pikantno, a osvežujočo noto, ki se je odlično podala k močnim okusom na kamnu pečenega mesa in slanine.

Ob določanju jedilnika smo se dogovorili, da bomo v kovinskem kotlu pripravili dve vrsti kaše – eno z mesom in eno brezmesno. Kaši z mesom smo dodali bob, proso in koprive, brezmesni kaši pa ječmen, ovsene otrobe, drobnjak, baziliko in koprive.

Poudariti moramo, da smo ješprenj in proso namočili že dan prej ter tako skrajšali čas priprave. Uporabili smo samo sveže nabrana zelišča, koprive pa smo pred uporabo poparili. Največji izziv pri pripravi je bilo vzdrževanje stalne temperature, saj je bilo vreme spremenljivo, z občasnimi nalivi, ki so gasili ogenj. Poleg prave temperature je bilo težko doseči tudi dovolj intenziven okus, še posebej pri brezmesni kaši, začinjeni samo z zelišči in s soljo.

Tehniko kuhanja v kotlu smo izbrali zaradi številnih odkritij kovinskih kotlov iz železne dobe po vsej Evropi. Kotle je bilo mogoče uporabiti tako za shranjevanje kot za toplotno obdelavo živil.



BOBOVA KAŠA S PROSOM, KOPRIVAMI IN SLANINO

Sestavine:

- 1 kg boba
- 500 g namočenega prosa
- 500 g slanine
- 250 g kopriv

Čas priprave: približno 1 ura

Za 6-8 oseb

Kašo smo kuhali v 3 l kovinskem kotlu. Ko je ogenj dovolj močno gorel, smo v kotel stresli na kocke narezano slanino črnega prašiča. Ko se je slanina zlatorjavo zapekla in postala hrustljava, smo ji dolili vodo. V krop smo nato dodali bob in kuhali okoli 30 minut. Za zgostitev in bolj pester okus smo dodali proseno kašo in manjšo količino kopriv.

Jed smo postregli takoj ko smo jo umaknili z ognja. Kaša je s svojim polnim okusom izvrstno dopolnila rahlo grenka pečena jetra, ki jih je osvežil dodatek na kamnu pečenih jabolk.







Jedi
izpod pekve



PŠENIČNI KRUH Z LANENIMI SEMENI IN ZAČIMBAMI

Sestavine:

- 1 kg polnozrnatke moke pšenice enozrnicne, dvoznice ali pire
- 500 g mletih lanenih semen
- ščepec soli
- ščepec suhega drobnjaka
- ščepec kumine
- voda

Čas priprave: približno 1 ura in pol

Za 6-8 oseb

V skledi smo zamešali suhe sestavine in jim postopoma prilivali vodo, dokler ni bilo testo dovolj gosto in čvrsto. Testo smo nato pustili počivati na hladnem (približno 3 ure, pokrito z vlažno krpo).

Ko je testo počivalo dovolj dolgo, smo ga preložili v kovinski pekač s pokrovom ter ga za približno uro in pol prekrili z žerjavico.

Pečen kruh smo postregli skupaj z dimljeno postrvjo in gobami z jajci, prav tako pečenimi pod pekvo.

Priprava hrane pod pekvo je bila v obdobju, ki ga raziskuje Interreg projekt - Iron-Age-Danube - nedvomno vsakdanja aktivnost. S številnih najdišč, datiranih v čas med 8. in 4. stoletjem pr. n. št., namreč poznamo najdbe pekev - popolnih sestavov s spodnjo posodo in pokrovom. Udeležence so najdbe navdušile za preizkus tega načina kuhanja.

Nekoliko svobodomiselnost smo se odločili, da bomo pekve uporabili ne le za peko mesa, ampak tudi za pripravo kruha in jedi, ki bi jo lahko označili za prilogo - gobe z jajci.

Ker nismo mogli dobiti lončene pekve, podobne tistim, ki so jih uporabljali v starejši železni dobi, smo jedi pripravili s pomočjo kovinskega pokrova, ki smo ga prekrili z žerjavico.



TRAVNIŠKI KUKMAKI S SLANINO IN JAJCI

Sestavine:

- 2 kg svežih travniških kukmakov
- 10 jajc
- 500 g slanine
- sol (po okusu)

Čas priprave: približno 45 min

Za 6-8 oseb

Vse sestavine smo zamešali in jih položili pod pekvo, ki smo jo prekrili z žerjavico.

