

III. OŠ CELJE

MIZICA, POGRNI SE – NEKOČ IN DANES

Avtorji:

Andrija MOJOVIĆ, 9. a
Ana PERČIČ, 9. a
Mitja RISTIČ, 9. a

Mentorji:

Alenka SAJOVIC, prof. geo. in soc.
Stanislava BUKOVNIK, učitelj geo. in športne vzg.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2007

KAZALO

1 POVZETEK	6
2 UVOD	7
2.1 Cilji raziskovalne naloge	8
2.2 Hipoteze raziskovalne naloge.....	8
2.3 Metode raziskovanja in dosedanja dognanja.....	10
3 SLOVENSKA TRADICIONALNA KUHINJA.....	12
3.1 Štajerska kuhinja	16
4 JABOLKO – SADEŽ ZDRAVJA.....	17
4.1 Sadjarstvo – tradicionalno pomembna panoga Slovenije	18
4.2 Obisk Sadjarstva Mirošan in pregled njihovega novega projekta.....	21
5 TURISTIČNE KMETIJE OHRANJAJO NAŠO KULINARIČNO DEDIŠČINO – DA ALI NE.....	27
5.1 Ponudba turističnih kmetij	27
5.1.1 Intervju z go. Zdolšek (Turistična kmetija Zdolšek, Ponikva).....	27
5.1.2 Turistična kmetija Potočnik v Matkah	28
5.1.3 Izletniška točka pri Mlinarju (Gotovlje, Žalec).....	29
6 ANALIZA ANKET.....	31
6.1 Rezultati anketnih vprašalnikov za starejše ljudi	31
6.2 Primerjava anketnih rezultatov med učenci III. OŠ Celje, OŠ Loče in OŠ Zreče	42
7 ZAKLJUČEK.....	61
8 LITERATURA.....	64
9 PRILOGE	65

KAZALO GRAFOV, TABEL, SLIK IN PRILOŽENIH PRILOG

Grafi:

Graf 1: Prikaz spola anketiranih po odstotkih.....	31
Graf 2: Starost anketiranih po odstotkih	32
Graf 3: Kraj preživljanja mladosti v odstotkih.....	32
Graf 4: Prikaz števila obrokov na dan v odstotkih	33
Graf 5: Odstotek najpogostejših jedi na jedilniku za kosilo.....	33
Graf 6: Odstotek mesa na jedilniku.....	34
Graf 7: Jedi, ki so bile ponavadi na jedilniku za zajtrk	34
Graf 8: Malica v šoli.....	35
Graf 9: Jedi za šolsko malico	35
Graf 10: Odstotek anketiranih, ki so s seboj v šolo nosili malico	36
Graf 11: Jedi, ki so jih nosili s seboj za šolsko malico.....	36
Graf 12: Jedi, ki so bile najpogosteje na jedilniku za večerjo.....	36
Graf 13: Prikaz spremembe jedilnika med letnimi časi v odstotkih	37
Graf 14: Jedi, ki so bile najpogostejše v poletnem času.....	37
Graf 15: Jedi, ki so bile najpogostejše v zimskem času	38
Graf 16: Podatki o shranjevanju pridelkov	38
Graf 17: Jedi, ki so jih pripravljali iz jabolk	39
Graf 18: Prikaz v odstotkih, od kod so dobili jabolka.....	39
Graf 19: Podatki o shranjevanju jabolk.....	40
Graf 20: Prikaz obdarovanja z jabolki.....	40
Graf 21: Priložnosti za obdarovanje z jabolki.....	41
Graf 22: Prikaz jedi, ki izginjajo iz naših jedilnikov.....	41
Graf 23: Spol anketirancev.....	42
Graf 24: Starost anketirancev v odstotkih.....	43
Graf 25: Kraj bivanja anketirancev	43
Graf 26: Število obrokov.....	44
Graf 27: Jedi za kosilo.....	46
Graf 28: Nedeljsko kosilo	48
Graf 29: Jedi za zajtrk	51
Graf 30: Šolska malica	52

Graf 31: Kosilo v šoli	53
Graf 32: Jedi za večerjo.....	54
Graf 33: Razlikovanje jedi glede na letni čas.....	55
Graf 34: Jedi, pripravljene z jabolkom na III. OŠ Celje	56
Graf 35: Jedi z jabolkom učencev OŠ Loče.....	56
Graf 36: Jedi z jabolkom učencev OŠ Zreče.....	57
Graf 37: Pridobivanje jabolk	58
Graf 38: Pridobivanje jabolk	58
Graf 39: Darovanje in prejemanje jabolk.....	60

Tabele:

Tabela 1: Spol anketirancev OŠ	42
Tabela 2: Starost učencev OŠ.....	42
Tabela 3: Kraj bivanja anketiranih učencev OŠ.....	43
Tabela 4: Število obrokov na dan.....	44
Tabela 5: Meso na jedilniku	49
Tabela 6: Šolska malica.....	52
Tabela 7: Kosilo v šoli	53
Tabela 8: Razlikovanje jedi glede na letni čas	55
Tabela 9: Pridobivanje jabolk	57
Tabela 10: Shranjevanje jabolk	59
Tabela 11: Darovanje in prejemanje jabolk	59

Slike:

Slika 1: Mizica pogrni se-nekoč.....	9
Slika 2: Logotip projekta Jabolko, ja, prosim	11
Slika 3: Predstavitvev pripomočkov za kuhinjo Celjskih gospodinj nekoč.....	12
Slika 4: Znak blagovne znamke Dobrote slovenskih kmetij.....	21
Slika 5: Znak blagovne znamke Raznolikost podeželja – katalog ponudnikov.....	21
Slika 6: Andrej Zdolšek, ki nam je predstavil novo proizvodno linijo	22
Slika 7: Nasad jablan v Sadjarstvu Miroosan d.o.o.....	22
Slika 8: Nasad jablan Miroosan, Petrovče pri Žalcu.....	23
Slika 9: Priprava jabolk za predelavo.....	23
Slika 10: Lupljenje jabolk	24

Slika 11: Naprava za sušenje jabolčk in predelavo suhih jabolčnih kock	24
Slika 12: Suhe jabolčne kocke, namenjene za živilsko industrijo, pekarnice itd.....	25
Slika 13: Povsem naravni jabolčni obročki.....	25
Slika 14: Ponudba jabolčk v grosistični prodajalni Mirošan v Petrovčah	26
Slika 15: Izdelki Mirošana – jabolčni obročki, čips, sveža jabolka	26
Slika 16: Turistična kmetija Potočnik v Matkah pri Preboldu	28
Slika 17: Izletniška točka pri Mlinarju	29

Priloge:

Priloga 1: Anketni vprašalnik za starejše ljudi.....	66
Priloga 2: Anketni vprašalnik za učence osnovnih šol.....	69
Priloga 3: Recept značilne stare jedi z jabolkom – zavihnjača	72
Priloga 4: Jedilnik go. Vilme Topolšek.....	73
Priloga 5: Značilna štajerska jed martinova gos.....	74
Priloga 6: Recept za cimetov šarkelj	75
Priloga 7: Logotipi za projekt jabolko, ja, prosim.....	76

1 POVZETEK

Številni nasveti za zdravo življenje in prehrano so nas spodbudili k razmišljanju, kako so se ljudje prehranjevali nekoč. So se naše babice in prababice prehranjevale drugače in bolj zdravo ali pa je bila njihova miza bolj malo obložena? S pomočjo zbiranja literature, anketnih vprašalnikov in intervjujev smo ugotovili, da se domače slovenske jedi ne pojavljajo več tako pogosto na naših mizah, vendar pa se nekatere izmed njih dopolnjujejo ali pa pripravljajo na malce drugačen način. Še vedno so glavni sestavni deli jedilnika, juha, meso, krompir in solata, nedeljskega kosila pa nikoli ne zamenjajo hitro pripravljene jedi, kot so testenine, juhe iz vrečk in drugo. Danes so v naši kuhinji stare domače jedi, kot so močnik, žganci, različne kaše, zamenjale številne druge raznovrstne jedi. Na drugi strani pa so posebno mesto ohranile nekatere druge. Izmed njih vsekakor potica, polenta, kislo zelje in pečenice in različne druge jedi na žlico, kot so ričet, bograč, jota.

Od jedi z jabolkom so se ohranile jedi, ki so nam zelo znane, jabolčni zavitek, jabolčna pita in kompot. Pogostost pripravljanja jedi z jabolki pa se v mestu in na podeželju razlikuje. Še danes na podeželju pripravljajo veliko različnih jedi z jabolki, predvsem pečena jabolka, čežano, štruklje, med pijačami pa seveda tudi jabolčni sok ali jabolčnik. V mestih pripravljajo le jabolčni zavitek, pito in drugo pecivo iz jabolk.

Danes je potrebno ohranjati naš odnos do kulturne dediščine, kamor lahko vključimo tradicionalne domače slovenske jedi in jim utreti pot v svet gastronomskih užitkov. Pri tem lahko imajo pomembno vlogo turistične kmetije in stare slovenske gostilne.

2 UVOD

V poplavi vseh mogočih receptov iz bližnjih in daljnih krajev kar nekako pozabljamo na domače jedi, ki so še ne tako daleč nazaj dišale iz naših kuhinj. Hkrati pa nam vedno bolj zmanjkuje časa za pripravo kosila kot glavnega in najpomembnejšega dnevnega obroka. Žal so ga nadomestile hitro pripravljene in mnogokrat ne preveč zdrave jedi. Ravno zaradi tega smo se mladi raziskovalci odločili, da raziščemo, kako so se prehranjevale naše babice, prababice in spoznamo prave domače slovenske jedi. Mizica, pogrni se - nekoč razkriva v naši nalogi značilnosti tradicionalnih slovenskih jedi in jedi, ki so jih pripravljali nekoč, Mizica, pogrni se - danes pa nam predstavi, kako so se spremenile naše prehranjevalne navade in nas opozori, da bo potrebno bolj poskrbeti za našo bogato kulinarično dediščino.

Domača kuhinja Slovencev je bogata in raznolika. V njej se prepletajo tri velike evropske kulture – alpska, panonska in sredozemska, ki si podajajo roke, a vsaka s svojimi značilnimi jedmi.

Slovenska tradicionalna kuhinja je kuhinja regij, saj Slovenijo sestavlja kar 40 kulinaričnih območij s samosvojimi jedmi. Zbranih imamo mnogo receptov, ljudskih, domačih, tradicionalnih jedi z vseh koncev Slovenije. Tako vsakdanje, kot tudi praznične jedi, ki so jih pripravljali ob najrazličnejših priložnostih, kot so cerkveni, ljudski in družinski prazniki (npr. rojstvo, poroka, smrt) so se najdlje ohranile med kmečkim prebivalstvom. Pri tem pa ne smemo pozabiti še na jedi, ki so jih pripravljali ob pomembnejših kmečkih opravilih (npr. košnji, žetvi, mlačvi itd).

Do začetka našega stoletja so bile ljudske jedi v Sloveniji izrazito vezane na posamezna kulturna območja, v vsakem od njih so bile še številne pokrajine s samosvojimi ljudskimi jedmi. V zadnjih stoletjih so vključevale tudi nova žita in sadeže, npr. ajdo, koruzo in krompir, ki so postali steber prehrane na podeželju. Mnoge ljudske jedi pa so skoraj povsem izginile skupaj z nekaterimi vrstami žita, sadeži in povrtninami (npr. piro, prosom, bobom, lečo), danes pa se znova vračajo kot del uravnotežene, zdrave prehrane.

Glede na ta dejstva, smo se pri raziskovalni nalogi odločili, da na eni strani ugotovimo, kako so se ljudje prehranjevali nekoč in na drugi strani odkrijemo, kakšne spremembe v prehranjevalnih navadah so se pojavile do danes. Ker se v šolskem letu 2006/07 na naši šoli odvija tudi mednarodni projekt z naslovom Hrana – umetnost in šolski projekt Jabolko, ja,

prosim, smo se v svojem raziskovalnem delu osredotočili tudi na odkrivanje pomena jabolk nekoč in danes. Raziskali smo, kakšen je bil pomen jabolk v prehrani nekoč, katere jedi so pripravljali z jabolkom itd. ter pomen in vlogo jabolk v prehrani primerjali z današnjimi navadami. Ob tej priložnosti smo obiskali Sadjarstvo Mirošan v Petrovčah pri Žalcu in si ogledali predelavo jabolk za pripravo jabolčnih krljev, jabolčnih sokov ali novosti, jabolčnega čipsa.

Pri raziskovanju smo se oprli na različne raziskovalne metode, kot so zbiranje literature dosedanjih dognanj in raziskovanj o obravnavani tematiki, ankete in intervjuji. Oblikovali smo dva različna anketna vprašalnika, in sicer Načini prehranjevanja nekoč, s katerim smo zbrali podatke o tem, kako so se nekoč prehranjevali danes že starejši ljudje, ki prebivajo v domovih za ostarele, in Načini prehranjevanja danes, s katerim smo se obrnili na učence treh različnih osnovnih šol iz 5., 6., 7., 8. in 9. razredov. Pri izpolnjevanju anketnih vprašalnikov za starejše ljudi smo bili prisotni in z njimi tudi veselo pokramljali. Z veseljem so z nami delili in obujali spomine iz njihovih otroških dni. Vprašanja so bila odprtega in zaprtega tipa, kjer so anketiranci prosto pisali ali pa obkroževali odgovore. Rezultate smo prikazali v obliki tabel in grafov, saj se nam je to zdela najpreglednejša oblika zapisa podatkov.

2.1 Cilji raziskovalne naloge

Cilji raziskovalne naloge so bili:

- spoznati tradicionalno slovensko kuhinjo in posebnosti štajerske regije,
- ugotoviti, kako so se ljudje prehranjevali nekoč,
- primerjati načine prehranjevanja nekoč in danes,
- spoznati pomen in vlogo jabolk v prehrani nekoč in danes,
- spoznati jedi z jabolki, ki so jih pripravljali nekoč in ki jih pripravljajo še ali le danes.

2.2 Hipoteze raziskovalne naloge

Mizica, pogrni se - nekoč

1. Nekoč je bila hrana veliko manj raznovrstna.
2. Nekoč so na jedilnikih imeli meso le enkrat na teden (ob nedeljah in praznikih).
3. Nekoč so imeli tri obroke na dan.
4. Nekoč otroci v šoli niso imeli malice in so jo nosili od doma.

5. Pogosto so v šolo nesli za malico kakšno jabolko.
6. Jabolka in druge pridelke so pridelovali sami.
7. Nekoč so se jedi veliko bolj razlikovale med seboj glede na letne čase.



Slika 1: Mizica pogrni se - nekoč
Vir: Kuhar, 2003

Mizica, pogrni se - danes

8. Danes še vedno ohranjajo tradicionalna nedeljska kosila.
9. Danes je meso na jedilniku skoraj vsak dan.
10. Danes imamo več kot tri obroke na dan.
11. Večina otrok ima danes malico v šoli in je ne nosi s sabo v šolo.

12. Danes otroci jedo veliko več hitro pripravljene hrane.
13. Opazimo lahko razliko pri prehranjevanju učencev mestnih osnovnih šol v primerjavi z osnovnimi šolam na podeželju.
14. Učenci na podeželskih šolah veliko več jedo značilne slovenske kmečke jedi.
15. Turistične kmetije danes ponujajo svojim gostom tudi domače slovenske jedi.

2.3 Metode raziskovanja in dosedanja dognanja

Pri raziskovanju smo se opirali na zbiranje literature, pregledovanje kuharskih knjig, spremljanje člankov o naši tematiki, terensko delo z izvajanjem anketnih vprašalnikov v domovih za ostarele in na različnih osnovnih šolah, obiske turističnih kmetij in sadjarstva Mirosan itd. V spodnji tabeli so natančno predstavljene naše aktivnosti, ki smo jih realizirali v posameznem mesecu v času raziskovanja.

Plan in realizacija aktivnosti raziskovanja

Mesec	Opravljanje različnih aktivnosti
november	<ul style="list-style-type: none"> - pregled literature, dosedanjih raziskovalnih nalog in številnih kuharskih knjig - pregled materialov, ki jih ponujajo različne turistične agencije o kulinariki in gostilnah, ki bi ponujale tradicionalne domače slovenske jedi - zbiranje jedilnikov naših babic - zbiranje pripovedi naših babic o načinih prehranjevanja nekoč
december	<ul style="list-style-type: none"> - oblikovanje in izvedba anket v Špesovem domu za upokojence v Vojniku in Domu za ostarele ob Savinji - izbira logotipa v sodelovanju s šolskim projektom Jabolko, ja, prosim
januar	<ul style="list-style-type: none"> - oblikovanje ankete in izvedba med učenci III. OŠ Celje, OŠ Loče in OŠ Zreče - obisk Sadjarstva Mirosan in ogled predelave jabolk (intervju z g. Andrejem Zdolškom)
februar	<ul style="list-style-type: none"> - analiza anketnih vprašalnikov in predstavitev rezultatov

	- obisk turistične kmetije Urška in intervju z go. Vilmo Topolšek, predstavnico turističnih kmetij
marec	- zbirka fotografij in oblikovanje raziskovalne naloge

Vir: Mojovič, Ristič, Perčič, 2007

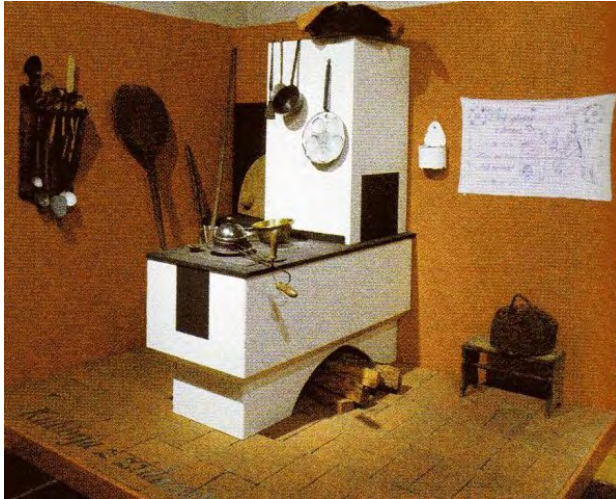


Slika 2: Logotip projekta Jabolko, ja, prosim
Vir: Kotarac, Munda, 2007

Ob pregledu literature in že izdelanih raziskovalnih nalog smo zasledili, da so se učenci že večkrat lotili raziskovati, kakšne so naše prehranjevalne navade. To nam povedo tudi številni naslovi raziskovalnih nalog, kot so: Prehranjevalne navade srednješolcev, Prehranjevalne navade učencev – raziskovalno delo iz leta 1993, Jesti je potrebno, da živiš, na pa živet, da ješ, Domače jedi ob žetvi, raziskovalno naloga iz leta 1984, Sprehod skozi čas kuhe Vojnika z okolico: 1900-1999 (2000), Mladi in debelost (2001), najnovejša raziskovalna naloga raziskovalcev iz Gostinske srednje šole Celje – Bo sendvič še dolgo prijatelj iz leta 2006. Razvojni center Celje pa je leta 1987 izdelal raziskavo in proučil prehransko bilanco občine Celje pod vodstvom Milene Tržan. Pri pregledu literature nismo zasledili, da bi učenci že kdaj izpostavili nam podoben raziskovalni problem.

Na drugi strani smo seveda pregledali številne kuharice. Med drugimi tudi kuharico Štajerska kuhinja Borisa Kuharja iz leta 1993, kuharico - Slovenske domače jedi, Slovensko kuharico, Kuharico go. Kalinšek itd.

Med drugim smo zasledili, da so v letu 2005 v Pokrajinskem muzeju Celje pripravili razstavo »Kuharica« ali »Kako so kuhale gospodinje na Celjskem« v drugi polovici 19. stoletja in prvi polovici 20. stoletja, ki je predstavljala različne načine priprave hrane .



Slika 3: Predstavitev pripomočkov za kuhinjo Celjskih gospodinj nekoč
Vir: Šlibar, 2005

3 SLOVENSKA TRADICIONALNA KUHINJA

Slovenska tradicionalna kuhinja je zelo raznolika in vsekakor ne enolična. Po mnenju kulinarčnih strokovnjakov ne obstaja le ena slovenska kuhinja, ampak kar štirideset ali celo več. Slovenska kuhinja ne zajema le žgancev, kislega zelja, kranjske klobase, krvavic in potice. Slovenska kuhinja je mnogo več in se lahko primerja s kuhinjami velikih dežel. Kot mejna dežela si je Slovenija veliko receptov sposodila od svojih sosedov in jih poslovenila (npr. prekmurski bograč izvira iz madžarskega golaža, idrijski žlinkrofi iz italijanskih raviolov). Avtohtonih slovenskih jedi je malo, morda sodijo res mednje žganci, potica in nekatere pogače (ocvirkovka in špehovka). Naša kuhinja je prevzemala tudi avstrijske, nemške in francoske jedi, kar dokazujejo tudi Vodnikove kuharske bukve iz leta 1799, ki so tudi najstarejša kuharska knjiga v slovenskem jeziku.

