



Srednja šola Izola

Ulica Prekomorskih brigad 7, 6310 Izola  
t: 05 / 66 21 720, f: 05 / 66 21 725

Etnološke in kulinarčne značilnosti Slovenije  
Dediščina zajtrkov na Slovenskem

# Ko zadiši po cikorjini kavi



Mentorici: Nataša Valenčič Pogačnik,  
Maja Jež

Avtorja: Martin Konestabo, 3. BGTT  
Luna Počkaj, 3. BGTT

## 1. ZAHVALA

Rada bi se zahvalila vsem, ki so na kakršen koli način pripomogli k izdelavi te raziskovalne naloge in nama stali ob strani. Posebne zahvale gredo gospe Nataliji Planinc, ki je razposlala vprašalnik na prave naslove, da sva dobila zelo koristne informacije. Pomagala je tudi z nasveti glede literature. Hvaležna sva tudi vsem, ki so si vzeli čas in odgovorili na najin spletni vprašalnik ter nama zaupali svoje dragoceno znanje in izkušnje. Zahvalila bi se tudi gospe Ondini Dariš za pogovor in nekaj literature iz kulturnega društva Šavrini in anka Šavrinke Gračišče. Zahvala gre tudi najini mentorici Nataši Valenčič Pogačnik, ki naju je usmerjala vse od začetka izdelave, ter profesorici Maji Jež, ki je poskrbela za jezikovno podobo naloge.

## 2. POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

V raziskovalni nalogi "Zajtrki Slovenske Istre" sva poskušala čim bolj prikazati, kaj so na tem območju v preteklosti jedli za zajtrk. Predstavila sva, kako je ta prostor vplival na prehrano ljudi, in to primerjala s prehrano v sedanjosti. Želela sva tudi izvedeti, kaj so jedli ob posebnih priložnostih oziroma praznikih. Veliko informacij sva dobila iz ustnih virov, saj se nama je zdelo, da bodo tako pristnejše. Sestavila sva tudi vprašalnik, na katerega nama je odgovorilo 8 anketirancev. Tako sva dobila mnogo odgovorov in slišala veliko zgodb o življenju v Istri. To je ključno vplivalo na prehrano prebivalcev, torej tudi na zajtrke.

Poleg ustnih virov sva si pomagala tudi s knjigama: Ko zadiši po istrski kuhinji (Alberto Pucer) in Zajtrki (Marta Hrovatin, Vera Gantar). Sposodila sva si ju v šolski knjižnici in v Osrednji knjižnici Srečka Vilharja Koper. Recepte sva dobila v knjižici Domače jedi in navade naših non in nonotov društva Šavrini in anka Šavrinke Gračišče.

Ključne besede: Slovenska Istra, zajtrki, prehrana, kuhinja, prazniki, ustni viri, knjige.

### 3. KAZALO

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. ZAHVALA .....                                           | 2  |
| 2. POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE .....                        | 3  |
| 3. KAZALO .....                                            | 4  |
| 4. UVOD .....                                              | 5  |
| 5. TEORETIČNI DEL .....                                    | 10 |
| 6. PRAKTIČNI DEL .....                                     | 16 |
| Vprašalnik .....                                           | 16 |
| Intervju z gospo Ondino Dariš .....                        | 18 |
| 7. RECEPTI .....                                           | 21 |
| 8. ZAKLJUČEK .....                                         | 27 |
| 9. VIRI IN LITERATURA .....                                | 28 |
| 10. PRILOGE .....                                          | 29 |
| 11. SEZNAM FOTOGRAFIJ IN DRUGEGA STROKOVNEGA GRADIVA ..... | 32 |

## 4. UVOD

### ***Moja mati kuha kafe***

*Moja mati kuha kafe  
Moja mati kuha kafe  
od sam'ga cikorja, sam'ga cikorja  
moja mati kuha kafe, od sam'ga cikorja,  
ma samo da je.*

*Moja mati kuha kafe  
od sam'ga ječmena, sam'ga ječmena  
moja mati kuha kafe, od sam'ga ječmena,  
ma samo da je.*

*Moja mati kuha kafe  
od same rži, same rži  
moja mati kuha kafe, od same rži,  
da vsa hiša smrdi.*

*Žgali smo ječmen, zrnje, vse,  
pa je vinjalo,  
pa je vinjalo,  
žgali smo ječmen, zrnje, vse,  
pa je vinjalo,  
ma kakor kafe.*

*Naši ta stari prav'jo tako,  
da je mižerja,  
da je mižerja,  
naši ta stari prav'jo tako, da je mižerja,  
ma vseeno lepo.*

Odločila sva se, da bova raziskovala in predstavila Slovensko Istro, saj tu živiva in nama je to območje najbolj blizu. Osredotočila sva se na zajtrke v preteklosti (čas pred in po svetovnih vojnah) in ugotovljeno primerjala s sedanostjo. Zanimalo naju je tudi, kakšne zajtrke so jedli ob nedeljah in praznikih. Zaradi prebiranja knjig o kulinariki in ker prihajava s tega območja, sva o značilnostih prehrane na našem območju že veliko vedela, zato sva se osredotočila na že znano in poskusila izvedeti kaj bolj specifičnega in »iz prve roke«. Da bi pridobila čim več novih informacij, bova raziskovala zajtrke in spoznala nove ljudi, ki nama bodo v veliko pomoč.

## **MARTIN**

Sem Martin Konestabo, star 17 let. Prihajam iz Kopra, šolam pa se na Srednji šoli v Izoli, smer gostinstvo in turizem. Zelo rad potujem, vendar se strinjam, da moraš najprej spoznati svojo okolico. Zato sem odločil za to nalogo in se veselil, da bom lahko sodeloval pri raziskovanju dediščine zajtrkov na obali. Svoj prosti čas rad preživljam na prostem, zato nisem imel težav pri obiskovanju okoliških društev in ljudi polnih zanimivih informacij v zvezi s temo raziskovalne naloge. Šibko znanje o tej temi mi je dalo samo še dodaten zagon pri raziskovanju zajtrkov. Nalogo sem hotel izdelati tudi zato, ker sem menil, da so bile za zajtrke na tem območju nekoč ponujene okusne stvari. A moram priznati, da sem nekoliko zgrešil in ni bilo vse tako okusno, kot sem si predstavljal. S tem pa sem dobil potrdilo, da sem to temo dobro raziskal in izvedel veliko novega ter popravil napačno predstavo.