Po približno 45 minutah pečenja smo jed postregli s pšeničnim kruhom z lanenimi semeni, drobnjakom in kumino.







Dimljene

jedi



DIMLJENE POSTRVI

Sestavine:

- 15 svežih postrvi
- sol (po okusu)

Čas priprave: približno ura in pol

Za 6-8 oseb

Očiščene in osoljene postrvi smo obesili na rešetko in jih zaprli v kovinsko konstrukcijo.

Postrvi smo prekajevali približno uro in pol, nato smo jih postregli s še toplim kruhom izpod pekve.

Med načrtovanjem delavnice smo se udeleženci odločili, da bomo preizkusili tehniko dimljenja.

Arheološka odkritja potrjujejo, da so v starejši železni dobi poznali prekajevanje hrane, ki je eden od bolj uspešnih načinov konzerviranja predvsem mesnih jedi. Eden od mogočih načinov je bilo dimljenje v votlem drevesnem deblu. Ker primerne debla nismo imeli na voljo, smo med delavnico dimili živila v kovinski cevi, saj je po obliki najbolj podobna drevesnemu deblu.





Na kamnu pečene
jedi



NEKVAŠENI POLNOZRNATI PŠENIČNI KRUHKI

Sestavine:

- 500 g polnozrnate moke pšenice enozrnice ali dvo-zrnice oz. pire
- 1 jajce
- 2 dl vode
- čajna žlička soli

Čas priprave: približno 30 min

Za 6-8 oseb

Vse sestavine smo zgnetli v mehko, voljno in nelepljivo testo. Pokrili smo ga z vlažno krpo in ga pustili počivati približno uro in pol. Testo smo nato razdelili v enakomerno velike kroglice in jih oblikovali v ploščate kruhke.

Kruhke smo spekli na kamniti površini. Na vsaki strani smo jih pekli približno 15 minut, da so rahlo narasli in mestoma dobili zlato zapečeno, hrustljivo skorjico.

Kruhke smo postregli k pečenim svinjskim jetrom z jabolki tako za predjed kot za sladico, ko smo jim dodali še med in mlete lešnike.

Udeleženci delavnice so se želeli prepričati, ali je meso res mogoče speči na kamniti plošči, ki jo na eni strani segreva ogenj, zato se odločili za preizkus te zanimive kulinarčne tehnike. Uporabili smo večje bloke amfibolita z nahajališča v bližini kaptolskega najdišča, na planini Papuk. Iz plošč smo postavili nekakšno ognjišče, tako da smo lahko pod sredinsko ploščo zakurili ogenj, zgornjo stran pa smo zgladili, da je bila primerna za kuho. Poleg mesa, tokrat svinjskih jeter in potrebušine, smo na kamnu spekli tudi jabolka in lastnoročno narejene kruhke. Največja težava, na katero smo naleteli med preizkušanjem te tehnike je bila neizkušenost udeležencev, ki se je pokazala npr. pri vprašanju, kako dolgo naj pečemo kose mesa in ali kamen prevaja dovolj toplote, da meso v sredini ne bo ostalo surovo. Udeležencem so se vprašanja hitro razjasnila - ugotovili smo, da je ta način peke ne le uspešen, ampak da je mogoče z njim pripraviti izjemno okusne jedi. Udeleženci so tehniko uporabili za pripravo treh jedi. Da se meso ne bi prijemale ali se prehitro prismodilo, smo pred peko kamnito površino premazali z malo masti. S tem je meso dobilo še izrazitejši, polnejši okus.



SVINJSKA JETRA Z JABOLKI

Sestavine:

- 2 kg svinjskih jeter
- nekaj jabolk
- slanina (po okusu)
- sol (po okusu)

Čas priprave: približno 40 min

Za 6-8 oseb

Jetra smo začinili s soljo in položili na vroč kamen. Na vsaki strani smo jih pekli približno 20 min.

Poleg jeter smo spekli še tanke rezine slanine in jabolk. Izbrali smo staro lokalno sorto jabolk, saj je najbolj podobna divjim jabolkom, ki so jih arheobotaniki odkrili na arheološkem najdišču Kaptol.