Za kmečko kuhinjo in kuhinjo nekaterih poklicnih skupin (rudarjev, splavarjev, oglarjev, gozdarjev) je veljalo, da je preprosta in enostavna. Za kuhanje močnika, kaše in šare ni bilo potrebno veliko znanja in spretnosti, medtem ko je na drugi strani tudi veliko domačih jedi, ki zahtevajo veliko več znanja, npr. potica. Jedi pa so vsekakor bile preproste tudi zaradi takratne tehnologije kuhanja. Gospodinje so kuhale na ognjiščih ali pekle v krušnih pečeh. Še

na začetku preteklega stoletja niso poznali različnih kuharskih strojčkov ali hladilnika. Hrano so konzervirali v masti, zaseki in sladkorju ali pa so jo sušili v dimniku, v suhem zraku ali na pečeh.

Slovenska kuhinja uporablja tradicionalne začimbe, kot so majaron, meta, melisa, žajbelj, timijan, šetraj, lovor itd.

Če se želimo vračati k tradicionalnim jedem in misliti, da se bomo bolj zdravo prehranjevali, je to vsekakor zmotno, saj slovenska kuhinja velja za »težko«, kalorično, mnoge jedi so težje prebavljive. Uporablja veliko živilske maščobe (ocvirkov, zaseke, slanine, loja), svinjine, močnatih jedi, fižola, krompirja, masla, smetane in jajc. Zelenjave z izjemo repe in kislega zelja je izredno malo.

Zaradi tega je potrebno vsekakor spoštovati izvirne slovenske jedi, vendar pa jih je potrebno jesti le v majhnih količinah ali pa jih nekoliko popraviti.

Tradicionalna kuhinja je uporabljala skoraj izključno domače pridelke. Sestavine so uporabljali »do konca«, kar pomeni, da so npr. repne in jabolčne olupke sušili in jih nato uporabljali za juho ali čaj.

Juhe so v slovenski kuhinji mlajšega izvora, vendar kljub temu poznamo nad 100 različnih vrst. Nekoč so jih nadomeščali močniki, obare in enolončnice. Najpogostejše so bile brezmesne juhe, ki so bile zelo revne, npr. juha iz posušenih repnih olupkov, prežganka, krompirjeva juha. Od mesnih juh, ki so bile na jedilniku le ob nedeljah ali praznikih, pa sta bili na mizi največkrat goveja in kurja juha, ki sta še danes ob nedeljskih kosilih. Kisle juhe so kuhali od Prekmurja do Koroške. Slovita je **kisla štajerska juha** iz teletine, drobovine in kisle smetane in izvira s Pohorja. Meso je bilo na mizah le ob nedeljah in praznikih, pri bogatejših meščanih pa tudi večkrat. Največkrat so jedli svinjino. Pogosta pa je bila tudi perutnina. Eden največjih praznikov je bil dan kolin. Zaklali so prašiča in naredili krvavice, pečenice, kranjske klobase, znamenite slovenske želodce, jetrnice, slanino, ocvirke, zaseko itd. S Štajerske pa prihajajo kot mesne jedi zelo znani **pečena martinova gos, konjiščki lonec z govejim repom, flosarski golaž in savinjski flosarski zrezek**. Od zelenjave so jedli zelje, kislo zelje in kislo repo, fižol, bob, lečo, ponekod pa tudi kumare in buče. Kislo zelje je bilo skoraj vsak dan na mizi. S Štajerske zopet izhajajo **pečeno štajersko zelje z zmleto govedino in svinjino, kašo in smetano**. Zelje pa so vlagali tudi v štruklje.

Kislo repo so največkrat jedil s kolinami. Posebnost je bila tudi bujta repa, to je kislata repa s proseno kašo. Reprat so Slovenci nabirali že pred stoletji. Še danes je repratova solata s krompirjem zelo pogosta jed, lahko pa ji pridamo še trdo kuhana jajca. Med redno zelenjavo so bili še fižol, bob in leča, ki so jih kasneje skoraj opustili. Krompir, ki je danes zelo pogosto na jedilnikih, se je uveljavil šele v 18. stoletju. Priljubljen je bil krompir v oblicah z maslom, kislim mlekom ali s solato. Ponekod so zmešali stlačen krompir s stlačenim fižolom in dobili znamenitega matevža. Slovenci pa so poleg reprata že od nekdaj nabirali gobe. Zelo znane so tudi jurčkova in lisičkina juha ter gobja ajdova kaša. Na Štajerskem so pekli celo **gobjo potico**.

Stare in tradicionalne jedi so kaše. Slovenska ljudska pesem pravi:

»Oh ta mlečna kaša,
to jaz rada jem,
Ali tega prav nikomur ne povem.
Da bi mi jo snedli,
tega se bojim
In zato najrajši molčim.«

Največkrat je bila na mizi prosena kaša, ki jo danes skoraj ne kuhamo več. Tem sledijo še ječmenova kaša (ričet), ajdova itd. Iz neznanega razloga je ajda postala pri Slovencih narodna jed in iz nje kuhamo ali pečemo žgance, polento, krapke, kašo, kruh, potico, bograč, torto, v novejšem času pa tudi ajdove rezance. Najbolj znani pa smo po žgancih. V ljudski pesmi Veselja ni nikjer deklica poje: «Smo vprašal mamico, ki žgančke kuhajo, kam je veselje šlo.» Vodnikov Zadovoljni Kranjec pa pravi: »Na žgancih tropine, pa kislega zelja, bob, kaša, vse mine, ko pridem od dela.« (<http://www.kulinarika.net>, 2006)

Poznamo ajdove, koruzne, pšenične in krompirjeve žgance, ki so sestavljeni iz krompirja in zdroba, posamezne pokrajine pa poznajo tudi različice. Druga stara jed je polenta, ki je lahko koruzna, ajdova ali bela. Ponekod pa polenti dodajajo še skuto, sir, sadje ali jo posujejo s cimetom. Na Dolenjskem, v okolici Cerknice, v Savinjski dolini in Idriji so kuharji nadevali testo in dobili žlinkrofe. Najbolj znani med njimi so idrijski žlinkrofi.

Namesto italijanskih rezancev so Slovenci jedli mlince oziroma blince, trgance in krpice. Mlince še danes uporabljamo v naši kuhinji, čeprav bistveno manj kot nekoč. Znana narodna jed, ki jo v Sloveniji pripravljajo kar na sto različnih načinov, so štruklji. Štruklji pa so tudi verjetno ena od najstarejših naših jedi, saj omenja pehtranove štruklje neka stara kuharska

knjiga, ki je leta 1589 izšla v Gradcu, kjer je živel veliko Slovencev. Na Štajerskem poznamo tudi **ajdove štruklje**. Nekoč so bili štruklji na mizi ob vseh praznikih – ob pustu, na porokah, sedminah, ob koncu žetve, danes pa žal precej izumirajo. V Prlekiji in Prekmurju so doma gibanice in podobni krapci. Vsekakor ne smemo pozabiti na vsem poznano prekmursko gibanico, ki je poleg vseh ostalih nadevov nadevana tudi z jabolki. Med slaščicami slovi slovenska potica, ki jo omenja že Valvazor v svoji knjigi o deželi Kranjski. Potica je značilna praznična jed in po njej so Slovenci znani po vsem svetu. Številni viri pa kažejo, da je potica izvirna slovenska jed in jo v tujih kuharskih knjigah imenujejo »kranjska« ali »ljubljska potica«. V tradicionalni slovenski kuhinji najdemo vsaj petdeset različic potic, posebnost sta ajdova in pehtranova. Med drugimi slaščicami poznamo še pince, gibanice, šarklje, krofe, bobbe, miške, buhteljne, flancate ter **jabolčni zavitek**, ki ga pozna vsa Slovenija. Večina teh jedi je prišlo k nam iz sosednjih pokrajin in so postale naše »tipične slovenske jedi«. Novega porekla pa so blejske kremne rezine in še posebno blejske grmade.

Po vseh teh dobrotah seveda ne smemo pozabiti na kruh. Slovenci smo narod, ki je veliko kruha. Kruh so jedli pri vsakem obroku, jemali so ga na košnjo, sečnjo, njivo. Kruh so pekli v krušnih pečeh. Kruhu so večkrat še dodajali suho sadje in dobili sadni kruh, ali orehe. Beli kruh je bil nekoč simbol dobrega življenja. Poleg belega, črnega, pšeničnega ali rženega kruha so gospodinje pekle še koruzni, ječmenov in ajdov kruh.

Slovenske klasične jedi danes niso prav pogosto na krožnikih naših gospodinjstev. Posebno mesto so si pridobile nekatere med njimi, npr. potica, polenta, regratova solata, kisló zelje in pečenice itd. Ponekod še kuhajo različne enolončnice: ričet, joto, bograč in še kaj, medtem ko nihče več ne kuha šare, mavžljev, krapcev, močnika ali bujite repe in drugih različnih kaš. Eden od razlogov je nepoznavanje naše narodne kuhinje in možnih izboljšav, na drugi stani pa našo kuhinjo, ki velja za tipično kuhinjo počasnega kuhanja, izpodrivajo jedi, ki so veliko hitreje pripravljene in postrežene. Tako se danes na naših jedilnikih vse pogosteje pojavljajo testenine, pice, različne juhe iz vrečk. Ne smemo pa pozabiti še na druge skrajnosti, ki so nam danes dostopne. To so različni izdelki »Pogrej in pojej« in t.i. fast food - hitra prehrana iz Mc Donald'sa. Sodobna slovenska kuhinja danes povzema jedi iz vseh znanih evropskih kuhinj, velik vpliv na našo kuhinjo imajo tudi kuhinje nekdanjih jugoslovanskih dežel. Ni dvoma, da bo slovanska kuhinja čez sto let precej drugačna od nekdanje ali celo sedanje.

»V starih časi še ni bilo hladilnikov in možnosti nakupa napol pripravljenih jedi, zato se je prehranjevanje prilagajalo letnim časom. Ljudje niso imeli možnosti nakupa hrane; dobila so se samo osnovna živila, pa še to ne vedno. Mesa niso jedli vsak dan, temveč le ob nedeljah ali pa takrat, ko so zaklali živino. Gospodinje so ponavadi same peklo kruh, vkuhavale marmelado, vlagale kumare, papriko, delale kompot, solate in še marsikaj. Ponavadi je vsako gospodinjstvo vzredilo po enega ali več prašičev. Skratka, ljudje so bili odvisni predvsem od tega, koliko je zraslo na domačem vrtu in koliko živine so zaklali.

Zajtrk je bil vedno najbolj krepak obrok dneva. Vseboval je mleko, žgance, belo kavo, sadje, kruh itd. Malice so bile bolj lahke - sadje s kruhom ali pa samo sadje. Kosila so bila sestavljena iz različnih živil. Fizični delavci so imeli močnejše obroke kot pa otroci in gospodinje. Za sladico so bili razni zavitki, štruklji, palačinke in kompot. Nedeljska kosila so bila vedno najboljša. Obvezne so bile goveja juha ali kurja juha, govedina ali kokoš, pražena omaka in zeljna ali pesina solata. Popoldansko malico so največkrat izpustili, kadar pa je bila, so pojedli kos kruha in sadje ali pa spili skodelico bele kave. Večerje so bile bolj skromne, kakšen kos kruha, namazan z zaseko, s pašteto ali pa kar sadje in kruh.

V preteklih obdobjih je bila hrana sezonska in mnogo bolj povezana z letnimi časi. Pozimi je bila kakovostno in količinsko drugačna kot poleti. Pozimi so imeli tri ali največ štiri obroke, poleti najmanj pet. Za zimo so ponavadi zaklali prašiča in vse meso porabili. Nekaj so ga takoj pojedli, določene dele mesa pa so porabili za klobase in salame. Včasih so tudi naredili pečenko, jo že ohlajeno zalili z mastjo in takšna je bila uporabna nekaj mesecev. Pozimi so pogosto jedli zelje, repo, krompir, peso, žgance, enolončnice. Vsako jesen se je ribalo zelje za kisanje, ki se je shranjevalo v lesenih kadeh. V poletnem času pa se je jedlo predvsem z vrta. To so zelenjavne juhe, gobove juhe, ajdovi žganci, bučke v omaki, kumare s krompirjem, polnjena paprika, džuveč, sataraš, blitva s krompirjem, vse vrste solat. Zelo pogoste so bile jedi z jabolki, kot so pečena jabolka in jabolčna čežana.« (osebni vir, november 2006).

3.1 Štajerska kuhinja

Bogata in raznolika domača kuhinja je prisotna v vseh štajerskih pokrajinah in poznamo kar štirinajst kulinarčnih območij. Pomembno je omeniti, da so kmetje v tem delu Slovenije ohranili veliko tradicionalnih jedi, ki jih dandanes uveljavljajo številne gostilne in turistične

kmetije. Na Štajerskem pridelajo na tone dobrih jabolk in hrušk, zato pa tudi v teh krajih pripravljajo odlične jabolčne zavitke in tudi posebno t.i. zavihnjačo.

Če zelju, repi, fižolu, krompirju in bučam dodamo še kumare, dobimo osnovno prehrano Štajercev. Krompir so pripravljali kuhan, neolupljen, začinjen s soljo in kumino ali pečen v pečici. Krompir je zelo priljubljena jed, in ga lahko pripravimo kot pražen, v solati, juhah, žgancih ali enolončnicah. Na Štajerskem pa se poje tudi veliko perutnine. Poleg pečene je posebno priljubljena kokošja obara ali močna pustna juha iz gosjega mesa. Posebnost je tudi martinova gos, ki jo na Martinovo, ko krstijo vino, nadevajo z gobami, jabolki ali kostanji in s številnimi začimbami. Štajerska kuhinja pa pozna še veliko drugih mesnih jed: štajerski lonec (priloga) z govejim repom in kuretino, šara s svinjino ali golaž dravskih flosarjev, jedi iz divjačine itd. Če močnik danes ni več tako pogosto na jedilniku, kot je bil včasih, pa to ne velja za žgance in polento. Solate v teh koncih niso ravno v ospredju, so pa večinoma sezonske: spomlad regrat in koprive, poleti zelena solata, solata iz stročjega fižola, kumarična, bučna, jeseni endivija, motovilec in krompirjeva solata, pozimi zeljna in fižolova ter iz rdeče pese. Solate so lahko tople ali mrzle. Seveda ne smemo pozabiti tudi na pogače. Krušna pogača je loparica. (Kuhar, 1995).

4 JABOLKO – SADEŽ ZDRAVJA

Jabolka uživamo že tisočletja. Zasluge za sočne in okusne sadeže, kakršne poznamo danes, pripisujejo Rimljanom, k nam pa so prišli s Kavkaza, kjer so jih gojili že pred 4000 leti. Danes je to vsakdanji sadež, nekoč pa je simboliziral razkošje, plodnost, ljubezen, veselje in celo ljubosumje. Hipokrat, oče medicine in velik zagovornik zdravljenja z ustrezno izbranimi živili, je najpogosteje pripisoval jabolka. Zdravilne učinke rednega uživanja jabolk pa potrjujejo tudi nekatere raziskave. Slovenski pregovor »Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.« velja na pragu 3. tisočletja še bolj kot nekoč. Jabolko je okusno, dostopno vse leto, enostavno za uporabo in pripravo in spada med najbolj priljubljene sadeže. Zaradi razširjenosti jablane povsod po Evropi je dobilo naziv »kraljica evropskega sadja« in je vsekakor del evropske kulturne zgodovine.

Vendar pri tem ne smemo pozabiti na pomembnost načina pridelave jabolk. Številni zagovorniki Greenpeaca so začeli opozarjati ljudi na nevarnosti vabljivega »dehtečega in

pisano eksotičnega sadja, dnevno sveže zelenjave iz Sredozemlja in toplih gred, celo vabljivih jabolok iz domačih hladilnic, ki so iz leta v leto bolj (legalno) obremenjena z višjimi odmerki nevarnih pesticidov, zdravil in drugih snovi, ki omogočajo hitrejšo rast in boljšo obstojnost.« (Grizold, 2007, str. 6). Jabolka morajo biti ustrezno pridelana, sadjarji pa upoštevati številna določila standardov EU.

Dr. Blaž Nahtigal, dipl. ing. živilske tehnologije, pravi: »Jabolko ni le zdravo, je tudi okusno. Jabolko je odličen prigrizek, v katerem je skrita moč narave, ki je ne moremo nadomestiti z uživanjem vitaminsko-mineralnih pripravkov. Vsebuje številne snovi, ki varujejo srce in zmanjšujejo tveganje za razvoj rakastih obolenj, topno prehransko vlaknino, ki znižuje raven holesterola v krvi, in kalij, ki poskrbi za ustrezno ravnovesje tekočin v telesu. Lupina jabolka vsebuje celulozo, ki pospešuje prebavo in zdravi zaprtje.

Uživanje jabolok krepi delovanje pljuč in zmanjšuje tveganje za razvoj astme. Za izboljšanje zadostuje že pet jabolok na teden. Največ vitaminov je v lupini jabolok.« (Nahtigal, 2006).

Srednje veliko jabolko (150 g) vsebuje:

- 336 kJ (80 kcal) energije,
- 16 g sladkorja,
- 5 g prehranske vlaknine,
- 170 mg kalija in 8 mg vitamina C.

Jabolka pa tudi odlično delujejo proti želodčnemu in črevesnemu katarju, čiru, pospešenemu bitju srca, slabokrvnosti, nervozi, depresiji, glavobolu, nezavesti, kašlju, bruhanju, izpadanju las, opeklanam, za boljše delovanje srčnih mišic in za boljše prebavljanje hrane. Pri zdravljenju uporabljamo cvetove, plodove, lupine ploda, jabolčni kis, jabolčnik itd. (Mihajlović, 1991).

4.1 Sadjarstvo – tradicionalno pomembna panoga Slovenije

Sadjarstvo prispeva pet odstotkov k skupni vrednosti kmetijske proizvodnje v Sloveniji. S sadnim drevjem je trenutno zasajenih 5385 hektarov površin. Najpomembnejša sadna vrsta so jabolka (3090 ha), za primerjavo pa tej sledijo breskve (603), hruške (430), češnje (325),

jagode (95) in višnje (92 ha). Pridelava sadja je v Sloveniji močno razdrobljena, saj je registriranih 1731 sadjarjev, za večino od teh (1280) pa sadjarstvo ni glavni vir prihodka.

Večji nasadi sadovnjakov so še v Posavju (Evrosad), na Ponikvi pri Šentjurju (npr. Slom), Mariboru, Ptuj, Slovenski Bistrici, Šentjurju, Ormožu, Sevnici, Kamniku (kis) in na Goričkem (Gorički sad).

Površina, število jablan in količina pridelka jabolk v intenzivnih sadovnjakih v Sloveniji

Obdobje in leto	Površina (ha)	Število dreves	Pridelek (t)
Ø 1996-2000	2988	6514582	76321
Ø 2001-2005	3095	6953252	78450
2001	3081	6420386	50787
2002	3099	7086469	93900
2003	3099	7086469	70154
2004	3099	7086469	92942
2005	3099	7086469	84467

Vir: Statistični letopis, 2006

Število jablan in pridelanih jabolk v ekstenzivnih sadovnjakih

Obdobje in leto	Število dreves	Pridelki (t)
Ø 1996-2000	756870	32291
Ø 2001-2005	753913	33963
2001	798419	27657
2002	798419	41965
2003	754007	31487
2004	754007	46975
2005	664712	21729

Vir: Statistični letopis, 2006

Iz zgornjih tabel je razvidno, da se število dreves, površine in pridelava jabolk v obdobju od leta 1996 do danes niso bistveno spremenili. Razvidno pa je tudi, da slovenski sadjarji niso uresničili napovedi, ki so si jih zadali pred vstopom v EU, kar je predstavljeno v nadaljevanju.

Slovensko sadjarstvo je ena redkih dejavnosti kmetijstva, ki je bilo konkurenčno že pred vstopom v EU, kar pomeni, da je vstop Sloveniji v EU za sadjarje velika tržna priložnost. Slovenija ima namreč precej ugodne naravne razmere za sadjarstvo (predvsem za pridelavo jabolk, pa tudi drugega sadja), tehnologija pridelave je na sorazmerno visoki ravni itd. Učinkovita in vedno bolj okolju prijazna pridelava, pa tudi cenovna konkurenčnost lahko omogočata nadaljnji razvoj in uspešnost te, za Slovenijo tradicionalno pomembne panoge. (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2004).