## **LUNA**

Sem Luna Počkaj in obiskujem Srednjo šolo Izola, 3. letnik smeri gostinstvo in turizem. Prihajam iz Kopra. Poleg šolskega dela imam seveda tudi kar nekaj hobijev. Najraje gledam filme in berem knjige, v zadnjem času večinoma angleške. Rada poslušam glasbo in sledim svojim najljubšim izvajalcem na koncerte po evropskih mestih. Tako poleg čudovitih občutkov koncerta spoznavam tudi arhitekturo, umetnost in ljudi po Evropi. Svoje proste dneve najraje preživljam v naravi in v družbi ljudi, ki jih imam rada. V zadnjih nekaj letih sem se začela bolj zanimati za zdravo prehrano in prehranjevalne navade. Prav zato sem se odločila, da bom sodelovala v tem tekmovanju in spoznala dediščino zajtrkov območja, kjer živim. Znanje, ki sva ga z izdelavo naloge

pridobila, se mi zdi zelo pomembno, saj je naša kulturna dediščina nekaj, kar moramo vedno gojiti in spoštovati. Menim, da nama bodo ta znanja pomagala skozi vse življenje.

## SLOVENSKA ISTR

Slovenska Istra meji z Italijo na severu in s Hrvaško na jugu. Leži pod Kraškim robom in se spušča proti Jadranskemu morju. V vseh letnih časih je vredna ogleda. Oblikujejo jo griči in doline, rečice in potoki; krasijo jo oljke, vinska trta, razno sadno drevje, rastlinje, gozdovi in ob morju soline. Za Kraški rob in Bržanijo je značilna kamninska meja med apnencem in flišem, loči pa ju različno podnebje. Tu srečamo sredozemsko rastje, predvsem oljke in fige. Številne jame v tem predelu pa pričajo o naselitvi tega območja že v prazgodovini. V preteklosti je imel ta prostor izredno pomembno strateško lego, saj je tu potekala meja med Beneško republiko in Avstro-ogrsko monarhijo.



Slika 2: Slovenska Istra

Pretežni del Slovenske Istre sestavlja flišno Šavrinsko gričevje. Zaradi sredozemskega podnebja imajo obalni deli mile zime in topla poletja. Čim bolj se od obale pomikamo proti vzhodu, tem bolj občutimo celinsko podnebje. Ta svet je naseljen predvsem na gričih, v strnjenih naseljih. Obalno območje se razteza Od zaliva Sv. Jerneja na severu do izliva reke Dragonje na jugu. Pomembno je zaradi lege ob morju, naravnih in podnebnih razmer. Uspevajo oljka, vinska trta ter razno sadno drevje. Tu je urejena infrastruktura in raznolika gospodarska dejavnost. Posebnost naše 47-kilometrsk obale je flišna kamnina. Najvišji obalni rob, ki se nahaja med Izolo in Strunjanom, je visok okoli 80 m. Med naravnimi znamenitostmi izstopajo Mesečev zaliv, Sečoveljske soline in Škocjanski zatok.

Dežele s tako radodarno naravo, blagim podnebjem, s tako pestro in razgibano zgodovino so redke, zato ni čudno, da je v preteklosti prešlo skozi to pokrajino veliko različnih plemen in narodov, ki so s svojo kulturo in običaji pustili neizbrisen pečat.



Ljudje so naseljevali istrski polotok že v kameni dobi, o čemer pričajo najstarejše arheološke najdbe. Na istrskih tleh so od 6. do 2. stoletja pr. n. št. prebivala najprej ilirska, nato pa keltska plemena. Najstarejši prebivalci so bili Histri. Po njih je Istra dobila ime.

Leta 187 pr. n. št. so Rimljani pri Nezakciju blizu Pulja premagali Histre in zasedli Istro ter ustanovili X. regijo Italije – Benečijo in Istro. Takrat je postala prizorišče velikih dogodkov antičnega Rima. Rimljani so spremenili tako etnološko kot politično in jezikovno stanje v Istri.

V 4. stoletju se je začela v te kraje širiti krščanska vera. Konec stoletja je postal Oglej središče za širjenje krščanstva. Tako naj bi po izročilu koprška škofija obstajala že od začetka 6. stoletja. Po razpadu Zahodnega rimskega cesarstva leta 476 je Istra prišla pod kratkotrajno oblast Germanov in vzhodnih Gotov. Leta 538-539 je bizantinski cesar Justinjan I. premagal vzhodne Gote in zavladal Italiji in Istri.

V začetku 7. stoletja so v Istro vdirali Langobardi, Avari in Slovani. Slednji so začeli naseljevati to območje. Leta 788 je ozemlje prišlo pod frankovsko oblast, ki je tu uvedla fevdalizem. Na nenaseljena območja v zaledju obmorskih mest so naseljevali Slovane, da so jim obdelovali polja. V letih 952–1230 je bila Istra priključena vojvodini Bavarski in tako prišla v sklop Nemške države.

Od leta 1209 so to območje imeli v lasti oglejski patriarhi, in sicer do druge polovice 13. stoletja, ko je prešla pod Beneško republiko. Tako so Koper, Izola in Piran z zaledjem ostali pod njenim okriljem vse do propada leta 1797. Za Benečani so tu vladali Avstrijci (Istro so poimenovali Pazinska grofija) vse do konca 1. svetovne vojne leta 1918. Za Avstrijci so obmorska mesta z zaledjem pripadala Italiji, od leta 1919 pa vse do njene kapitulacije v 2. svetovni vojni leta 1943. 16. septembra leta 1943 je bil plenum Osvobodilne fronte o priključitvi Slovenskega primorja k Sloveniji.

Po končani vojni je bilo na tem območju ustanovljeno Svobodno tržaško ozemlje (STO) s cono A in cono B. Po londonskem sporazumu leta 1954 je cona A s Trstom pripadla Italiji, cona B pa je bila priključena Jugoslaviji. Do osamosvojitve leta 1991 je bila Slovenija ena od šestih republik Socialistične federativne republike Jugoslavije (SFRJ), od istega leta dalje pa je Republika Slovenija samostojna država, ki je od 1. maja 2004 članica Evropske zveze.

## 5. TEORETIČNI DEL

### O ISTRSKI KUHINJI

Razgibana istrska pokrajina z blago klimo in slikovito preteklostjo je nedvomno vplivala tudi na istrsko kuhinjo. Kuhinjske navade, ki so jih razni narodi (Rimljani, Franki, Slovani, Benečani, Avstrijci, Italijani) prinašali s seboj, so pustile sledi in okuse v krajevnih jedeh. V preteklosti sta bili obmorska in celinska istrska kuhinja v zaledju ločeni. Prva je temeljila na ribah, mehkužcih in morskih sadežih, druga pa na močnatih jedeh, mesu in zelenjavi. Danes te ločitve ni več in lahko govorimo o enotni istrski kuhinji. Stara tipična istrska kuhinja je temeljila na nekaj osnovnih sestavinah, kot so oljčno olje, pšenična moka, zelenjava, samorasle rastline itd., pozneje pa so se jim pridružili še koruzna moka, fižol, paradižnik in krompir. Čeprav so na istrsko kuhinjo vplivali drugi narodi, ki so se v preteklosti tu vrstili drug za drugim, je cela vrsta jedi nekaj posebnega in bi jih težko našli drugje po svetu. Preprosta sestava istrskih jedi pokaže, kako so iznajdljive Istranke z domišljijo nadomestile borno izbiro in si izmislile vrsto odličnih kombinacij.

