



Osnovna šola in vrtec SVETA TROJICA

**UNESCO- v projekt
SKUPAJ Z NAMI:
sadje in zelenjava –
dar narave**



V šolskem letu 2021 – 2022 smo za osrednjo temo našega projekta **SKUPAJ Z NAMI** izbrali **Mednarodno leto sadja in zelenjave 2021**.

Poudariti smo želeli, da sta sadje in zelenjava dar narave, plod zemlje in simbola izobilja ter zdravja. Učence smo želeli spodbuditi k uživanju raznolike, uravnotežene in zdrave prehrane, vpeljati zdrav življenjski slog in opozoriti na potrebo po zmanjšanju odpadkov sadja in zelenjave v prehranskih sistemih. Poudarili smo pomen lokalno pridelanega sadja in zelenjave.

Projekt je trajal od oktobra 2021 do februarja 2022.



K projektu na daljavo smo povabili tudi druge UNESCO osnovne in srednje šole. **Skupaj z nami so v projektu sodelovale sledeče šole:**

- **OŠ BAKOVCI**
- **OŠ BELOKRANJSKEGA ODREDA SEMIČ**
- **BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**
- **OŠ CVETKA GOLARJA ŠKOFJA LOKA**
- **OŠ FRANA METELKA ŠKOCJAN**
- **OŠ LESKOVEC PRI KRŠKEM, POŠ VELIKI PODLOG**
- **OŠ LEONA ŠTUKLJA MARIBOR**
- **OŠ POHORSKEGA ODREDA SLOVENSKA BISTRICA**
- **OŠ POLJANE**
- **PRVA OŠ SLOVENJ GRADEC**
- **OŠ SIMONA GREGORČIČA KOBARID**
- **OŠ SPODNJA IDRIJA**
- **OŠ TONETA OKROGARJA s podružnicama PŠ Kisovec in PŠ Šentlambert**
- **OŠ TURNIŠČE**

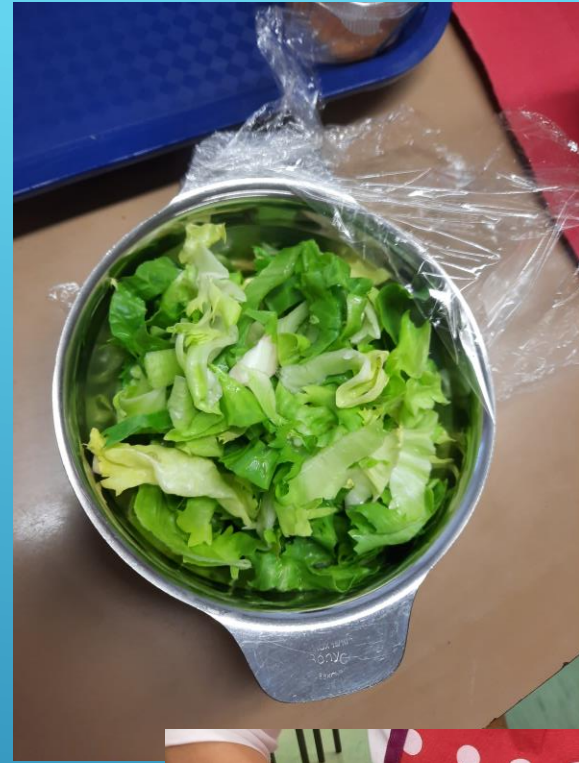
OŠ BAKOVCI

Mentorici:
Sabina Rožman in Danica Medved

Sodelujoči:
učenci 1. in 2. razreda







OŠ BELOKRANJSKEGA ODREDA SEMIČ



Mentor: Miha Heningsman

Sodelujoči:

Učenci 5. in 7. razreda











BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

Mentor:
Polona Teran

Sodelujoči:
dijakinje hortikulture smeri



BROKOLI - Brassica oleracea var. Italica

Rod – Brassica, družina - Brassicaceae

OPIS RASTLINE

Brokoli spada v družino križnic (Brassicaceae), ki jo lahko gojimo kot enoletnico ali dvoletnico. Ima debelo in trdno steblo. V višino zraste do 90 cm in v širino do 50 cm. Listi so veliki, običajno zeleno modrikaste barve. Razvije veliko zeleno socvetje, ki ga uporabljamo v prehrani. Cvetovi so majhni in rumeni. Oprašujejo ga čmrlji in čebele.

OSKRBA BROKOLIJA:

Brokoli sejemo spomladi in zgodaj poleti na stalne grede, ker presajanja ne prenaša. Na posamezno mesto posadimo tri semena. Ko zrastejo nekaj centimetrov visoko, pustimo le najmočnejšo in najlepšo rastlino, drugi dve pa odstranimo. Med posameznimi rastlinami mora biti od 15 do 40 cm. Manj kot je prostora, manjši bodo stranski poganjki. Ko glavno socvetje dozori, to je tik pred cvetenjem, ga odrežemo.

Gredo pognojimo s kompostom ali drugim gnojilom organskega izvora, ki vsebuje veliko dušika, da spodbudimo rast stranskih poganjkov. Brokoli zmerno zalivamo (približno 2× na teden) in odstranjujemo plevel. Podobno kot z drugimi kapusnicami, tudi z brokolijem redno kolobarimo.

RASTNI POGOJI BROKOLIJA:

Še ena izmed kapusnic, ki se na vrtu najbolj obnese v spomladanskem in jesenskem času, saj ne prenese močne poletne vročine in bolje uspeva v hladnejših dneh. S spomladansko setvijo začnemo v mesecu februarju s pripravo sadik. Drugo setev za jesenski pridelek opravimo v mesecu maju ali najkasneje v začetku junija.



ZDRAVILNE LASTNOSTI:

Brokoli vsebuje večje količine vitaminov A, B6, C in K, prehranskih vlaknin, folne kisline, kalija, selena, mangana, triptofana in fosforja. Poleg tega pa je brokoli tudi zelo dober vir vrste fitokemikalij, imenovanih glukozinolati, in drugih antioksidantov. Več brokolija na vašem krožniku tako vsekakor pomeni tudi več zdravja! Zato ga priporočajo bolnikom z različnimi vrstami raka, pripomore tudi k razstrupljanju telesa in za lepo zdravo kožo.

BROKOLI UPORABA V HRANI

Pri brokoliju pazimo, da so stebela čvrsta, listi sveži, glava gosta in intenzivno temno zelene barve, cvetki pa čvrsto zaprti. Če je glava brokolija obarvana rumeno ali vijoličasto, to pomeni, da je brokoli začel cveteti, zaradi česar je tudi izgubil nekaj okusa. Brokoli največkrat jemo kuhan, vendar ga lahko **uživamo tudi presnega**, zlasti v različnih solatah.

Užitni deli so cvetovi, listi in tudi debelo steblo pod rožo. Lahko ga **kuhamo v vodi** (7 do 10 minut), **blanširamo v vrelem kropu** (2 do 3 minute), **kuhamo na pari** (15 do 20 minut), **pečemo v pečici** ali **pražimo v ponvi ali voku**.

ZANIMIVOSTI:

Največ brokolija pridelajo na Kitajskem in v Indiji.

V Evropi je največja pridelovalka Italija, kjer je brokoli zelo priljubljen v prehrani.



RECEPTI: PEČEN BROKOLI

1. Pečico segrejte na 220 stopinj Celzija.
2. Brokoli zrežite na manjša drevesca, steblo pa razrežite na manjše kose. Vse skupaj razporedite na pekač in pokapljajte s 5 žlicami oljčnega olja. Solite in poprajte ter porinite v segreto pečico in pecite 20 do 25 minut, da brokoli malce porjavi.
3. Pladenj vzemite iz pečice in ga takoj malce premešajte, dodajte žlico in pol oljčnega olja, limonovo lupinico, pokapljajte z limonovim sokom, potresite pinjole, nariban parmezan in baziliko.
4. Postrezite še vroče.

Sestavine:

- ½ kg brokolija
- 4 stroki česna
- 6 ½ žlic oljčnega olja
- 1 ½ čajne žličke soli
- ½ žličke sveže mletega popra
- 2 žlički limonove lupinice
- 2 žlici limonovega soka
- 3 žlice praženih pinjol
- 30 g parmezana
- 2 žlici sesekljanih listov bazilike



OCVRTKI

- 400 g krompirja
- 150 g brokolija
- rumenjак
- 40 g čedarja
- 60 g krušnih drobtin

Za paniranje

- 20 g moka
- 2 jajci
- drobtine
- 30 g sezamovih semen
- 4 žlice oljčnega olja



Krompir narežemo na kocke, damo v kozico in prilijemo toliko mrzle vode, da je pokrit. Zavremo in kuhamo 15 minut. Dobro odcedimo in pretlačimo. Medtem v vreli vodi blanširamo brokoli, kakih 5 minut, dobro odcedimo na papirnati brisači. Drobno ga sesekljamo in stresemo v skledo, dodamo krompir, rumenjак, sir in drobtine. Dobro premešamo in oblikujemo 12 kroglic ali več, če imamo raje manjše. Za 10 minut postavimo v zamrzovalnik. Medtem v tri krožnike pripravimo moko, razžvrkljana jajca in drobtine s sezamom. Kroglice najprej povaljamo v moki, potem v jajcu in na koncu še drobtinah. V ponvi segrejemo olje ter pri zmerni temperaturi popečemo kroglice 4–5 minut, da se zlato zapečejo. Odcedimo na papirnati brisački in postrežemo.

JUHA

- večji krompir
- 1,2 l zelenjavne jušne osnove ali vode
- 400 g brokolija
- šalotka
- strok česna



Krompir narežemo na kocke, brokoli očistimo in razdelimo na cvetove. V lonec vlijemo malo oljčnega olja, prepražimo sesekljana šalotko in česen, dodamo krompir in zalijemo z jušno osnovo ali vodo. Solimo in popramo, zavremo, potem pa pri zmerni temperaturi kuhamo deset minut, dodamo brokoli in kuhamo pet minut. Do gladkega zmešamo s paličnim mešalnikom ter po potrebi solimo in popramo. Postrežemo vroče, okrasimo s smetano. Postrežemo s popečenim kruhom.

RDEČE ZELJE

Znanstveno ime: *Brassica oleracea var. capitata f. rubra*

OPIS

Rdeče zelje raste predvsem v severnem delu Evrope in v Aziji

Rastline zrastejo 25 do 30 cm visoko, premera do 70 cm in imajo premer glave približno 15 cm.

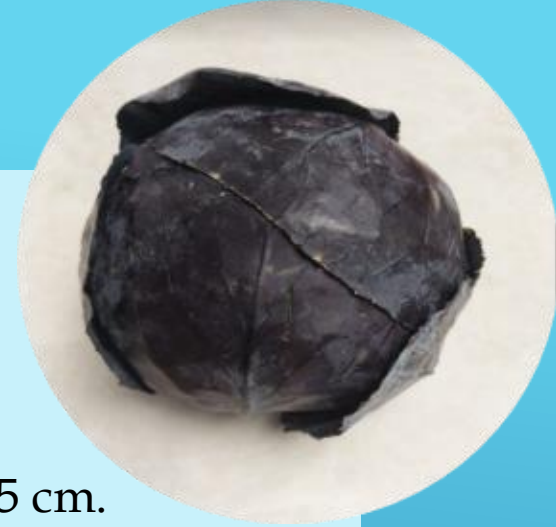
Po skupinah je razdeljeno glede na čas zorenja, nekatere skupine pa se med seboj pokrivajo. Listje je temno-ali svetlozeleno, modrozeleno ali rdeče ter gladko ali nagubano. Zelnate glave so okrogle ali sploščene.