Cilj slovenskih sadjarjev mora biti, da v celoti prevzamejo zakonodajo EU in ustanovijo niz ustanov, ki bodo skrbele za izvajanje skupne politike, hkrati pa se pripraviti na poslovanje na skupnem trgu.

To pomeni, da je potrebno v programu gradnje hladilnic dati prednost povečanju zmogljivosti obstoječih objektov in jih prilagoditi higienskim standardom EU. Slovenski sadjarji so prepričani, da bodo svoj tržni delež na domačem trgu in v tujini ohranili z večjo prepoznavnostjo slovenskih blagovnih znamk (npr. *Dobrote slovenskih kmetij, Raznolikost podeželja), predvsem jabolk. Po načrtih pred vstopom v EU so slovenski sadjarji pričakovali, da bodo skupni pridelek jabolk povečali na 100.000 ton na leto, v ta namen pa naj bi vsako leto obnovili 400 hektarov sadovnjakov in z jablanami zasadili 80 hektarov površin (<http://evropa.gov.si/publikacije/evrobilten/evrobilten-20-02/>, 2006).

*Dobrote slovenskih kmetij je blagovna znamka, ki vključuje ponudbo izdelkov, kot so domače žganje iz domačih vrst sadja, naravne žgane pijače, jabolka, jabolčni kis, sadna vina, sokovi, jabolčni sokovi, sadni kruh, suho sadje, marmelade, džemi, kompoti itd.



Slika 4: Znak blagovne znamke Dobrote slovenskih kmetij
Vir: Kulinarika.net, 2006



Slika 5: Znak blagovne znamke Raznolikost podeželja – katalog ponudnikov

Jablana je razširjena v vseh delih sveta. Glede na uporabno vrednost svežih plodov je jabolko na prvem mestu. Jabolko lahko uporabljamo sveža ali kot surovino, iz katere izdelujemo sokove, sirupe, kompote, želeje, džeme, marmelade, kandirana in sušena jabolka, pektin, jabolčnik, jabolčni kis, vino itd.

4.2 Obisk Sadjarstva Mirošan in pregled njihovega novega projekta

Na obrobju Celjske kotline se nahaja Sadjarstvo Mirošan, ki že 50 let uspešno prideluje jabolka in sadne sadike. Obiskali smo jih ter povprašali o njihovem novem projektu – Predelava jabolk v jabolčni čips, in izvedeli še mnogo več. Naš sogovornik Andrej Zdolšek sodeluje v projektu z Mirošanom.

Slika 7: Andrej Zdolšek, ki nam je predstavil novo proizvodno linijo



Slika 6: Andrej Zdolšek, ki nam je predstavil novo proizvodno linijo
Vir: Ristič, 2007

V pogovoru nam je g. Zdolšek povedal, da je pod okriljem podjetja Mirostan 150 ha nasadov jabolk. Na leto pridelajo 4000 ton jabolk, medtem ko jih za predelavo še 2000 ton dokupijo od okoliških ekstenzivnih sadjarjev. Količina dokupa je vsekakor odvisna od potreb in vremenskih razmer. Jabolka obirajo od konca julija pa do konca oktobra. V nasadih je potrebno gnojenje, rezanje, vezanje in upogibanje vej, škropljenje, redčenje in obiranje. V Mirostanu jabolka pridelujejo kot namizno sadje, za razne predelave in za sokove. V zagonu pa je tudi nova linija proizvodnje jabolčnega čipsa. Cilji tega projekta so spodbujati zdrav način prehrane otrok in s tem zmanjševanje prehranjevanja s kaloričnimi nezdravimi krompirjevimi čipsi, pogostejše uživanje jabolk in osveščanje o pomenu uživanja jabolk za zdravje. »Za domači trg je namenjenih 40 % pridelanih jabolk, medtem ko ostalih 60 % jabolk izvozimo. Jabolka izvažamo v Avstrijo, Hrvaško, Srbijo, Italijo (vendar ne veliko), Bosno in Hercegovino ter Nemčijo«, je še dodal gospod Zdolšek.



Slika 7: Nasad jablan v Sadjarstvu Mirostan d.o.o
Vir: [www.mirostan](http://www.mirostan.com), 2007

V Miroсанu že vrsto let pridelujejo jabolka po načelih integrirane pridelave, kar pomeni, da je uporaba kemičnih sredstev zmanjšana na minimum. Dovoljena je le uporaba zaščitnih sredstev, ki čim manj obremenjujejo okolje in zdravje ljudi. Pri obrambi proti škodljivcem jim pomagajo tudi njihovi naravni sovražniki: pikapolonice, tenčičarice, siničke, ujede, podlasice itd.

Jabolka se med seboj razlikujejo po okusu, barvi, teksturi in hranilni vrednosti. V Miroсанu pridelujejo naslednje sorte jabolk: julyred, jerseymack, summerred, james grieve, gala, elstar, carjevič, zlati delišes, jonagold, idared, braeburn itd. Z jabolki oskrbujejo trgovce na veliko po vsej Sloveniji, pa tudi v tujini.



Slika 8: Nasad jablan Miroсан, Petrovče pri Žalcu
Vir: Mojović, 2007

6.1.1 Potep po novi liniji proizvodnje, predelava jabolk



Slika 9: Priprava jabolk za predelavo
Vir. Ristič, 2007



Slika 10: Lupljenje jabolk
Vir: Ristič, 2007

Slika 12: Naprava za sušenje jabolk in predelavo suhih jabolčnih kock



Slika 11: Naprava za sušenje jabolk in predelavo suhih jabolčnih kock
Vir: Ristič, 2007

Slika 13: Suhe jabolčne kocke, namenjene za živilsko industrijo, pekarne itd.



Slika 12: Suhe jabolčne kocke, namenjene za živilsko industrijo, pekarne itd.
Vir: Ristič, 2007



Slika 13: Povsem naravni jabolčni obročki
Vir: Mojović, 2007



Slika 14: Ponudba jabolk v grosistični prodajalni Mirostan v Petrovčah
Vir: Mojović, 2007



Slika 15: Izdelki Mirostana – jabolčni obročki, čips, sveža jabolka
Vir: Perčič, 2007

5 TURISTIČNE KMETIJE OHRANJAJO NAŠO KULINARIČNO DEDIŠČINO – DA ALI NE

5.1 Ponudba turističnih kmetij

V prvem primeru smo se na go. Zdolšek obrnili preko njihove internetne strani in ji posredovali nekaj vprašanj, na katera je z veseljem odgovorila in želela dobiti tudi nekatere povratne informacije o naši raziskovalni nalogi. Ostale turistične kmetije se niso odzvale na našo prošnjo in smo jih zato poklicali po telefonu ali pa kar obiskali na domu.

5.1.1 Intervju z go. Zdolšek (Turistična kmetija Zdolšek, Ponikva)

1. Ali na vaši kmetiji ponujate tradicionalne slovenske jedi? Katere?

V ponudbi imamo ajdove in sirove štruklje, orehovo potico, več vrst pogač (»zavihnjača«), jabolčne zavitke, štajersko kislo juho, telečjo obaro itd.

2. Ali je veliko povpraševanje po tovrstnih jedeh?

Povpraševanja je precej po jedeh, ki jih doma pridelamo in predelamo (zelenjava, mlečni izdelki in mesni izdelki).

3. Ali imate na vaši kmetiji kakšno hišno specialiteto?

Ne. Posebnost naše ponudbe je v kvalitetni pripravi raznovrstnih (neklasičnih) jedi, ki jih prilagajamo okusu in željam gostov. Ponudbo prehrane obogatimo s hišnimi vini (rumeni muškat, šardone, beli pinot ...).

4. Ali ponujate kakšne jedi iz jabolk? Katere? Poznate kakšno posebno jed iz jabolk?

Iz jabolk ponujamo naslednje jedi: pečena jabolka z orehovim in medenim nadevom, jabolčni zavitek, pogačo »zavihnjačo«, jabolčne pite, jabolčno juho, suhe jabolčne krlje, od pijač pa jabolčni sok.

5. Ali jabolka pridelujete sami ali jih kupite?

Jabolka pridelujemo sami. Doma imamo stare sorte jabolk, ki jih ni potrebno škropiti s sredstvi za uničevanje škodljivcev.

6. Kje shranjujete jabolka in druge pridelke?

V domači kleti.

7. Ali se vaša ponudba jedi razlikuje glede na letne čase? Katere so najpogostejše zimske in katere poletne jedi?

Ponudba se glede na letni čas seveda razlikuje. Pripravljamo jedi, za katere sestavine so glede na letni čas na razpolago na vrtu in v okolici. Spomladi so v ponudbi regrat, solata berivka, zgodnje češnje in jagode. Poleti gobe, raznovrstna zelenjava z vrta, pozimi kislo zelje in repa ter koline.

5.1.2 Turistična kmetija Potočnik v Matkah

Kmetija Potočnik se nahaja v Matkah (Občina Prebold). Kmetija v svoji ponudbi v zimskem času ponuja koline, kislo zelje, ajdove žgance, orehovo potico, pečenko, ocvrtega piščanca, ocvrte puranje zrezke, medtem ko v poletnem času svinjsko pečenko, govedino iz juhe, ocvrtega piščanca in purana. Največkrat postrežejo govejo ali gobovo juho, pečenko in ocvrtega piščanca, v prilogi pražen krompir, štruklje ter solato, primerno letnemu času. Iz jabolk pripravljajo kompote, dodajajo jih k sadnim kupam, jabolčni zavitek, jabolčnik (ki ga v zadnjem času naroča vedno več ljudi), sadni jabolčni sok itd. Jabolka pridelujejo sami (carjevič, bobovec, jonastar, kanadka, imajo pa tudi jabolčni kis).



Slika 16: Turistična kmetija Potočnik v Matkah pri Preboldu

Vir: http://www.prebold.com/turizem/kmetija_potocnik.jpg, 2007

5.1.3 Izletniška točka pri Mlinarju (Gotovlje, Žalec)

Ponudba v zimskem času vključuje koline, pečenko, piščanca – pečenega ali ocvrtega, pehtranove štruklje in potico. V poletnem času nudijo poleg pečenke, piščanca še t.i. hmeljarsko malico – tople murke (kumarice) in zabeljen stročji fižol. Iz jabolk pripravljajo čežano, zavitek, pečena jabolka s suhimi slivami, jabolčnik, jabolčni kis ter jabolčni sok.



Slika 17: Izletniška točka pri Mlinarju

5.1.4 Intervju z go. Vilmo Topolšek (predsednico Zveze turističnih kmetij Slovenije) na turistični kmetiji Urška, Križevci pri Stranichah

1. Katere tradicionalne jedi ponujate na vaši kmetiji?

Na kmetiji ponujamo predvsem slovensko in štajersko domačo hrano s pridihom današnjih časov.

2. Kakšno je povpraševanje po tradicionalnih jedeh? Vas obiskujejo zaradi tega?

Da, naša kmetija je znana po tradicionalnih jedeh in večina gostov nas obiskuje ravno zaradi tega.

3. Kdo je dal idejo, da se uporablja za klasificiranje kapacitet in urejenosti kmetij jabolko?

Idejo je podalo Ministrstvo za kmetijstvo in je del kategorizacije turističnih kmetij. Ocene se vrstijo od ene do štirih jabolk, ocene pa pripomorejo k ohranjanju tradicije. Naša kmetija ima oceno štiri jabolka.

3. Zakaj nismo dobili odziva od drugih turističnih kmetij preko elektronske pošte?

Verjetno zato, ker večina kmetov, ki ima v lasti turistične kmetije, tovrstnih stvari ne ureja sama, temveč jim spletne strani urejajo otroci. Roko na srce, ti so včasih malce leni ali pa niso ves čas doma, ker študirajo. Turistične kmetije dobijo zelo veliko različnih anket in se morda zaradi tega tudi ne odzovejo.

4. Od kod prihajajo gostje?

Gostje prihajajo iz vseh držav sveta. Gostili smo že goste iz ZDA, Rusije, Irske, Španije, Urugvaja, Japonske, Honkonga, Nemčije itd. Ti gostje se večinoma prijavijo preko spleta.

5. Katere jedi pripravljate z jabolkom?

Z jabolki pripravljamo štrudelj (jabolčni zavitek), pito, polnjena jabolka z orehi in medom, jabolka z vinom, carski praženec z jabolki, proseno kašo z jabolki, suha jabolka, sokove, frapeje, juho, omake k mesu, marmelado (vsebuje rabarbaro, banane in jabolka).

6. Koliko so v večini stari vaši gostje?

Pri naših gostih ni starostne omejitve, saj je naša kmetija otrokom in invalidom prijazna.

7. Ali se vaša ponudba spreminja z letnimi časi?

Seveda se in temu primerno tudi prilagajamo jedilnike. Npr. spomladi in poleti kuhamo iz naše domače zelenjave, iz kopriv, pripravljamo jedi z regratom (žlikrofi, palačinke), z gobami, pozimi pa jedi s porom, kolerabo, fižolom, zeljem, koline itd.

8. Kje dobite ideje za jedilnike?

Imam veliko literature o kulinariki in starih kuharskih bukev, iz katerih črpam ideje, nekatere ideje pa sem povzela tudi po kuhinji moje mame in z združenj kmečkih žena.

9. Katere sorte jabolk pridelujete?

Sami pridelujemo jabolka sorte bobovec in mušanček.

Uspeli smo ujeti tudi gosta, ki je povedal, da prihaja iz Maribora in se s turistične kmetije hodi smučat skupaj z družino. Kmetijo obiskuje že 15 let, ker je videl nekaj novega, si prišel pogledat in je od tedaj naprej zadovoljen s ponudbo, ki ga vsakič znova vleče na turistično kmetijo. Večina gostov, ki prihaja sem, je dobro ozaveščenih o hrani in imajo zato rajši

tradicionalni in zdrav način priprave. Največ gostov ima ponavadi visoko izobrazbo. V času našega intervjuja je bilo na kmetiji 20 gostov: profesorjev, novinarjev, doktorjev z družinami.

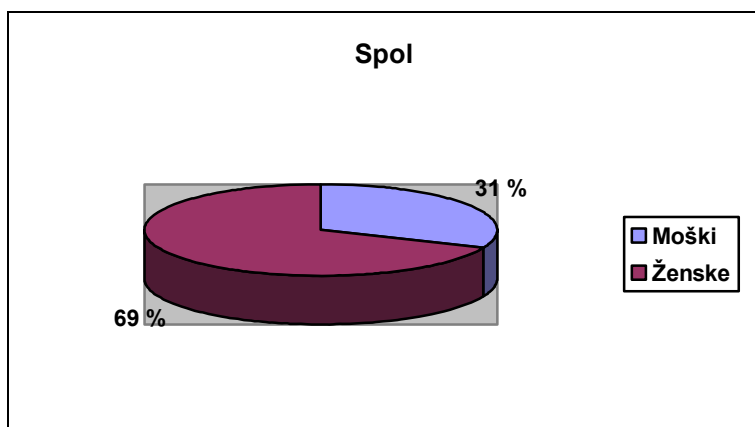
6 ANALIZA ANKET

Na anketni vprašalnik »Načini prehranjevanja nekoč« so odgovarjali starejši ljudje, ki smo jih obiskali v domu za upokoence. Obiskali smo Špesov dom v Vojniku ter Dom ob Savinji v Celju in skupaj dobili 102 izpolnjenih anketnih vprašalnikov.

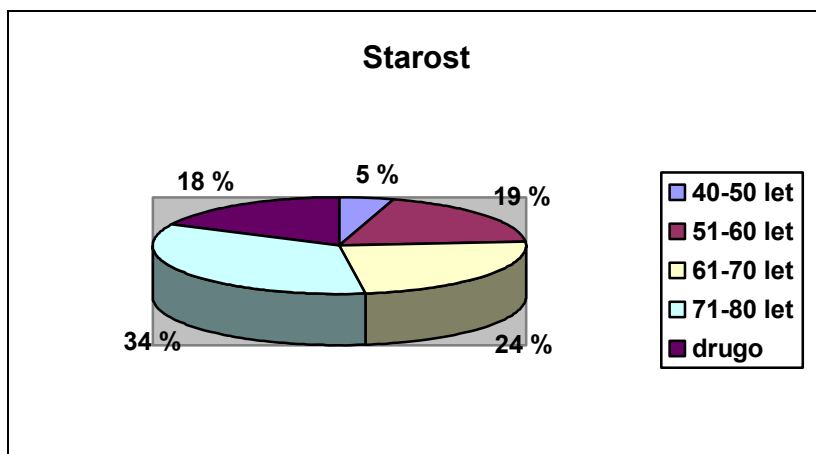
Za primerjavo o načinih prehranjevanja nekoč in danes smo opravili anketo tudi med osnovnošolci, in sicer smo za pomoč prosili učence III. OŠ Celje kot predstavnike mestne šole (zbrali 156 anket), in učence OŠ Loče (zbrali 81 anket) ter OŠ Zreče (zbrali 155 anket) kot predstavnike podeželskih šol, da bi ugotovili, ali se pojavljajo med mestnimi in podeželskimi šolami kakšne razlike. Med osnovnošolci smo opravili tako kar 392 anket.

6.1 Rezultati anketnih vprašalnikov za starejše ljudi

Iz spodnjega grafa lahko razberemo, da je bilo anketiranih več kot $\frac{2}{3}$ žensk, in to 69 %, ter 31 % moških.



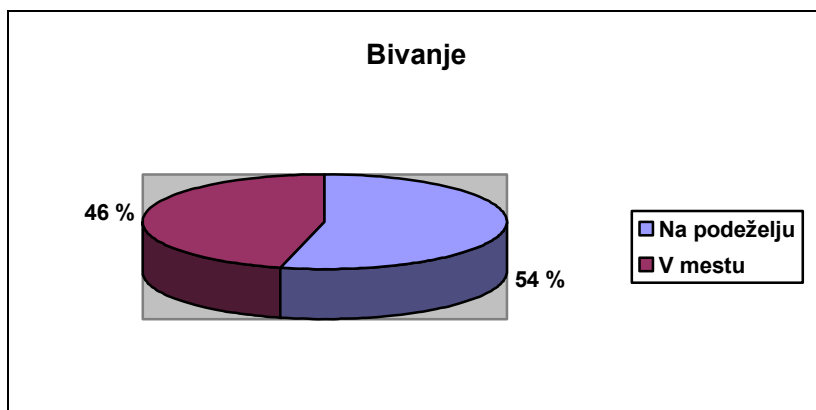
Graf 1: Prikaz spola anketiranih po odstotkih



Graf 2: Starost anketiranih po odstotkih

Graf nam pove, da je bilo najmanj, to je 5 % vseh anketiranih starih od 40 do 50 let, 19 % je bilo starih od 51 do 60 let, 24 % je bilo starih od 61 do 70 let in največ, to je 34 % anketiranih je bilo starih od 71 do 80 let. 18 % anketiranih pa je bilo mlajših od 40 let ali starejših od 80 let.

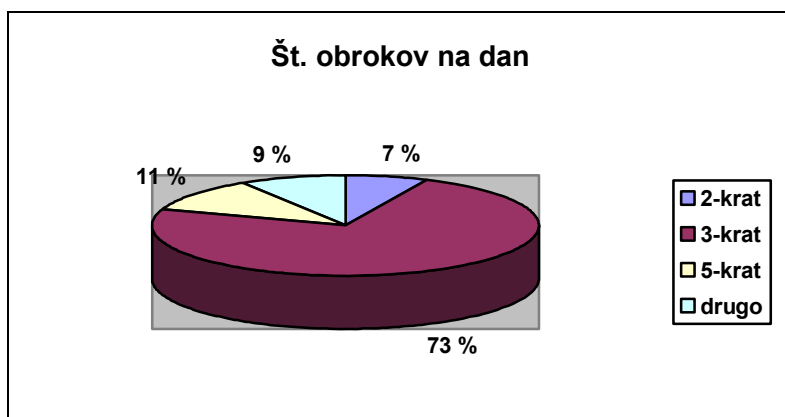
1. Kje ste preživljali svojo mladost?



Graf 3: Kraj preživljanja mladosti v odstotkih

Iz grafa je razvidno da je večina, to je 54 % anketiranih preživljala svojo mladost na podeželju, 46 % pa jih je odraščalo v mestu.