Glavne značilnosti istrske kuhinje so, da je več jedi kuhanih kot pečenih. Precej je začimb samoraslega rastlinja, ki ga tod res ne manjka. Veliko je tudi rib. Za začinkanje so vedno uporabljali vinski kis, morsko sol, nikakor pa ne smemo mimo domačega zdravilnega oljčnega olja in vina kot pomembnih sestavin pri kuhanju. Izvrstno domače oljčno olje, ki spada med najboljša tovrstna olja in je zelo iskano v zdravi prehrani, je sestavni del vsakodnevnih jedi.

Poleg morskih jedi (brancini, ciplji, morski listi, klapavice, ostrige, rakovice, brodet, sipe, sardele na šavor ...), istrska kuhinja ponuja tudi mesne (pršut, ovčestina, svinjina ...), zelenjavne (kuhane in surove), močnate (fuži, njoki, polenta, kruh) in jajčne jedi (fritaje) ter sire.



Slika 2: Morske jedi

Na istrskem polotoku najdemo najrazličnejše okuse in oblike domačega belega kruha, polento, pršut (surov ali pečen), razne vrste sira (predvsem ovčjega), črne oljke in razne fritaje s sezonskim rastlinjem (peski, šparglji, radič ...). Od minešter pa so poleg paštefažoj (enolončnice s krompirjem, fižolom in testeninami) značilni tudi bobiči (mineštra iz zrnja mlade koruze, krompirja, fižola in s pršutovo kostjo), zelenjavna mineštra in jota (s krompirjem, fižolom in kislim zeljem). Zelenjava je odvisna od letnega časa (bučke, artičoke, paradižnik, koromač, radič, blitva, regrat, motovilec, grah, fižol ...), vendar je kuhana ali surova vsak dan na mizi. Od jedi pa so poleg bobičev še: naklda (nakelda, naklada), sipe z blitvo in polento, šparglji, artičoke, bakala na belo, istrska supa, ribe na šavor, riži-biži, svinjina z blitvo in koromačem itn.

Med sladicami so znane fritole, kroštole, bucolaj, pinca in razne palačinke. Nekatere jedi in sladice so vezane na določene verske praznike. Tako je bila na božično vigilijo na krožniku bakala na belo s polento. Božične sladice pa so fritole oziroma miške. Ob zakolu prašiča so peke bržole, z mesom, krvjo in kisom so pripravili šofret, za kosilo pa so bila na mizi svinjska jetra s polento. Teden dni po zakolu pa so s krvjo, rižem, blitvo, čebulo in peteršiljem pripravili mulce ali krvavice. Sicer so v vsakem kraju delali krvavice po svoje. Za pusta so cvrli hroštrole ali flancate. Tipična velikonočna jed pa so pince. Za vnebohod (štirideset dni po veliki noči) so ponekod kuhali koromač s svinjskim jezikom in polento. Od sadja v slovenski Istri uspevajo fige (nekoč so nekatere sorte tudi sušili), češnja, slive, žižole, jabolka, hruške, granatna jabolka, škurše, nešplje, melone, kaki.



Slika 1: Vino

tudi iz škurš, murv in kakijev. Iz tropinovca pripravljajo rudo (vinsko rutico), orehovec, češnje, žižole, fige v žganju.

Od istrskih vin so najbolj značilna: malvazija (suho belo vino), refošk (suho rdeče vino) in rumeni muškat, od žganih pijač pa domači tropinovec (žganje) in brinovec. Nekoč so kuhali žganje

Istrska prehrana, ki sloni na skromnih, a pestrih in raznolikih jedeh, velja za zdravo prehrano. V času, ko zdravje postaja vedno večja vrednota, je to pomembna prednost. Razgibana istrska pokrajina kot njena preteklost in različne tradicije, ki so jih narodi prinašali s seboj, so se prepletle tudi v istrsko ljudsko kuhinjo, ki ima svoje korenine v naravi.

Istrani so bili torej z naravo povezani v prehrani (nabiranje različnih rastlin in sadežev za hrano in prodajo, npr. špargljev in zelišč), z lovom divjačine (zajcev in jerebic) ter z nabiranjem polžev. Gojili so domače kunce za hrano, za volno pa so redili ovce. Hrano so belili z mastjo, zelenjavo in solate pa z oljčnim oljem.

Narava nudi sadje v vseh letnih časih, a ga je primanjkovalo, ker so bile družine velike. Danes se dela »pan di fighi«, tj. kruh iz fig (izdeluje se brez moke, iz samih fig), ki je bil obvezna hrana moškim zjutraj ob žganju.

Kruh je nadomeščala polenta, a nikoli za večje praznike. Pekli so ga na ognjišču, zaradi boljšega okusa pa so ga oblagali z rastlinskimi listi, najpogosteje z ohrovtovimi. Kruh z ognjišča je navaden, v krušni peči pa so pekli za praznike: za veliko noč pince, ob poroki kolače. Pekli so tudi za prodajo, od tod krušarice.

Jedli so tudi morske ribe, ki so jih kupovali v mestih, sami pa so v Dragonji in Drnici lovili tudi rake in jegulje.

Zmotno je mišljenje, da so Istrani pili veliko vina. Več kot vina je bilo olja. Vino so imeli za praznike. Še danes pa pijejo vodo in kis, temperanje ali samo vodo, sicer v vročini ne bi mogli delati.

Burna istrska zgodovina je pustila sledi tudi na področju gastronomije. Različne tradicije so se prepletle v narodno kuhinjo, ki ima svojo osnovo v naravi (samonikle rastline, aromatične začimbe, sezonska zelenjava, morski sadeži ...), čuti pa se tudi vpliv francoskega in nemškega fevdalizma, romanskih jedi ter kuhinje, ki je od 7. stoletja začela prihajati s slovanskim prebivalstvom. Na istrsko gastronomijo je imela velik vpliv gastronomija Benetk.

Čeprav istrska kuhinja vsebuje malo sestavin, pa združuje več domišljije, truda in predvsem ljubezni. In prav ta je pri vsaki pripravi jedi še kako pomembna. Veliko istrskih jedi je preprostih, ni pa jih vedno lahko pripraviti. V preteklosti so Istranke namenjale precej pozornosti hrani, predvsem njeni pripravi. Tukaj najdemo tudi celo vrsto jedi, ki jih drugod po Sloveniji ne zasledimo.

To je bistven del življenja in izkušenj, ki so stoletja nastajale ob istrskih ognjiščih, zato je prav, da ne utonejo v pozabo.

