**Raznolikost okusov medu v »medenem kotličku«**

Da se med ne uporablja le kot sladilo, najbrž ni potrebno posebej navajati. Kako pestra je uporaba medu v kulinariki nam kaže bogata dediščina jedi z medom (kaše, pečena jabolka, potice, razni štruklji, sladice iz medenega testa…).

Med lahko uporabimo kot dodatek marinadam za razne vrste mesa, predvsem pri svinjini, divjačini, govedini, domači in divji perutnini, drobnici, pri svežih in prekajenih ribah, morski hrani in zelenjavi, ki je lahko dušena, pečena ali ocvrta. Meso lahko glaziramo tako, da zmešamo olje in med, temu dodamo še manjšo količino želeja rdečega ribeza ali brusnic in namažemo po mesu pred koncem pečenja. Pri hladnih začetnih jedeh med dodajamo k raznim sirom, ki jih kombiniramo s sadjem in oreščki, hladnim pečenkam in dodajamo v prelive za razne solate. Lahko popestri okus raznim hladnim in toplim juham ter omakam. Razne jedi iz riža, testenin, stročnic, zelenjave, oreščkov, lahko tudi mesa, dobijo sladko kisli priokus eksotičnih kuhinj. Med je lahko dodan kipnikom/pudingom, kruhu in raznim vrst jedi iz raznega testa, kremam, strjenkam, sladoledom ter zmrzlinam. Uporabljamo ga lahko pri vlaganju sadja in zelenjave. Odlično tekne k svežemu sadju.

Izbrati pravi okus medu je bil izziv za kuharske ekipe, ki so se pomerile v kuhanju medenega kotlička na praznovanju prvega svetovnega dne čebel, ki je potekalo 20. maja na Breznici. Umetnost vsake kuharske ekipe je stopiti iz okvirjev in poiskati najprimernejši okus medu za svoj medeni kotliček. Pri izbiri medu je pomembno, da izberemo kakovosten med. V Sloveniji imamo tako kar tri sheme kakovosti zaščitene na evropskem nivoju: Slovenski med z zaščiteno geografsko označbo, Kočevski gozdni med z geografskim poreklom in Kraški med z geografskim poreklom.

V kuhanju medenega kotlička so se pomerile tri ekipe: **Ekipa ČZ Spodnje Savinjske doline je pripravila izvrsten medeni golaž, ekipa iz ČD Vitomarci je komisijo skušala prepričati s piščančjo obaro z medenimi žličniki, nekoliko bolj skrivnostna pa je bila jed gorenjskih čebelarjev Coolinarikov, ki so jo poimenovali »Vou«**. Komisijo so sestavljali članici Marija Trček iz društva podeželskih žena, Anka Peljhan, vodja projekta »Kuhnapato« in priznani Chef Uroš Štefelin iz Vile Podvin kot predsednik komisije. Komisija je ocenjevala okus, izgled in serviranje jedi, čistočo, organiziranost dela in usklajenost ekipe ter na koncu predstavitev jedi in animacijo.

Vse tri ekipe so presenetile celo kritičnega Chefa Uroša, ki je z navdušenjem okušal vse pripravljene jedi in ugotovil, da bi vsako od teh jedi brez težav postregli v najboljših restavracijah. Vseeno pa so ga od vseh ekip najbolj prepričali **Gorenjci z jedjo »Vou«, ki so tako že tretjič zmagali v kuhanju medenega kotlička in osvojili oz. zadržali prehodni pokal kot najboljša ekipa**. Ime jedi VOU izhaja iz narečne besede (gorenjsko) vol; danes beseda izraža  začudenje. Izredno zahteven krožnik je sestavljalo : meso v omaki, opečena zelenjava in vodni žličniki – vlivanci (spatzli). V jedeh je dodan Slovenski med z zaščiteno geografsko označbo z namenom: pri kolerabi zaradi skladnosti okusov, pri orehovih vlivancih dokazuje, da je to lahko hitra samostojna jed, mesu v notranjosti doda okus, površinsko z opekanjem razvije na žaru želene arome- meso ni sladko kljub kar veliki količini dodanih sladkorjev.

Pestrost okusov medu iz shem kakovosti se je odražala tudi v jedeh, ki so jih pripravili osnovnošolci, ki sodelujejo v projektu Kuhna pa to.