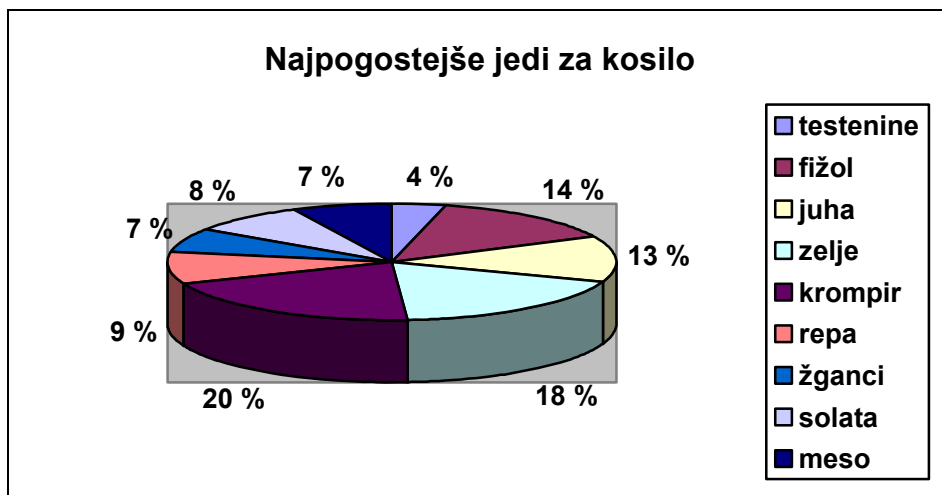
2. Koliko obrokov na dan ste imeli?



Graf 4: Prikaz števila obrokov na dan v odstotkih

Iz grafa lahko razberemo, da je 7 % odgovorilo, da so imeli 2 obroka na dan, skoraj $\frac{3}{4}$, to je 73 % anketiranih je odgovorilo, da so imeli na dan 3 obroke, 11 % meni, da so jedli 5-krat na dan, 9 % pa pravi, da so jedli 1-krat na dan ali več kot 5-krat na dan.

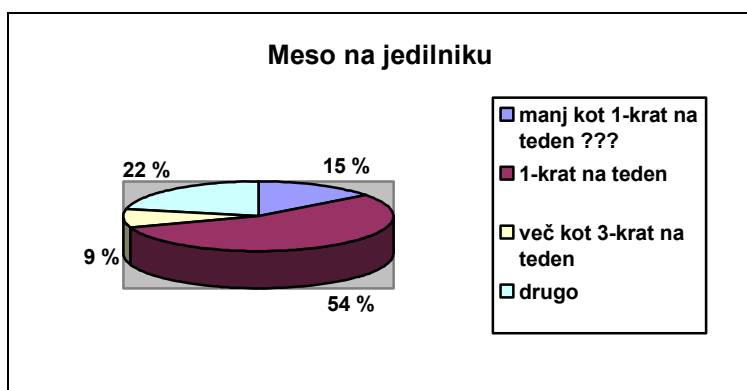
3. Naštejte, katere jedi so bile najpogosteje na vašem jedilniku za kosilo



Graf 5: Odstotek najpogostejših jedi na jedilniku za kosilo

Na vprašanje o najpogostejših jedeh na jedilniku za kosilo, jih je 14 % kosilo fižol, 13 % juho in 18 % zelje. Najbolj pogosta jed za kosilo je bil krompir – 20 %. Ostale jedi so se pojavljale v manjšem odstotku in sicer v 9 % repa, 7 % žganci, 8 % solata, 7 % meso ter v 4 % testenine.

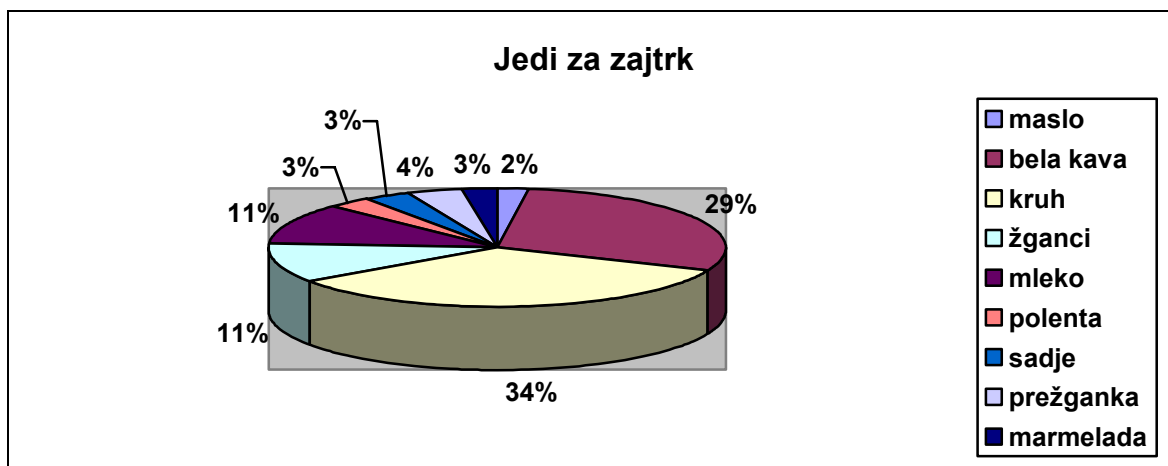
4. Kolikokrat na teden ste imeli na jedilniku meso?



Graf 6: Odstotek mesa na jedilniku

Največ, in sicer 54 % anketiranih je imelo meso na jedilniku 1-krat na teden, 15 % manj kot 1-krat na teden, 9 % več kot 3-krat na teden, 22 % pa so jedli meso 2-krat na teden.

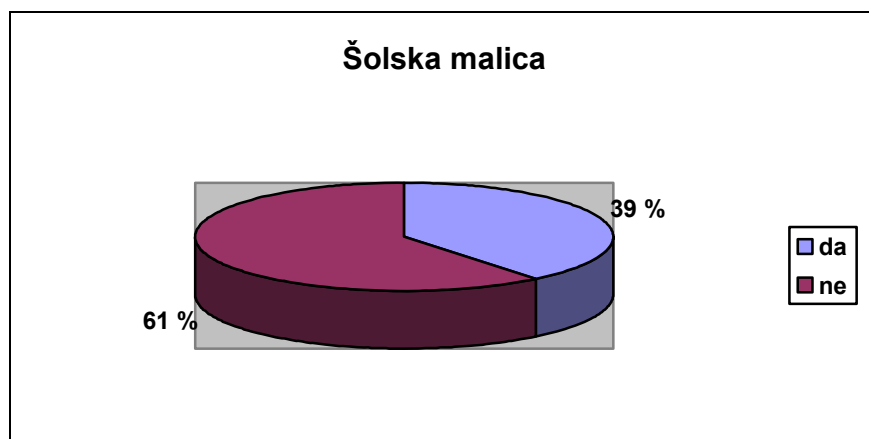
5. Kaj ste jedli za zajtrk?



Graf 7: Jedi, ki so bile ponavadi na jedilniku za zajtrk

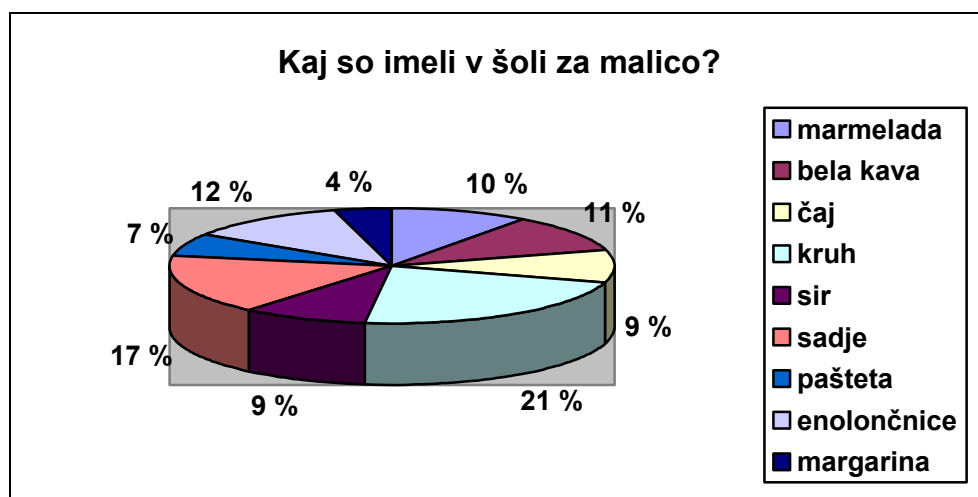
Največ anketiranih je zajtrkovalo kruh, in sicer 34 %, sledi bela kava z 29 %, medtem ko so mleko in žganci zastopani v enakem odstotku – 11 %. Ostale jedi so zastopane v manjšem odstotku, in sicer v 3 % polenta, sadje in marmelada, 4 % prežganka in 2 % maslo.

6. Ali ste imeli v šoli malico? Kaj so vam ponudili?



Graf 8: Malica v šoli

Iz grafa je razvidno, da je v šoli imelo malico 39 % anketiranih, 61 % pa ne.

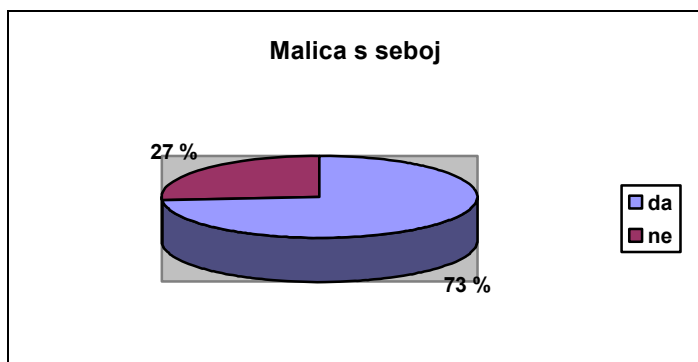


Graf 9: Jedi za šolsko malico

V šoli so imeli za malico največkrat kruh v 21 %, sadje v 17 %, enolončnice v 12 %, belo kavo v 11 %, marmelado v 10 %, sir in čaj v 9 %, pašteto v 7 % in margarino v 4 %.

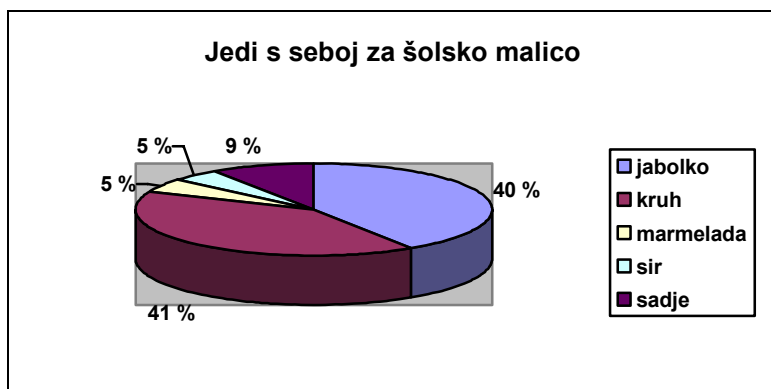
7. Ali ste prinesli v šolo malico? Kaj ste prinesli s seboj v šolo v primeru, da niste imeli malic?

Manj kot $\frac{1}{4}$, to je 73 % anketiranih je nosilo malico s seboj v šolo, 27 % pa ne.



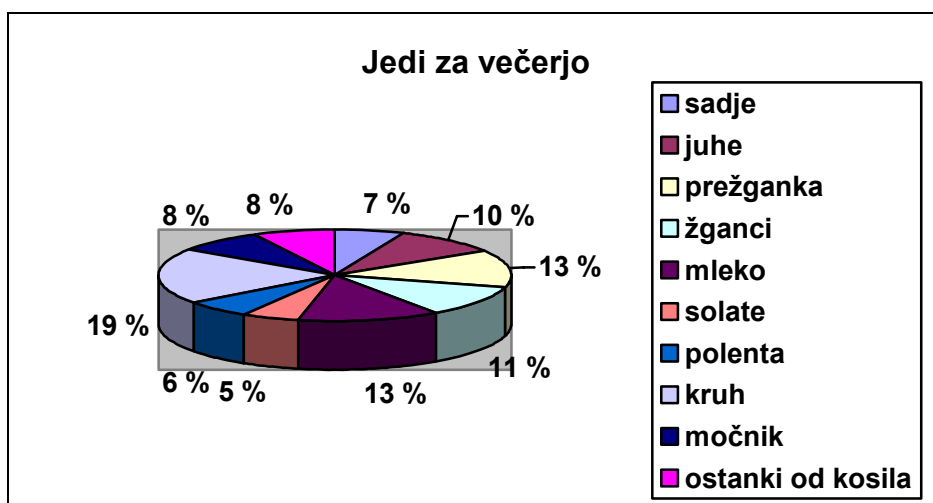
Graf 10: Odstotek anketiranih, ki so s seboj v šolo nosili malico

S seboj so nosili najpogosteje kruh v 41 % in jabolko v 40 %. S seboj so nosili še drugo sadje v 9 % ter v 5 % sir in marmelado.



Graf 11: Jedi, ki so jih nosili s seboj za šolsko malico

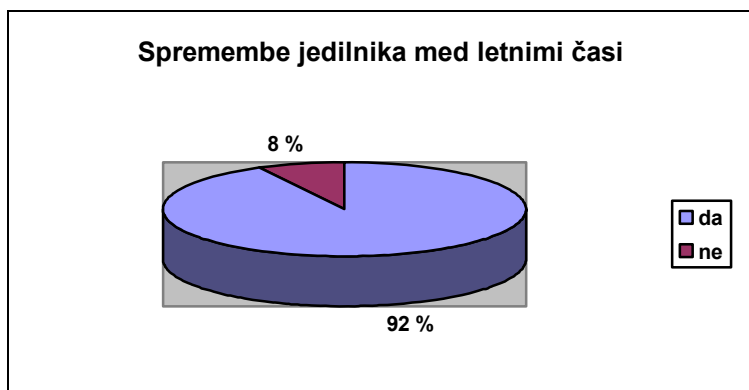
8. Kaj ste večerjali?



Graf 12: Jedi, ki so bile najpogosteje na jedilniku za večerjo

Za večerjo so imeli sadje v 7 %, juhe v 10 %, prežganko v 13 %, prav tako mleko, žgance v 11 %, solate v 5 % polento v 6 %, v 8 % močnik in kar je ostalo od kosila, največkrat pa kruh, in sicer v 19 %.

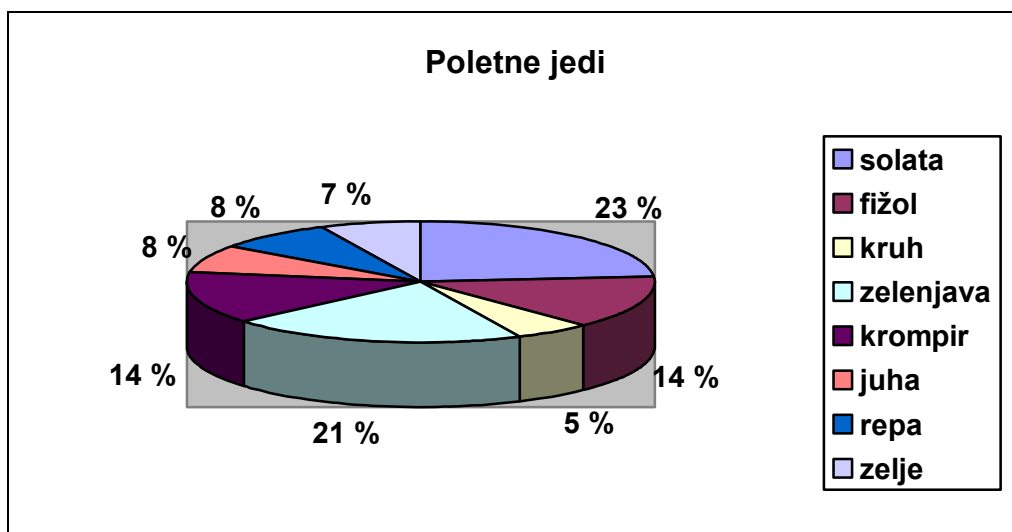
9. Ali so se jedi na jedilniku razlikovale med letnimi časi?



Graf 13: Prikaz spremembe jedilnika med letnimi časi v odstotkih

92 % anketiranih meni, da so se jedi spreminjale z letnimi časi, 8 % pa ne.

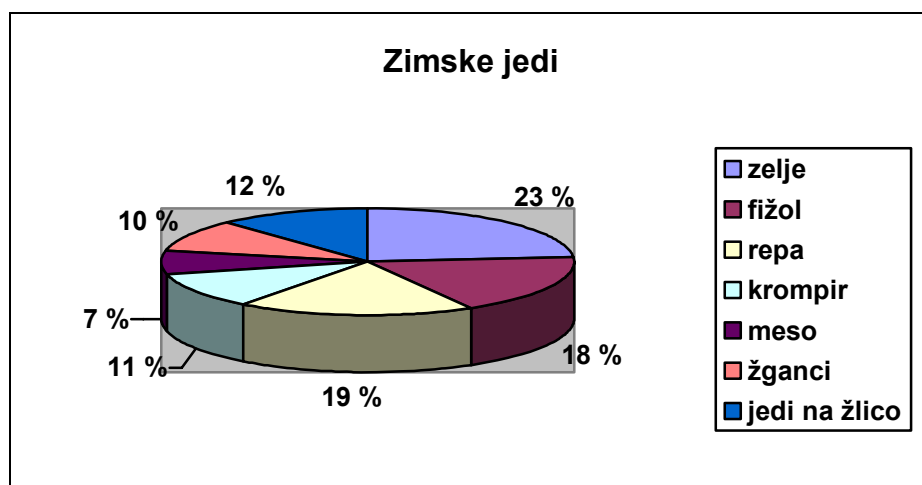
10. Katere so bile najpogostejše jedi v poletnem času?



Graf 14: Jedi, ki so bile najpogostejše v poletnem času

Solato v 23 %, zelenjavo v 21 % in fižol ter krompir v 14 % so anketirani poleti jedli najpogosteje. Redkeje pa so jedli juho in repo v 8 %, zelje v 7 % in kruh v 5 %.

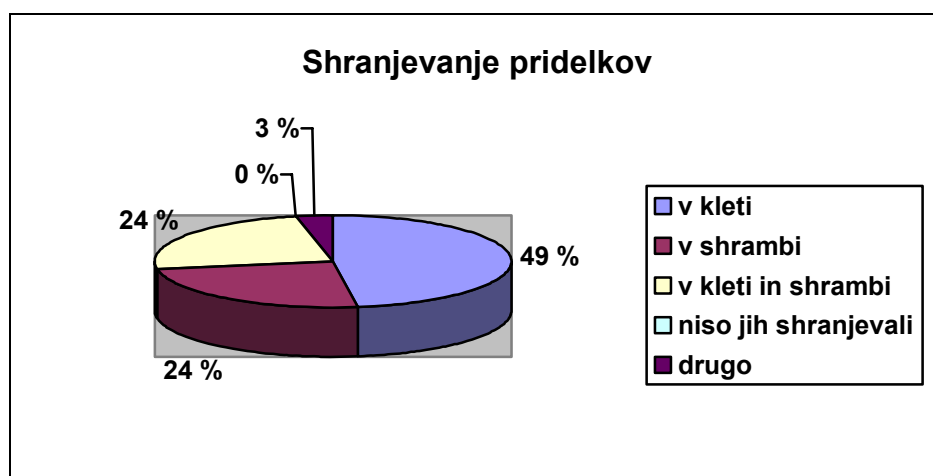
11. Katere so bile najpogostejše jedi v zimskem času?



Graf 15: Jedi, ki so bile najpogostejše v zimskem času

Najpogosteje so anketirani pozimi jedli zelje v 23 %, repa v 19 % in fižol v 18 %, jedi na žlico v 12 %, krompir v 11 %, žganci v 10 % in meso v 7 % pa so bili na jedilniku ob tem času redkeje.

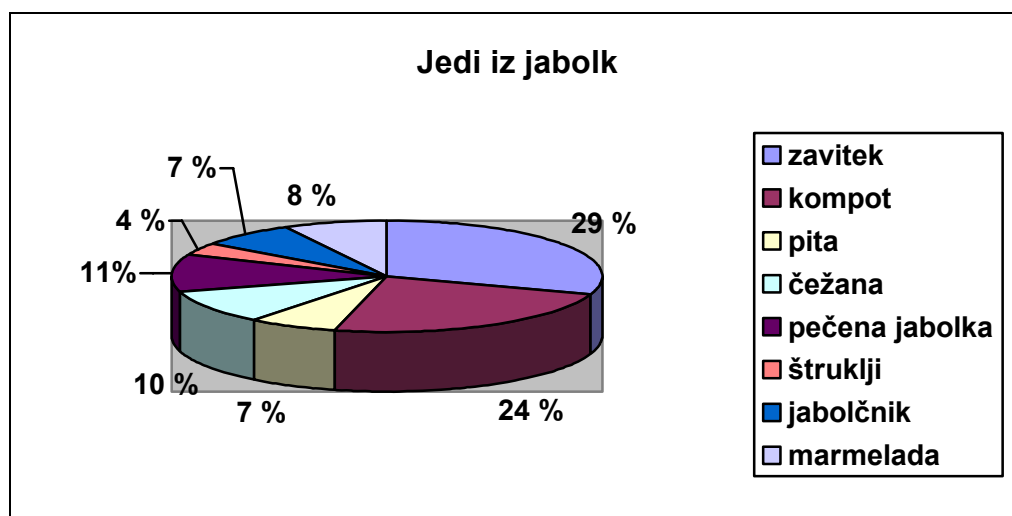
12. Kako ste shranjevali pridelke?