## KUHINJA KOT PROSTOR

Kuhinja ali kužina je bila glavni bivalni prostor, še zlasti v zimskem času. Tu je bila tudi jedilnica. Osrednji prostor pa je nekoč predstavljalo ognjišče. Nad njim je bila napa, skozi katero se je dim odvajal v dimnik. Na ognjišču so kuhali in pekli, ob tem pa tudi ogrevali prostor. Na lesenih klopih ob



Slika 5: Kuhinja

ognjišču je potekalo tudi družabno življenje. Napa se je končala z lesenima policama, na katerih je bila zložena manjša posoda, ki so jo največ uporabljali, da jim je bila tako stalno pri roki. Po 2. svetovni vojni so začeli ognjišča opuščati. Zamenjali so jih štedilniki na drva, nato električni in plinski štedilniki. To velja tudi za pečice.

## ZAJTRKI V NOTRANJOSTI SLOVENSKE ISTRE

Zajtrk je bil prvi in pomemben obrok dneva, saj je ljudem dal potrebno energijo, ki so jo potrebovali za celodnevna opravila na polju. Nekoč so bili za zajtrk na mizi skrob, polenta ali polentina skorja z mlekom, bela kava (cikorija, ječmen...) s kruhom in sladkorjem, šele po 2. svetovni vojni pa tudi prava kava. Velikokrat so za zajtrk jedli tudi zavajon (s sladkorjem stepeno jajce) ali kakšno "močnejšo" jed, če je to zahtevalo delo tistega dne.

Zajtrk je bil preprost, skromen kot je bilo nekoč tudi življenje, in običajno že zgodaj zjutraj, preden so šli delat na polje, kosit travo, preden so gnali ovce in živino na pašo. Služb nekoč ni bilo.

Takoj ko je mati zjutraj pomolzla kravo, je zavrela mleko in istočasno pristavila vodo za ječmenovo kafe (kavo). Ječmen se je sprajilo doma v posodi »broštolin«, se ga nato z



ročnim mlinčkom zmlelo in pridobljeni ječmenov zdrob – prah zakuhalo v vodo. Zmes je morala ob stalnem mešanju (ker je kipelo) vreti kar nekaj minut, da je črna kava dobila pravi okus. Iz sestavin je nato sestavila belo kavo in malo ali pa nič sladkala. Vročo belo kavo se je nalilo v skodelo, kozičko ali lonček in vsak je zraven dobil kos črnega ali ječmenovega kruha in si ga nadrobil v kavo. Jedlo se je z žlico. To je bil ustaljen zajtrk. Včasih je kruh zamenjala polenta, ki je ostala od večerje, ali pa se je skuhalo več, ker za jutraj ni bilo kruha.

Zajtrk ali pa tudi večerja je bil včasih koruzni močnik z mlekom ali pa tudi krompir z mlekom.

Zajtrk se je prilagajal času in dobrinam, ki so bile doma. Tako je bilo v času, ko se je sirilo (izdelovalo ovčji sir in skuto), na razpolago veliko »žura« (sirotke), zajtrkovalo žur s koščki sveže skute in kruh. Ko pa ni bilo mleka (ko je krava imela telička), se je pripravila tudi »prežgana župa« (prežganka), v katero se je zakuhalo koščke suhe slane skute ali pa kakšno razžvrkljano jajce in se to pojedlo s kruhom.



Slika 6: Polenta z mlekom ali skuto

Slano suho skuto so pridobili tako, da so skuto, ki je bila v obliki krogle zavita v culo in obešena, da se odcedi, kar močno posolili z grobo soljo in jo dali na polico

sušiti. Med sušenjem se jo je večkrat obrnilo in skuta je pridobivala plesen in se sušila. Zato je bilo zelo pomembno, da je bila skuta trdna gmota, da se plesen ni širila v notranjost. Ko je bila skuta presušena, se je plesen postrgalo in skuto spravilo v žito. Tako se je ohranila tudi po več mesecev. Bila je zelo dobra za pojesti sama, vendar jo je gospodinja skrbno čuvala, ker je bila s prežganko boljše izkoriščena in je bil tako hitro pripravljen topli obrok.

Tudi otroci so jedli takšne zajtrke, le da se jim je dalo v kavo še malo smetane in tudi kavo bolj sladkalo. Zelo majhnim otrokom, ki so bili še dojeni, pa se je dodajalo »panado«.

Kruh se je kuhalo v mešanici mleka in vode, da je nastala gladka zmes, se sladkalo in dodalo malo prekuhanega masla.

Maslo se je pridobilo tako, da je gospodinja iz neprekuhanega, en dan starega mleka delno posnela smetano in jo dala v posodo. Ko se je je nabralo dovolj, se je to surovo smetano v pinji (ali pa v steklenici z okroglim dnom »nepletena kjantarica«) stepalo toliko časa, da se je ločila maščoba od vode. Tej maščobi smo pri nas rekli puter. Da se ga je ohranilo, ker hladilnikov ni bilo, se je puter na nizkem ognju segrevalo in mešalo toliko časa, da se je maščoba utekočinila in na dnu posode so se zbirali lepo orumeneli »ocvirčki« (drobtinice).

Maščoba se je odlila v kozarec ali skodelico in se pri ohlajanju spremenila v gosto lepo orumenelo, dišečo snov, ki smo ji pri nas rekli maslo. Ocvirčke se je uporabilo kot preliv in zabela za njoke, tako navadne, kakor tudi za njoke z marmelado ali sadjem, ali pa pojedlo s kruhom. Maslo pa kot zabelo za prežganko, razne jedi. Namazano na kruh in posuto z malo sladkorja je tudi krasna jed.

Ob večjih praznikih in včasih tudi ob nedeljah je bil za zajtrk bel pšenični kruh. Ob praznikih pa tudi sladek maslen kruh.

Opisani zajtrki veljajo za zajtrke izpred več kot sto let, ko je bilo v vasi polno živine in ni bilo služb. Danes nam zajtrk ne pomeni veliko, zato velikokrat vase spravimo neko malenkost ali pa jih zaradi hitenja in hitrega tempa življenja sploh ni.



Slika 7: Pršut, sir in vino

## 6. PRAKTIČNI DEL

Praktičnega dela sva se lotila s pomočjo mentorice. Zbiranje podatkov se je začelo s kontaktiranjem društva za ohranjanje naravne in kulturne dediščine Anbot Piran. Njihov kontakt sva poiskala na internetu in se dogovorila za srečanje z vodjo društva gospo Natalijo Planinc. Svetovala nama je, kako oziroma kje poiskati podatke, ki nama bodo v pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge. Držala sva se njenih nasvetov in si na domoznanskem oddelku v koprski knjižnici sposodila knjigo priznanega etnologa Alberta Pucerja, v kateri sva našla veliko podatkov o istrski kuhinji. Gospa Natalija nama je pomagala tudi pri pošiljanju ankete preko e-pošte. Anketo je posredovala ljudem, ki bi znali odgovoriti na vprašanja o istrskih zajtrkih v preteklosti. Tako sva prišla do veliko zanimivih in različnih odgovorov, ki so nama prišli zelo prav pri izdelavi raziskovalne naloge. V anketi sva dobila veliko različnih odgovorov, ker so bili ljudje, ki so nama odgovorili, različnih starosti. Zbrane podatke sva nato smiselno vključila v nalogo.

