

Osnovna šola Toneta Okrogarja Zagorje Ob Savi



OREHOVA POTICA

Seminarska naloga pri predmetu NPH



Kazalo vsebine

| | |
|---|---|
| Uvod..... | 3 |
| O potici..... | 4 |
| Zanimivosti..... | 5 |
| Recept Orehove potice..... | 5 |
| Nekaj trikov, da potica lepše uspe..... | 7 |
| Zdravilni učinki orehove potice..... | 8 |
| Zaključek in viri ter literatura..... | 9 |

Uvod

Potica je ena od izvirnih slovenskih sladic. Sestavljena je iz vzhajanega testa in polnila, ki je bilo po navadi orehovo. Potico že dolgo časa poznajo skoraj povsod po svetu, kamor so jo zanesli slovenski izseljenci. Nekateri jo označujejo tudi kot "ambasadorko Slovenije". Slovenci smo lahko ponosni na vse tradicionalne jedi, ki jih imamo, saj nam to prinaša tudi prepoznavnost po Evropi ter svetu.

O potici

Potica je tipična slovenska slaščica, ki je razširjena po vsej državi. Za vsako pokrajino so značilne različne vrste potic. Najbolj poznana pa je Orehova.

Orehova potica je že od nekdaj slovenska specialiteta, ki sladka prav vsak praznik, slavlje ali pa le poseben dan. Potic z bogatim nadevom je poznana povsod po svetu, kjer velja tudi za ambasadorko Slovenije. Dobrota iz kvašenega testa je vrhunski izdelek, ki nudi prav poseben sladkoben vonj in okus. Je ena od slovenskih specialitet, ki je vse do danes obdržala svoje slovesno mesto na domači mizi.



Tradicijo ohranjajo naše babice

Orehovo potico je v davnih časih omenjal že Valvasor, ki je beležil utrip ljudi in domačij dežele Kranjske. Čeprav je spoznal številne dežele, narode in naavne znamenitosti, so ga najbolj navduševale domača zemlja in njena naravna bogastva, običaji in jedi. Pridne roke naših babic še danes ohranjajo tradicijo peke potice ter skušajo pričarati okusno in mamljivo sladico. Potica že vrsto let združuje različne generacije in oživlja spomine, ki si jih delijo tudi slovenski izseljenci. Potico namreč vedno znova radi ponesejo v tuje dežele.

Zanimivosti

- Potico so včasih pekli v glinastih modlih v krušni peči. Nadevali so jih s suhim sadjem. V krušni peči so ga dodatno posušili, nato pa so ga nesli v mlin, da ga je mlinar zmel v moko. Iz sadne moke, razpuščenega masla in medu, ki je nadomeščal vedno deficitaren sladkor, so pripravili nadev.
- Potice v grobem delimo na sladke in slane, znane pa so še podrobnejše delitve na smetanove, kruhove, sadne in podobno.
- Oreh sodi med najstarejša sadna drevesa, saj so naši predniki orehe uživali že pred 9.000 leti. Z enega oreha, ki zraste celo do 30 metrov, naberemo 50 do 300 kilogramov orehov.
- Povsem enako potico imenujejo Hrvati orehnjača, deklarirajo pa jo kot slavonsko specialiteto!



(Orehova ter rozinova potica)

Recept

Orehove potice

Sestavine:



-8 dag masla

***Testo:**

- 2 dag kvasa
- 40 dag moka
- ščepec soli
- 5 dag sladkorja
- 1,25 dcl mleka
- 2 jajci

***Nadev:**

- 4 rumenjaki
- sladkor po okusu
- 1,5 kg orehov
- 1 l mleka
- 20 dag mlečne čokolade
- 1 žlička cimeta
- 1 vanilijev sladkor
- rum po okusu



Postopek

***Testo:**

kvas zdrobimo v moko, dodamo sladkor, jajca, mleko in stopljeno maslo. Vse skupaj zgnetemo v testo in pustimo, da vzhaja. Po vzhajanju testo na tenko razvaljamo približno na 5 mm debelo. Namažemo ga z nadevom, previdno zavijemo in položimo na pomaščen oz. z maslom namazan pekač in pečemo 1 uro na 200 do 220 stopinj. Po končanem pečenju pustimo, da se ohladi in posujemo z mletim sladkorjem!

***Nadev:**

Mleko zavremo in z njim prelijemo oz. poparimo orehe, ki smo jih med tem časom zmleli. Nato v orehe dodamo zmešane rumenjake, cimet, vanilijev sladkor in čokolado, ki smo jo prej naribali. Vse to zmešamo in namažemo po testu.



(Mešanica za izdelavo potice)

Nekaj trikov, da potica lepše uspe

- suhi orehi se lepše meljejo. Zato jih lahko pred mletjem položimo v pečico, ogreto na 50 stopinj celzija.
- rozine, preden jih dodamo nadevu, več ur namakamo v mlačni vodi, ki ji po želji dodamo nekaj ruma
- če moko presejemo, odstranimo morebitne grudice. Ker je v takšni moki več zraka, tudi bolje vzhaja.
- teža nadeva naj bo približno enaka teži testa. Če ga je preveč, testo ne bo zdržalo teže, če pa ga je premalo, bo potica revnega okusa.

- pri kvašenju dodamo maščobo v testo nazadnje saj sicer doda kvasovke in jim prepreči delovanje. Pravilno vzhajano testo za potico poveča svojo prostornino najmanj za še enkrat.
- pred peko potico gosto prebodemo z vilicami da bo para ki je nastala med peko, lahko izhajala.
- potico vedno režemo šele povsem ohlajeno. Najbolje naslednji dan.



Zdravilni učinki orehove potice

Orehova potica pa vsebuje tudi zdravilne učinke in to ravno zaradi orehov. Orehe uvrščamo med varovalna živila, ki so za zdravje nadvse pomembna. Vsebujejo tudi nenasičene maščobne kisline, ki znižujejo raven negativnega holesterola v krvi. Pomagajo že 3 orehi dnevno.



(Oreh pomaga

kislino)

znižati maščobno

Zaključek in viri ter literatura

Ob izdelavi seminarske naloge sem izvedela veliko novega o slovenski orehovi potici, pa tudi o nekaterih drugih. Pri tem sem si pomagala večinoma z internetom, recept pa sem našla v knjigi z recepti. Orehovo potico imam rada in sem prepričana da jo bom slej ko prej tudi doma naredila.