Graf 16: Podatki o shranjevanju pridelkov

Iz grafa je razvidno, da je skoraj polovica anketirancev, to je 49 % shranjevala pridelke v kleti. 24 % jih je shranjevalo v shrambi ter v kleti in shrambi, 3 % anketiranih je pridelke shranjevalo drugje, manj kot 1 % pa nikjer.

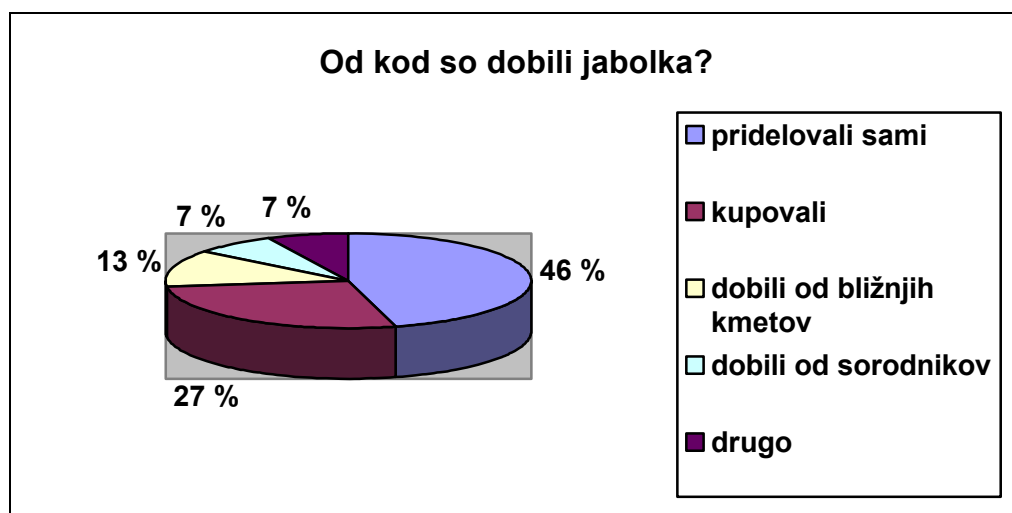
13. Katere jedi ste pripravljali z jabolkom?



Graf 17: Jedi, ki so jih pripravljali iz jabolk

Iz jabolk so največkrat pripravljali zavitek – 29 %, kompot – 24 %, pečeno jabolko – 11 % in čežano – 10 %. Redkeje pa so pripravljali: marmelado – 8 %, pito in jabolčnik 7 % ter štruklje – 4 %.

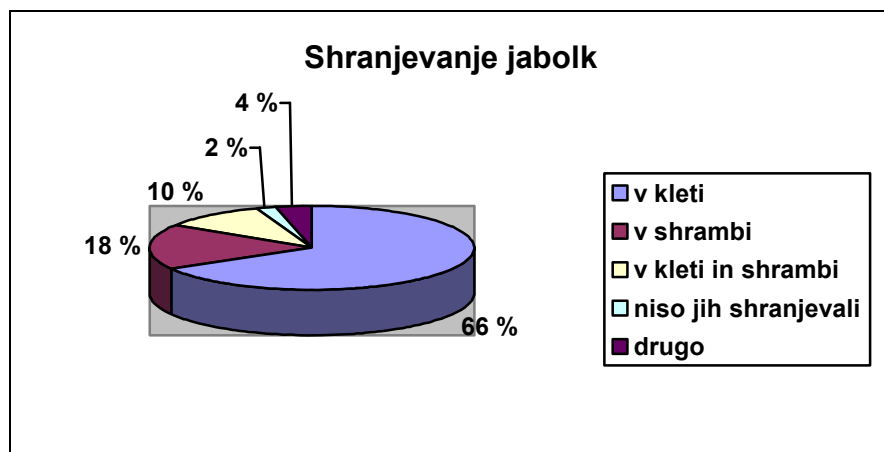
14. Ste jabolka pridelovali sami ali ste jih kupovali?



Graf 18: Prikaz v odstotkih, od kod so dobili jabolka

46 % anketiranih je jabolka pridelovalo, 27 % je jabolka kupovalo, 13 % anketiranih jih je dobilo od bližnjih kmetov, 7 % jih je dobilo od sorodnikov ali od drugod.

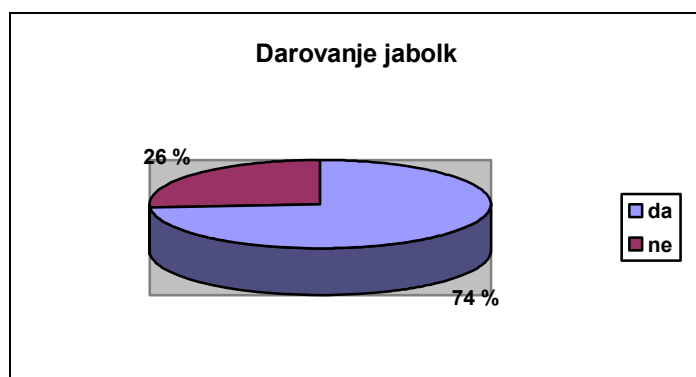
15. Kje in kako ste shranjevali jabolka?



Graf 19: Podatki o shranjevanju jabolk

Graf nam pove, da je 66 % anketiranih shranjevalo jabolka v kleti, 18 % v shrambi, 10 % v kleti in shrambi, 4 % so shranjevali jabolka drugje in 2 % jih ni shranjevalo.

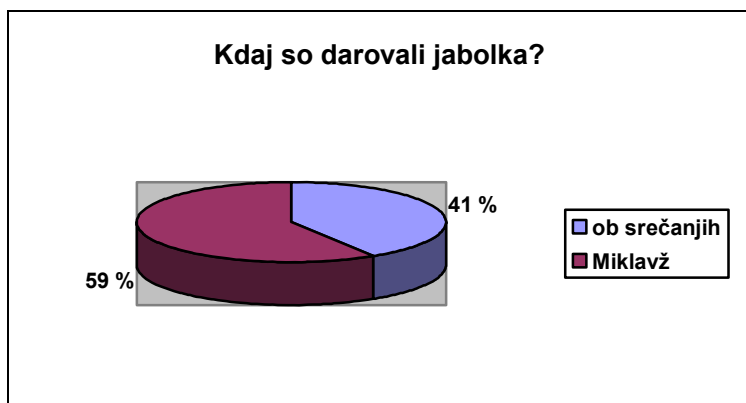
16. Ste kdaj jabolko prejeli v dar ali ga darovali ob kakšnih priložnostih?



Graf 20: Prikaz obdarovanja z jabolki

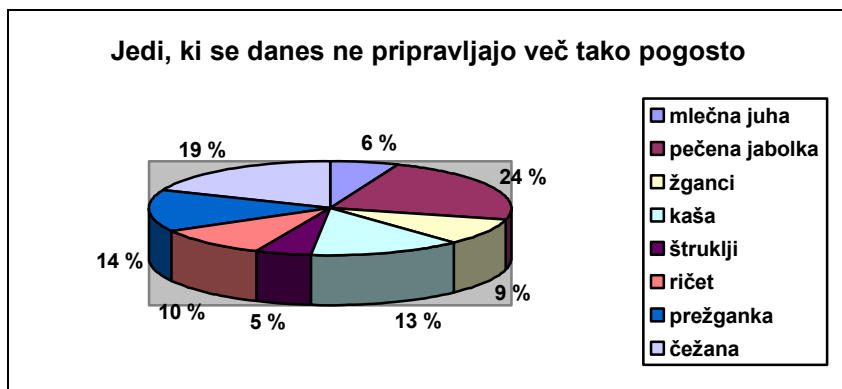
Na vprašanje, ali so kdaj prejeli jabolko v dar, je skoraj $\frac{3}{4}$, to je 74 % anketiranih odgovorilo pritrdilno, 26 % pa jabolk niso prejeli v dar.

59 % anketiranih je jabolka prejelo v dar za Miklavža, 41 % pa ob raznih drugih srečanjih in priložnostih.



Graf 21: Priložnosti za obdarovanje z jabolki

17. Se spomnite kakšne jedi, ki ste jo nekoč pripravljali, a je danes ne pripravljate več tako pogosto?



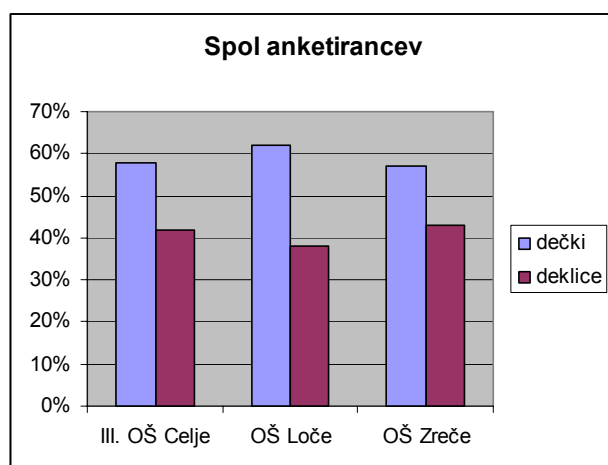
Graf 22: Prikaz jedi, ki izginjajo iz naših jedilnikov

Anketiranci menijo, da iz naših jedilnikov izginjajo naslednje jedi: mlečna juha – 19 %, pečena jabolka – 24 %, žganci – 9 %, kaša – 13 %, štruklji – 5 %, ričet – 10 %, prežganka -14 % in čežana – 19 %.

6.2 Primerjava anketnih rezultatov med učenci III. OŠ Celje, OŠ Loče in OŠ Zreče

Šola	Spol				Skupaj	
	dečki		deklice			
	število	odstotek	število	odstotek	število	odstotek
III. OŠ Celje	90	58 %	66	42 %	156	100 %
OŠ Loče	50	62 %	31	38 %	81	100 %
OŠ Zreče	88	57 %	67	43 %	155	100 %

Tabela 1: Spol anketirancev OŠ

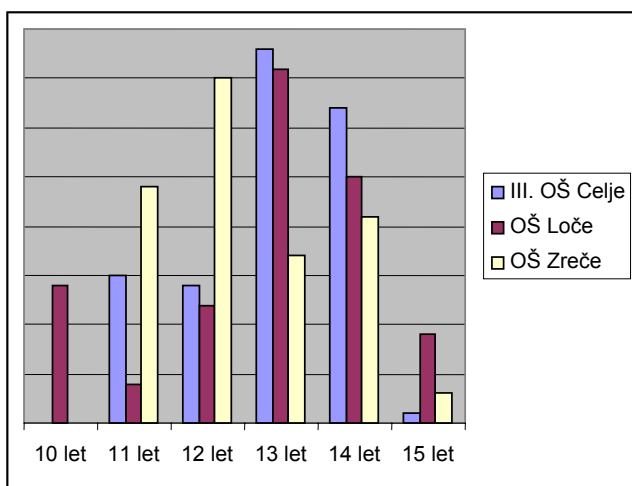


Graf 23: Spol anketirancev

Izmed vseh anketiranih na III. OŠ je bilo 58 % dečkov in 42 % deklic, na OŠ Loče 62 % anketirancev dečkov in 38 % deklic in na OŠ Zreče 57 % anketirancev dečkov in 38 % deklic.

Šola	Starost	11		12		13		14		15		10	
		št.	%	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
III. OŠ Celje		23	15	22	14	59	38	50	32	2	1	0	0
OŠ Loče		3	4	10	12	29	36	20	25	7	9	12	14
OŠ Zreče		37	24	55	35	26	17	32	21	5	3	0	0

Tabela 2: Starost učencev OŠ

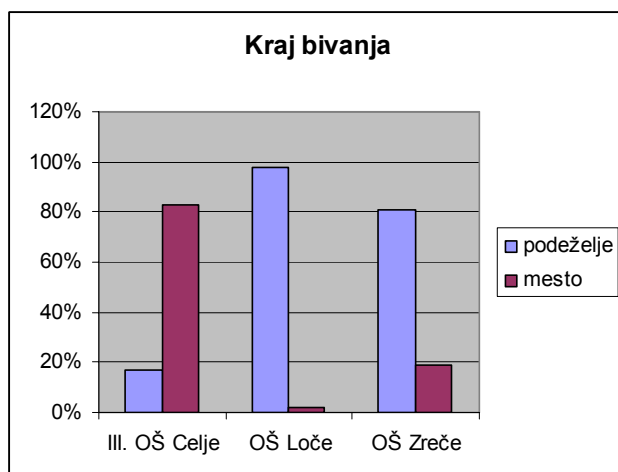


Graf 24: Starost anketirancev v odstotkih

Največ anketirancev je bilo starih 13 ali 12 let, in sicer na III. OŠ Celje jih je 38 % starih 13 let in 14 % 12 let, na OŠ Loče jih je 12 % starih 12 let, 36 % 13 let, na OŠ Zreče pa jih je 35 % starih 12 let in 17 % 13 let. Nekaj anketirancev vseh šol je bil starih tudi 10, 11, 14 in 15 let.

Šola	Kraj bivanja			
	podeželje		mesto	
	število	odstotek	število	odstotek
III. OŠ CELJE	27	17	129	83
OŠ LOČE	79	98	2	2
OŠ ZREČE	125	81	30	19

Tabela 3: Kraj bivanja anketiranih učencev OŠ



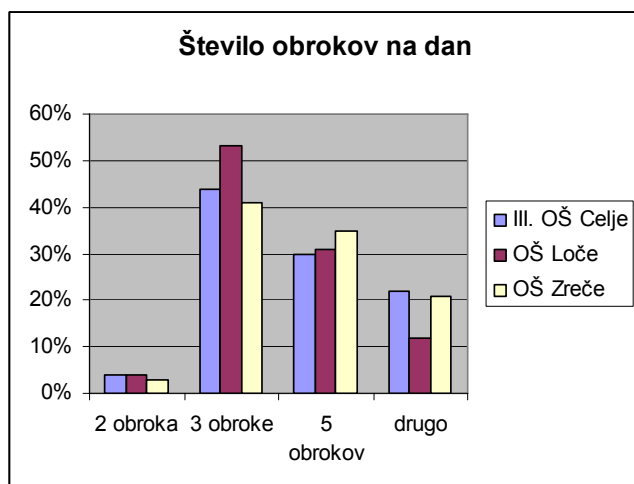
Graf 25: Kraj bivanja anketirancev

Na III. OŠ Celje jih 17 % živi na podeželju in 83 % v mestu, na OŠ Loče jih 98 % živi na podeželju in komaj 2 % v mestu, na OŠ Zreče pa jih 81 % živi na podeželju in 19 % v mestu.

1. Koliko obrokov na dan imate?

Šola	2 obroka		3 obroke		5 obrokov		drugo	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
III. OŠ Celje	6	4	69	44	47	30	34	22
OŠ Loče	3	4	43	53	25	31	10	12
OŠ Zreče	5	3	63	41	55	35	32	21

Tabela 4: Število obrokov na dan



Graf 26: Število obrokov

Večina jih je imela 3 obroke na dan, in sicer na III. OŠ Celje 44 %, na OŠ Loče 53 % in na OŠ Zreče 41 %. Pod drugo so največ navajali, da imajo 4 obroke na dan, 2-3 ali 8 ali 5-6.

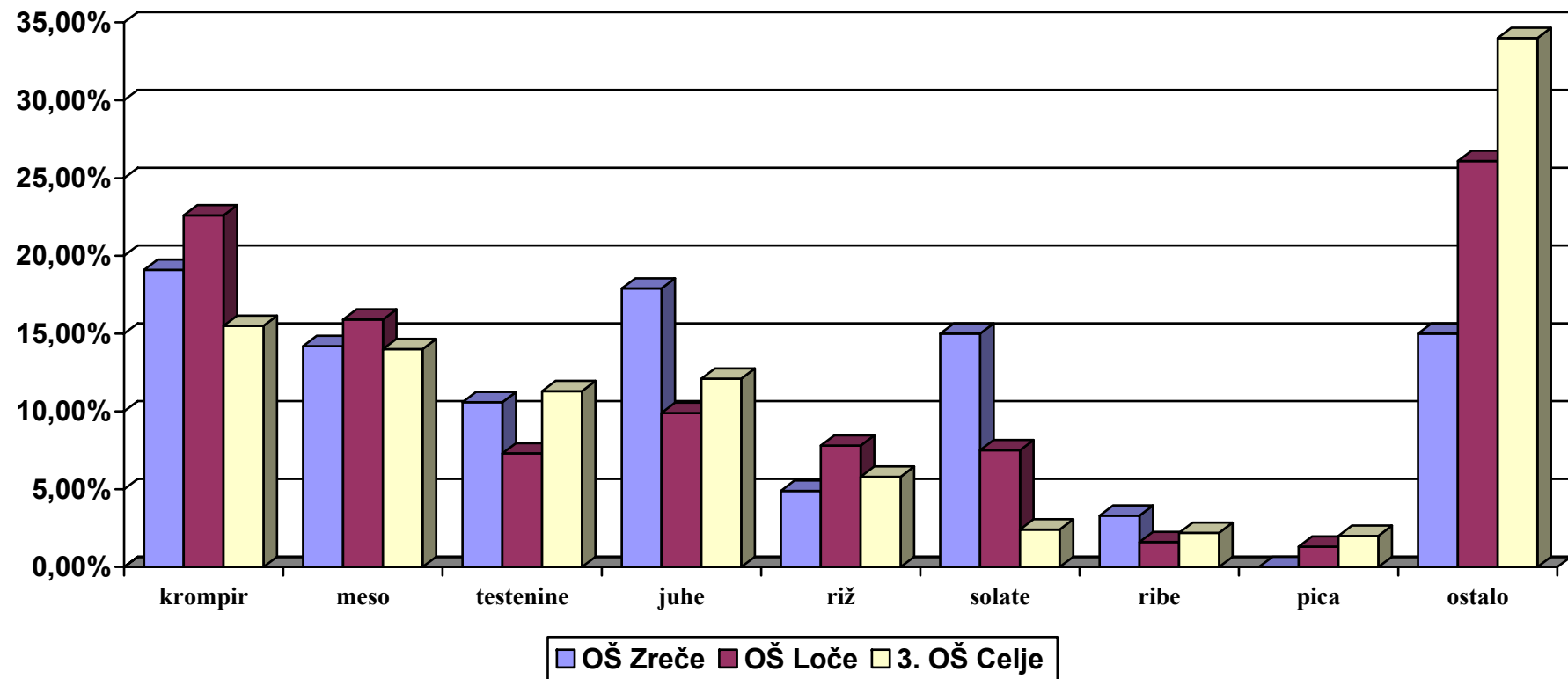
2. Kaj je najpogosteje na vašem jedilniku za kosilo?

Najpogosteje so učenci navajali, da jedo za kosilo tako predjed, kot so različne juhe, kot tudi glavno jed, ki vključuje najpogosteje krompir, nekoliko manj riž in meso ter solato. Pri tem se jih je zelo malo opredelilo za posamezno vrsto načina pripravljenega krompirja ali mesa in smo zaradi tega lahko upoštevali le te kategorije. Kdor pa se je opredelil, pa je

največkrat navajal pražen krompir, pire krompir, le malokrat pomfrit, glede na vrsto mesa pa so navajali pečenega piščanca, različne vrste zrezkov ali pečenko. V primerjavi s šolami so na OŠ Zreče zelo pogosto navedli tudi govedino. Iz grafa je razvidno, da so med OŠ kar precejšnje podobnosti in da ni bistvenih razlik med podeželskima šolama, OŠ Loče in Zreče ter mestno šolo, III. OŠ Celje. Zanimivo je bilo le, da so na OŠ Zreče navedli tudi regrat, paradižnikovo solato, žgance, prežganko, medtem ko na ostalih dveh šolah to ni bilo vidno. Na drugi strani pa je iz spodnjega grafa razvidno tudi, da veliko jedi zaradi ne tako pogostega omenjanja nismo opredelili kot posamezne kategorije in smo jih predstavili pod kategorijo drugo. To je bilo značilno predvsem za III. OŠ Celje, saj smo pod drugo zbrali 34 % različnih jedi. Precej manj raznovrstnih jedi so navajali na OŠ Zreče, in sicer 15 % in na OŠ Loče 26 %. Jedi, ki se niso pojavljale tako pogosto, a so bile pri analizi anket pri vseh OŠ razvidne so: rižota, zelje, repa, lasanja, morski sadeži, segedinski golaž, rižev narastek, zelenjava, enolončnice in druge. Na prvem mestu je krompir z 23 % za OŠ Loče, 19 % OŠ Zreče in 15 %. Meso se na jedilnikih anketirancev vseh treh OŠ pojavlja približno enako pogosto. Nekoliko več na OŠ Loče – 16 %. Anketiranci OŠ Zreče imajo na svojih jedilnikih najpogosteje juho, tako se jih je opredelilo 17 % medtem, ko sledi III. OŠ Celje z 12 % in na koncu še OŠ Zreče z 10 %. V primerjavi s šolami pa je razvidna razlika v pojavljanju solate v vsakdanji prehrani, in sicer imajo najpogosteje na jedilnikih solato anketiranci OŠ Zreče z 15 %, sledi OŠ Loče z 7 % in III. OŠ Celje z 3 %.