### Vprašalnik

#### 1. Katere so glavne značilnosti zajtrkov v Slovenski Istri?

Večinoma so ljudje zajtrkovali zelo skromno zaradi velikega števila oseb v družini. Osnova je bilo mleko in »kafe iz cikorje« ali ječmenova kava, ki smo jo tudi mi z mlekom pili v osnovni šoli. Zelo redek je bil tudi kuhan kakav, ker takrat še ni bilo instant stvari. Fizični delavci so poleg kave pred delom zaužili surovo jajce. Poleg njega so jedli kruh nadrobljen v lonček toplega mleka in kave ter posut s sladkorjem. Jedli so tudi mlečni zdrob ali polento z mlekom, oziroma močniku podobno jed. Pripravljali so tudi stepen rumenjaki s sladkorjem (zavajon), ki so mu dodali limono ali belo vino. Na kruh so namazali marmelado, vendar zelo redko, večkrat pa kar smetano, ki je nastala, ko je mleko zavrelo. Zajtrk je bil marsikje tudi izvzet, tako da so bolj konkretno jedli za »marendo« (malico), ki je bila obilnejši obrok, pripravljen iz sveže ulovljene ribe (sardel), paradižnikove »šalše« (omake) in polente, »fritalje« (jajčne omlete) in nabranih zelišč, s koščki pancete ali klobaso, vendar je bila to že razkošna hrana.



## **2. Kaj so najraje jedli otroci?**

Pred šolo so nekateri radi spili kavo. Za praznike so dobili miške, pinco, včasih tudi kekse. Salam ni bilo na izbiro, radi pa so jedli pašteto in maslo z medom ali marmelado.

## **3. Ali so revnejši in bogatejši jedli podobno hrano za zajtrk?**

Podobno, seveda: bel kruh ni bil povsod in vsak dan na mizi, tudi maslo ne, pecivo samo ob praznikih.

## **4. Ali je tu na prehrano prebivalcev vplival kakšen zgodovinski dogodek?**

Po drugi svetovni vojni so se v času Tržaškega svobodnega ozemlja, cone A in cone B, v Piran priseljevali novi prebivalci iz vse Slovenije, Dalmacije, Istre in drugod. Iz svojih domačih krajev je vsak prinesel drugačne navade. Z odprto mejo in maloobmejnimi prepustnicami so več dobrot kupovali čez mejo, v Trstu.

## **5. Kako je bližina Italije vplivala na naše zajtrke?**

Za božič in novo leto so se posladkali s »panetonom«, za veliko noč pa s »colombo«, ki so jih takrat prodajali le v Italiji. To sta dve različno oblikovani vrsti sladkega, mlečnega, vzhajane kruha (podobni pincam) z dodatki koščkov kandiranega sadja in čokolade.

## **6. Ali so se zajtrki razlikovali glede na letni čas?**

Pozimi so imeli pripravljen kompot. Poleg jabolk čez vse leto, so poleti jedli veliko melon, lubenic, breskev, včasih tudi paradižnik z oljčnim oljem, sir in kruh.

## **7. Ali je bila kakšna posebnost ali običaj glede pitja kave?**

Mame so imele popoldanska druženja ob kavi s prijateljicami doma. Kavo, turško, so vedno ponudili vsem, ki so prišli na obisk. Bolj so jo tudi cenili, saj je bilo kuhanje kave obred, čisto drugače kakor danes, ko kuhamo kavo na hitro. Ne smemo pozabiti, da so včasih imeli štedilnike na drva.

## **8. Kaj pa zajtrki med prazniki?**

Zajtrki so bili ob praznikih in nedeljah malo boljši, saj so jih zelo cenili.

Nato sva obiskala družino Dariš v Gračišču, kjer nama je članica društva KD Šavrini in anka Šavrinke Gračišče, Ondina Dariš, povedala nekaj o hrani na območju Gračišča in bližnjih zaselkov v času med svetovnima vojnama in po 2. svetovni vojni. Vprašala sva jo o zajtrkih, razmerah in posebnostih prehrane. Z veseljem nama je povedala vse, česar se je spomnila. Pogovor sva posnela in nato doma zapisala odgovore na najina

vprašanja. Gospa Dariš je rojena doma v Poletičih leta 1941 v revni družini. Oče je padel v vojni, živela je z mamo in starejšo sestro. Po napadu Nemcev so se preselile k starim staršem v sosednjo vas. Poročila se je pri 18 letih in 43 let hodila delat v Trst. Mož je kot kovač delal najprej doma, nato pa je tudi on odšel v Trst. Ves prislužen denar sta vložila v gradnjo hiše. Sedaj sta upokojena, njun sin živi z družino v isti hiši.

## **Intervju z gospo Ondino Dariš**

### **1. Kaj ste nekoč jedli za zajtrk?**

Za zajtrk se je jedlo prežganco (na masti prežgana moka, nato dolita voda; če so imeli jajce, so dodali tudi to). To se je jedlo s kruhom. Kruh je bil koruzni, premožnejši, ki so imeli pšenico, so jedli mešan kruh - torej iz koruzne in bele moke. Pila se je tudi ječmenova kava (ječmen so prepražili in ga nato zmleli z mlinčkom ali na roke) z mlekom. Včasih so naredili tudi močnik ali broskve s krompirjem (divje zelje). Kasneje so pojedli še kakšen košček sira, če so ga imeli. Sadje se je jedlo surovo.

### **2. Kaj se je jedlo ob praznikih?**

Za božič so naredili fancle oziroma fritole (podobno kot danes miške), za veliko noč so privoščili kaj malo boljšega za zajtrk - pince, jajca in kruh, ki so jih nesli žegnat. Bolj poredko se je jedlo tudi kroštole oziroma flancate. Jedlo se je tudi štruklje (s skuto, orehi ali celo mesom). Ko so ubili prašiča (to je bilo zelo redko), so odrezali majhen košček mesa za otroke, da so si ga spekli na štedilniku s ščepcem soli (temu so rekli pečenja). Iz ostalega so naredili klobase, ki so jih »šparali« leta in leta.

### **3. Ali se je uporabljalo kakšne posebne začimbe?**

Rožmarin, lovor, žajbelj, majaron, čebula, česen in poper. Seveda so uporabljali tudi sol, a je bila zelo draga.

### **4. Kaj pa so pili?**

Pili so vino ali tampanje (kis in voda). Sokov niso poznali.

### **5. Kaj pa otroci? Ali so radi jedli kaj posebnega?**

Ne, za vse je bilo enako. Kar so jedli starši, so jedli tudi otroci.

### **6. Kaj pa so jedli bogatejši?**

Bogatejši so si lahko privoščili bel kruh in pašto (testenine). Ker so imeli več živine, so imeli več mleka in mesa, pa tudi jajca.