Rdeče zelje izstopa s temno rdečimi skoraj vijoličnimi listi.

Pigment določajo flavini, močni antioksidanti in bogati z vitamini C in E, ki spadajo v družino antocianov, vendar lahko rastlina spremeni barvo glede na pH tal, v katerih uspeva. V kisli prsti so listi bolj rdeči, v nevtralnih bolj vijolični v bazičnih tleh pa so le-ti bolj zeleno-rumenih barv.

Zelje uspeva v rodovitni prsti z veliko humusa, ki zadržuje vlago in ima pH okrog 6. Potrebuje zelo veliko dušika. Najbolje uspeva pri temperaturi 15 do 21°C.

Najodpornejše sorte prenesejo kratek čas tudi hladnejše temperature do -10°C. Sadimo ga na razdalji od 40 do 50 cm. Rastlina je posejana spomladi in se dobro upira mrazu, pravzaprav njena letina poteka pozno jeseni do zime.



KORISTNOST RDEČEGA ZELJA

Rdeče zelje so jedli že v prazgodovini. Stari Rimljani so menili, da preganja melanholijo. Vsebuje antioksidante in proti rakave snovi. Pospešuje metabolizem in zavira razvoj raka. Sveže zelje in njegov sok pomagata pri črevesnih težavah, čiru na želodcu, boleznih ščitnice, cirozi jeter, slabokrvnosti, nervozi in depresiji. Preprečuje diabetes in zmanjšuje holesterol, ščiti srce in prebavila. Sveže zelje uporabljamo tudi kot dietno hrano, saj gre za nizkokalorično hrano, in sicer z le 25kcal na 100gramov. Redno uživanje rdečega zelja je priporočljivo za vse starosti, vendar so koristi za zdravje resnično pomembne za odrasle. Uživanje rdečega zelja zmanjšuje učinke prezgodnjega staranja, izboljšuje kožo in ščiti vid, ohranja močne kosti in krepi imunski sistem.

V zelju je malo maščob, veliko več je mineralnih snovi. Je hrana, bogata z vitamini in minerali, ki pomaga krepiti imunski sistem in ohranja mladost telesa in duha. Rdeče zelje vsebuje velike količine vitaminov in mineralov, zlasti kalcija, ki je bistvenega pomena za zdravje kosti. Bogato je tudi s kalijem, ki je odličen mineral za vzdrževanje srčne mišice.



Hranilne vrednosti rdečega zelja:

Vsaki 100 gramov rdečega zelja vsebuje:

- 92g vode
- 1,9g beljakovin
- 0,2 lipidov
- 0g holesterola
- 2,7g ogljikovih hidratov
- 2,7g sladkorja
- 52mg vitaminov
- 1 vlaknina
- 60mg kalcija
- 24mg fosforja
- kalorije: 25kcal



UPORABA RDEČEGA ZELJA V KUHINJI

Rdeče zelje lahko uživamo surovo ali kuhano.

Surovo zelje pojemo po pranju in ga narežemo na trakove. Največkrat ga uporabljamo za pripravo solate. Surovo zelje v solatah ponuja vse svoje hranilne lastnosti, ki po kuhanju sicer oslabijo. Iz njega pa lahko izdelujemo tudi sokove in centrifuge, ki so resnično odlični protivnetni učinki na prebavila.

Kuhanega pa ga uporabljamo za jedi, zlasti rižote ali juhe, za pripravo krompirjevih polpetov z rdečim zeljem ali kot prilogo k mesnim in ribjim jedem. Lahko ga kuhamo v vreli vodi ali v ponvi, njegovo kuhanje je zelo hitro. Največkrat ga uporabljamo za pripravo sladkega zelja. Na martinovo tradicionalno na mizi ne smejo manjkati pečena perutnina, mlinci in dušeno rdeče zelje. Slednje je odlično tudi kot priloga drugim vrstam pečenega mesa.



OŠ CVETKA GOLARJA ŠKOFJA LOKA

Mentorica:
Petra Kalan

Sodelujoči:
Učenci kuharskega
krožka – 5.a, 5.b, 5.c



V mednarodnem letu sadja in zelenjave smo se tudi na naši šoli odločili, da sodelujemo v Unescovem projektu Skupaj z nami: Sadje in zelenjava. Na tak način učence še bolj spodbudimo k rednemu uživanju sadja in zelenjave in s tem k bolj uravnoteženemu načinu prehranjevanja. Sadje in zelenjava sta zelo pomembna v prehrani ljudi, a premalokrat so učenci na to opozorjeni. Naš namen je bil, da še bolj poudarimo pomen vitaminov in mineralov, ki jih v telo vnesemo s pomočjo sadja in zelenjave. Kot šola sodelujemo tudi v shemi šolskega sadja, zato je projekt, kot izbran za nas.



Začeli smo s pogovorom o sadju in zelenjavi. Učence sem spodbujala k rednemu uživanju raznolike in uravnotežene prehrane, s poudarkom na sadju in zelenjavi. Ugotovili smo, da imajo sadje skoraj vsi radi, medtem ko se pri zelenjavi polovica učencev ne odloča, da bi jo sploh poskusili. Zakaj je temu tako? Kaj lahko spremenimo? Z učenci smo naredili plakate in jih razstavili na oglasni deski pred gospodinjsko učilnico, k ogledu smo povabili tudi druge učence šole. Na plakatih so zapisani znani reki in pregovori o sadju in zelenjavi.



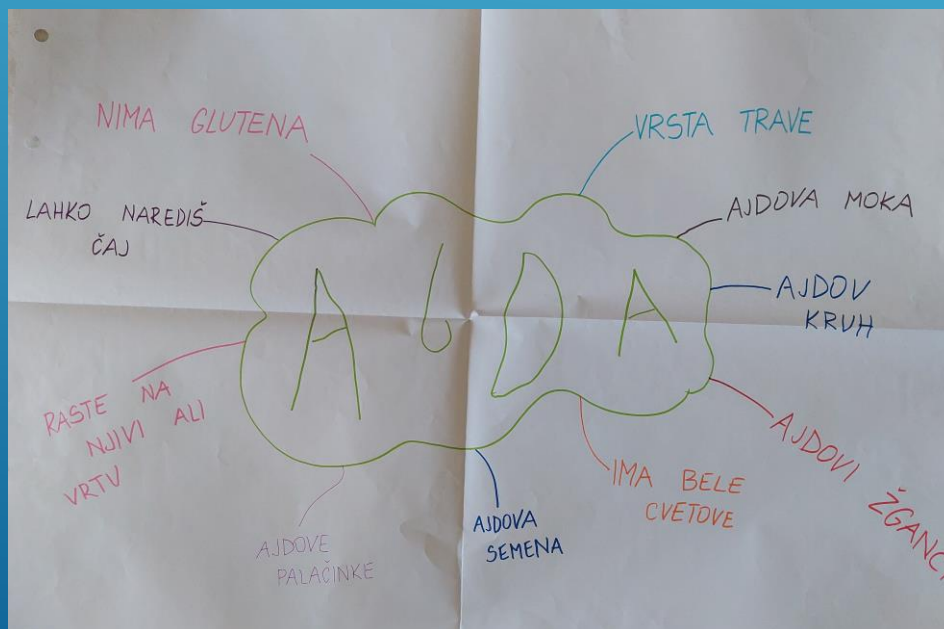
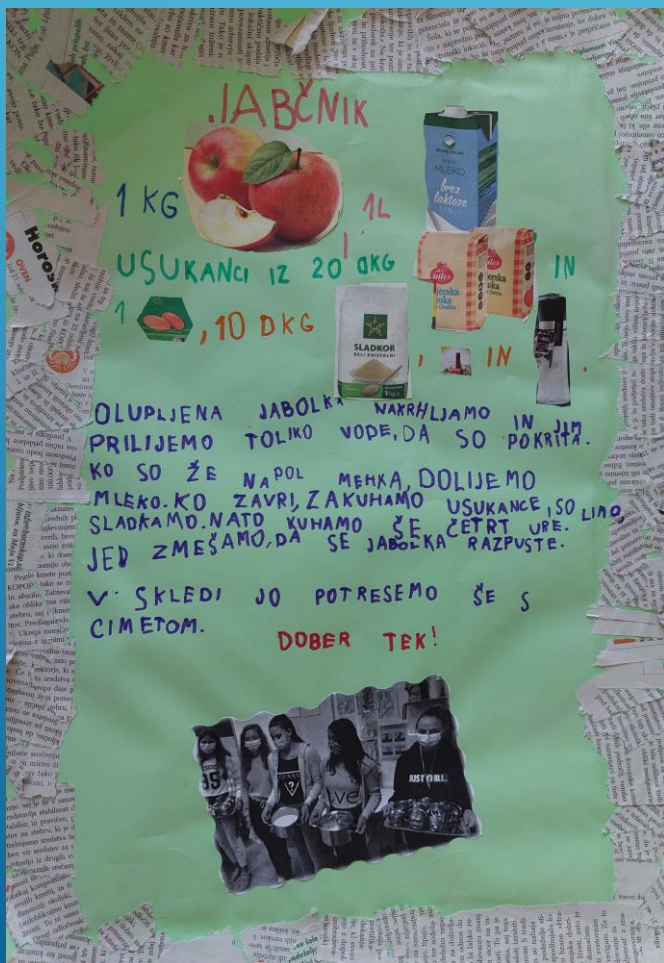
Naredili smo tudi kuharsko delavnico, kjer je bil poudarek na sadno-zelenjavnih jedeh. Učenci so uživali in poskusili vse jedi. Tudi zelenjavna juha jim je bila všeč, čeprav so na začetku trdili, da oni tega ne jedo. Povedali so, da tudi doma radi ustvarjajo v kuhinji. Učencem sem predstavila ponudnike, ki skrbijo za sadno in zelenjavno oskrbo na naši šoli. Žal zaradi epidemioloških razmer do lokalnih pridelovalcev nismo šli, smo se pa pogovorili, kakšen je potek, da pridobimo pridelke.