Vsakdanji jedilniki zelo pogosto vsebujejo tudi različne testenine (špagete, makarone, raviole in druge). Anketiranci pa zelo pogosto obedujejo še ribe in pico.

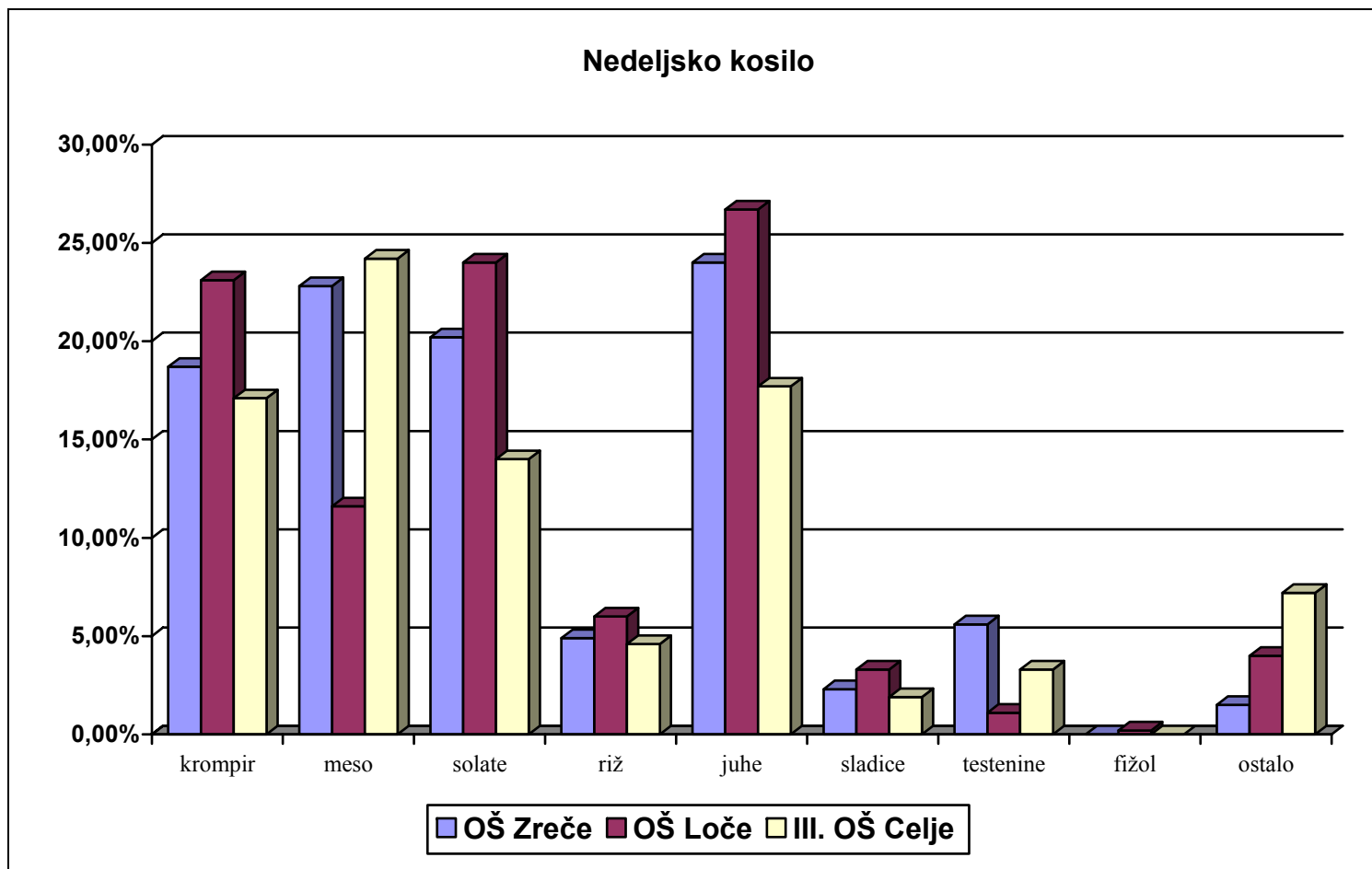
Jedi za kosilo



Graf 27: Jedi za kosilo

3. Kaj je največkrat na vašem jedilniku za nedeljsko kosilo?

Nedeljsko kosilo je še vedno sestavljeno iz glavnih delov jedilnika – juhe, mesa, krompirja ter solate. Pri tem moramo izpostaviti, da so anketiranci največkrat izpostavili govejo juho in ne druge raznovrstne juhe. To je še posebej veljalo za OŠ Zreče, kjer je skoraj večina posebej navedla, da se ob nedeljah obeduje goveja juha. Juho jedo za nedeljsko kosilo redkeje anketiranci III. OŠ Celje – 17 %, medtem ko najpogosteje na OŠ Loče – 26 % anketiranih in na OŠ Zreče 24 % anketiranih. Na drugi strani meso najpogosteje jedo anketiranci III. OŠ Celje z 24 %, OŠ Zreče z 23 % in redkeje OŠ Loče z 11 %. Nedeljskega kosila pa ni brez krompirja in solate. Krompir najpogosteje jedo pri anketiranih OŠ Loče, nekoliko redkeje pa anketiranci OŠ Zreče in III. OŠ Celje. Prav tako največ solate pojedjo učenci OŠ Loče, OŠ Zreče, manj pa učenci III. OŠ Celje. Iz grafa je razvidno, da pri nedeljskem kosilu učenci niso navajali tako raznovrstnih jedi in smo pod kategorijo drugo zajeli bistveno manj jedi. Med drugim so bile to podobno kot pri vsakdanjih kosilih jedi, kot so zelje in pečenice, ribe in drugi morski sadeži, lazanje, raznovrstna zelenjava, štruklje in drugo. Na lestvici so se pojavile tudi sladice, ki jih anketiranci niso posebej opredeljevali.



Graf 28: Nedeljsko kosilo

4. Kolikokrat na teden jeste meso.

Šola	1x		Več kot 3 x		Vsak dan		drugo	
	število	%	število	%	število	%	število	%
III. OŠ Celje	14	8	85	54	26	16	31	22
OŠ Loče	9	11	46	57	14	17	12	15
OŠ Zreče	11	7	88	57	27	17	29	19

Tabela 5: Meso na jedilniku

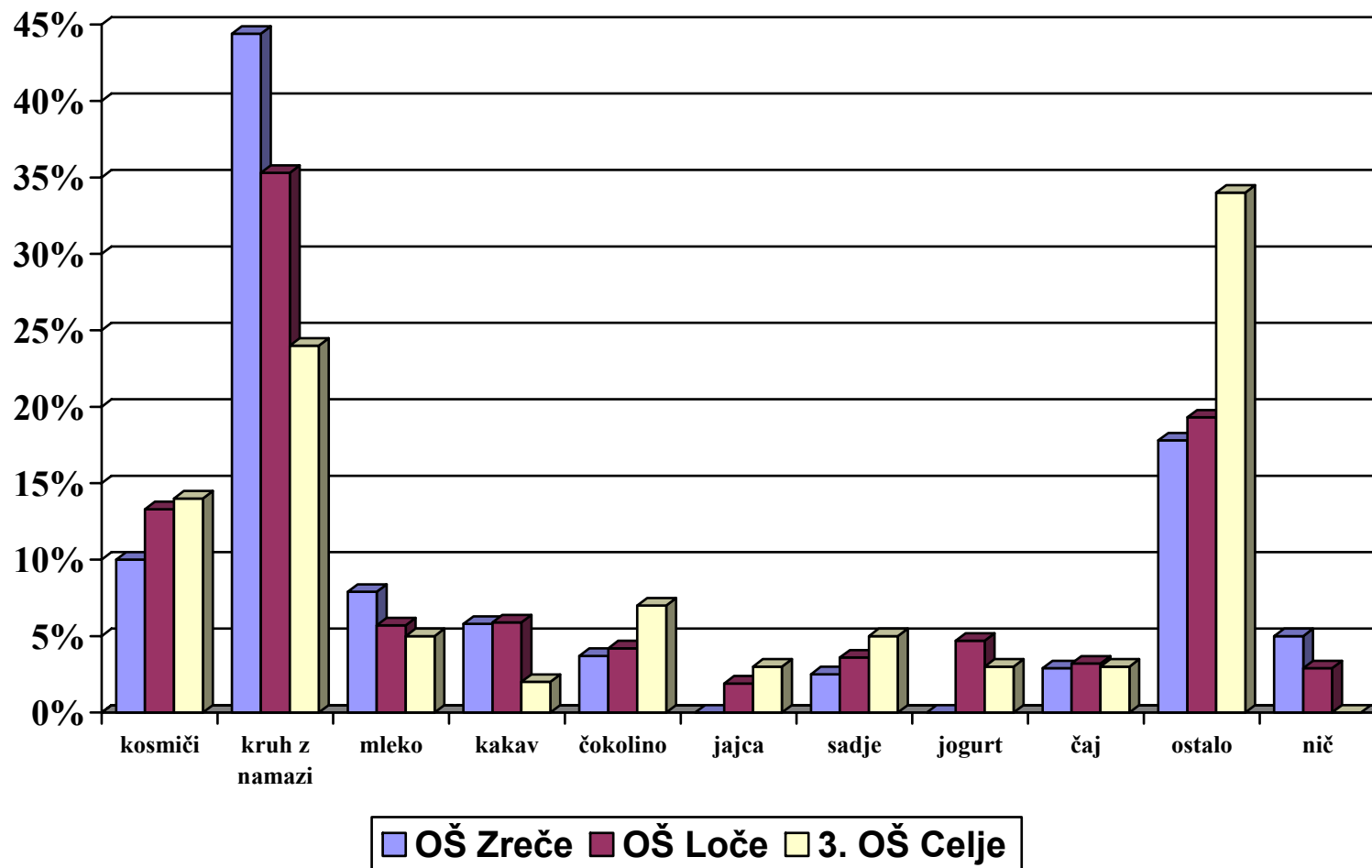
Večina učencev je trdila, da jedo meso več kot trikrat na teden in to velja za vse tri osnovne šole. Na III. OŠ Celje jih tako meni 54 % anketiranih učencev, na OŠ Zreče in Loče pa 57 %. Zanimivo je, da jih je veliko trdilo, da jedo meso vsak dan, in sicer na OŠ Zreče in Loče jih tako meni 17 % in na III. OŠ Celje 16 %. Pri tem lahko vidimo, da ni bistvenih razlik med podeželskima šolama Zreče in Loče ter mestno III. OŠ Celje. Pod drugo so najpogosteje navajali 4-krat ali 2-3-krat ali 5-6-krat. Iz tabele je razvidno, da tudi ni tako malo tistih, ki jedo meso le enkrat na teden. Takšnih je največ med anketiranimi učenci OŠ Loče.

5. Kaj jeste za zajtrk?

Kosmiči so najbolj priljubljena jed učencev III. OŠ Celje, in sicer koruzne kosmiče je 14 % učencev III. OŠ Celje, na OŠ Loče 13,3 % in na OŠ Zreče 10 %. Največ učencev za zajtrk je kruh na OŠ Zreče (44,4 %) manj na OŠ Loče (35 %) in 24 % na III. OŠ Celje. Kruh jedo po večini z različnimi namazi, kot so marmelada, med, lešnikov namaz, maslo itd. Med priljubljenimi jedmi pa so še čokolino, čokoladne kroglice itd. Mleko pije v Zrečah 7,9 % učencev, 5,7 % v Ločah in 5 % na III. OŠ Celje. Kakav pije v Zrečah 5,8 % učencev, v Ločah 5,9 % in na III. OŠ Celje 2 %. Kakav pijejo 3,7 % v OŠ Zreče, 4,2 % v OŠ Loče in 7 % na III. OŠ Celje. Jajc ne jedo na OŠ Zreče, 1,9 % jih je na OŠ Loče in 3 % na III. OŠ Celje. Sadje je 2,5 % učencev na OŠ Zreče, 3,6 % na OŠ Loče in 5 % na III. OŠ Celje. Jogurt za zajtrk pije 4,7 % učencev v Ločah in 3 % v Celju. V Ločah in v

Zrečah pije čaj 2,9 % učencev v Ločah 3,2 % in v Celju 3 %. Ostalih navedenih jedi je v Zrečah 17,8 %, v Ločah 19,3 % in v Celju 34 %. Pod drugo so navajali še razne salame ali posebno, rogljičke, palačinke, kompot, müslije, sirove štručke, tople sendviče, toast in drugo. Ne zajtrkuje 5 % učencev v Ločah, 2,9 % v Zrečah, medtem ko so učenci III. OŠ Celje navedli, da zajtrkujejo vedno.

Zajtrk



Graf 29: Jedi za zajtrk

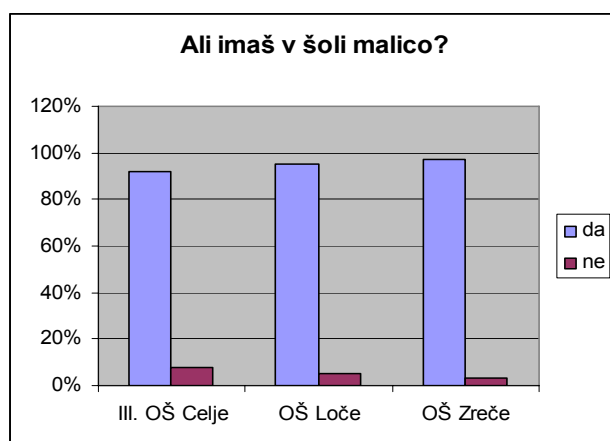
6. Ali jeste šolsko malico?

Šola	Malica - da		Malica - ne	
	število	%	število	%
III. OŠ Celje	143	92	13	8
OŠ Loče	77	95	4	5
OŠ Zreče	151	97	4	3

Tabela 6: Šolska malica

Na III. OŠ Celje naroča malico 92 % učencev, 8 % je ne naroča. Na OŠ Loče ima malico v šoli 95 % učencev, 5 % je nima. Na OŠ Zreče je šolsko malico 97 %, 3 % učencev pa ne.

Med tistimi, ki nimajo malice v šoli, jih na III. OŠ Celje v šolo prinese svojo malico 46 % učencev. To je 6 učencev od 13 učencev, ki v šoli ne naročajo malice. V šolo prinesejo rogljiček s čokolado, kakav, vodo, žemljo, sendvič, pecivo, sok, štručko, bio napitek, sadje, sirovo štručko, krof, izdelke, ki ne vsebujejo mleka, jogurt. V OŠ Zreče prinesejo s seboj kosmiče, sadje, jogurt ali kakšen rogljiček. Skoraj v noben primeru nismo zasledili, da bi si kdo s seboj v šolo nesel jabolko.



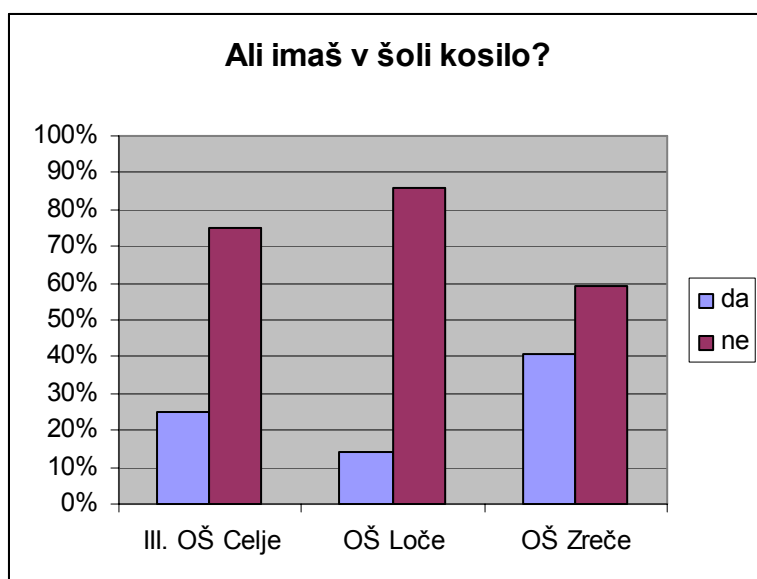
Graf 30: Šolska malica

7. Ali naročate v šoli kosilo?

Šola	da		ne	
	št	%	št	%
III. OŠ Celje	39	25	117	75
OŠ Loče	11	14	70	86
OŠ Zreče	63	41	92	59

Tabela 7: Kosilo v šoli

V šoli jih kosi 25 % na III. OŠ Celje, 75 % jih ne kosi v šoli. Na OŠ Loče jih kosi 14 % kosilo in 86 % ne. Na OŠ Zreče jih naroča kosilo 41 % in 59 % ne.

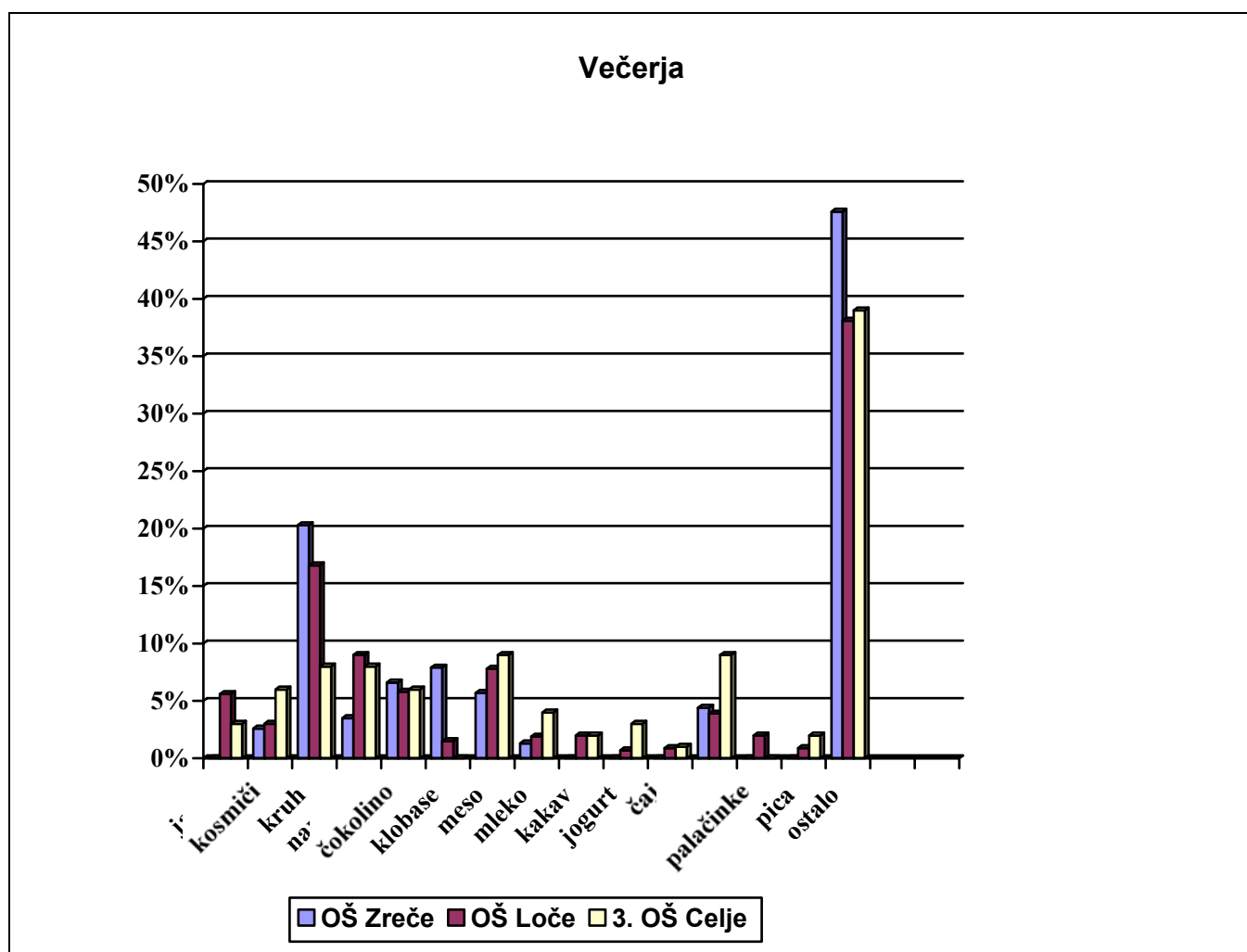


Graf 31: Kosilo v šoli

8. Kaj večerjate?

Učenci so navajali zelo veliko raznovrstnih jedi, ki jih jedo za večerjo. Tako je v ospredju le kruh z različnimi dodatki, kot so različne salame in namazi (sirni namazi, marmelada, med, lešnikova krema, pašteta in drugo). Na III. OŠ Celje sicer le 8 %, vendar na OŠ Loče 16,8 % in OŠ Zreče 20,3 %. Različne namaze si na kruh namaže 8 % učencev III. OŠ Celje, 9 % OŠ

Loče in 3,5 % učencev OŠ Zreče. Zanimivo so navajali, da jih za večerja veliko hrenovko ali kakšno drugo meso, vendar ne tisto, ki ostane od kosila. Za meso se je odločilo na III. OŠ Celje 9 % učencev, na OŠ Loče 7,8 % in na OŠ Zreče 7,8 %. V primerjavi z zajtrkom veliko manj učencev večerja koruzne kosmiče; učenci OŠ Loče – 3 %, OŠ Zreče – 2 %, III. OŠ Celje – 6 %. Pod drugo, kot je razvidno iz grafa, se je opredelila skoraj polovica vprašanih, saj večerjajo učenci res zelo različno. Navajali so še čokolino, jajca, pico, sadje, toast, rogljičke, kompot, solato, različne juhe in podobno. Skoraj nihče ni navedel ostankov od kosila.