## **7. Kako je vojna vplivala na prehrano?**

Med vojno je bilo še težje. Mame so hodile po Istri pobirat jajca, da so jih nato prodale v Trstu. Tam so z denarjem kupile sladkor, sol, kruh, kaj oblačil in druge dobrine. Otrok je bilo mnogo in bili so lačni. Niso še znali dobro uporabljati zemlje. Po vojni je prišel agronom iz Italije in kmete naučil o orati njive, da bi dobili več pridelkov. Začeli so sejati deteljo in podobne kulturne rastline. V tem času so začeli tudi uvažati kavo.

## **8. Kako se je imenovalo posodje pri zajtrku?**

Uporabljali smo čikaro (skodelica). Vanjo smo dali kruh s kavo ali polento. Imeli smo tudi veliko skledo za pripravo tekočih jedi, kot so prežganka in bobiči. Jedli smo z železnimi in aluminijastimi žlicami.

## **9. Ste imeli kakšen poseben prostor za shranjevanje pokvarljivih živil?**

Ne, ker smo vsa živila takoj pojedli. Če je slučajno kaj ostalo, smo to shranili v kantino (klet).

## **10. Kdo je delil hrano? Kako se je končalo obedovanje? Kdo je pospravil mizo po zajtrku?**

Hrano so večinoma delili stari starši. Največkrat je bila to nona, včasih pa tudi mama. Očetje je niso delili, ker so opravljali večinoma fizična dela, gospodinje pa so kuhale in skrbale za prehrano. Ko smo pojedli, nam ni bilo potrebno čakati ostalih. Če smo pojedli prej, smo lahko odšli. Mizo je pospravljala gospodinja, torej spet mama ali nona. Mama mi je vedno pripovedovala zgodbo o dečku, ki je bil zelo sramežljiv in je zelo počasi jedel. Rekla je, da je dal žlico hrane v usta in se nato obrnil stran od mize. Ko je spet pogledal proti mizi, so vsi ostali že pojedli.

## **11. So delili hrano tudi beračem in revnejšim sosedom?**

Da. Berači so vedno prosili za košček kruha, doma smo jim dali vse, kar jim je ostalo. Berači so hodili od hiše do hiše in prosili za malenkosti, a velikokrat niso dobili nič. Premožnejši so bili skopi in jim niso odstopili niti koščka kruha, medtem ko so bili ostali vedno pripravljeni pomagati. Včasih so revnejši sovaščani prišli prosit za moko, koruzo ali krompir. Tako smo si med seboj pomagali in delili dobrine, da njihovi sosedi ne bi bili lačni. Včasih smo šli delat v drugo vas, da bi dobili kaj osnovnih sestavin.

### **12. Je bila miza pogrnjena s prtom?**

Imeli smo veliko leseno mizo, na kateri ni bilo prta. Le ob praznikih so gospodinje nanj dale prt, ki je bil ročno narejen, včasih iz čipk. To so hranile v posebnih košarah – bankah, kjer so imele zloženo in pospravljeno čisto in novo perilo.

### **13. Kako ste pomili posodo in oprali prt?**

Za pranje posode smo uporabljali šodo (sodo), pri pranju perila pa smo si pomagali s pepelom. Najboljši pepel je bil iz kraškega lesa, ker je postal bel in je zato pobelil in očistil perilo. Vodo s pepelom smo zakuhali in nato v njej oprali vse, kar je bilo potrebno.

### **14. Ali ste imeli kakšen poseben običaj pred obedovanjem (molitev, križanje, izrek)?**

Pred vsako jedjo smo se prekrižali in molili. Navadno je začela stara mama, ostali smo ji sledili. Namesto, da bi rekli dober tek, smo rekli »Buh žegnaj«. Za veliko noč so v cerkev nesli blagoslovit (žegnat) jajca, pince in luk. Če nam je padel košček kruha na tla, smo ga najprej poljubili in šele potem pojedli.

### **15. Kako pa ste pripravljali kavo?**

Najprej smo jo spekli v ponvi na ognjišču. Nato smo jo dali v poseben lesen mlinček in zmleli. Tako je bila pripravljena za kuhanje.

### **16. Kje ste dobili sladkor?**

Sladkor so gospodinje kupile v Trstu. Bil je v kockah. Poleg sladkorja so navadno kupile še sol, olje, šivalni in čevljarski pribor.

### **17. S čim ste si čistili zobe?**

Zobnih ščetk nismo poznali in si zato zob nismo čistili. Včasih smo usta splaknili z vodo.

### **18. Kdaj se je reklo, da je gospodinja dobra?**

Če je bil prašič lep, debel in je imel za pedenj masti, če je bilo v hiši vse urejeno, čisto in če je imela čiste otroke. Rekli so, da se je značaj gospodinje videl, še preden si vstopil v hišo, glede na to kako je izgledal vrt in okolica.

### **19. Se mogoče spominjate kakšnega dogodka v povezavi s hrano?**

Ko sem bila majhna, sva se s sestro prepirali za ocvirke. Hotela mi je enega vzeti, saj je menila, da jih imam jaz več. Jaz pa sem jo z vilico zbodla v dlan.

## 7. RECEPTI

### Zavajon - Šato



Slika 8: Zavajon

Nad paro stepeš jajce ali dva z dodanim sladkorjem. Dodaš kozarec vina, za otroke sok ali mleko. Ko se masa zgosti, je jed pripravljena in pomaga oslabelim.

### Omlet z jajcem

Stepaš 4 jajca, dodajaš moko, metico ali sveži koromač, ali bezek...dodaš sol in stepeno gosto maso zliješ v ponev z vročo maščobo ter ocvreš z obeh strani.



Slika 9: Omlet z jajcem

## Fritada (Fritaja)



Slika 10: Fritada

### Sestavine

- 4 jajca
- 1 klobasa
- kos pancete
- sol

### Priprava

Na olju ocvreš klobaso in panceto, nato dodaš stepena jajca in mešaš, da mehko zakrknjejo. Sol dodaš po potrebi. Enako delaš fritado s šparglji. Šparglje dodaš pred jajci.

## Skrob

V vrelo mešanico  $\frac{1}{2}$  litra vode in  $\frac{1}{2}$  litra mleka počasi vsipaš koruzno moko in sproti mešaš, dokler se ne skuha in nekoliko zgosti. Posoliš in jed je pripravljena.

## Šukljíči - močnik



Slika 11: Šukljíči

### Sestavine

- 25 dag moko
- $\frac{1}{2}$  – 1 dl vode
- 1,5 l mleka z vodo
- domače olje in sol

### Priprava

V skledi z roko mešaš moko in dodajaš mrzlo vodo, da dobiš svaljke - šukljice. Ko mleko z vodo zavre, vmešaš svaljke in posoliš. Kuhaš še nekaj minut. Če pri kuhi uporabljaš samo vodo, jed zabeliš z oljem ali mastjo.

