

# ETNOBOTANIKA MEDVOD IN MEDVOŠKA SLADICA

E-knjiga

Dr. Katja Rebolj



OBČINA  
MEDVODE



PROGRAM  
RAZVOJA  
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Trzin, november 2024

Etnobotanika Medvod in medvoška sladica

Avtorica: dr. Katja Rebolj

Oblikovanje in postavitev: Doroteja Horvat

Fotografija: Matjaž Rušt

Računalniški datotečni format: pdf

[https://katjarebolj.com/wp-content/uploads/2024/11/Etnobotanika-Medvod-in-medvoska-sladica\\_e-knjiga](https://katjarebolj.com/wp-content/uploads/2024/11/Etnobotanika-Medvod-in-medvoska-sladica_e-knjiga)

1. izdaja, november 2024

Izdal Zavod Raspro, Trzin

Sofinanciral Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja (EKSRP)

Cena: brezplačno

Prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali kakršna druga uporaba e-knjige ali njenih delov brez pisnega dovoljenja avtorice knjige.

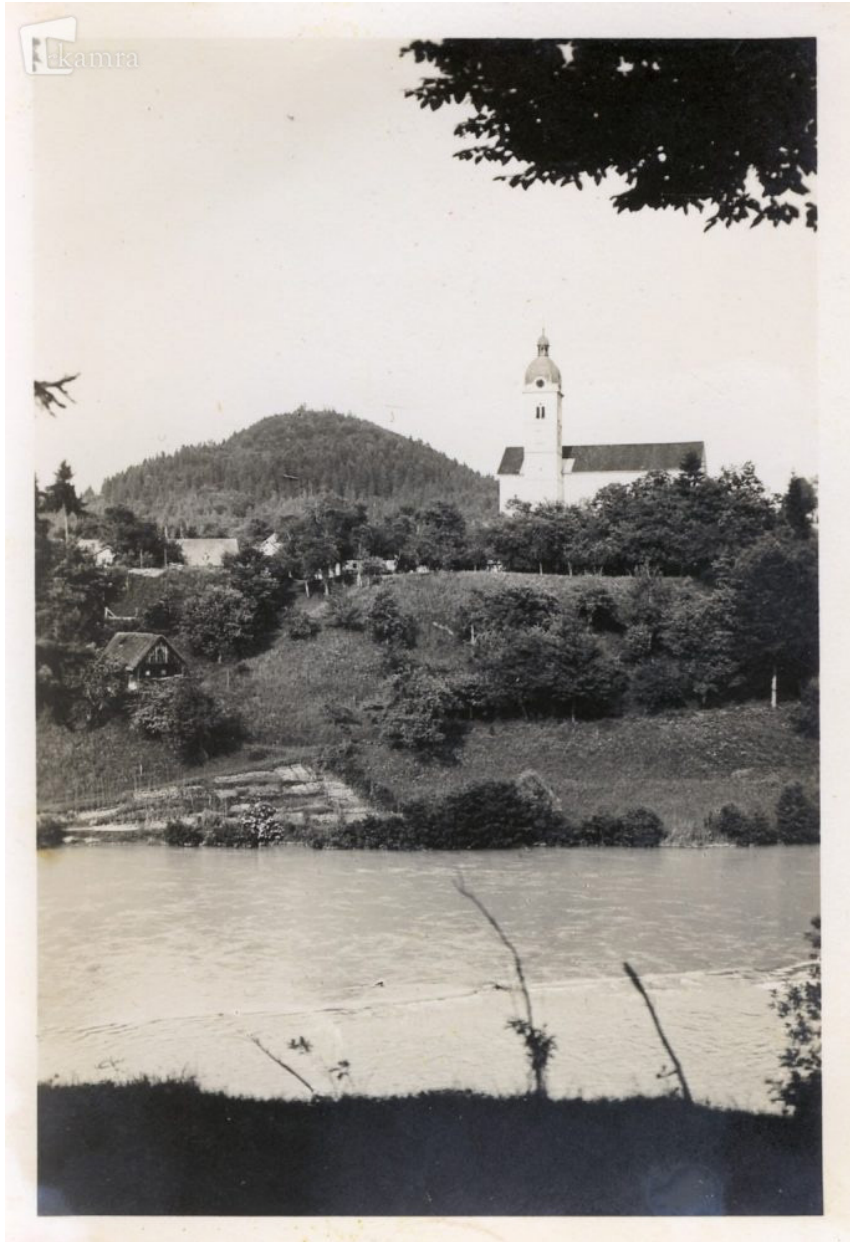
Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 245358851