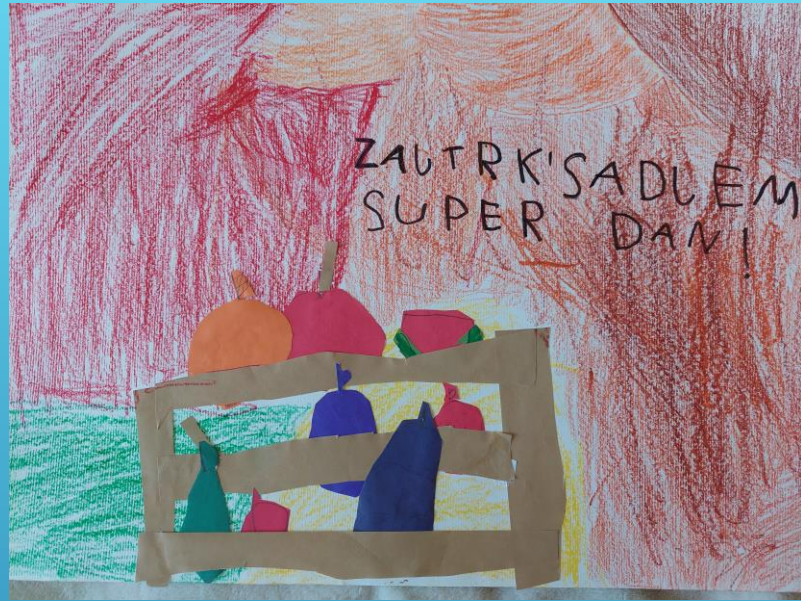


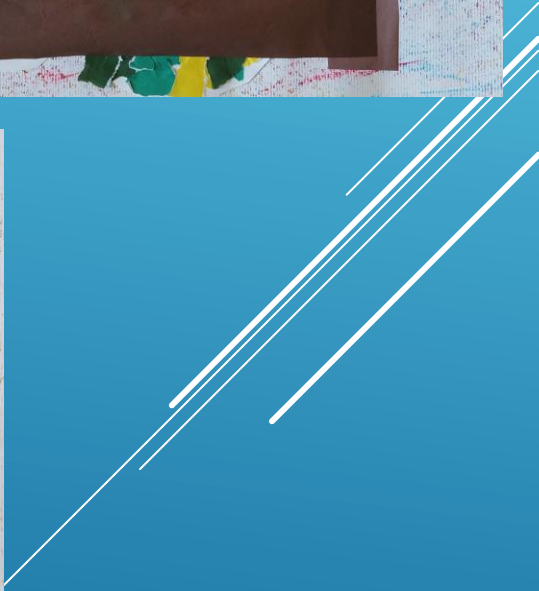
Učenci so pri projektu odlično sodelovali, tema jih je veselila in jih obogatila z novim znanjem. Bili so navdušeni nad kuharsko delavnico in pridobljeno znanje bodo uporabili tudi doma. Cilj našega projekta smo dosegli, saj so učenci povedali, da se zavedajo, da so vitamini in minerali pomembni za zdravo življenje. S takim načinom dela bomo nadaljevali tudi v prihodnje in se trudili, da vsi še bolj ponotranjijo pomembne in zdrave smernice zdrave prehrane.

OSNOVNA ŠOLA FRANA METELKA ŠKOCJAN

Mentorica:
Tea Kump







OŠ LEONA ŠTUKLJA MARIBOR

Mentorica:
Mateja Uranjek

Sodelujoči:
Učenci 8. razreda







OŠ LESKOVEC PRI KRŠKEM POŠ VELIKI POLOG

Mentorici:
Ina Rožman
Silva Frece





OŠ POHORSKEGA ODREDA SLOVENSKA BISTRICA

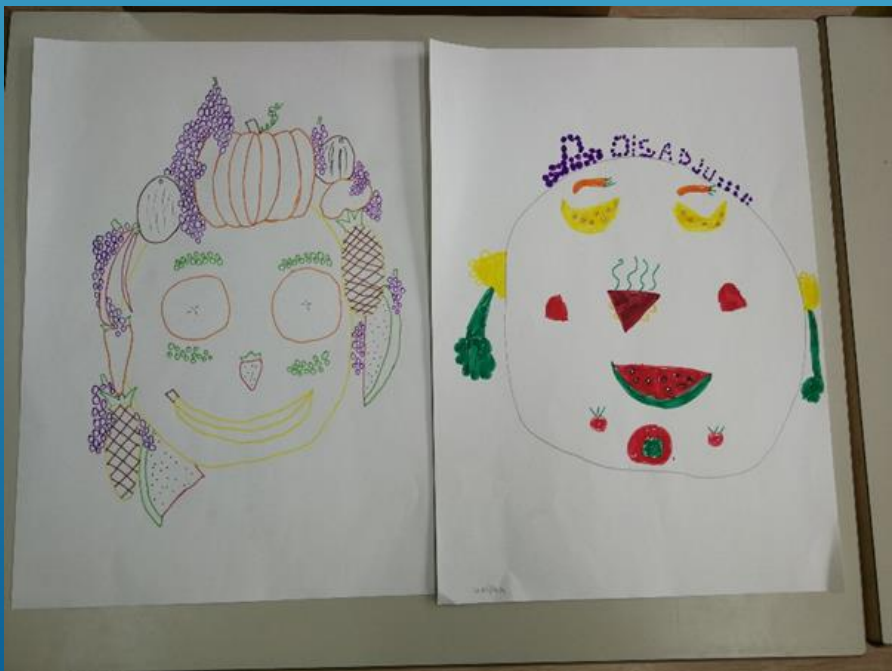
Mentorji:

Maksim Ferme, Mateja Leskovar, Tina Čadež,
Mateja Ivič, Bernarda Skrbiš, Petra Turk
Muratović

Pri neobveznem izbirnem predmetu v 4. razredu, smo ustvarjali slike na temo sadje in zelenjava. Učenci so iz različnih vrst sadja in zelenjave ustvarili zanimive obraze. Ena učenka pa je naslikala sadje v posodi.

Sodelovalo je 8 učencev. Mentorica Maksim Ferme





V 2. c razredu, smo se veliko pogovarjali in ustvarjali različne slike na temo sadje in zelenjava. Sodelovalo je 17 učencev.

Mentorici Mateja Leskovar in Maksim Ferme.







Pri izbirnem predmetu, Načini prehranjevanja, smo izdelovali pohorsko omleto na moderni način. Sodelovalo je 12 učencev.

Pohorska omleta na moderni način

Sestavine:

- 2 jajci
- 30 g sladkorja
- 40 g gladke bele moke
- 1/4 žličke vanilijeve paste
- 1 žlica višnjevega likerja (poljubno)
- 40 g brusnične marmelade
- 160 ml sladke smetane
- 20 g sladkorja v prahu
- 200 g mešanega jagodičevja (maline, robide, borovnice)



PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 200 °C. Rešetko damo na sredino. Pekač premera 20 cm dobro namastimo z maslom po celotni notranjosti, tudi ob straneh.

PRIPRAVIMO BISKVIT Rumenjaka in beljaka ločimo. V večjo skledo damo rumenjaka, v manjšo skledo beljaka. K rumenjaku damo sladkor in vanilijo. Z električnim mešalnikom stepamo 3 - 4 minute, da dobimo penasto zmes blede barve. S čistimi metlicami stepemo beljake. Stepamo na visoki hitrosti, dokler niso beljaki čvrsti. Polovico beljakov na hitro vmešamo v rumenjakovo zmes z lopatko. Moko presejemo v rumenjakovo zmes in premešamo v gladko mešanico. Nato počasi, z rahlimi krožnimi gibi vmešamo preostale beljake. Potrudimo se, da obdržimo čim več volumna.

BISKVIT SPEČEMO

Zmes za omleto vlijemo v pripravljen pekač in jo enakomerno razporedimo. Najlažje to naredimo tako, da pekač nekajkrat potresemo. Postavimo v predhodno segreto pečico, kjer pečemo 8 minut pri 200 °C. Damo na stran za 3 - 5 minut, da se rahlo ohladi. Z kozarcem ali katerim drugim okroglim predmetom izrežemo kroge iz biskvita



DEKORIRAMO IN POSTREŽEMO

V skledo damo sladko smetano in sladkor v prahu, stepemo do čvrstih vrhov. Previdno zlagamo biskvit na katerega namažemo marmelado, sadnje, smetano in ponovno biskviten pokrovček. Na koncu lahko vse skupaj še posladkamo s sladkorjem v prahu.

MENTORICA:

Tina Čadež



Pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane, smo izdelovali muffine z banano in temno čokolado. Sodelovali so 4 učenci.

Muffini z banano in temno čokolado

Sestavine:

- 250g moke
- 1 pecilni prašek
- ½ žličke sode bikarbone
- 140g sladkorja v prahu
- 1 vanili sladkor
- 1 jajce
- 80g olja
- 250g kisle smetane



POSTOPEK

Moko, pecilni in sodo bikarbono smo zmešali, dodali jajce, sladkor, vanili sladkor, olje in kislo smetano in vse skupaj zmešali z mešalnikom. Nato smo dodali na koščke narezane banane in temno čokolado ter ju s kuhalnico vmešali v maso. Pripravili smo pekač za muffine in vanj položili lističe, ki smo jih pred tem sami izrezali iz papirja za peko. Z žlico smo lističe napolnili z maso. Pekač smo položili v pečico segreto na na 180°C in pekli 25 minut.



MENTORICA: Petra Turk Muratović

JABOLČNI ZAVITEK



Jabolčni zavitek so pripravili učenci 2. b razreda.
Mentorici: Mateja Ivič in Bernarda Skrbiš



Sestavine:

- 50 dag vlečenega testa
- 1 kg kislih jabolk
- 10 dag masla
- 1 dcl mleka
- 1 žlička cimeta
- sladkor po potrebi
- drobtine



Tako nam je uspelo.

Postopek priprave:

Maslo raztopimo v toplem mleku. Olupimo in naribamo jabolka. Dodamo sladkor in cimet ter zmešamo. Testo razvaljamo in razvlečemo po mizi. Vlečemo ga tako dolgo, da postane tanko kot papir. Poškropimo ga s pripravljenim maslom. Nato po testu nadevamo jabolčni nadev in potresemo z drobtinami. Vse skupaj zvijemo, da dobimo zavitek in ga premažamo z maslom. Pečemo v pečici pri 180 stopinjah približno eno uro.

Dober tek! 😊



Pri izbirnem predmetu gospodinjstvo, smo izdelovali jabolčno čežano.
Sodelovalo je 12 učencev.

Jabolčna čežana

Sestavine:

- 12 jabolk
- 600ml vode
- 3 žlice sladkorja
- 2 žlici cimeta
- 1 vanili sladkor
- sok limone



Postopek:

Jabolka smo najprej oprali, olupili, izpeškali in narezali na drobne koščke. Nato smo jih dali v ponev, zalili z vodo ter dodali sladkor, cimet, vanili sladkor in sok limone. Vse skupaj smo premešali, ter na zmernem ognju kuhali 15 minut. Med kuhanjem smo večkrat premešali. Jabolčno čežano smo razdelili v skodelice, počakali da se ohladi in pojedli.