## Broskve s krompirjem



Slika 12: Broskve s krompirjem

Broskve so vrsta divjega zelja, ki nikoli ne naredi glave in z lahkoto prezimi. Okusne postanejo šele potem, ko jih ujame prva slana.

### Sestavine

- 1kg očiščenih broskov
- 2l vode
- $\frac{1}{2}$  kg krompirja
- špeh (mast), česen in sol

### Priprava

Broskve kuhaš do  $\frac{3}{4}$ , nato dodaš narezan krompir in posoliš. Ko je vse dovolj kuhano, vodo odcediš. V kozici ocvreš špeh in v njem samo zarumeniš kose česna, ki ga potem zavržeš. Broskve in krompir dobro zmešaš v gosto maso in poliješ z zabelo. Ko jih daš



na krožnik, na vrh dodaš še režnjiće (ocvirke) od špeha in postrežeš kot samostojno jed ali kot prilogo k svinjskemu mesu ali klobasi.

## **Flancati - Kroštole**



**Slika 13: Kroštole**

### **Sestavine**

- 1 kg bele moke
- 4 jajca
- 20 dag sladkorja
- 5 dag kvasa
- 15 dag masla
- 1 vanilija
- 1 l olja za cvrtje

### **Priprava**

Iz vseh teh sestavin pripraviš testo. Nato ga razvaljaš in narežeš na trakove. Trakove prevežeš v pentlje. Zatem jih cvreš v vročem olju. Ocvrte flancate položiš na cedilo in jih posipaš s sladkorjem.

## Pinca (sladek velikonočni kruh)



Slika 14: Pinca

### Sestavine

- 8 rumenjakov
- 2 kg bele moke
- 8 – 10 dag kvasa
- ščepec soli
- 2 žlici olja
- sok ene limone
- vaniljin sladkor
- 20 dag sladkorja
- $\frac{1}{2}$  l mleka

### Priprava

V moko vliješ kvasec, dodaš jajca, sladkor in vanilijo. Vse skupaj zmešaš. Nato dodaš olje in mleko po potrebi. Iz beljakov pripraviš sneg in ga dodaš zmesi. Zatem dodaš še limonin sok in dobro zamesiš. Testo naj vzhaja približno 30 minut na toplem mestu. Potem testo zamesiš v obliki hleba. Pečeš pri 200°C približno eno uro. Nato pečeno pinco premažeš z beljakom in mletim sladkorjem. V pečici jo pustiš toliko časa, da beljak zakrkne.

## Kuhani štruklji



Slika 15: Kuhani štruklji

### Sestavine

- 1 kg moke
- 4 jajca
- sladkor po želji
- ščepec soli
- kvas
- malo domačega masla

### Nadev

1 jajcu dodamo na majhne koščke narezan in rahlo pocvrt pršut, lahko tudi malo klobase - vse skupaj surovo z dodatkom sladkorja po želji, grozdja (rozin), dosti naribanega sira, malo naribanega kruha in tudi precej dišave metice. Vse skupaj pokapljamo z domačim oljem.

### Priprava

Vzhajano testo razvaljaš ter namažeš z jajcem in oljem. Naneseš nadev in testo zviješ. Nato ga zaviješ v čisto krpo in zašiješ. Položiš ga v vrelo slano vodo in kuhaš 15 minut na eni strani, nato še 15 minut na drugi. Kuhane štruklje, rahlo ohlajene narežeš na lepe kolobarje, lahko jih potreseš s sladkorjem.

## Kavni nadomestek iz cikoriје

Nadomestek za kavo dobimo s praženjem korenin cikoriје, ki so sicer grenke, a se s praženjem grenkoba razkroji. Pražene korenine zdrobiš in skuhaš z vodo. Precediš, osladiš, dodaš mleko in tako dobiš domačo belo kavo oziroma kavni nadomestek.

## 8. ZAKLJUČEK

Najini prvi pomisleki ob prejetem naslovu teme so bili, da gre za izredno ozko področje, kjer ni možno priti do zelenih, širših ugotovitev. S pomočjo teoretičnega študija tematike, predvsem pa s pridobitvijo tako obširnih in praktičnih odgovorov sva ugotovila, da imamo na tem področju zelo bogato dediščino zajtrkov, vredno ohranitve za današnje in bodoče rodove. Želiva si, da bi najino delo dobilo še nadaljnjo medijsko razsežnost oziroma pozornost o kateri sva se že pogovarjala z gospo Natalijo Planinc. Kljub neprimerljivim razlikam od današnjega načina življenja se model zajtrkovanja naših dedkov in babic lahko vpelje v stalno dnevno prakso. Najino delo je zanimivo, ker se lahko uporabi tudi v vzgojiteljske, pedagoške namene ter z medijsko odmevnostjo tudi za osveščanje vseh prebivalcev.

Dodala bi, da je naloga potekala brez večjih zapletov. Sprva sva dvomila, če bova uspela, kako naj se lotiva, kje bi dobila informacije ... Sčasoma pa sva se v nalogo bolj poglobila in s pomočjo mentorice, ki nama je dala zelo potreben začetni zagon in naju usmerila, nalogo uspešno izdelala.

Danes nam zajtrk žal ne pomeni veliko, zato velikokrat vase spravimo neko malenkost ali pa ga zaradi hitenja in hitrega tempa življenja sploh ni. Zajtrk je izredno pomemben, čeprav se v zadnjem času tega ne zavedamo.

Predstavljati bi moral 30 % celodnevni energijskih potreb, saj zjutraj telo oskrbimo s pomembnimi hranilnimi snovmi. Včasih je bil zajtrk za družino tudi čas za pogovor o delovnih obveznostih. S tem se je povezala celotna družina.

Najina ugotovitev je, da so bili običaji naših non in nonotov dobri in zdravi. Morali bi jih vsaj delno upoštevati.

## 9. VIRI IN LITERATURA

- PUCER, Alberto. 2011. Ko zadiši po istrski kuhinji. Ljubljana. Kmečki glas.
- HROVATIN, Marta, in GANTAR, Vera. 1996. Zajtrki. Ljubljana. Domus.
- Knjižica društva Šavrini in anka Šavrinke Gračišče: Domače jedi in navade naših non in nonotov.

### Informatorji:

- Natalija Planinc,
- Ondina Dariš,
- Marina Kurtin,
- Nevenka Bogataj,
- Zdenka Vdovč,
- Evgenija Birska,
- Nada Kozina,
- Marina Benčič,
- Zora M.,
- Irena Bartolič.

## 10. PRILOGE

### BROSKVE NA ŽUPO

Srca od broskov se očistijo,  
zrežejo v blečice in skuhamo  
v slani vodi z dodatkom  
soli, popra in olivnega olja-  
po okusu, potrebi - in možnosti.  
Ko je kuhano na 3 dele, se doda  
pest rižev, če jih imaš, ali na  
kose zrezan krompir.  
To je lahka hrana za viljo  
ali za praznike.

