

Tolminska kuhinja

okusi tradicije
in sodobnosti



Na prepihu **SREDOZEMLJA**, **KRASA** in **ALP** leži **TOLMINSKO**, hribovita pokrajina, bogata s kulturo pašništva in sirarstva. Spomladi

je čas za odhod na planine, kjer sirarji mleko pašne živine po tisoč let starem receptu predelajo v **SIR TOLMINEC**, ki se ponaša z **ZAŠČITENO OZNAČBO POREKLA**. V butičnih količinah, samooskrbno in pretežno na ekološki način kmetje pridelujejo tudi sadje, zelenjavo in druge poljščine.

SIR TOLMINEC je trdi sir, predelan iz surovega mleka. Tako kot sir je cenjena tudi **SIRARSKA ALI ALBUMINSKA SKUTA**, ki jo uživamo svežo, zorjeno, v namazih in drugače.

SIROTKA je najbogatejši vir lahko prebavljivih beljakovin. Ima zelo dobre pecilne lastnosti, zato je vedno bolj priljubljena pri ustvarjanju jedi.



Tolminsko kosilo

Tolminsko kosilo je sestavljeno iz **GOVEJEGA**, **JAGNJEČJEGA**, **SVINJSKEGA MESA** ali **POSTRVI** ter tradicionalnih prilog, kot sta **KROMPIRJEVO ŠTOKANJE** (krompir z radičem, stročjim fižolom, ohrovtom ...) in **POLENTA** (krompirjeva, zabeljena, budle ...). Predjed sestavljajo izvrstni **DOMAČI SUHOMESNI IZDELKI**, posladkate pa se lahko s **SKUTNIMI ŠTRUKLJI**. Za tolminsko kuhinjo so značilne tudi številne izpeljanke juh in **ENOLONČNIC**, na primer koruzni močnik s fižolom, fižolova juha s suhim sadjem, sirna in skutna juha.



Ponudniki tolminskih jedi

Tradicionalno kuhinjo bogatijo s kombiniranjem **SLADKO-KISLIH** in **SLADKO-SLANIH** okusov ter uporabo naravnih ojačevalcev (reducirani jabolčni kis, domača zabela, zorjena albuminska skuta) in **LOKALNIH ZAČIMB** (hren, materina dušica, dobra misel in luštrek).

PONUDBNIKI TOLMINSKIH JEDI si prizadevajo uporabljati kar največ **LOKALNIH** in **SEZONSKIH SESTAVIN**. Ohranjajo jedi svojih prednikov, nenehno iščejo in raziskujejo **STARE RECEPTE** ter nadgrajujejo zgodbe iz preteklosti.

Vabljeni!

1 EKOLOŠKA TURISTIČNA KMETIJA PRI LOVRČU

Čadrg 8, 5220 Tolmin
e: marija.cadrg@gmail.com, m: 031 709 001

2 KOČA NA PLANINI RAZOR

e: pdtolmin@gmail.com, m: 051 632 720

3 KOČA NA PLANINI STADOR

e: info@kocastador.com, m: 031 411 373

4 LETNI VRT PR' JAKČU

Zadlazi - Čadrg 4, 5220 Tolmin
e: info@apartma-orhideja.com, m: 051 438 949

5 OKREPČEVALNICA TOLMINSKA KORITA

Zatolmin 66a, 5220 Tolmin
e: info@tolminska-korita.si, m: 041 916 152

6 OKREPČEVALNICA LABRCA

Volče 87, 5220 Tolmin
e: labrca@maya.si, m: 051 634 255

7 GOSTILNA PRI MARTINI

Trg Maršala Tita 7, 5220 Tolmin
e: mojca@podgornik.net, m: 031 603 503

8 HOTEL DVOREC

Mestni trg 3, 5220 Tolmin
e: info@hoteldvorec.com, m: 031 599 484

9 PENSION RUTAR

Mestni trg 6, 5220 Tolmin
e: info@pension-rutar.si, m: 041 344 951

10 PENZION KOBALA

Poljubinj 6, 5220 Tolmin
e: penzion.kobala@siol.net, m: 031 376 749

11 TURISTIČNA KMETIJA PRI KAFOLU

Prapetno 15, 5220 Tolmin
e: info@prikafolu.com, m: 041 618 698

12 TURISTIČNA KMETIJA ŠIROKO

Tolminski Lom 41, 5216 Most na Soči
e: tksiroko@gmail.com, m: 031 252 786

13 KMETIJA NAŠ RAJ

Gorenja Trebuša 91, 5280 Idrija
e: valerija.verhovnik@gmail.com, m: 040 450 909



Nikakor ne zapustite Tolminskega, ne da bi poskusili friko!

Frika jed iz krompirja in sira

Krompir olupimo in narežemo na tanke lističe, solimo in spečemo v ponvi na ogreti maščobi ali narezani slanini. Dodamo na koščke narezan ali nariban sir Tolminc in premešamo. Ko se popeče na eni strani, celo friko obrnemo in popečemo še na drugi strani. Kot priloge se k friki najbolj podajo enostavne sezonske solate, ki jedi dodajo potrebno svežino.



INFORMACIJE:

LTO Sotočje

Petra Skalarja 4
SI-5220 Tolmin
t: 05 38 00 480
e: info@lto-sotocje.si
www.dolina-soce.com

Dolina Soče



Občina Tolmin



LTO Sotočje

Izdal: LTO Sotočje, 2016 • Besedilo: PRC, LTO Sotočje • Fotografije: Janko Humar, Srdjan Živulović, Sandi Rutar, arhiv PRC • Karta: Jaka Modic • Oblikovanje: Ivana Kadivec • Tisk: Ideaprint