ISBN 978-961-97092-0-7 (PDF)

# Kazalo

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| O Medvodah                                     | 5  |
| Ko delovanje izhaja iz skupnosti: flančniki    | 5  |
| Značilne sestavine in zelišča lokalnega izvora | 6  |
| • Proso in prosena kaša                        | 7  |
| • Ajda in ajdova kaša                          | 8  |
| • Krompir                                      | 8  |
| • Mlečni izdelki                               | 9  |
| • Jabolka, hruške in slive                     | 10 |
| • Orehi in lešniki                             | 11 |
| • Kostanj                                      | 12 |
| • Divja zelišča in divja hrana                 | 13 |
| • Kopriva                                      | 14 |
| Predlog Medvoške sladice                       | 15 |
| Za zaključek                                   | 17 |



# O Medvodah in njenem okolišu

Kot se v Medvodah zlivata Sava in Sora, po dežju ena kalna druga bistra, se na področju Medvod zliva osrednjeslovensko z gorenjskim, kmečko z meščanskim, staro z modernim, ravninsko s hribovitimi Polhograjskimi Dolomiti ... Kljub temu da se je podoba lokalne skupnosti skozi stoletja spreminjala, so že stoletja ljudje tod znali in si prizadevali združevati na videz nezdružljivo.

## Ko delovanje izhaja iz skupnosti: flančniki

V teh krajih vedo, kaj pomeni skupnost. Nedaleč od Medvod, v Smledniku, so se nekdaj, še pred 2. svetovno vojno, na bregu Save, nahajali t.i. flančniki. To so bile gredice, za katere so domačini vedeli povedati, da so na njih posebej dobri pogoji za rast zgodnjih sadik domače zelenjave in začimbnic. Posebej izbrane sončne lege in bližina vode za zalivanje je omogočila plodovito vzgajo sadik iz semen. Vzgojene flance so bile namenjene izmenjavi in medsebojni pomoči. Ta skupnostna izmenjava pa je imela še več pomembnih posledic – prenos različnih informacij, ustnega izročila in krepitev življenja skupnosti. Tradicijo flančnikov danes ohranjajo Društvo za ustno zgodovino, druga društva, domačini iz Smlednika, Hraš in drugih okoliških krajev občine Medvode. Fizično v obliki skupnostnega vaškega vrta zdravilnih zelišč in dišavnic v Smledniku, ter duhovno v svojih prireditvah in ohranjanju dragocenih znanj naših prednikov.

Flančniki so edinstven primer slovenske kulturno-naravne dediščine, ki izhaja iz sodelovanja lokalnega človeka z naravo in med seboj.

## Značilne sestavine in zelišča lokalnega izvora

Širše medvoško področje s Polhograjskimi Dolomiti meji na Škofjeloško hribovje s Poljansko dolino, na jugu pa prehaja v Ljubljansko kotlino in Ljubljansko barje. Na kulinaričnem področju predstavlja mikroregijo Gorenjske, kar se bogato odraža pri gojenju in uporabi kulinarčnih sestavin kot so proso, jabolka, krompir, mlečni izdelki ... ter pri pripravi priljubljenih jedi kot so kaše, močniki, kruh, štruklji ...