MENTORICA: Petra Turk Muratović

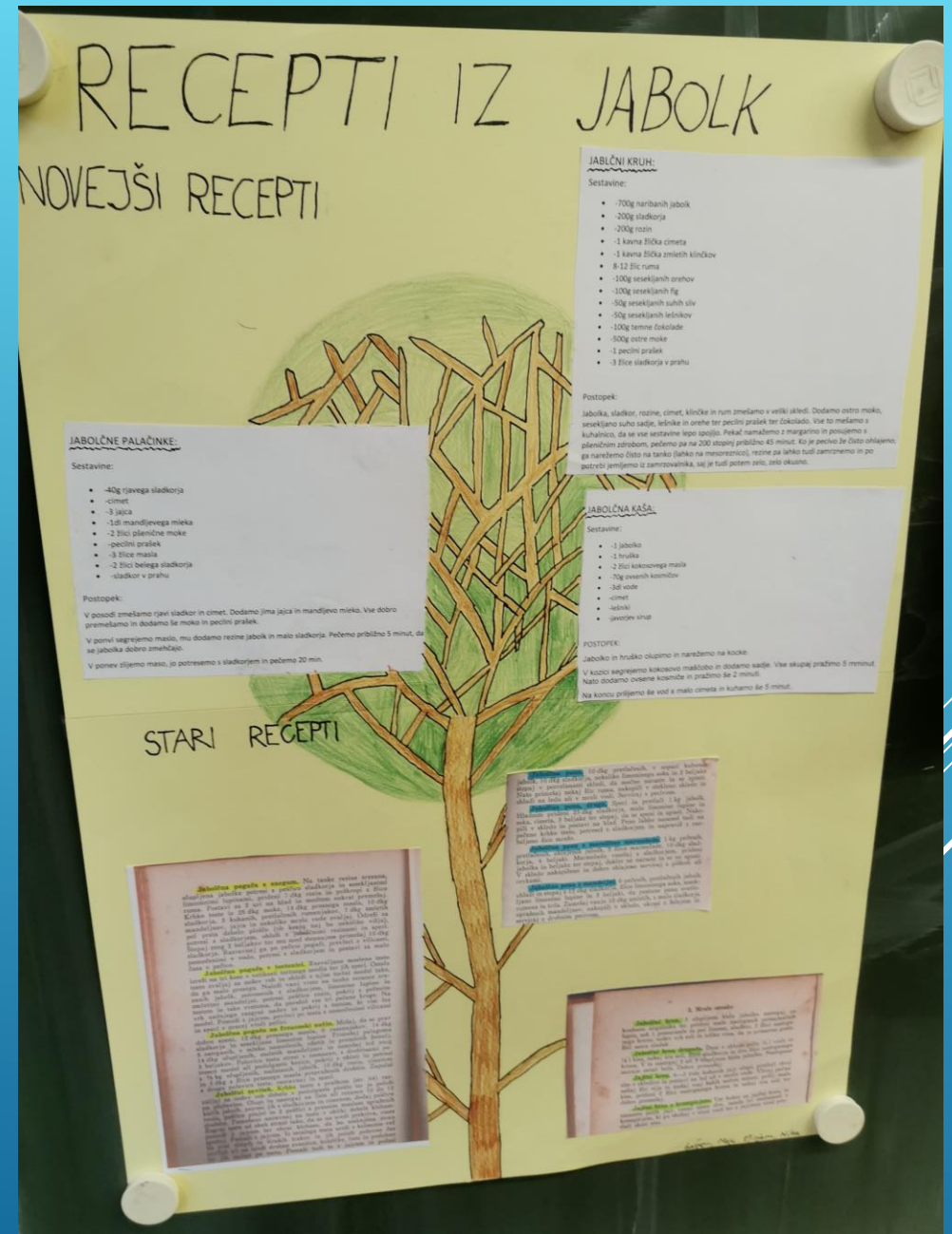
OŠ POLJANE NAD ŠKOFJO LOKO

Mentorji:

Irena Tehovnik,

pri izdelavi jablane so sodelovali še razredniki učencev od 6. do 9. razreda ter učitelja Mihaela Žakelj Ogrin in Marko Osolnik

7. a razred: 15 učencev (opisi sadja in zelenjave pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane)



M	D	V	A	N	A	J	S	T	B
P	Z	J	E	T	N	U	C	E	Š
K	J	D	K	P	S	K	I	N	M
R	A	Č	R	J	T	L	P	I	S
O	B	S	D	A	O	L	H	N	A
Š	L	F	T	G	V	I	Š	E	Š
N	J	V	S	E	U	N	T	R	R
J	A	B	O	L	Č	N	I	O	N
A	N	S	K	Z	A	H	R	K	Ž
O	A	N	F	R	P	M	I	G	A

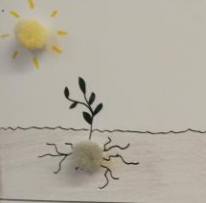
1. KAKO SE IMENUJE DREVO NA KATEREM RASTEJO JABOLKA?
2. ENO JABOLKO NA DAN ODSENE _____ STRAN!
3. KOLIKO VST JABOLK POZNAMO V SLOVENIJI? (S PREGLED)
4. KAKO IMENUJEMO PLAČO KI SO PRIDELUJEMO IZ JABOLK?
5. KOLIKO MESECEV ŽALISO JABOLKA?
6. DREVO SESTAVLJAJO _____, DEBELI IN _____

JABOLKO


1. SEME

2. IN TAKO SMO V ZEMLJO POSADILI SEME


3. ČEZ 3 MESECE

4. 

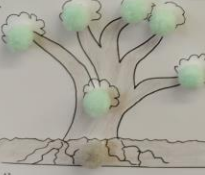
5. ČEZ 7 LET

6. 


7. IN 3 LETA POZNEJE


8. 

9. NA DREVESU SO ZAČELI POGANJATI CVETVI ...


10. 

11. ... IN IZ NJIH ...

12. 

13. 

14. ČEZ 3 MINUTE ...

15.  IN TO JE ŽIVČENJE JABOLKA

JABOLČNA PITA

speciva jabolčno pito

1. 

2. Namešaj testo

3. 

4. naribaj jabolka

5. 

6. testo položi v pladanj

7. 

8. jabolčni nadev stresi v pladanj

9. 

10. nareži ostalo testo na trakce

11. 

12. 180°C

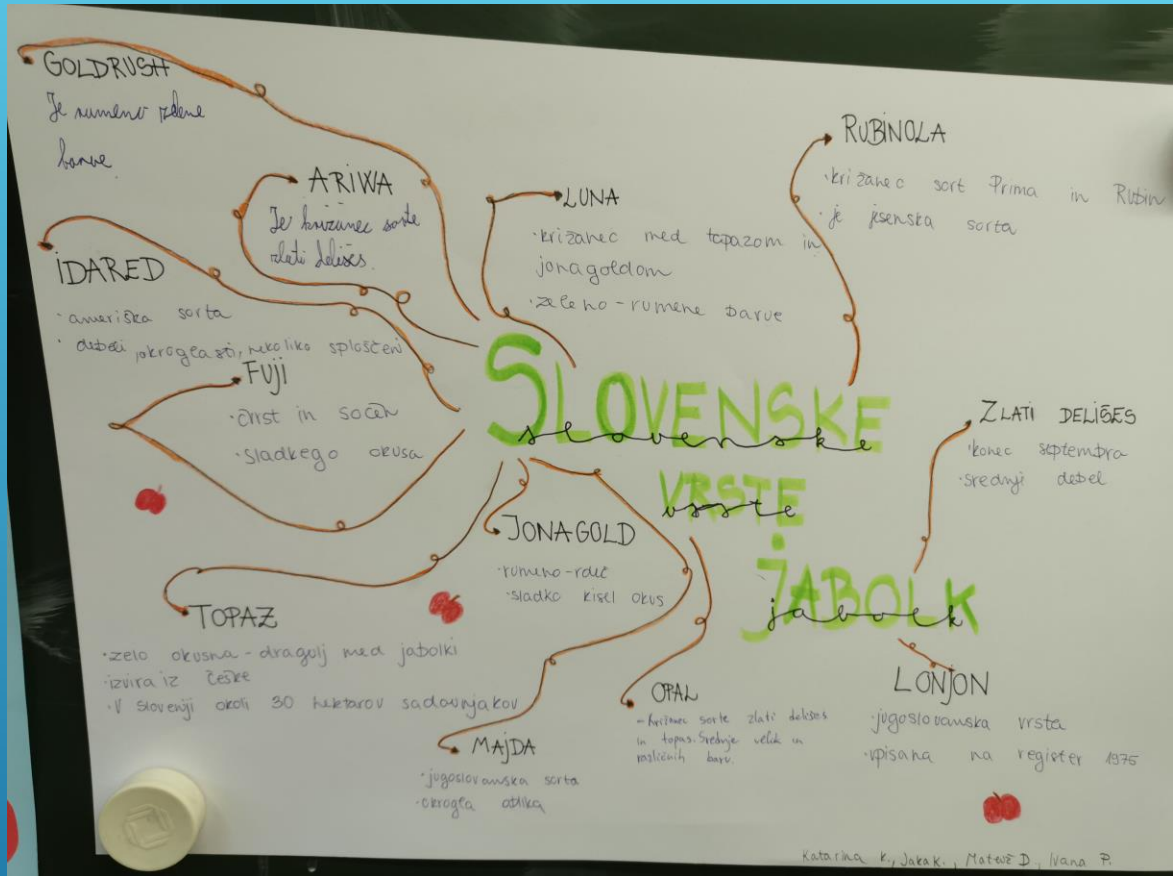
13. 

14. položi pito v pečico ...

15. 40-50 min

16. 

17. Dober tek!



MI O JABOLKU:

ČEK IN JABOLKO (MIRA SLAR)

olko rdeče na veji visi, je boš, moje mu Binček grozi, pleza in pleza, vse više in više, s samega vrha, tam malo podreza, jabolko pade na tla.

Spet pleza in pleza vse nižje in bližje, saj v travi leži in rdeče blešči se, jabolko rdeče se Binčku smeji, Binček vanj vgrizne in že ga več ni!

ZANIMIVOSTI:

Jabolko je eden izmed najbolj dostopnih in najbolj zdravih sadežev. Je odličen vir energije in zdravih snovi. Pomaga pri izboljšanju odpornosti telesa, pomembno vlogo pa igra tudi pri preprečevanju številnih obolenj.

Rdeča jabolka naj bi bila bolj zdrava kot zelena, pravijo strokovnjaki.

O JABOLKU:

Jabolko je sadež, ki raste na drevesu jabolni. Spada med kulturne rastline, ki jih je vzgojil človek s pomočjo križanja. Korenine jabolka izvirajo iz Azije. V Evropo je verjetno prispelo s trgovci. Obstaja več kot 7500 kultivarjev jabolk. Jabolko zraste iz pet listnega cveta.

KORISTI IZ JABOLK:

- jabolčni tonik
- jabolčnik
- jabolčni kis
- jabolčni zavitek
- jabolčna marmelada
- jabolčni sok (mošt)

OSKRANJE JABOLK:

Obiranje jabolk ob pravem času je pomembno za podajljan rok njihove užitnosti in svežine. Vsaka sorta jabolk ima različen čas zorenja, ta pa je seveda odvisen od vremenskih razmer v sezoni rasti. Glede na to, da je bilo letošnje poletje zelo vroče, so zadnji avgustovski dnevi že primerni za nabiranje zgodnjih, poletnih jabolk kot so honeycrisp, paula red in jonagold.

SESTAVINE

250g Maslo	Pravica
250g Sladkor - beli	Maslo, sladkor in jajca parjeno umakamo, nato dodamo moko
4 kokošja Jajca	Testo damo v namočen in pomazan pekel in pečemo približno 15 minut
250g Pšenična bela moka	Na posušeno testo vsajemo 10 pečke in ga namazamo z marmeladno marmelado
1kg Jabolka	Jabolka speremo, olupimo in namazamo na kocke velikosti. Odkremo sredino
Marmelada	limonino lupinico, sok limone in vaniljev sladkor
1kg Limonina lupina	Jabolka porinemo po marmeladi
Svež limonin sok	Jabolka pečemo še približno 10 minut pri 200°C
1 kos Vaniljev sladkor	