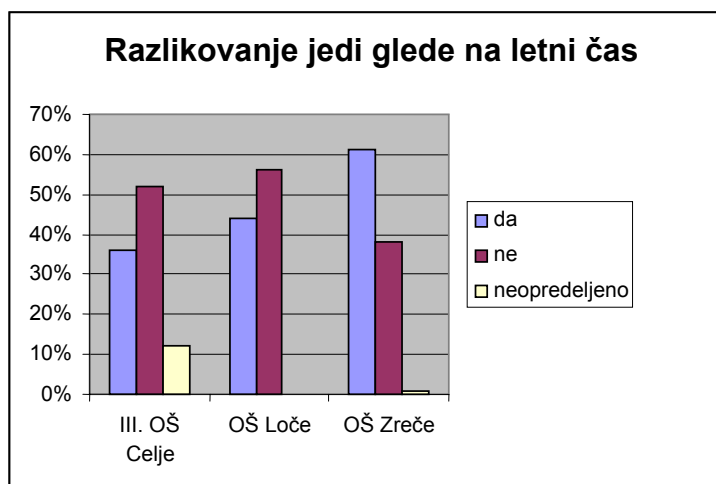


Graf 32: Jedi za večerjo

9. Ali se jedi razlikujejo glede na letni čas?

Šola	da		ne		neopredeljeno	
	št.	%	št.	%	št.	%
III. OŠ Celje	56	36	81	52	19	12
OŠ Loče	36	44	45	56	0	0
OŠ Zreče	95	61	58	38	2	1

Tabela 8: Razlikovanje jedi glede na letni čas



Graf 33: Razlikovanje jedi glede na letni čas

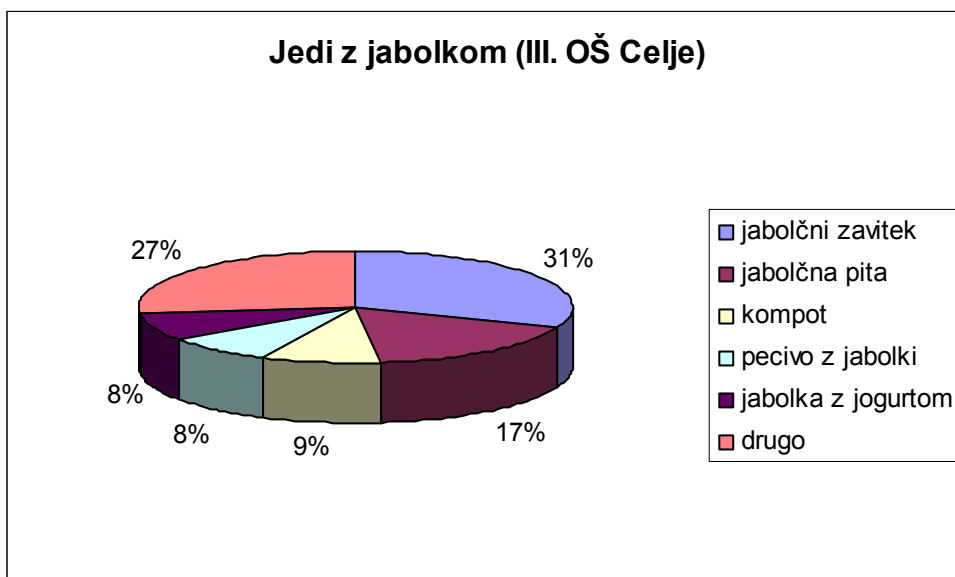
Na III. OŠ jih je 36 % obkrožilo odgovor da, 52 % jih je obkrožilo odgovor ne, 12 % pa jih je bilo neopredeljenih. Na OŠ Loče jih je 44 % obkrožilo odgovor da in 56 % odgovor ne. Na OŠ Zreče jih je 61 % obkrožilo odgovor da, 38 % odgovor ne, 1 % pa jih je bilo neopredeljenih.

10. Katere jedi pripravljate z jabolkom? (III. OŠ Celje)

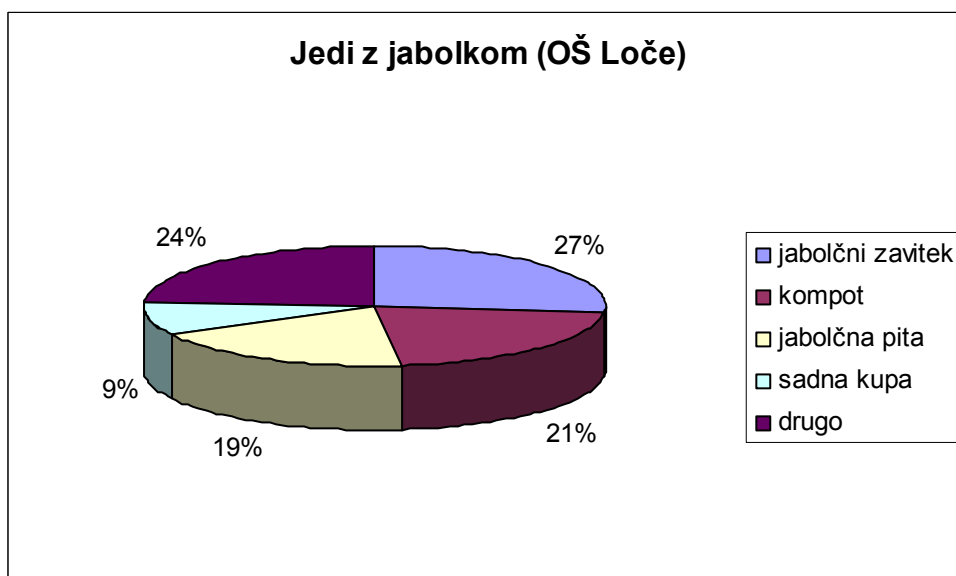
Učenci III. OŠ Celje so največkrat navedli jabolčni zavitek, in sicer kar 31 %, temu pa so sladile še naslednje jedi z jabolkom: jabolčna pita, kompot, različno pecivo itd.

Pod drugo so navajali še jabolčnik, čežano, sveža jabolka, pečena jabolka, jabolčni kis in posebnosti, kot so narastek z jabolki, naribana jabolka, jabolka v srajčki, polnjeno jabolko,

sladoled z okusom jabolka, sok, čaj, džem, namazi iz jabolka, keksi, ribe, sadna kupa in kuhana jabolka v belem vinu.



Graf 34: Jedi, pripravljene z jabolkom na III. OŠ Celje

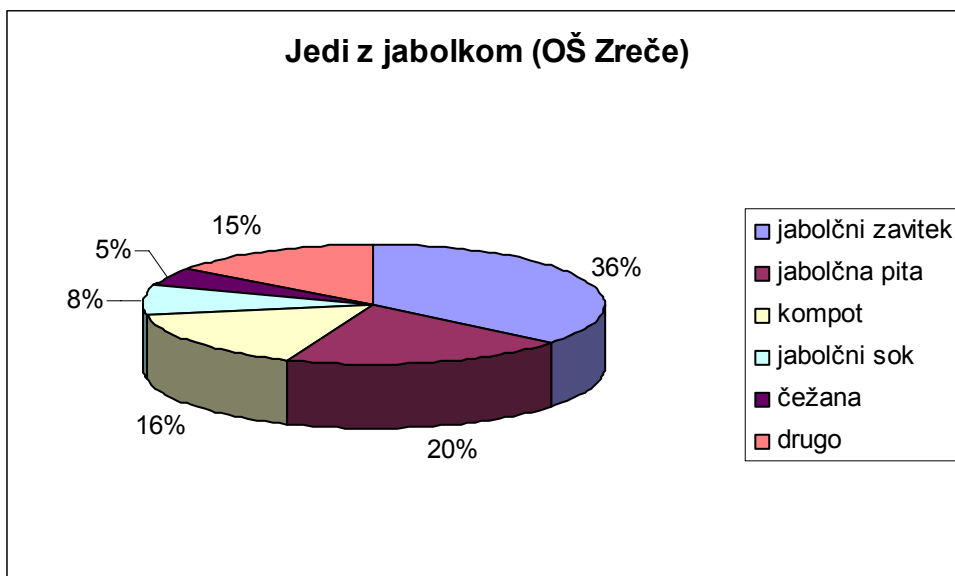


Graf 35: Jedi z jabolkom učencev OŠ Loče

V OŠ Loče so učenci na drugo mesto uvrstili kompot in ne jabolčne pite, tako kot učenci III.

OŠ Celje, pogosto pa so jabolka uporabljali pri pripravi pite ali sadne kupe.

Pod drugo so navajali različno pecivo z jabolki, potico, jabolka s skuto, čežano, naribana jabolka, torto, gibanico, sadno solato in še posebnost – jabolčni vlivanec.



Graf 36: Jedi z jabolkom učencev OŠ Zreče

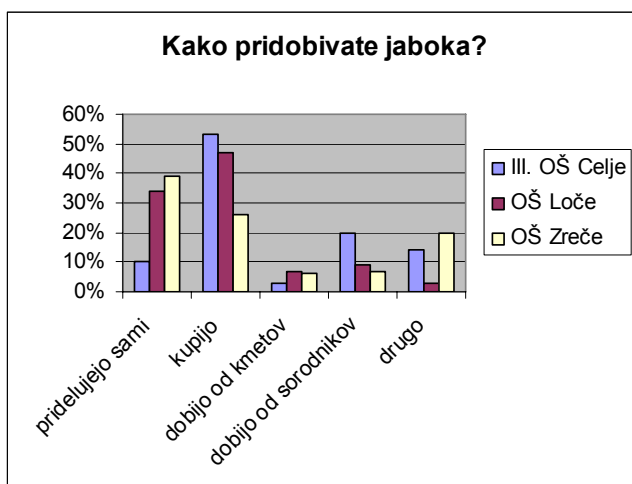
Jedi z jabolkom se pri učencih OŠ Zreče se razlikujejo bistveno od ostalih dveh šol, vendar pa jih je veliko oziroma v primerjavi z ostalima šolama zelo veliko navedlo še jabolčni sok in čežano.

Pod drugo so navajali, da doma pripravljajo jedi z jabolkom kot so: sadna kupa, jabolčno pecivo, jabolčni kis, jabolčni krlji, pečena jabolka. Med posebnosti pa lahko vključimo namaz, štruklje, žganje, narastek in strnjenko.

11. Kje dobite jabolka?

Šola	pridelajo sami		kupijo		kmetje		sorodniki		drugo	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
III OŠ Celje	16	10	83	53	5	3	30	20	22	14
OŠ Loče	33	34	46	47	7	7	9	9	2	3
OŠ Zreče	65	39	43	26	11	6	12	7	35	20

Tabela 9: Pridobivanje jabolka



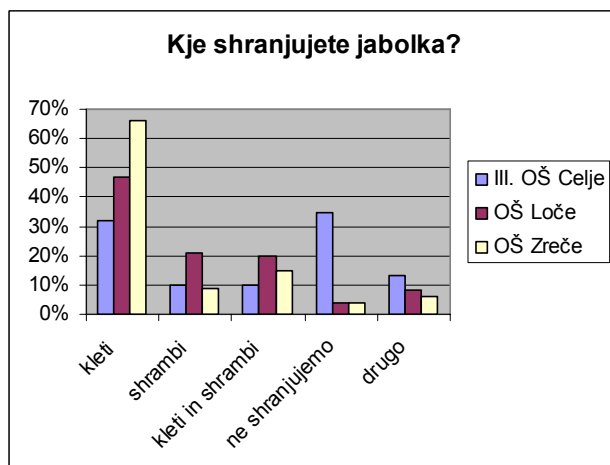
Graf 37: Pridobivanje jabolk

Pri učencih OŠ Loče je celota 97, ker se niso mogli opredeliti le za eno možnost in so navajali po dve. Pri učencih OŠ Zreče se je pripetilo isto, zato smo različne kombinacije vključili pod drugo. Nekateri anketiranci so zajeli kar po tri možnosti iz predvidenih odgovorov, npr. da jabolka pridelujejo sami in jih hkrati še nekaj kupijo, dobijo pri sorodnikih ali bližnjih kmetih. Tako je celota 166 odgovorov.

Na III. OŠ Celje 10 % učencev navaja, da jabolka pridobi s samostojno pridelavo, 53 % jabolka kupi, 3 % jih dobijo od bližnjih kmetov, 20 % jih dobi od sorodnikov in 14 % je navedlo drugo možnost.

Na OŠ Loče jabolka pridelava 34 %, 47 % jabolka kupi, 7 % jih dobi od bližnjih kmetov, 9 % od sorodnikov in 3 % učencev so navedli drugo možnost.

Na OŠ Zreče 39 % učencev navaja, da sami pridelajo jabolka, 26 % jabolka kupi, 6 % jih dobi od kmetov, 7 % od sorodnikov in 20 % je navedlo drugo možnost.



Graf 38: Pridobivanje jabolk

12. Kje in kako shranjujete jabolka?

Šola	klet		shramba		klet in shramba		ne shranjuje		drugo	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
III. OŠ Celje	50	32	16	10	16	10	54	35	20	13
OŠ Loče	38	47	17	21	16	20	3	4	7	8
OŠ Zreče	102	66	14	9	23	15	7	4	9	6

Tabela 10: Shranjevanje jabolk

Na III. OŠ Celje 32 % učencev navaja, da shranjujejo jabolka v kleti, 10 % v shrambi, 10 % v kleti in shrambi, 35 % sploh ne shranjuje, odgovor drugo pa jih je obkrožilo 13 %.

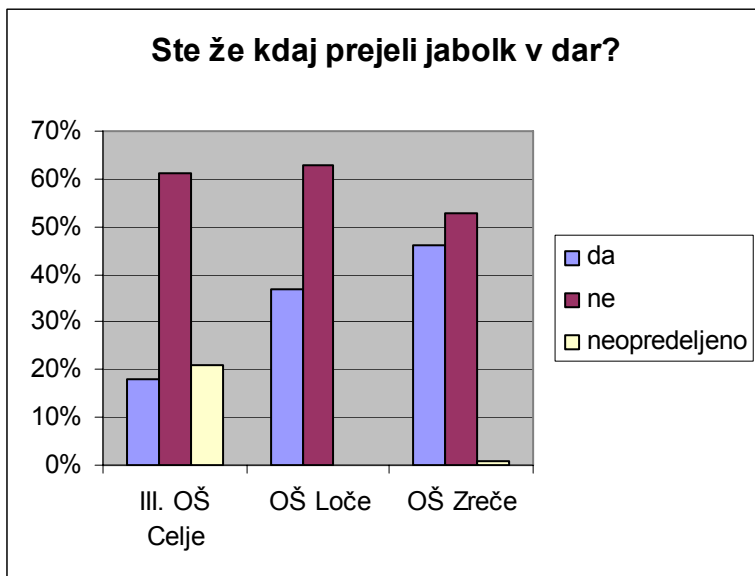
Na OŠ Loče 47 % učencev navaja, da shranjujejo jabolka v kleti, 21 % v shrambi, 20 % v kleti in shrambi, 4 % jabolk sploh ne shranjujejo in 8 % jih je obkrožilo odgovor drugo.

Na OŠ Zreče jih 66 % shranjuje jabolka v kleti, 9 % v shrambi, 15 % v kleti in shrambi, 4 % jabolk ne shranjujejo in 6 % jih je obkrožilo odgovor drugo, npr. v garaži in na balkonu.

13. Ali ste kdaj prejeli jabolko v dar?

Šola	da		ne		neopredeljeno	
	št	%	Št.	%	št	%
III. OŠ Celje	28	18	95	61	33	21
OŠ Loče	30	37	51	63	0	0
OŠ Zreče	71	46	82	53	2	1

Tabela 11: Darovanje in prejemanje jabolk



Graf 39: Darovanje in prejemanje jabolk

Na III. OŠ Celje jih je 18 % obkrožilo odgovor da, 61 % odgovor ne in 21 % jih je bilo neopredeljenih.

Na OŠ Loče jih je 37 % obkrožilo odgovor da in 63 % jih je obkrožilo odgovor ne.

Na OŠ Zreče jih je 46 % obkrožilo odgovor da, 53 % odgovor ne, 1 % pa je ostal neopredeljen.

7 ZAKLJUČEK

Slovenska kuhinja je zelo raznolika, podobna kuhinjam sosednjih dežel, preprosta in enostavna, vendar precej »težka« in kalorična. Tradicionalna kuhinja je uporabljala izključno domače pridelke, ki pa so dobrodošli v naši današnji zdravi prehrani. Mnoga kmečka opravila so bila povezana s pripravo hrane in vpeta v vsakdanje življenje. Stare domače jedi so največkrat vključevale svinjino in perutnino, doma pridelan krompir in solato.

V raziskovalni nalogi Mizica, pogrni se – nekoč in danes smo v prvi vrsti ugotovili, da je danes prehrana veliko bolj raznovrstna kot nekoč. To je bilo še posebej razvidno pri zajtrku in večerji, ko smo razbrali, koliko različnih jedi so učenci navajali. Za zajtrk so nekoč pojedli le kakšen kos kruha, sadje in pili mleko, belo kavo iz kavnega nadomestka (cikorija) ali knajpovo kavo. Med drugimi so navedli le še močnik, žgance z mlekom in prežganko. Na drugi strani smo imeli pri analizi anket učencev izbranih OŠ raznovrstno izbiro jedi za zajtrk. V ospredju pa so bili koruzni kosmiči, kruh z različnimi namazi in dodatki, čokolino, mlečni izdelki in sadje. Le nekaj učencev ne zajtrkuje, kar pomeni, da otroci že zelo dobro vedo, da je zajtrk pomemben dnevni obrok. Najraje pijejo mleko, manj pa kakav in čaj.

Nekoč so imeli po tri obroke na dan, in sicer zajtrk, kosilo in večerjo, in v večini šole niso omogočile malice. Tako so otroci v šolo nosili svojo malico. Najpogosteje so tako prinašali nesli kakšno jabolko ali kos kruha z marmelado ali domačimi klobasami. Danes imajo otroci v večini malico v šoli, kar pa zanje pomeni dodaten obrok v dnevu.

Tipična tradicionalna kosila so bila nekoč repa ali zelje s fižolom in krompirjem, enolončnice oziroma jedi na žlico, žganci in le malokrat meso. Največ mesa se je pojedlo ob praznikih ali v času kolin. Gospodinje so pripravljale kisko, fižolovo, krompirjevo juho, prežganko z jajcem, ričet in drugo. Največ mesa se je pojedlo ob praznikih ali v času kolin.