Kako je bilo tod včasih, si lahko predstavljamo iz besed Janeza Vajkarda Valvasorja iz leta 1689 namenjenih Kranjski: »Hrana jim je bila pičla in slaba, prav redko pojedjo kos mesa. V tem bi jih skoraj imeli za Pitagorove učence, če ne bi temu nasprotoval fižol, ki jim je najboljša hrana.«

A iz preprostih sestavin so gospodinje znale narediti dobro in okusno hrano. Spoznajmo nekatere najbolj zanimive sestavine in jedi, ki so jih ljudje na tem področju uporabljali nekoč, še kako prav pa nam s svojo hranilnostjo in zdravilnostjo pridejo tudi danes. Tradicionalna uporaba le-teh je bila podlaga pri nastanku medvoške sladice.

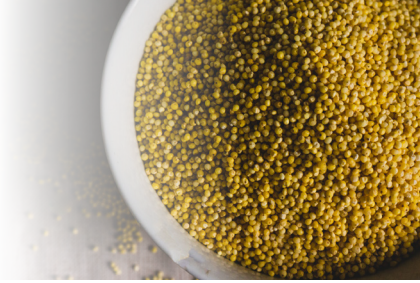


## Proso in prosena kaša

Že stari Slovani so pridelovali proso, ječmen, rž, pšenico ... Včasih so bile vse to svete rastline. Zavedali so se, da je od njihovega prideljka odvisno preživetje njih samih in njihovih otrok. Po simbolni plati je proso, *Panicum miliaceum*, predstavljalo simbol blagostanja in obilja, plodnosti in rodovitnosti. Proso je dalo ime mesecu januarju, ki ga s starim imenom imenujemo prosinec. Takrat, ko v naravi ni bilo kaj dosti živeža, so ljudje prosili prosa.

- Prosenka kaša, ki je oluščeno proso, je bila še pred nekaj leti ena največkrat zastopanih sestavin na krožnikih prebivalcev širšega polhograjskega in medvoškega območja, hkrati pa si je utrla pot tudi v praznične jedi ter bila na mizi od največjih praznovanjih, ob poroki, krstu in sedmini. Sejanje in setev prosa je bilo skupno vaško delo, ko so sosode drug drugemu priskočili na pomoč, si pomagali in iz težaškega dela pripravili veselo srečanje, imenovano tudi likof.
- Prosenka kaša je nastopala v številnih tradicionalnih jedeh tega področja. Pogosto je bila osnova vsakdanjih brezmesnih jedi. Pripravili so jo na več načinov, pogosto so jo kuhali na mleku, včasih so jo spekli v peči, zraven pa jedli krompir v oblicah in repo.

V Ljubljani in okolici je znana jed z vzdevkom 'všenat zelje', kjer je prosena kaša kombinirana s kislim zeljem. Vzdevek jedi izvira iz besede 'všeno' ali 'pšeno', kar pomeni oluščena prosena kaša. Jed so postregli tudi kot kosilo koscem in žanjcem pri njihovem delu. Na Škofjeloškem so tradicionalno jed iz repe imenovano loško smojko nadevali in izboljšali s proseno kašo. Prav tako pa je znana tradicionalna medla, ki je jed iz prosene kaše zgoščena z belo ali ajdovo moko. Loška medla sodi med najstarejše domače kmečke jedi.





## Ajda in ajdova kaša

O ajdi, *Fagopyrum* sp., najdemo lepo legendo, ki pravi, da so se naši očetje naselili tam, kjer je vzklilo ajdovo zrno. V zahvalo še danes Slovenci sejemo ajdo. Ajda z visoko vsebnostjo rutina in

drugih flavonoidov velja za zdravilno na področju srčno-žilnih bolezni. Uporablja se kot zel v čaju ali tinkturi ali kot zrnje v kulinariki. Z njo so povezane mnoge ljudske pesmi in pregovori: 'Kjer je zjutraj pšenica stala, je zvečer ajda zaspala', pove, da ajda kmetu omogoča dve letini v enem letu, 'Pust zjutraj oblečen, kmet ajde jeseni bo lačen', govori kako pomembno je za pridelek vreme, ki ga je človek znal napovedovati. Valvasor o ajdi in Kranjski piše takole: »... polja, ki jih ima silno veliko, pa tudi planote in doline v lepem cvetu prekrasne rodovitnosti. Obdelana polja dajo vsako leto po dve žetvi, ko se požanje pšenica in rž, se brž spet preorjejo in posejejo z ajdo ...«.