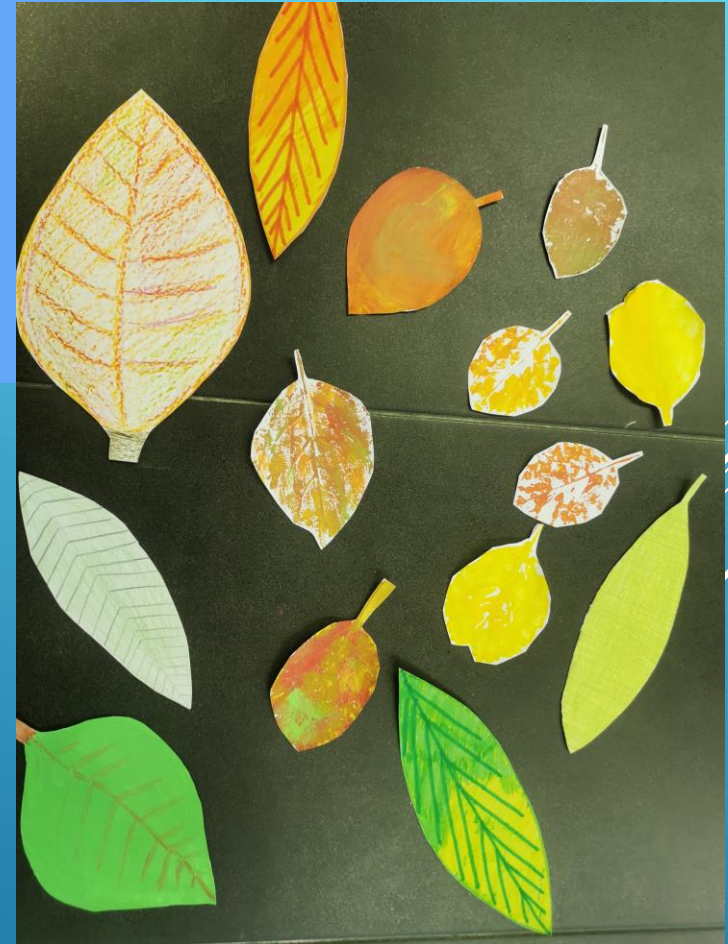
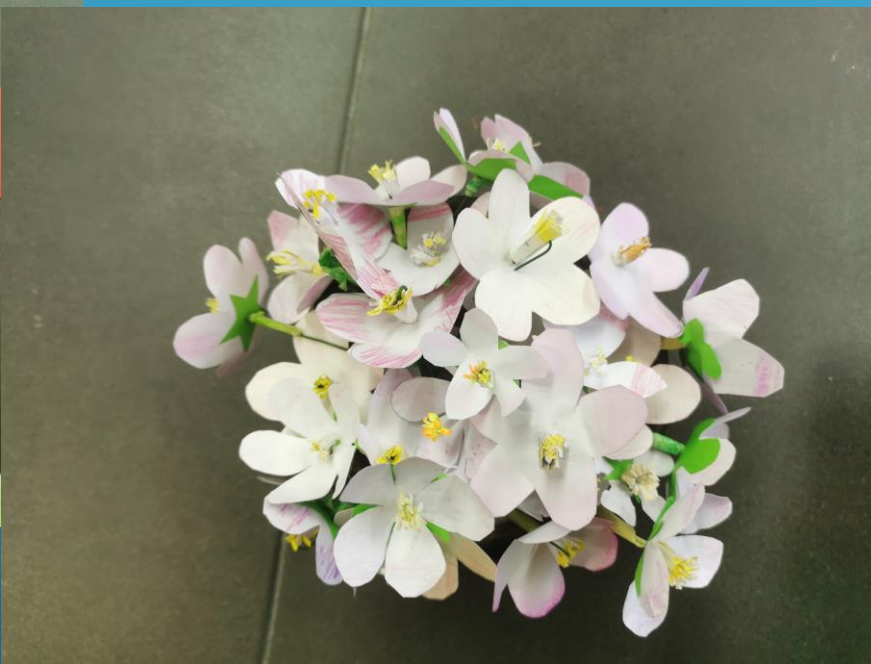
Tehniški dan za predmetno stopnjo: izdelava jablane v štirih letnih časih:

6. r: izdelava cvetov jablan

7. r: izdelava plodov jablan

8. r: izdelava listov jablan

9. r: izdelava in postavitvev jablane, iskanje receptov, slovenske vrste jabolk





UGANKE O SADJU IN ZELENJAVI

Deklica rdeča pod zemljo se skrila, zunaj šopek pustila:

(Rdeča redkoviča)

Rad se zajček z njim sladka, mamica ga v juho da, če pa zobek imaš zdrav, tudi tebi pride prav.

(Korenje)

Ko nezrel je, je zelen, s soncem vsak dan bolj rumen. Kadar polno dozori, rdeč je, pa nič jezen ni.

(Paradižnik)

Na širni dobravi je glava pri glavi: učene nobene, neumne nobene, a vse so zelene.

(Zelje)

V gozdu majhna so drevesa, večja niso kot je resa. In na njih je sladek sad, zoblje rad ga star in mlad.

(Borovnica)

Okrogel, oranžen, sočen in sladek, na drevesu visi in čaka, da odtrgal ga bi.

(Kaki)



Uganke zbrali učenke in učenci 7. a OŠ Poljane, ki obiskujejo izbirni predmet Sodobna priprava hrane.

RECEPTI

Kakijeva krema s smetano

SESTAVINE:

- 6 zrelih kakijev
- 135 g sladkorja
- 135 ml ruma
- 3 ščepece soli
- 705 ml sladke smetane
- 3 žlice sladkorja v prahu
- 3 žlice vanilijevega ekstrakta
- 18 mandljev



POSTOPEK:

Kakije operemo, jim odstranimo pecelj, jih razpolovimo in odstranimo morebitne koščice. Z žličko postrgamo meso in ga stresemo v multipraktik. Dodamo sladkor, rum in ščepec soli ter vse skupaj zmiksamo v gladek pire.

Z električnim mešalnikom ali metlico mešamo oziroma stepamo smetano, sladkor v prahu in vanilijev ekstrakt tako dolgo, da dobimo čvrsto smetano.

V širše kozarce ali skledice naložimo najprej plast smetane, nato pa še kakijev pire, ki ga na vrhu okrasimo z žličko smetane in tremi mandlji. Preden sladico postrežemo, jo vsaj za pol ure shranimo v hladilniku, da se ohladi.

Vir: <https://okusno.je/recept/kakijeva-krema-s-smetano>, 15. 12. 2021)

Pečene redkvice

SESTAVINE:

- velik šopek rdečih redkvic
- 3 stroki česna, enaka količina ingverjeve korenine
- pol žličke kumine v zrnju
- pol žličke ajvana (ni nujno)
- pol žličke kurkume
- sol in poper, olje



POSTOPEK:

Redkvice narežete na rezine, zeleni del nasekljate. Fino sesekljate ingver in česen. Na segretem olju popražite kumino in ajvan, da začnejo poskakovati v kozici. Če bi dali začimbe na hladno maščobo, se semena ne bi ocvrta. Dodate česen in ingver, čisto na kratko popražite, nato stresete redkvice z zelenilom vred. Solite, poprate, začinite s kurkumo, zmanjšate temperaturo in pokrito dušite približno deset minut. Ponudite kot prilogo.

Vir: <https://odprtakuhinja.delos.si/recepti/redkvice-iz-ponve-bodo-vasa-najljubsa-pomladna-priloga/>

Pita iz špargljev in slanine

SESTAVINE:

- 250 g listnatega testa
- 1 jajce
- 80 g rezin slanine
- 2 žlici olivnega olja
- 100g maskarponeja
- 100g rikote
- 1 žlička naribane limonine lupine
- 1 žlica peteršilja
- 1 žlica mete
- 1 žlica melise



POSTOPEK:

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Listnato testo na pomokani delovni površini razvaljamo v pravokotnik velikosti 15 x 30 cm. Robove pravokotnika zapognemo navznoter, da ustvarimo okrasni rob. Testo položimo na pekač, obložen s papirjem za peko, in na več mestih prebodemo z vilicami. V skledici razžvrkljamo jajce, s katerim premažemo testo. Testo pečemo v ogreti pečici 15 minut oziroma toliko časa, da se lepo napihne in zlato rjavo zapeče.

Medtem ko se testo peče, pripravimo ostale sestavine. Šparglje najprej operemo, nato pa jim odrežemo ali odlomimo olesenele dele, ki jih zavržemo. V skledi zmešamo maskarpone, rikoto, limonino lupinico, sesekljana zelišča, parmezan, sol in sveže mleti poper. V ponvi segrejemo olje, na katerem hrustljivo popečemo rezine slanine. Popečene rezine poberemo iz ponve in narežemo na majhne koščke.

Pekač s pečenim testom vzamemo iz pečice in testo premažemo s kremo iz rikote, maskarponeja, zelišč in parmezana. Po kremi najprej potrosimo koščke slanine, nato pa v ravni vrsti zložimo šparglje. Šparglje s pomočjo čopiča premažemo z maščobo iz ponve, nato pa pekač še za približno 10 minut potisnemo v ogreto pečico.

Pečeno pito vzamemo iz pečice in razrežemo na poljubno velike kose, katere serviramo na krožnike in postrežemo.

Kunec v grozdni omaki

SESTAVINE:

- 4 kosi kunčjega mesa (zgornji deli beder in hrbet)
- sol, beli poper, timijan, limonov sok
- oljčno olje

Grozdna polivka:

- po 1 bel in rdeč grozd (zaradi močne arome je za kuho najboljše muškato grozdje)
- 5 dag masla
- 3 žlice drobtin
- pol žličke rjavega sladkorja
- bio limonina lupina
- cimetova skorjica
- noževa konica soli
- 2–3 dl mošta

POSTOPEK:

Kose kunca nasolimo, popopravimo, potresemo s timijanom in polijemo z limoninim sokom. Mariniramo eno uro. Meso opečemo na srednji vročini in ga potem pokrito dušimo še približno 10 minut. Sočasno pripravimo polivko: maslo stopimo, dodamo sladkor, cimetovo skorjico, limonino lupino in drobtine. Mešamo, da drobtine porjavijo, in zalijemo z moštom. Grozdne jagode stresemo v omako. Počasi kuhamo 10 minut, če je omaka pregosta, dolijemo še mošta. Solimo po občutku. Meso serviramo na ogret krožnik, dodamo polivko in široke rezance.

Vir: <https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/najboljsi-recepti-z-grozdjem/>, 15. 12. 2021



Piščančji paprikaš

SESTAVINE:

- 900 g piščančjega mesa
- 1 žlička soli
- 0,5 žličke mletega popra
- 50 ml olja
- 2 čebuli
- 3 stroki česna
- 2 zeleni papriki
- 2 paradižnika
- 1 žlica mlete sladke paprike
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 1 dl kisle smetane
- 1 žlička gustina



POSTOPEK:

Opranemu piščančjemu mesu odstranimo kožo in ga rahlo solimo in popramo. Čebulo in česen olupimo in drobno sesekljamo. Papriko operemo, razpolovimo, odstranimo semena in narežemo na trakove (ali koščke). Paradižnik operemo in ga narežemo na koščke. V loncu segrejemo olje, dodamo sesekljano čebulo in jo pražimo toliko časa, da postekleni. Dodamo kose piščanca in jih dobro zapečemo z vseh strani. Vmes vse sestavine občasno premešamo.

Mesu primešamo papriko, paradižnik, česen, sladko papriko v prahu in paradižnikovo mezgo. Mešamo in pražimo, dokler tekočina v loncu ne izpari, nato paprikaš zalijemo z enim litrom vode in premešamo. Počakamo, da zavre, temperaturo znižamo in jed pokrito dušimo približno 45 minut. Občasno pomešamo ter po potrebi prilijemo še malo tekočine, vendar ne preveč, ker mora biti jed gosta. Tekočine mora biti toliko, da so vsi kosi mesa skoraj v celoti pokriti. Paprikaš po okusu solimo in popramo. Ko se meso že zmehča, v posodici gladko razmešamo kisko smetano, gustin in malo vode. Zmes vlijemo v lonec in pustimo, da se jed še malo pokuha. Kuhan paprikaš razdelimo na krožnike in postrežemo s kruhom, vodnimi žličniki.