Slika 16: Recept (broskve na župo)

### FANCLI OD AMBOT

Rabiš 4 žlice mlačnega mleka,  
1 žlico cukra in  
malo kvasa  
Ko se kvas dvigne, umešamo  
skupaj: 11 moke,  
1/41 mleka, malo belega vina,  
1 jajce, malo soli, za en oreh  
masti in sladkor.  
Če imaš, dodaj še „prozdje“ (rozine)  
in testo stepaj, da odstona od  
posode. Iz vzhajaneja testa  
zajemaj z žlico fancije in jih  
ocvri v vroči masti ali olju.

Slika 17: Recept (fancli od ambot)

KROŠTOLI

- 1/2 kg moke
- 6 rumenjakov
- 5 dkg masla
- 3 dec mleka
- 3 žlici sladkorja
- 3 žlici belga ruma
- rum limona
- konjaka

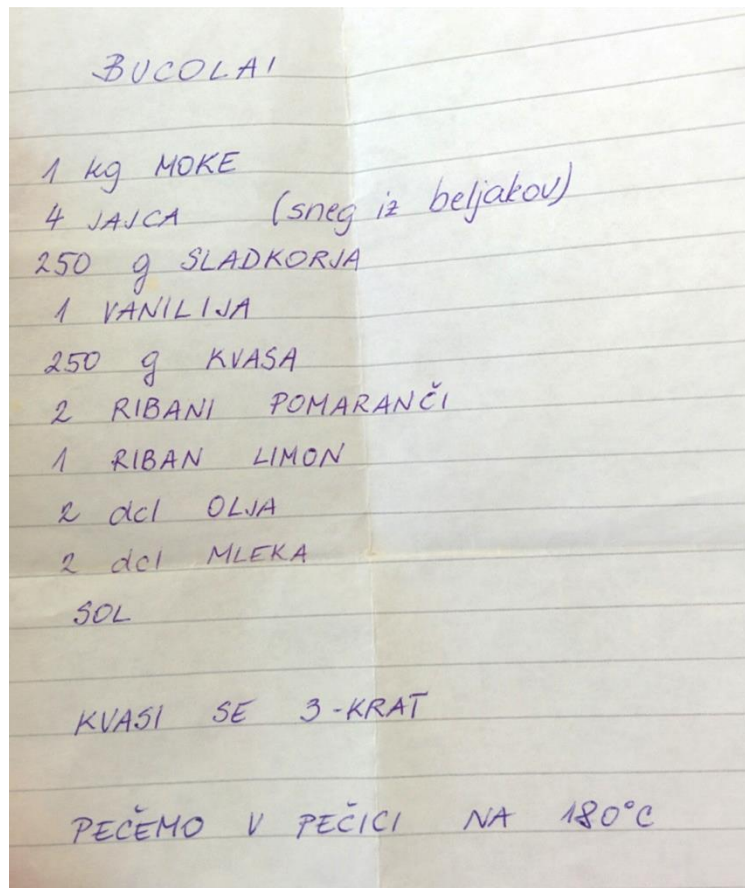
Slika 18: Seznam sestavin za kroštole

Pince

- 1,5 kg moke
- 5 rumenjakov
- 1 celo jajce
- mleko
- 20 dkg masla
- 12-15 + 11 - brosa
- 2 vanilji
- 1 pecilni
- 30 dkg sladkorja
- 3 žlice ruma
- limon
- pomaranča

Slika 19: Seznam sestavin za pince





Slika 22: Recept (bucolai)





Slika 21: Velika skleda



Slika 22: Čikara

## 11. SEZNAM FOTOGRAFIJ IN DRUGEGA STROKOVNEGA GRADIVA

Slika 1: Belvedur, Slovenska Istra, datum dostopa: 8.3.2016

[https://www.google.si/search?q=slovenska+istra&espv=2&biw=1680&bih=949&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiWwqic9sDLAhVj4XIKHZxnBVcQ\\_AUIBigB#imgsrc=3vjQFjOcb4FT8M%3A](https://www.google.si/search?q=slovenska+istra&espv=2&biw=1680&bih=949&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiWwqic9sDLAhVj4XIKHZxnBVcQ_AUIBigB#imgsrc=3vjQFjOcb4FT8M%3A)

Slika 2: Slovenska Istra, datum dostopa: 18.3.2016

<http://filternet.si/ss/clanki/kam-na-izlet-na-primorskem/>

Slika 3: Morske jedi, datum dostopa: 18.3.2016

<http://e-kako.geek.hr/kultura/kako-morska-hrana-djeluje-na-ljudski-organizam/>

Slika 4: Vino, datum dostopa: 18.3.2016

<http://infovorsar.com/gastronomija/vino/>

Slika 5: Kuhinja, datum dostopa: 18.3.2016

<http://www.sensa.si/za-vse-cute/slovenska-istra-mikavna-dezela/>

Slika 6: Polenta z mlekom ali skuto, datum dostopa: 18.3.2016

<http://okusno.je/recept/mleko-in-polenta>

Slika 7: Pršut, sir in vino, datum dostopa: 18.3.2016

<http://www.portoroz.si/si/dozivetja/kulinarika/mediteranska-kuhinja>

Slika 8: Zavajon, datum dostopa: 13.3.2016

<http://www.originalitaly.it/blog/ricette/dolci-ricette/18995/ricette-autunnali-veloci-uova-zabaione-senza-marsala-vaniglia/>

Slika 9: Omlet z jajcem, datum dostopa: 13.3.2016

[http://www.skuhaj.si/upload/recipe/2/1810\\_8036\\_313x203.jpg](http://www.skuhaj.si/upload/recipe/2/1810_8036_313x203.jpg)

Slika 10: Fritada, datum dostopa: 13.3.2016

<http://okusno.je/recept/omleta-s-sunko-in-sirom>

Slika 11: Šukljíči, datum dostopa: 13.3.2016

<http://obliznprste.si/slastne-vecerje/mlecni-mocnik/>

Slika 12: Broskve s krompirjem, datum dostopa: 13.3.2016

[http://zivakuha.blogspot.si/2013\\_11\\_01\\_archive.html](http://zivakuha.blogspot.si/2013_11_01_archive.html)

Slika 13: Kroštole, datum dostopa: 13.3.2016

<http://www.delo.si/clanek/86693>

Slika 14: Pinca, datum dostopa: 13.3.2016

<http://moj-restoran.info/recept/pinca/>

Slika 15: Kuhani štruklji, datum dostopa: 13.3.2016

<http://golica.zurnal24.si/kuhamo-struklji>

Slika 16: Recept (broskve na župo), 17.3.2016

Slika 17: Recept (fancli od ambot), 17.3.2016

Slika 18: Seznam sestavin za kroštole, 17.3.2016

Slika 19: Seznam sestavin za pince, 17.3.2016

Slika 20: Recept (bucolai), 17.3.2016

Slika 21: Velika skleda, Martin Konestabo, 18.3.2016

Slika 22: Čikara, Martin Konestabo, Gračišče, 18.3.2016