Jedi iz ajde so raznotere in odražajo stoletno tradicijo uporabe na tem področju. V slovenskem prostoru so najbolj razširjeni žganci, na kar kaže rek iz 19. stoletja 'žganjci steber kranjske dežele'. Zanimivo je, da so jih jedli tako kmečki kot meščanski sloji. Iz ajdovega testa so na Gorenjskem razširjeni tudi ajdovi krapci, testeni žepki z raznolikimi nadevi in raznolikih oblik.



## Krompir

Uporaba krompirja je bila po odkritju Amerike še stoletja zelo omejena. Večinoma so se ga držali miti o strupenosti in boleznih, ki jih povzroča, zato je bil dovolj dober le za prehrano domačim živalim in revežem. Na njegovo manjvrednost v tistih obdobjih kaže tudi poimenovanje rastline navadne smrdljivke, *Aposeris foetida*. Rastlino, ki ima vonj po krompirju, je slavní švedski botanik Karl Linne poimenoval zaničljivo, kljub temu da ima ta zelena rastlina prijeten vonj po krompirju. A časi so se kmalu spremenili, pri nas predvsem po odredbi ali »ukazu« Marije Terezije leta 1767. V prvi slovenski kuharski knjigi Kuharske bukve Valentina Vodnika so zapisani štirje recepti, ki vsebujejo krompir, kasneje pa se je njegova uporaba zelo povečala do danes, ko zopet upada.

Krompir nastopa v tradicionalnih idrijskih žlikrofih, pa tudi v drugih izvedbah žlinkrofov po Sloveniji. V izvoru besede žlikrof iz nemške besede 'Schlickkropfen' ali 'Schlittkrapen', kar bi v prevodu pomenilo 'spolski krapci' prepoznamo vpliv širše podonavske kuhinje, ki pa jo je slovenski človek prilagodil svojemu vsakdanu in zmožnostim, ki jih je imel pri gojenju osnovnih sestavin.



## Mlečni izdelki

Znano je, da so bili mleko in mlečni izdelki močno zastopani že pri Slovanih. A ti niso uporabljali le kravjega mleka, temveč tudi ovčje, kozje in kobilje. V prvih slovenskih kuharskih knjigah je prav tako prisotnih več različnih mlečnih izdelkov, ki so se z leti opuščali in izgubljali. Danes se stara znanja vračajo v različnih oblikah in ob različnih priložnostih.

Med najbolj zanimive jedi iz mlečnih izdelkov spada masovnik ali maslenik, ki je iz smetane ali masla zakuhana in z moko zgoščena izdatna jed. Lahko so jo uživali samostojno ali pa jo kot prilogo dodali kašastim jedem. Zaradi svoje izdatnosti so ga uživali po delu na polju ali v gozdu. Malo drugačen »volovi maslovník« pripravlján iz pinjenega mleka in moke omenja Ivan Tavčar v Cvetju v jeseni.

V legendi o Zlatorogu so ljudi izdelave mlečnih izdelkov učile vile in druga mitološka bitja. Uporaba skute na Gorenjskem je bila zaradi dostopnosti mleka od nekdaj tradicionalna in cenjena tudi v odročnih hribovitih predelih. Dediščina skute se odraža v številnih tradicionalnih jedeh kot so štruklji in potice, kot tudi v čisto vsakdanjih jedeh in prigrizki.