Vir: <https://okusno.je/recept/piscancji-paprikas>, 16. 12. 2021

Korenčkova juha

SESTAVINE:

- 2 žlici masla
- 1 manjša čebula
- 500 g korenja
- 4 žlice pšeničnega zdroba
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- 2 ščepta soli
- 1 ščepec belega popra



POSTOPEK:

Korenje očistimo, operemo (po potrebi tudi ostrgamo) in drobno naribamo. Čebulo olupimo in drobno seseklamo. V loncu razpustimo maslo, na katerem posteklenimo seseklano čebulo. Dodamo naribano korenje in ga na hitro prepražimo. Nato dodamo še zдроб in vse skupaj med mešanjem pražimo še 1 ali 2 minuti, nato pa zalijemo z jušno osnovo. Po okusu začinimo s poprom in soljo. Ko juha zavre, temperaturo znižamo in kuhamo še toliko časa, da se korenje povsem zmehča (približno 15 minut). Juho po želji gladko zmiksamo s paličnim mešalnikom. Pripravljeno juho serviramo v jušne skodelice in postrežemo.

Vir: <https://okusno.je/recept/korenckova-juha-z-zdrobom>, 14. 12. 2021

Jota s kislim zeljem in kranjsko klobaso

SESTAVINE:

- 0,5 kg kislega zelja
- 2 para kranjskih klobas
- 4 večji krompirji
- sol, 5 celih zrn popra, 5 brinovih jagod, 2 lista lovorja
- manjša čebula, 3 stroki česna, žlička maščobe (olje, mast)
- žlička mlete sladke paprike
- po želji kuhan fižol

POSTOPEK:

V večji lonec damo kisló zelje, lovor, v možnarju strt poper, brin, prilijemo vodo, ki naj zelje povsem pokrije, pristavimo, in ko zavre, pokrito kuhamo 20 minut.

Krompir olupimo, narežemo in posebej v manjši količini slane vode skuhamo do mehkega.

Ko je krompir mehak, ga skupaj z vodo zlijemo v lonec k zelju, dodamo še kranjske klobase, po potrebi prilijemo vodo in pokrito kuhamo še 10 minut.

Medtem narežemo česen, čebulo in v loncu, kjer se je kuhal krompir, na maščobi svetlo popražimo. Dodamo tudi mleto papriko, prilijemo kozarec vode in nastalo zabelo zlijemo v lonec k joti.

Vse skupaj krepko premešamo in ponudimo kot glavno jed.



Lešnikovi piškoti

SESTAVINE:

- 300 g večnamenske moke
- 80 g naribanih lešnikov
- 100 g sladkorja v prahu
- 200 g masla
- 1 vaniljev sladkor
- 2 rumenjaka
- ščepec soli
- 2 veliki žlici robidove marmelade
- 2 veliki žlici figove marmelade

Za povaljanje:

- 70 g mletih lešnikov

POSTOPEK:

Maslo moramo vzeti iz hladilnika kar nekaj ur prej, da se na sobni temperaturi zmehča. Potem pa preprosto vse sestavine za testo, razen marmelade, postavimo v skledo in s kavljema na ročnem mešalniku ali kuhinjskim robotom vgnemo voljno testo. Vgneto testo je pripravljeno za nadaljnje oblikovanje lešnikovih piškotov. Pripravimo si pladenj in naj položimo list peki papirja. Pripravimo si manjšo skodelico v katere stresemo mlete lešnike za povaljanje. Z rokama oblikujem kroglico testa. Moje merilo je velik lešnik ali majhen oreh. Kroglico povaljamo v mletih lešnikih in postavimo na pladenj, obložen s peki papirjem. S koncem držala kuhavnice naredimo v kroglico manjšo vdolbinico, ki jo napolnimo z marmelado. Pečico dobro segrejemo na 175 stopinj Celzija. Pečemo ventilatorsko 13-14 minut. Na peki papirju jih pustimo, da se ohladijo. Nato pa predenemo na krožnik. Odlični so!



Paradižnikova juha

SESTAVINE:

- 500 g paradižnikov ali 500g pelatov
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- ščepec peteršilja, popra, soli
- po želji kislá smetana dodana na koncu
- 2-3 dcl jušne osnove (lahko stopite v vroči vodi govejo kocko, če jušne osnove nimate)



POSTOPEK:

Najprej narežemo na kocke česen in čebulo. V posodo zlijemo malce olja in česen čisto malo popražimo. Nato mu dodamo čebulo, peteršilj, poper in sol ter vse skupaj pražimo dokler čebulo lepo ne porumeni. Nato dodamo narezane paradižnike ali konzervo pelatov in vse skupaj z električnim mešalnikom dobro zmešamo. Prilijemo jušno osnovo, in dodamo še paradižnikov koncentrat, in čisto majhen ščep sladkorja, ter vse skupaj kuhamo da zavre.

Juho nato odstavimo in postrežemo. Lahko vanjo po želji vkuhamo rezance (kuhamo jih kakšne 10-12 minut v juhi) ali pa ji dodamo kisló smetano.

Vir: <https://www.aninakuhinja.si/recepti/paradiznikova-juha/>, 15. 12. 2021

Košarice iz vlečenega testa z maskarponejevo kremo in sadjem

SESTAVINE:

- 200 g listov vlečenega testa
- 80 g stopljenega masla
- 200 g mascarponeja
- 100 ml ohlajene sladke smetane za stepanje
- 1 žlička drobno naribane limonine lupinice
- 2 žlici sladkorja v prahu
- 1 žlička vanilijeve arome
- 250 g svežih malin
- sladkor v prahu za posip



POSTOPEK:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Vdolbinice pekača za mafine premažemo s stopljenim maslom. Pri tem si pomagamo s čopičem. Liste vlečenega testa premažemo z maslom, da se med peko ne bodo zažgali. Vsak list nato razrežemo na manjše kvadratne lističe (velikosti približno 10 x 10 centimetrov). Za pripravo ene košarice potrebujemo približno tri lističe, v vdolbinice pa jih zložimo tako, da se med sabo malce prekrivajo, da na koncu dobimo lepo obliko košaric. Pekač s košaricami postavimo na srednjo višino pečice za 5-10 minut, da se vlečeno testo lepo zlato rjavo obarva in postane hrustljivo. Ko so košarice pečene, pekač odstranimo iz pečice. Počakamo, da se malce ohladijo, nato pa jih odstranimo iz pekača, zložimo na rešetko in pustimo, da se povsem ohladijo. Pripravimo kremo. Mascarpone zmešamo s sladkorjem, vanilijevo aromo in limonino lupinico. Smetano stepemo do pokončnih rožičkov, nato pa jo vmešamo v mascarpone. Dobiti moramo srednje gosto kremo, ki jo lahko brizgamo. Mascarponejevo kremo predevamo v vrečko za krašenje in jo nabrizgamo v ohlajene košarice. V vsako košarico dodamo nekaj malin. Košarice zložimo na servirni krožnik ali pladenj. Po vrhu jih potrosimo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

Vir: <https://okusno.je/recept/kosarice-iz-vlečenega-testa-z-mascarponejevo-kremo-in-sadjem>, 16. 12. 2021

Recepte so zbrali učenci in učenke 7. a OŠ Poljane, ki obiskujejo izbirni predmet Sodobna priprava hrane.

PRVA OŠ SLOVENJ GRADEC

Mentor:

Branko Merkač

Projekt smo izvajali učenci 6. razredov,
pri izbirnem predmetu gospodinjstva.

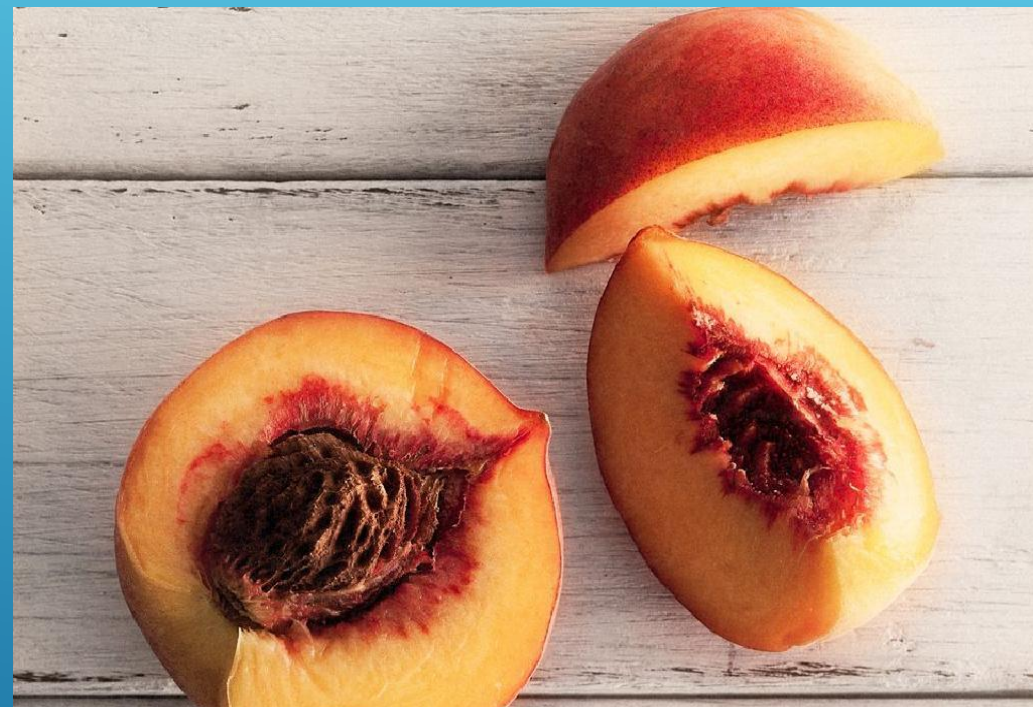
SLASTNE BIO BREŠKVICE



Za človeštvo sta sadje in zelenjava še danes, izredno pomembni dobrini . Do sadja in zelenjave so ljudje od nekdaj imeli spoštljiv odnos na vsej njihovi poti. Od sejanja na vrtu, njivi, do zorenja plodov v sadovnjaku.

CILJI

- izvedeti kaj je breskev in kakšna je vloga sadja za zdravje ljudi;
- prepoznati breskev, in pomen lokalno pridelanih izdelkov;
- seznaniti se z načinom pridelave breskev nekoč in danes;
- opisati pot od sadovnjaka do uporabnika;
- se seznaniti z samooskrbo in vlogo lokalno pridelanega sadja in zelenjave;
- uporabljati recepture za izdelovanje prehranskih izdelkov;
- vedeti, da je sadje dar narave, saj si z uživanjem krepimo zdravje.



Breskve izhajajo iz Kitajske, so odličen vir vitamina C, mineralov in vlaknin.

Znanih je več sort breskev. Pomemben je čas zorenja, ki loči breskve v dve kategoriji; odvisno od tega ali se meso pri rezanju drži koščice ali ne.

Kostenice, katerih meso se ne loči od koščice, zorijo najprej.



Cepke, pri katerih se meso zlahka loči od koščice, zorijo kasneje.



Kostenice so primernejše za uživanje, cepke pa navadno uporabljamo za konzerviranje. Meso je lahko bele do temno rumene barve ali celo rdeče barve, odvisno od sorte. Breskve z belim mesom so običajno zelo sladke z malo kislosti, medtem ko pri rumenih prednjači kiselkasti okus, ki postane bolj sladek, ko breskev dozori in se zmehča.

OD CVETENJA DO OBIRANJA

Breskve rastejo v dokaj omejenem območju, najbolj jim ustreza suho podnebje (pri nas so to obalne in vinogradniške lege) in globoka peščeno-ilovnata tla, medtem ko lege s pozebo, težkimi in mokrimi tlemi ter senčni predeli, niso primerni za gojenje breskev.