Naša pričakovanja, da so imeli nekoč na jedilniku le enkrat na teden meso (ob nedeljah ali praznikih) so se torej uresničila. Danes se na naših jedilnikih meso pojavlja glede na večino opredeljenih več kot trikrat na teden, lahko pa tudi skoraj vsak dan. Tako je ena izmed glavnih razlik med tradicionalno in sodobno prehrano ravno vključevanje mesa in mesnih izdelkov v vsakdanjo prehrano.

Danes se na vsakdanjih jedilnikih poleg nekaterih le malokrat omenjenih domačih jedi pojavljajo testenine, ribe, riž, pri tem je potrebno opozoriti, da smo pri navajanju jedi za kosilo le malokrat zasledili hitro pripravljene jedi, kot so hamburger, pica – jedi, ki naj bi bile zelo priljubljene pri naših otrocih. Nedeljska kosila pa še vedno vključujejo vse glavne sestavine obeda. Največkrat govejo juho, krompir, govedino, pečenko ali perutnino ter raznovrstne solate. Tradicionalna nedeljska kosila pripravljajo na podeželju večkrat kot v mestih, vendar pa ne smemo pozabiti na to, da sta goveja juha in krompir zelo pogosto na jedilnikih tudi v mestih.

Nekoč so za večerjo večkrat pojedli tisto, kar je ostalo od kosila. Tipična tradicionalna večerja nekoč pa je bila mlečna juha, zdrob, koruzni močnik, prosena kaša itd. Anketni rezultati so nam predstavili še nekatere druge, kot so kruh, prežganka, žganci, mleko in polenta in različne solate. Današnje večerje se precej razlikujejo od tradicionalnih. Najpogosteje jedo kruh z različnimi namazi, čokolino, koruzne kosmiče, mlečne izdelke ali sadje. Pod drugo so učenci izbranih šol navajali še palačinke, jajca, hrenovke, toast in drugo.

Z anketami smo ugotovili nekaj razlik med prehrano podeželskih in mestnih otrok. Razlika je bila razvidna pri navajanju nedeljskih kosil, razlikovanju jedi med letnimi časi in naštevanju številnih jedi, pripravljenih z jabolki. Vendar tako eni kot drugi danes jedo resnično raznoliko prehrano.

V preteklosti so se jedi razlikovale glede na letni čas. Skoraj vsaka hiša je imela tudi zelenjavni vrt, ki je ponujal svežo zelenjavo. Tako so v poletnih mesecih pripravljali zelenjavne in gobove juhe, bučke v omaki, kumare s krompirjem in zabeljen stročji fižol, polnjeno papriko, sataroš, tople solate z ocvirki. Pozimi so jedli zelje, repo, peso, krompir, žgance, enolončnice in druge jedi na žlico.

Danes večina učencev ne pozna razlik med zimskimi in poletnimi jedmi in le malokdo je znal naštet kakšno izmed njih, to pa so bili tudi v večini učenci iz podeželskih šol.

S pomočjo intervjujev smo zaznali, da kmetije, ki se ukvarjajo s turizmom, v svoji ponudbi omogočajo tudi pripravo različnih domačih tradicionalnih jedi in na takšen način ohranjajo slovensko kulinarčno kulturo. Zelo zanimivo bi bilo raziskati tudi ponudbo gostiln in restavracij v okolici Celja, ki ponujajo domače kmečke jedi. Tako imamo lahko že zanimivo motivacijsko vodilo za nadalje raziskovanje.

V Sloveniji ima pridelovanje jabolk že dolgo tradicijo. Včasih so jabolka pridelovali predvsem v visokodebelnih travniških sadovnjakih (ekstenzivnih sadovnjakih), danes pa so veliko bolj zanimivi tržno intenzivni sadovnjaki. Pri našem raziskovanju smo ugotovili, da so včasih poznali veliko manj jedi z jabolkom, kar pomeni, da naša predvidevanja niso bila povsem pravilna. Vsekakor so jedli veliko svežih jabolk, vendar so poznali veliko manj jedi z jabolkom v primerjavi z današnjim časom.

Včasih so bile jedi z jabolkom, kot so jabolčni zavitek, kompot, pita, čežana, pečena jabolka, štruklji, jabolčnik kot pijača in marmelade. Danes je še vedno v ospredju jabolčni zavitek kot najpogostejša jed z jabolkom. Med drugim pa pripravljajo danes z jabolki še veliko več različnih jedi, kot so npr. jabolka v srajčki, polnjena jabolka z orehovimi in drugim nadevi, sladoled z okusom jabolka, namazi, jabolka kuhana v belem vinu, jabolka s skuto, jabolčni vlivanec in drugo pecivo. S pomočjo zbiranja in prebiranja različnih revij, kuharskih knjig smo zbrali in zasledili mnogo receptov, ki so vsebovali tudi jabolka. Že v sami knjigi Jabolka na 100 načinov lahko razberemo številne recepte za priprave jedi z jabolki. Iz anket smo razbrali, da so v OŠ Zreče zapisali precej več raznovrstnih jedi z jabolki oziroma našli kar mnoge izmed njih.

Jabolka in druge pridelke so nekoč pridelovali sami, kar še posebej velja za ljudi, ki so živeli na podeželju. Danes se pri tem kažejo še večje razlike med tistimi, ki živijo na podeželju ali v mestu. Velika večina ljudi, ki živi na podeželju, prideluje jabolka ali jih dobijo od bližnjih kmetov ali sorodnikov, medtem ko v mestih, če nimajo možnosti jabolk dobi pri sorodnikih, jabolka kupijo.

Danes jabolka shranjujejo največ v kleti, kar pa je tudi takšnih, ki jabolk ne shranjujejo in jih kupujejo po potrebi, to pa je navedla večina učencev III. OŠ Celje.

Na koncu naj še opozorimo na to, da smo glavno vlogo za ohranjanje domačih kmečkih jedi namenili kmetijam, ki se ukvarjajo s turizmom. Mizica naj bo obložena z različnimi domačimi slovenskimi jedmi s pridihom sodobne kuhinje.

8 LITERATURA

1. Dolinar, S., 2000. Jabolko na sto načinov, Dedal, Ljubljana.
2. Grizold, A., 2007. Eno jabolko na dan ...!?. Nedelo, 25.02.2007, str. 6.
3. Grum, A., 1976. Slovenske domače jedi, Založba kmečki glas, Ljubljana.
4. Kulinarična Slovenija, 2006. Slovenska kuhinja. URL: <http://kulinarika.net> (citirano 7.11.2006)
5. Kmetijsko gozdarski zavod Celje, 2006. Katalog ponudnikov kmetijskih pridelkov, izdelkov in storitev, Celje.
6. Kuhar, B., 2000. Prehranjevanje nekoč in danes, Prehrana na Slovenskem, ZPM, Ljubljana.
7. Kuhar, B., 2003. Štajerska kuhinja, Založba kmečki glas, Ljubljana.
- Mansutti, T., 2006. Prehranjevanje v starih časih. Ponikva pri Šentjurju. (osebni vir, november 2006)
8. Mihajlović, B., 1991. Zdravljenje s sadjem in zelenjavo, ČZP Kmečki glas, Ljubljana.
9. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2007. Sadje in zelenjava. URL: <http://www.mkgp.gov.si/> (citirano 9.01.2007)
10. Nahtigal, B., 2006. Jabolka – dar jeseni. URL: <http://www.mojmalcek.si/revija-11-04/jabolka.htm> (citirano 5.11.2006)
11. Pipan, N., 2004. Tradicionalne jedi podeželja, Filozofska fakulteta, Ljubljana.
12. Statistični letopis Republike Slovenije 2006.2006. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije.

9 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik za starejše ljudi

**Anketni vprašalnik
NAČINI PREHRANJEVANJA NEKOČ**

Smo mladi raziskovalci iz III. OŠ Celje. Zadali smo si nalogo, da raziščemo, kako so se ljudje prehranjevali nekoč, zato vas prosimo za izpolnitev kratkega anonimnega anketnega vprašalnika.

Že vnaprej se vam zahvaljujemo za pomoč. ☺

Spol: M Ž

Starost (obkroži): a) 40-50
 b) 51-60
 c) 61-70
 d) 71-80
 e) 81-90 in več

1. Kje ste preživljali svojo mladost?

- a) na podeželju
- b) v mestu

Kraj: _____

2. Koliko obrokov na dan ste imeli?

- a) 2
- b) 3
- c) 5
- d) drugo _____

3. Naštejte, katere jedi so bile najpogosteje na vašem jedilniku za kosilo?

4. Kolikokrat na teden ste imeli na jedilniku meso?

- a) manj kot 1-krat na teden
- b) 1-krat na teden
- c) več kot 3-krat na teden
- d) drugo _____

5. Kaj ste obedovali za zajtrk?

6. Ali ste imeli v šoli malico?

- a) da
- b) ne

Če ste odgovorili z da - kaj ste imeli v šoli za malico?

Če ste odgovorili z ne – ste si malico nesli s sabo v šolo?

- a) da
- b) ne

7. Kaj ste si nesli v šolo za malico (odgovorite, če ste si v šolo nesli malico)?

8. Kaj ste obedovali za večerjo?

9. Ali so se jedi na jedilniku razlikovale med letnimi časi?

- a) da
- b) ne

10. Katere so bile najpogostejše jedi v poletnem času? (navedite vsaj pet primerov)?

11. Katere so bile najpogostejše jedi v zimskem času? (navedite vsaj pet primerov)?

12. Kako ste shranjevali pridelke?

- a) v kleti
- b) v shrambi
- c) v kleti in shrambi
- d) nismo jih shranjevali
- e) drugo _____

13. Katere jedi ste pripravljali z jabolko?

14. Ste jabolka pridelovali sami, ali ste jih kupovali?

- a) pridelovali sami
- b) kupovali
- c) dobili od bližnjih kmetov
- d) dobili od sorodnikov
- e) drugo _____

15. Kje in kako ste shranjevali jabolka?

- a) v kleti
- b) v shrambi
- c) v kleti in v shrambi
- d) nismo jih shranjevali
- e) drugo _____

16. Ste kdaj jabolko prejeli v dar ali ga darovali ob kakšnih priložnostih?

- a) da
- b) ne

Če da, ob kakšnih priložnostih?

17. Se spomnite kakšne jedi, ki ste jo nekoč pripravljali in jo danes ne pripravljajo več tako pogosto!

Priloga 2: Anketni vprašalnik za učence osnovnih šol

**Anketni vprašalnik
NAČINI PREHRANJEVANJA**

Smo mladi raziskovalci iz III. OŠ Celje. Zadali smo si nalogo, da raziščemo, kako so se ljudje prehranjevali nekoč in kako se prehranjujemo danes, zato te prosimo za izpolnitev kratkega anonimnega anketnega vprašalnika.

Že v naprej se ti zahvaljujemo za pomoč. ☺

Spol: M Ž

Starost: _____

1. Kje živiš?

c) na podeželju

d) v mestu

2. Koliko obrokov na dan imaš?

e) 2

f) 3

g) 5

h) drugo _____

3. Naštej, katere jedi so najpogosteje pri vas doma na jedilniku za kosilo.

4. Naštej, katere jedi imate na jedilniku za nedeljsko kosilo.

5. Kolikokrat na teden imate na jedilniku meso?

a) 1-krat na teden

b) več kot 3-krat na teden

c) vsak dan

d) drugo _____

6. Kaj ješ za zajtrk (navedi vsaj pet jedi)?

7. Ali imaš v šoli malico?

- a) da
- b) ne

Če si odgovoril/a z ne – si neseš malico s seboj v šolo?

- b. da
- c. ne

8. Kaj si neseš v šolo za malico (odgovori, če si v šolo neseš malico)?

9. Ali imaš v šoli kosilo?

- a) da
- b) ne

10. Kaj ješ za večerjo (navedi vsaj pet jedi)?

11. Ali se jedi pri vas doma razlikujejo med letnimi časi?

- c) da
- d) ne

12. Katere jedi pripravljate iz jabolk?

13. Ali jabolka pridelujete sami, ali jih kupite?

- f) pridelujemo sami
- g) kupimo
- h) dobimo od bližnjih kmetov
- i) dobimo od sorodnikov
- j) drugo _____

14. Kje in kako shranjujete jabolka?

- f) v kleti
- g) v shrambi
- h) v kleti in v shrambi
- i) jih ne shranjujemo
- j) drugo _____

15. Si kdaj jabolko prejel/a v dar ali ga daroval/a ob kakšnih priložnostih?

8. da

9. ne

Če da, ob kakšnih priložnostih? _____.

Priloga 3: Recept značilne stare jedi z jabolkom – zavihnjača

Zavihnjača

Testo: 1 kg mehke bele moke, 5 dag kvasa, 0,5 l mleka, sol

Nadev: 75 dag skute, 3 dl kisle smetane, sladkor

Premaz: 1 jajce, sladkor

Zamesimo testo kot za kruh, ga oblikujemo v hlebec in pustimo, da vzhaja 30 minut. Nato ga dobro pregnetemo in pustimo, da še enkrat vzhaja 30 minut. Na loparju ali v pekaču testo raztegnemo na debelino 1,5 cm. Namažemo ga z nadevom iz skute, smetane in sladkorja. Nadevu lahko dodamo tudi jabolka ali grobo zmlete orehe. Čez nadev zavihamo samo robove testa za 2 do 3 cm in vse premažemo s posladkanim stepenim jajcem ter spečemo v peči ali pečici.



Vir: Kuhar, 2003

Priloga 4: Jedilnik go. Vilme Topolšek

Jedilnik Vilme Topolšek

	PO	 jabolčna juha	 mesna potica, dušeno zelje	 kompot
	TO	 svinjska juha z vsukanci	 kuhana svinjska krača in repne cime v solati	 krofi
	SR	 porova juha s pirinim zdrobom	 loparnica	 orehova rulada
	ČE	 govedina v hrenovi omaki	 pečen krompir v oblicah	 bučna zmrzlina
	PE	 ričet/ješprenj z jagnjetino in suhimi hruškami	 radič v solati	 ognjiščna potica
	SO	 goveji zrezki v slivovi omaki	 nadevani cmoki iz bešamelnega testa	 solata
	NE	 nadevana svinjska ribica	 pirini cmoki	 od vina razvajana jabolka

Foto Igor Modic.

 juha ali topla predjed
  hladna predjed
  glavna jed
  sladica

Vir: Priloga Nedela, 2007

Priloga 5: Značilna štajerska jed martinova gos

Martinova gos z jabolki

V času čaščenja mladega vina bo marsikje na mizi tudi prava Martinova gos. Lahko jo pripravimo samo, lahko pa njen okus izboljšamo tudi z jabolki, ki dajo pečeni gosi še posebno dober okus in svežino. Sploh, ker so jabolka letos obilno obrodila, kot priloga pa lahko nadomestijo tudi mlince, ki sicer sodijo k pečeni gosi.



Potrebujeemo:

(za 4 do 5 oseb)

- 1 gos (težko do 4 kg)
- pol kg jabolk
- 100 g belih rozin ali suhih sliv
- 2 dcl rdečega vina
- 1 mali lonček kisle smetane
- 1 žlico gustina
- sol, poper in majaron (po okusu)



Priprava:

Gos znotraj in zunaj operemo s hladno vodo in dobro osušimo. Natremo jo s soljo, poprom in majaronom. Če je le mogoče, to storimo vsaj uro pred začetkom peke. Pečico segrejemo na 200 stopinj. Jabolka olupimo in očistimo ter narežemo na majhne kocke. Dodamo rozine (pašejo bele, lahko pa dodamo tudi kakšno suho slivo). Z zmesjo nadevamo že začinjeno gos. Da masa ne bo »uhajala«, gos zašijemo. V pekač jo položimo s prsmi navzdol. Zalijemo z dva deci vode, in postavimo v segreto pečico. Pečemo približno dve uri (odvisno od velikosti gosi), ves čas pa gos zalivamo s sokom, ki nastane med pečenjem. Temu sredi peke dodamo še rdeče vino. Po eni uri gos obrnemo in jo na več mestih prebodemo s šivanko. Če sok povre, dodamo malo vode. Ko je gos pečena, z nastale omake posnamemo maščobo, prilijemo vino ter kislo smetano in umešamo jedilni škrob. Zavremo in z omako prelijemo narezano gos.

Vir: Priloga Nedela, 2006

Priloga 6: Recept za cimetov šarkelj

[PRILOGA KUHAMO & PEČEMO]

Iz babičine kuhinje

Za vas smo izbrskali nekaj receptov, ki so jih poznale že naše babice. Malce smo jih še izboljšali in spremenili v prave sladke umetnine.



Sočen cimetov šarkelj

[ZELO PREFINJENO: ŽLIČNIKE IZ KVAŠENEGA TESTA POVALJAJTE V CIMETU]

Za 16 kosov potrebujete
• 400 g moka
• 1 zavitek suhega kvasa
• 7 žličec soli
• 3 jajca
• 200 g sladkorja
• 150 ml slažnega mleka
• 200 g mehkega masla
• 2 rumenjaka
• 2 žlički mlelega cimeta

PRIPRAVA

1. Moko, kvas, sol, jajca, 1 žlica sladkorja in mleko pognete ter pustite vzhajati 45 minut. Penasto stepite 175 g masla, rumenjake in 100 g sladkorja, umelajte v testo in ga pustite vzhajati 30 minut.
2. Zmešajte cimet in preostali sladkor. Namastite pekač za

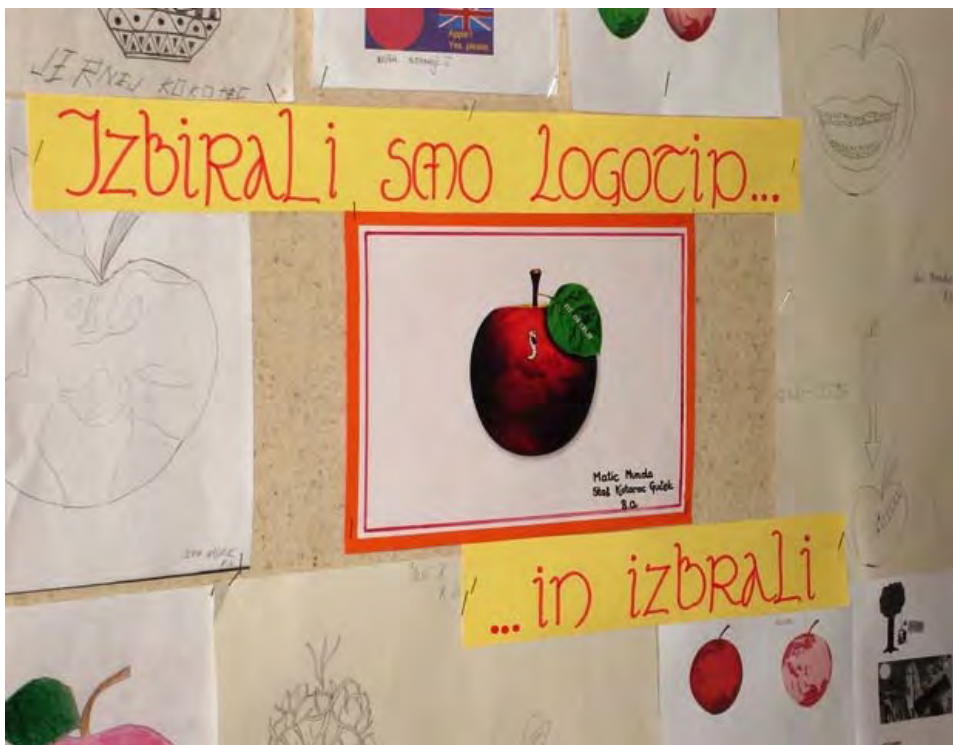
šarkelj in ga potresite z drobtinami. Z vlažno žlico iz testa izrežite žličnike, vsakega posebej povaljajte v mešanici cimeta in sladkorja ter jih položite v pekač. Kolač potresite s preostalim sladkorjem in še enkrat pustite vzhajati 30 minut.
3. Pečico segrejte na 200 stopinj (ventilatorsko na 180).

Preostalo maslo v kosmih naložite na kolač in ga pecite od 50 do 60 minut. Potresite ga s sladkorjem v prahu

Čas priprave: približno 60 minut
Peče: približno 60 minut pri 200 stopinjah (ventilatorsko pri 180)
En kos približno 280 kcal, beljakovine: 5 g, maščobe: 13 g, ogljikovi hidrati: 31 g

Vir: Revija Anja, 2006

Priloga 7: Logotipi za projekt jabolko, ja, prosim



Vir: Sotler, 2007