## Jabolka, hruške in slive

Območja Medvod in Polhograjevcev so primerna za intenzivno ali ekstenzivno pridelavo sadja. Da so na Kranjskem pred zimo posušili veliko sadja, je zapisal že Valvasor. Sušilnice so povsod imenovali malo drugače, ponekod na Gorenjskem z imenom paštve. Suho sadje omenjeno v literarnih delih (Moje življenje, Pehar suhih hrušk, Ivan Cankar, 1920) govori o težkih razmerah, s katerimi so se v časih pomanjkanja srečevali ljudje. Zato so bile zaloge posušenega sadja pomembne za zimske mesece. Iz posušenih krehljcev so pogosto pripravljali kompote in kaše.

V Sloveniji velja za eno najstarejših sladici češpljeva kaša. Značilna je za različne konce Slovenije in se pojavlja tudi na Gorenjskem. Za boljši okus so jo pogosto zabelili s svinjsko mastjo ali maslom. Znano je, da so jo pogosto jedli iz skupne skledе, ki jo je na mizo postavila gospodinja. Na to, da so jo imeli radi tudi otroci, kaže rek 'kaša otroška paša'.



## Orehi in lešniki

Oreh in leska rasteta po kmetijah, se zasadita na obronkih in mejicah, zato sta od nekdaj predstavljala pomembno živilo v prehrani ljudi na Gorenjskem.

Navadni oreh, *Juglans regia*, so Slovani častili kot sveto drevo, posajen pred hišo, pa je varoval pred strelo. Na nekaterih delih Gorenjske je poznana pehtra baba, ki je otrokom dajala orehe na dan 5. januarja, na predvečer sv. Treh Kraljev. Kasneje so bili mnogi krščanski običaji povezani z njimi, predvsem pa so v naši tradicionalni kulinariki z velikimi črkami zapisani ob potici. Oreh uporabljamo tudi za lesne izdelke in v mnogih zdravilnih pripravkih. Nezrele orehe z ovojem na primer porabimo za pripravo tinture proti parazitom, glivicam in nekaterim drugim kožnim težavam. Listje oreha velja za slabo razgradljivo, zato ga ne vmešavamo v kompost. Raziskave so pokazale, da oreh vsebuje t.i. alelopatične spojine, ki delujejo protiglivično, antibakterijsko in upočasnjuje rast okoliških organizmov. Nanj se navezujejo mnogi slovenski pregovori in fraze: 'trd kot oreh', kar je težko, težavno, težko izvedljivo, 'kakor bi orehe tolkel', enostavno ali lahko, 'ne biti vreden piškavega oreha', prav nič ne biti vreden.

Navadna leska, *Corylus avellana*, je ena najbolj razširjenih sadnih vrst v Sloveniji. Večinoma velja za divjo rastlino, le v zadnjih desetletjih se pojavlja v večjih gojenih nasadih. Lesko so v preteklosti uporabljali za oporo na vrtu, mačice so sušili za čaj proti krčnim žilam ali jih mleli v moko, lešniki pa so bili dragocen vir maščob in priljubljena sestavina za sladice. Iz tradicionalne medicine je poznana tudi zdravilna uporaba lubja in listov navadne leske. Pregovori, ki govorijo o leski in lešnikih so: 's hudičem ni dobro lešnikov brati', s hudobnim človekom ni dobro imeti opravka, 'ako na Marjetin dan dežuje, orehov in lešnikov ni, seno pa se ne posuši'.

## Kostanj

Navadni kostanj, *Castanea sativa*, v divji naravi predstavlja pomemben vir škroba in je v gozdnem ekosistemu pomemben vir hrane za številne živali na primer veverice, ptice in glodalce. Ljudje so ga pred uporabo hladilnikov uporabljali kot sezonsko živilo, nekaj pa so ga tudi sušili, shranjevali v pepelu, dimili, fermentirali, namočili v med in mleli v moko. Shranjevanje na ta način je bilo posebej pomembno v gozdnatih in alpskih področjih. Znan verz pravi 'hoditi za koga po kostanj v žerjavico' pomeni opraviti nevarno delo, od katerih imajo koristi drugi, ali obratno 'poslati koga po kostanj v žerjavico' mu naložiti nevarno delo. Tudi vroč kostanj je kočljiva in neprijetna zadeva.