OD BRESKVIC DO ZDRAVE SLADICE

Izbira BIO breskev, recepti babic, dedkov, staršev.

Recept:

SLADKE BIO BRESKVE IZ PEČICE



Sestavine:

- 8 breskev;
- 8 dag sladkorja;
- 2 dcl sladke smetane;
- 4 rumenjake;
- 1 rumov sladkor;
- 250 g masla;
- 10 dag piškotnih drobtin;
- smetana za stepanje.

POSTOPEK:

Pečico ogrejemo na 200 stopinj celzija. Breskve operemo, po želji olupimo. Jih prepolovimo in izkoščičimo.

Dve breskvi pretlačimo z vilicami in zmešamo z rumenjacom, sladkorjem, smetano in rumovim sladkorjem.

Pekač premažemo z maslom in vanj zložimo breskove polovice.

Prelijemo jih z jajčno mešanico in potresemo s piškotnimi drobtinami.

Na vsako breskovo polovico damo majhen košček masla. V približno 10-15 minutah zapečemo v pečici.

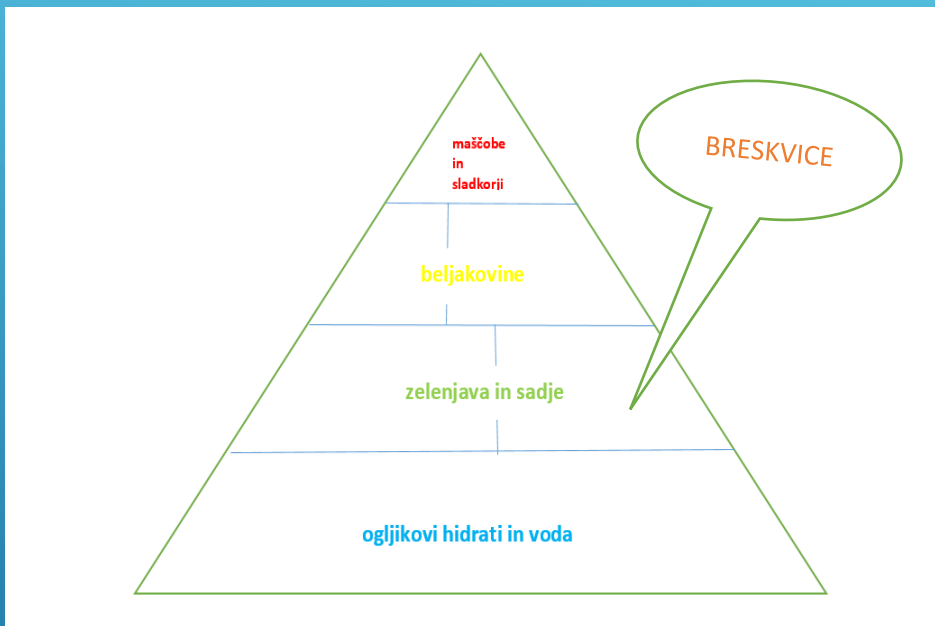
Postrežemo še toplo s sladoledom ali stepeno smetano.

IZVEDBA...

Priprava slastnih BIO
breskvic



PIRAMIDA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA:



Breskvice predstavljajo pomemben vir vitamina C, prehranskih vlaknin, rudnin in ostalih vitaminov.

Anketa: Koliko sadja in zelenjave otroci zavržemo?

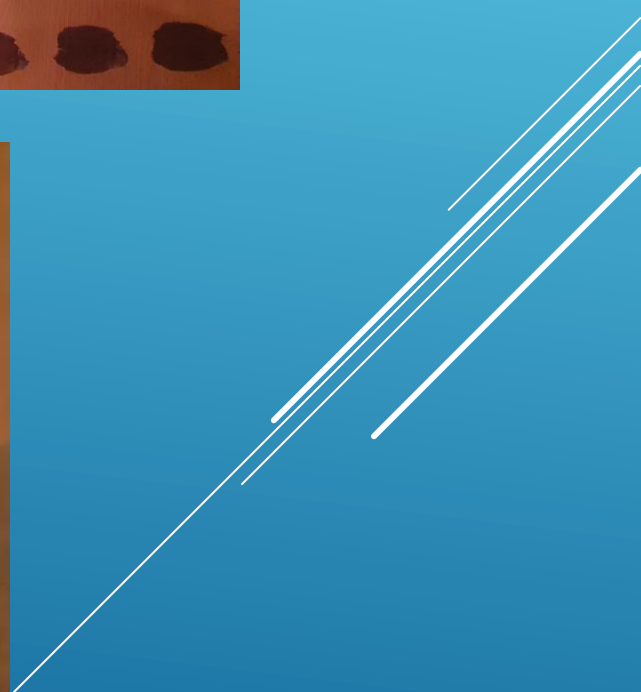
Koliko sadja in zelenjave otroci zavržemo?	Drži. 	Delno drži. 	Ne drži. 
Poznam priporočila zdrave prehrane.			
Znam naštetih in opisati nekaj bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano.			
Sadje in zelenjava sta pomembno živilo.			
Zjutraj zajtrkujem sadje.			
Sadje in zelenjavo, jem tudi za kosilo.			
Za popoldansko malico jem sadje.			
Nikoli ne vržem sadja in zelenjave v stran.			
V tednu dni zavržem vsaj 1kg sadja in zelenjave.			

Osnovna šola Simona Gregorčiča Kobarid

Mentorica:
Petra Škrjanc

Sodelujoči:
Učenci 8. razreda













OŠ SPODNJA IDRIJA

Mentorica:
Damjana Vončina

Sodelujoči:
Učenke in učenci 2. razreda iz OPB

Izvedene dejavnosti:

Spoznavanje sadja in zelenjave preko tradicionalnega poučevanja – frontalno s pomočjo PPT-ja (TEORETIČNO OZADJE + SLIKE) in pogovora.



TEMATIKE:

- Spoznali smo razliko med sadjem in zelenjavo, kako delimo sadje in zelenjavo ter pravilo „5 na dan“ (pojedli naj bi na dan 2 enoti sadja in 3 enote zelenjave). Ugotovili smo tudi zakaj sta sadje oz. zelenjava za nas zdrava in kaj pomeni, da jemo raznoliko, barvno pestro.
- Spoznali smo, da različni vitamini in minerali, ki se nahajajo v sadju in zelenjavi varujejo naše zdravje (zaradi njih imamo boljšo odpornost).
- * Z učenci smo se dotaknili tudi teme trajnostna oskrba (učenci so spoznali besedi trajnost in lokalna pridelava).
- * Učenci so spoznali, kako lahko sadje ali zelenjavo shranimo za pozneje, da se nam ne pokvari, tako smo spoznali načine kot so; zamrzovanje, sušenje, kuhanje kompota, marmelade ter vlaganje zelenjave.
- * Učenci so se spomnili tudi, kam odvržemo odpadno sadje in zelenjavo ali pa ostanke le-teh (kompostnik, koš za bio odpadke ali pa z njimi nahranimo domače živali).

Izvedene dejavnosti:

Ogled video posnetkov, kako pripravimo različne jedi iz sadja in zelenjave, kot so npr. jabolčne kremšnite, zelenjavna pašteta...

S skupnimi močmi smo **poiskali** na internetu kar **nekaj pregovorov in rekov**, ki **vkjučujejo zelenjavo ali sadje** ter tri tudi uporabili pri izdelavi plakata.

Učenke in učenci so morali za domače delo **poiskati recept**, ki **vključuje sadje ali zelenjavo** in to **jed tudi pripraviti** s pomočjo staršev.

Učencem sem omogočila tudi izkušnjsko učenje, kjer smo poizkušali poleg svežega sadja in zelenjave tudi izdelke iz njih. Tako so učenci dobili za povonjati in potem okušati različno suho sadje, sadne kocke, jabolčne piškote, čebulne krekerje, bananin čips ipd.

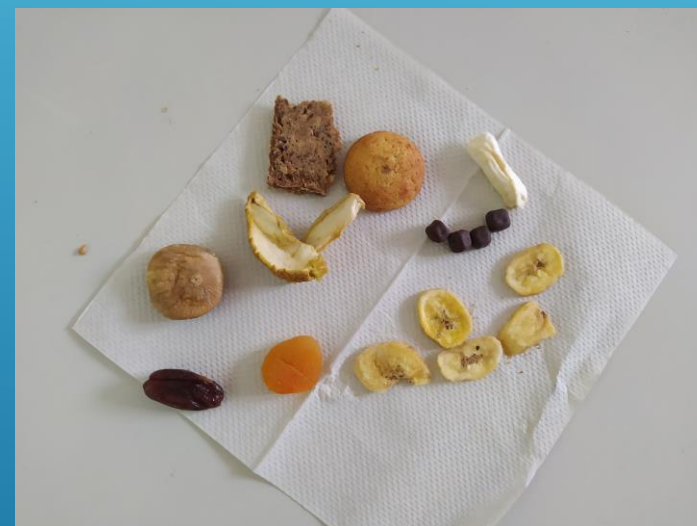
Učenci sodelujejo pri frontalnem učenju



Poizkušanje



Izdelki, katere so učenci dobili na poizkušanje



RECEPTI SADNIH IN ZELENJAVNIH JEDI UČENCEV

Maffini z banano

MOKRE SESTAVINE

1,5 ZRELE BANANE

1dl TOPLE VODE

80ml MLEKA

3 JEDILNE ŽLICE OLJ

SUHE SESTAVINE

150g MOKE

30g KAKAVA

1 JEDILNA ŽLICA PECILNEGA PRAŠKA

60g BELEGA SLADKORJA

60g RJAVEGA SLADKORJA

10g VANILIJEVGA SLADKORJA

VSE NAŠTETE MOKRE SESTAVINE ZMIKSAMO SKUPAJ. SUHE SESTAVINE ODTEHTAMO IN ZMEŠAMO. MOKRE SESTAVINE DODAJAMO SUHIM IN VSE SKUPAJ DOBRO PREMEŠAMO. MASO VLIJEMO V MODELČKE ZA MAFINE IN PEČEMO 15 MIN NA 175°C.



LAHKA TORTA IZ JABOLK



LAHKA TORTA IZ JABOLK (PITA)

OLUPIMO IN NAREŽEMO ŠTIRI VELIKA JABOLKA.
JABOLKA DAMO V SKLEDO IN POKAPAMO Z DVEMI ŽLICAMI LIMONE
DOBRO PREMEŠAJ.

TESTO ZMEŠAMO Z MIKSERJEM:

TESTO: 3 JAJCA

120 g SLADKORJA

8 g VANILJEVEGA SLAD.

ŠČEPEC SOLI

ZMEŠAMO

↓

100 ml MLEKA

80 ml RASTLINSKEGA OLJA

HITRO PREMEŠAJTE

↓

220 g MOKE - PRESEJES

1 PEGILNI PRAŠEK

DOBRO PREMEŠAJTE
DO GLADKEGA

PREDTON 21 x 32 cm PREMAŽEMO Z MASLOM - SOBNE TEMPERATURE

POTRESEM Z 1 ŽLICO SLADKORJA

POLOŽIMO JABOLKA

TESTO PRELIJEMO PO JABOLKAM

TESTO EVAKUMERNO PORAZDELITE

POSTAVITE V OGRETO PEČICO NA 180°C - 30 DO 35 MINUT

VZAMEHO IZ PEČICE IN POTRESEM Z HLETIM SLADKORJEM

Mavrična pica

MAVRIČNA PICA

- 1 lonček vode
- 1 mala žlica soli
- 1 velika žlica olja
- 2 veliki žlici mleka
- 3 lončki moke
- 1 suhi kvas
- paradižnikova omaka, šunka, sir, paprika

PRIPRAVA

vse sestavine daj v kruhomat in pritisni gumb sesto. Ko je testo narejeno ga zvaljaj. Obloži ga s šunko, sirom, paradižnikova omako in p-
isano papriko, pico položi v ogreto pečico za 20 minut na 200 ° C.