Vabimo vas, da raziščete **raznolikost Slovenskega medu** **z zaščiteno geografsko označbo, Kraškega medu in Kočevskega gozdnega medu z zaščiteno označbo porekla in ustvarite jed po svojem okusu!** Številne recepte z medom najdete na spletni strani [www.okusi-med.si](http://www.okusi-med.si) .

Tanja Magdič,

Vodja projekta

**RECEPT zmagovite jedi »VOU«**

**VOU** – narečno (gorenjsko) vol; danes beseda izraža  začudenje

Količine navedene v nadaljevanju so za krožnik imenovan **»Vou«** in sicer za 10 oseb. Krožnik sestavljajo : meso, opečena zelenjava in vodni žličniki – vlivanci (spatzle).

**MESO**

2,7 kg rostbeefa - zadnji del nizkega hrbta

5 zvrhanih velikih žlic gozdnega medu

2 žlici drobno sesekljanega rdečega korenja

2 žlici drobno sesekljanega gomolja zelene

2 pasirana stroka česna

dvojno količino soli kot se doda ponavadi

poper

1 dl osnove z madeiro

Vzamemo 5  kosov  rostbeefa in ga začinimo z poleg navedenimi  sestavinami, vse skupaj močno ohladimo in vakuumsko zapakiramo, da se meso vsaj 24 ur prej hladno marinira. Tako pred pripravljenega potem za 18 ur toplo mariniramo pri temperaturi 59\*C. Nato meso  potegnemo iz vakuuma in tekočino zreduciramo in pripravimo omako za polivanje mesa ob serviranju. Meso  opečemo na žar ponvi – da dobi izgled in okus pečenega mesa toliko časa, da se dobro poznajo sledovi žara zaradi okusa. Po pečenju ga pustimo vsaj 10 minut na toplem, da se sokovi v njem umirijo , ga delno narežemo in položimo na ogret krožnik.  V prerezu  je meso med rdečo in rožnato barvo, saj v vakuumu ni  spremenilo barve (posivelo)  – oksidiralo, nikakor pa ni pa surovo, na površini pa je zapečeno.  Je zelo mehko, okusno, sočno malenkost prelito z omako iz lastnih sokov.

**VLIVANCI – osnova**

V večjo posodo presejemo

1000 gr bele moke,

 10 celih jajc,

6 rumenjakov

300ml vode,

100 gr surovega masla,

ščepec muškatnega oreščka,

ščepec soli

V večji posodi z kuhalnico temeljito zmešamo navedene sestavine. Najboljše je, ko ga z kuhalnico dvignemo iz posode in se to ne pretrga – je elastično. Potem maso razdelimo na tri enake dele v različne posode da pred uporabo malo počiva.

**ZELENI VLIVANCI**

3 vejice peteršilja,

ščep timijana,

ščep rožmarina,

ščep bazilike,

nekaj listov kopriv ali špinače (lahko čemaža)

Sestavine **fino** sesekljamo na mešalniku (blenderju) in dodamo tretjini osnovne mase.

**ORANŽNI VLIVANCI**

50 gr rdečega korenja,

1 žlička mlete sladke paprike

Korenje fino sesekljamo v pire in ga dodamo v tretjino osnovne mase. Ko je enakomerno vmešano , dodamo žličko paprike. Masa naj bo elastična.

**OREHOVI VLIVANCI**

100 gr res fino zmletih orehov,

½  žličke mletega cimeta

Sestavini vmešamo v osnovno maso. Po potrebi lahko dodamo še malenkost tekočine.

Vse mase za vlivance  zakuhamo v dovolj veliki količini slanega kropa.   Preventivno jih pustimo da vrejo kako minuto , odcedimo in na hitro na večji ponvi povaljamo v maslu in malo soli; orehovim lahko v ponvi dodamo še dve žlički medu, premešamo in serviramo ob mesu na - ogretem krožniku.

**ZELENJAVA V VOKU**

300gr narezane  oranžne kolerabe

300 gr mladih zelenih  špargljev, ovitih v panceto

300gr gomoljne zelene  malenkost blanširane in narezane podobno kot koleraba

fino zdrobljen strok česna,

2 janeževi zvezdi

maslo za opekanje, sol

Na močnem ognju na hitro opečemo sestavine – ločeno; pred koncem odstranimo zvezdi. Predvsem kolerabi med praženjem dodamo žličko medu.