Jedi pripravljene iz kostanja so večinoma sezonsko omejene, kostanj pa se v tem času večinoma dodaja običajnim jedem, na primer ajdovi kaši, juhi, njokom ali kruhu. Kuhanemu kostanju so včasih radi primešali maslo, smetano in začimbe ter ga uporabili tako v sladkih kot slanih jedeh.

Na sv. Katarini vsako leto, že vrsto let, poteka kostanjeva nedelja, ki jo skrbno organizira Turistično društvo Katarina.



## Divja zelišča in divja hrana

Moja mama nas je večkrat peljala pod Osolnik in nam pripovedovala, kako so včasih tam nabirali borovnice, gobe in druge zdravilne rastline. Tudi nabiranje divjih zelišč in zdravilnih plevelov je bilo pogosto opravilo naših staršev. Danes to ni več potrebno za preživetje, a stik ljudi z naravo postaja spet vse bolj pomemben zaradi drugih razlogov. Gibanje v naravi, zdravilne zeli iz narave, nepogrešljivi okusi, ki jih najdemo le v naši naravi, življenje z letnimi časi so med glavnimi razlogi, da ljudje nabirajo divjo hrano in zelišča. Med najbolj priljubljene divje rastline spadajo divje jagodičevje (borovnice, maline, gozdne jagode), gobe, kostanj, koprive, čemaž, regrat, rman in vrsto drugih zelišč iz naših gozdov in travnikov. Slovenija z dostopnim nabiranjem za vse ostaja zelena oaza, v kateri si nabiralniška skupnost prizadeva za varstvo narave in trajnostne vrednote.

Znan slovenski pregovor 'Za vsako bolezen rož'ca raste' govori o tem, da so ljudje vedno radi poslušali nasvete modrih žena, te pa so poznale potrebe za različne bolezni. Z nekaterimi so prerokovale vreme, npr. z bodečo nežo ali z njo lajšale želodčne težave, glog je hišo varoval pred zlom in ljudi pred srčno-žilnimi boleznimi, jeglič pa lajšal kašelj in odpiral 'zlate gore'.

## Kopriva

Velika kopriva, *Urtica dioica*, je ljudi in hišo ščitila pred nevihto in še danes velja za eno najbolj vsesplošno zdravilnih rastlin. Kopriva nastopa v vrsti tradicionalnih čajnih mešanicah. Primer take znane mešanice je KRRT (kopriva, rman, regrat, trpotec), ki jo je ob utrujenosti in za krepitev odpornosti priporočal tudi pater Simon Ašič. Včasih pa so s koprivo uspešno zdravili tudi bolezni, ki jih danes skoraj da ne poznamo več, taka je golšavost, ali pa so jo uporabljali za izdelovanje prediv in tkanin. V ljudskem izročilu kopriva velja kot odporna rastlina. V pregovoru 'kopriva ne pozebe' izraža vztrajnost in nas spomni na spoštovanje do starejših ljudi.

Tako kot zdravilna raba je tudi danes priljubljena uporaba kopriv v kulinariki. Za ta namen vedno nabiramo mlade liste koprive, starejših pa se izogibamo. Mlade liste lahko nabereмо v vseh letnih časih, čeprav se ljudje pri nabiranju radi držijo starih običajev. Tako na primer je koprivo dobro nabirati na god sv. Mihaela, 29. septembra, ko ima po ljudski tradiciji kopriva največ zdravilnih učinkovin.