Ko je bilo meso pripravljeno smo ga postregli malo drugače: koščke pečenih jeter smo naložili na večji kos nekvašenega kruhka ter na vrh položili še hrustljivo zapečeno slanino in rezine pečenih jabolk.

Tako so udeleženci lahko uživali v zares izbranem zlitju krhkih in mehkih struktur, pa tudi v klasični sestavi sladko-slanih okusov, ki se je izvrstno ujema la z rahlo grenkimi jetri.







SVINJSKA POTREBUŠINA Z MEDOM

Sestavine:

- 2 kg razrezane svinjske potrebušine
- sol (po okusu)
- med

Čas priprave: približno 30 min

Za 6-8 oseb

Udeležence je zanimalo, ali je poleg svinjskih jeter mogoče na vročem kamnu speči tudi bolj »zajeten« kos mesa, ki tudi v sodobno opremljeni kuhinji zahteva daljši čas obdelave na višji temperaturi.

Odločili smo se, da bomo tehniko peke na kamnu preizkusili s svinjsko potrebušino. Na segreti plošči, premazani z mastjo, je bilo meso na vsaki strani treba peči približno 20 minut, preden se je prepeklo. Udeleženci so se želeli izogniti ponavljanju okusov, zato so meso, tik preden je bilo pečeno, premazali z medom. Tako so dosegli klasično sladko-slano kombinacijo slane svinjine s spremljavo sladkih not, skupaj s kašo s koprivami pa je jed dobila še dodatno zeliščno aromo in zanimivo strukturo.





Na odprtem ognju pečene
jedi

SVINJSKA VRATOVINA S SLANINO NA RAŽNJU

Sestavine:

- svinjska vratovina (narezana na 2-5 cm velike kose)
- slanina (narezana na 2-5 cm velike kose)
- sol (po okusu)

Čas priprave: približno 15-25 minut

Za 6-8 oseb

Meso smo razrezali na manjše koščke, jih nasolili in pustili en dan počivati. Med kose vratovine smo na raženj dodajali rezine slanine in tako okrepili okus.

Kosi mesa niso bili povsem enakomerno debeli, zato smo jih na odprtem ognju pekli od 15 do 25 minut ter izkusili zares zabavno kulinarčno doživetje.

Kljub dolgim pripravam, načrtovanju in sestavljanju jedilnika smo želeli avtorji železnodobne kulinarčne delavnice vsem obiskovalcem omogočiti, da se dejavno vključijo v ta zanimivi poskus, zato smo se odločili, da bomo nekaj mesa spekli tudi na ražnjih ob odprtem ognjišču.









Delavnica halštatske hrane, ki je potekala leta 2017 v prostorih restavracije Stari Fenjeri v bližina Kaptola na Hrvaškem, je bila nadvse uspešna. Organizatorji in udeleženci so preživeli lagodno, zabavno in predvsem poučno popoldne, ki so ga podaljšali do poznih večernih ur in niti poznopoletne nevihte niso mogle pokvariti odličnega vzdušja.

Projektne partnerji so ne le v kaptolski regiji, temveč na območju vseh partnerskih držav od septembra 2017 v rednih stikih z lokalnimi lastniki gostišč in restavracij, da bi ti v svoje menije vključili v tej knjižici predstavljene recepte ali pa druge jedi, ki so vezane na lokalno dediščino starejše železne dobe. Torej, ko naslednjič obiščete območje Poštele pri Mariboru ali Dolenjskih Toplic, morda tudi Großkleina in Strettwega (AVT), Jalžabeta in Kaptola (HR) ali Soprona in Sütta (HU), preverite ponudbo lokalnih gostišč, saj vas morda tam čaka priložnost, da pokusite železnodobno pojedino!

Lahko pa dokažete svoje kuharsko mojstrstvo družini in prijateljem ter jih presenetite z eno izmed halštatskih specialitet! Če boste med kuhanjem v dvomih, se spomnite, da so morali tudi v železni dobi pogosto improvizirati, saj nekatere sestavine niso bile vedno na voljo.



<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/iron-age-danube>



<https://www.facebook.com/IronAgeDanube/>



<https://www.youtube.com/channel/UCx9Vnpkkf5ayEmtj2p-kc7w>



<https://twitter.com/ironagedanube>



<https://www.instagram.com/ironagedanube/>