**PRIPRAVA KROŽNIKA**

Krožnik (za to priložnost izbran trikotni krožnik) ogrejemo v  vsak vogal naložimo svojo barvo  vlivancev, priložimo isto barvo opečene zelenjave, na sredino položimo meso in ga prelijemo z omako. Postrežemo z majhnim pridihom Gorenjske in nasmehom.

**COOLINARIKI, ČD Radovljica**

**Opombe:**

V jedeh je dodan **med** z namenom – pri kolerabi zaradi skladnosti okusov, pri orehovih vlivancih dokazuje, da je to lahko hitra samostojna jed, mesu v notranjosti doda okus, površinsko z opekanjem razvije na žaru želene arome- meso ni sladko kljub kar veliki količini dodanih sladkorjev.

Marsikdo ne je rdečega mesa- z mislijo da je krvavo in surovo. Takim jedcem (sicer malo na škodo kvalitete na trakove narezano meso dodatno opečemo - da sledi po rdečem izginejo a vse ostane še vedno sočno, mehko in okusno.

Vsa živila obdelujemo čim manj agresivno z dolgim opekanjem na visoki temperaturi – zato ostane zelenjava hrustljava, meso pa samo zaradi boljšega okusa opečeno na žar ponvi  z namenom ohranitve osnovnih lastnosti živil z minimalnimi posegi v njih.

Če odmislimo meso, ki je sicer zvezda krožnika je jed primerna tudi za vegetarijance.

**MED Z ZAGOTOVLJENO KAKOVOSTJO!**

***»Izvira z dišečih travnikov in iz neokrnjenih gozdov, je sad pridnih čebelic in čebelarjev, v njem začutite moč narave in poreklo, okusite raznolikost tisočerih cvetlic.«***

Slovenske medove, ki zaradi tradicije in načina pridelave predstavljajo evropsko **posebnost, kontrolirano kakovost, zagotavljajo sledljivost in znano poreklo,** prepoznate po oznakah Zaščitena geografska označba in Zaščitena označba porekla. Za pridelavo medu, vključenega v sheme kakovosti, morajo čebelarji čebelariti po načelih dobre čebelarske prakse. Tak med mora biti pridelan na določenem geografskem območju, dosegati mora višje kakovostne parametre, kot jih predpisuje Pravilniku o medu, čebelarje pa dodatno nadzirajo še neodvisne kontrolne organizacije.

**Slovenski med z zaščiteno geografsko označbo** prepoznate po **prelepki na pokrovu kozarca,** ki vključuje evropski simbol kakovosti »geografska označba«. Del prelepke je tudi serijska številka, po kateri točno vemo za vsak lonček medu, kje je bil pridelan in kdo ga je pridelal. Prepletenost različnih podnebij in geografska razgibanost ustvarjata edinstvene pogoje za pridelavo medu, kar pomeni, da tukaj najdemo veliko število različnih vrst medu: **akacijev, lipov, cvetlični, kostanjev, smrekov, hojev in gozdni med**.

Kočevski gozdni med z zaščiteno označbo porekla se pridobiva na območjih kočevske gozdne krajine, ki se zaradi neokrnjenosti narave uvršča med najbolj ohranjena področja Evrope in slovi kot izredno gozdnata krajina.Ime Kočevski gozdni med z zaščiteno označbo porekla lahko nosijo **gozdni, smrekov, hojev in lipov med.** Prepoznate ga po **enotni nalepki in prelepki na pokrovu kozarca,** logotipu Združenja Kočevski med ter po nacionalnem zaščitnem znaku in evropskem simbolu kakovosti.

Kraški med z zaščiteno označbo porekla je zaradi posebnosti kraških rastlin i suhega podnebja **bolj aromatičen in bolj suh od drugih tipov medu**. Območje pridelave Kraškega medu z zaščiteno označbo porekla se razteza **na Krasu** na submediteranskem območju. Ime Kraški med z zaščiteno označbo porekla lahko nosijo **akacijev, cvetlični, gozdni, lipov** in **kostanjev med** ter **med divje češnje, rešeljike** in **žepka.** Kraški med prepoznate po nalepki, ki poleg drugih obveznih označb vsebuje **serijsko številko** in **nacionalni zaščitni znak,** ter prelepki, na kateri je označen **evropski simbol kakovosti.**

**Čebelarska zveza Slovenije**