V zadnjem času pa vse bolj nabiramo tudi semena kopriv, ki jim lahko uvrstimo med superživila iz naše narave. Njihovo nabiranje in uporaba v preteklosti niso bili tako razširjeni kot listi kopriv, danes pa veljajo za zelo priljubljene. Uživamo jih surove ali kuhane, v kulinarčne ali zdravilne namene. Pogosto nastopajo kot dodatek skuti, vmešane v biskvitno ali kruhovo testo, kot posip na solatah, dodatek kašam ali uporabljene na vrsto drugih načinov. So enostavna za nabiranje in priročna za uporabo v kuhinji, hkrati pa odražajo pristen stik našega človeka z naravo.



## Predlog Medvoške sladice

### Recept:

Sestavine za 40 ploščic teže 70 – 80 g:

- 750 g ovsenih kosmičev
- 525 g jabolčnega soka (ali mešani sok jabolk in hrušk)
- 168 g kokosovega masla
- 168 g kostanjevega medu
- 500 g paste suhih sliv
- 325 g orehov
- 20 g suhih borovnic
- 150 g suhih jabolčnih krljev
- 325 g suhih hrušk
- 125 g ajdove kaše
- 10 g suhih semen kopriv

Sestavine za dekoracijo:

- bela in temna čokolada
- kokice ajdove kaše

### Priprava:

- Ajdovo kašo in borovnice namočimo v toplem jabolčnem soku, da se napnejo.
- Suhim slivam dodamo malo jabolčnega soka ali vode in jih zmiksamo v pasto. Če so zelo suhe jih predhodno skuhamo, da se omehčajo. Potem jih zmiksamo v gladko maso.
- Kokosovo maslo stopimo skupaj z medom.
- Suhe jabolčne krlje in hruške na drobno narežemo (uporabimo mehkejšo suho sadje ali ga po potrebi predhodno namočimo, da se malo omehča).

- Orehe suho popražimo in na drobno ali grobo nasekljamo.
- Vse sestavine damo v skledo in dobro premešamo. Počakamo eno uro, da se sestavine dobro povežejo. Če ugotovimo, da je presuho, dodamo jabolčni sok.
- Zmes pretresemo v pekač obložen s peki papirjem. Z vlažnimi rokami jo enakomerno razporedimo po pekaču. Pustimo, da se zmes v pekaču povsem ohladi in strdi (okoli 2 uri).
- Zmes razrežemo na pravokotnike in hranimo v tesno zaprti posodi
- Po želji jih oblijemo z izbrano barvo čokolade in okrasimo z izbranimi dodatki.

Idejno zasnovo sladice je pripravila Ana Šušteršič, Jezeršek gostinstvo.

Fotografija: Matjaž Rušt



## Za zaključek

Ta e-knjiga je nastala v okviru projekta Približajmo Polhograjce LAS Za mesto in vas v sodelovanju z vodilnim partnerjem Občino Medvode. Projekt je izhajal iz naravnogeografske in družbenogeografske pestrosti območja. V projektu je bil vzpostavljen »park and ride« sistem trajnostne mobilnosti, ki je naslavljal problem vse večjega motornega prometa na zavarovanem območju Polhograjskih Dolomitov. Projekt je spodbujal uporabo javnega prometa in kolesarskega omrežja ter zagotavljal prevoz za starejše in druge ranljive skupine.

V drugem delu pa je projekt vključeval tudi razvoj sladice iz lokalnih sestavin in promocijo lokalnih sestavin značilnih za občino in regijo. Aktivnosti so zajemale strokovno pripravo vsebin, ki novo nastalo jed umeščajo v lokalni prostor in lokalno kulinarično dediščino ter upoštevajo kulturološke in antropološke značilnosti območja. Predvsem je poudarek na podatkih, ki se z modernim načinom življenja izgubljajo in so ključni za ohranjanje tradicionalnih znanj. S to knjigo želimo podpreti nadaljno uporabo lokalnih sestavin in novo razvite sladice v lokalni skupnosti.

Naj se ob Medvoški sladici spomnimo na dobre, ki so jih gospodinje kuhale včasih, se ozremo po svoji okolici, po poljih in mejicah, po sadovnjakih in jasah, ter sami ustvarjamo dediščino z naravo in med seboj.