Cvetačna juha

Na maščobi prepražimo narezano čebulo, svež timijan, oprano in na cvetke narezano cvetačo ter na kocke narezan krompir in sesekljan česen. Prilijemo toliko vode, da je vsa zelenjava pokrita. Juhi dodamo lovorjev list ter začimbe - mleto papriko, muškadni orešček, poper, sol in sesekljan peteršilj. Kuhamo 20-30 minut, odstranimo lovorjev list in nato gladko zmiksamo s paličnim mešalnikom in po želji dodamo smetano za kuhanje ter juho postrežemo. Pa dober tek :)



Jabolčna pita

Sestavine:

- 2 jajci
- 400g moka
- 150g sladkorja
- 150g masla
- Vanilin sladkor
- Pecilni prašek
- 5 jabolk

Priprava:

TESTO:

Najprej stepesh jajca, dodaš sladkor in vanilin sladkor, ko postane penasto dodaš še maslo. Penasti zmesi jajc, sladkorja in masla dodaš počasi moko in pecilni prašek, na rahlo pregneteš, da dobiš testo.

NADEV: Operesh, olupiš in naribaš jabolka, po okusu lahko dodaš cimet.

Nato polovico testa zvaljamo in položimo v namaščen pekač, nanj potresemo naribana jabolka. Na jabolka pa damo še trakove iz testa, ki jih že prej sami oblikujemo iz druge polovice testa.



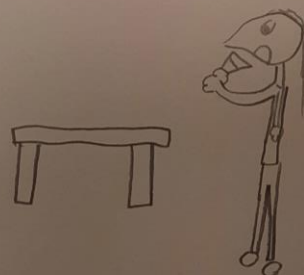
Bananino mleko z medom



BANANANINO MLEK Z MEDOM

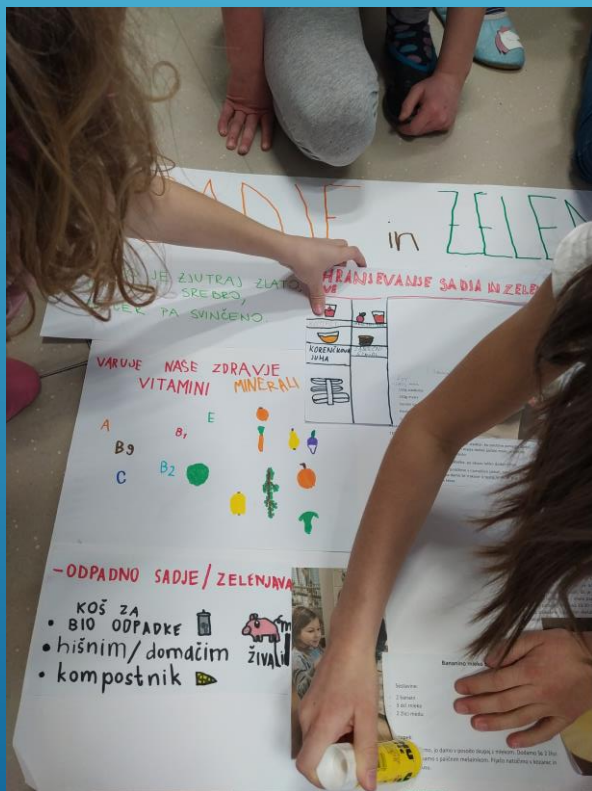
SESTAVINE
- 2 BANANI
- 3 DCL MLE
- 2 ŽLICI MEDA
POSTOPEK

BANANI NAREŽEMO, JO DODAMO
V POSODO Z MLEKOM.
DODAMO ŠE 2 ŽLICI MEDU
IN ZMEŠAMO S PALIČNIM
MEŠALNIKOM PIJACO NATOČ-
IMO. V KOZAREC IN
UZIVAMO V OKUSU.

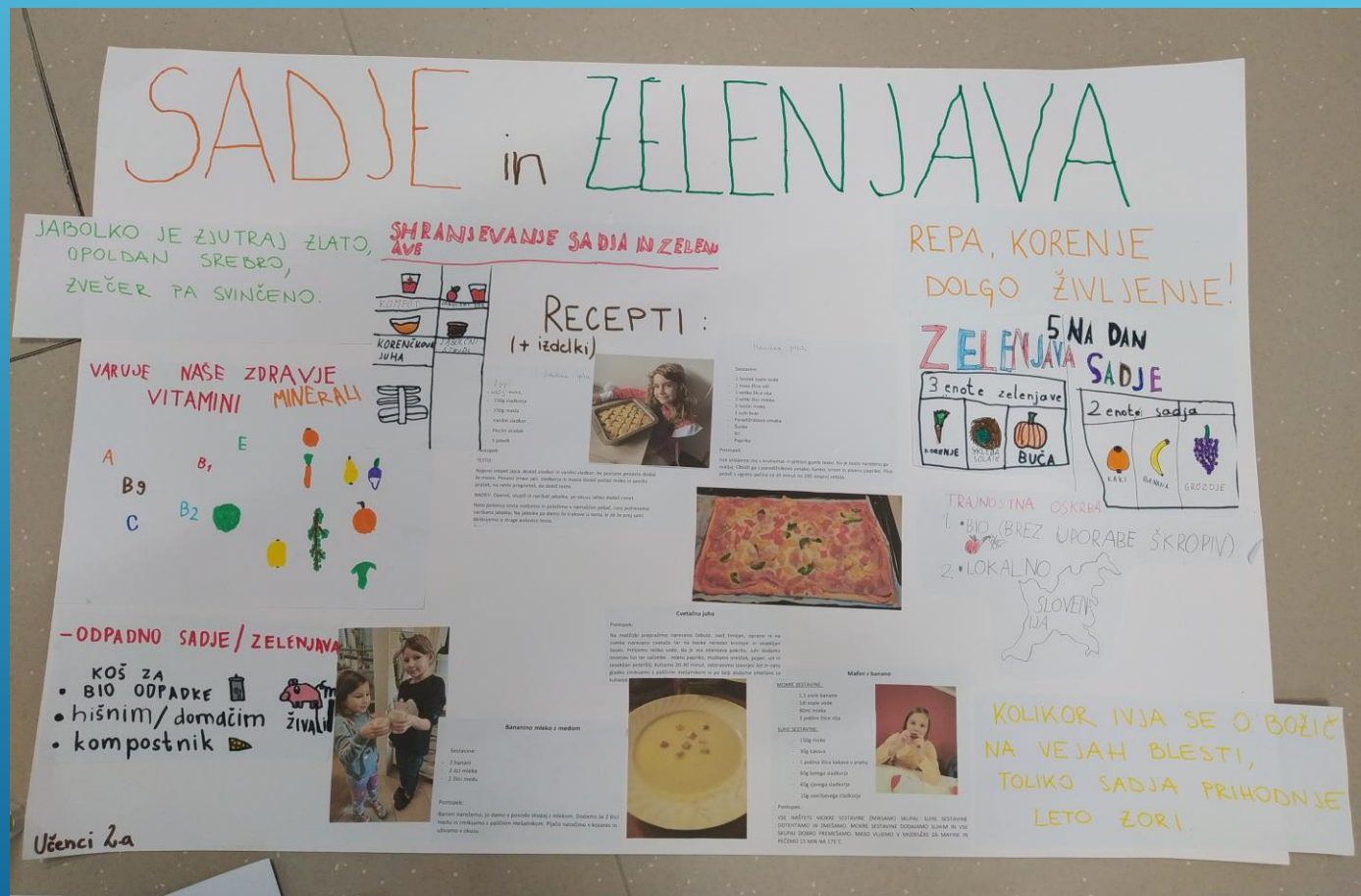


Na koncu so učenci izdelali plakat o usvojenem znanju (sadje in zelenjava – dar narave).

Plakat v izdelavi



Izdelan plakat



OŠ TURNIŠČE



Mentorji: Ivanka ADLEŠIČ LEBAR
Saša KLARZADRAVEC
Neža RITLOP

Učenci: 6. a razred (22 učencev)

ZBIRANJE RECEPTOV

Učenci so iskali recepte za sadne
in zelenjavne jedi.



SADNE JEDI

KIVI LUČKE

Sestavine

- 2 kosa Kivi
- 1 žlica Kokosovo maslo
- 100g Čokolada - temna
- Kravje mleko - manj mastno



Priprava

Kivi olupimo in narežemo na debelejše rezine. V vsako rezino porinemo leseno paličico za lučke.

V kozici nad vrelo vodo stopimo kokosovo maslo in temno čokolado. Če je stopljena čokolada pregosta, dodamo še malo mleka.

Čokolado ohladimo, nato pa vanjo pomočimo kivi.

Lučke položimo na desko ali krožnik in jih za vsaj 2 uri postavimo v zamrzovalnik.



KARAMELIZIRANO SADJE

Sestavine

- 3 kosi Jabolka
- 6 kosov Slive - suhe
- 100g Sladkor - beli
- 1 kos Cimetova paličica
- 100g Maskarpone



Priprava

Jabolka olupimo in narežemo na kocke.

Suhe slive narežemo.

V ponvi raztopimo sladkor in mešamo toliko časa, da postane rjave barve. Nato prilijemo malo vode, dodamo sadje in cimetovo paličico.

Kuhamo toliko časa, da se sadje lepo prekrije s karamelo.

Sadje razporedimo po posodica skupaj z maskarponejem.

KRHKA FIGOVA PITA

Sestavine

- 120g Pšenična bela moka
- 4 žlice Mandljeva moka
- 2 žlici Sladkor - beli
- Sol
- 100g Maslo
- 3 žlice Olje - sončnično
- 3 žlice Voda
- Fige - sveže
- Mandlji - lističi



Priprava

V sekljalnik stresemo moko, mandljevo moko, sladkor in sol. Dodamo mrzlo maslo, olje in ledeno vodo. Na hitro zmiksamo, nato pa vse skupaj stresemo na pult in pregnetemo.

Oblikujemo 8 majhnih kroglic, jih zavijemo v folijo in položimo v hladilnik za 1 uro.

Vsako kroglico razvaljamo v krog in na sredino položimo par rezin svežih fig. Robove testa zapognemo proti sredini, pite pa položimo na pekač, obložen s papirjem za peko.

Potresemo s sladkorjem in mandljevimi lističi.

Pečemo 20 minut na 200° C.

ZELENJAVNE JEDI



RIŽOTA S ŠARGLJI IN LIMONO

Sestavine

- Olje - olivno
- 400g Beluši sveži
- 0,5 kosi Čebula
- 2 stroka Česen
- 200g Riž
- 500ml Zelenjavna juha
- 3 žlice Svež limonin sok
- 2 žlici Maslo
- Sol
- Parmezan



Priprava

V loncu segrejemo olivno olje in na njem pražimo narezane šparglje približno 5 minut. Nato jih preložimo na krožnik, v lonec pa dodamo drobno seseklano čebulo.

Čebulo pražimo 3 minute, nato dodamo strt česen in riž.

Prilijemo zelenjavno juho, dodamo limonin sok, maslo in sol. Kuhamo dokler se riž ne zmehča.

K rižu dodamo še beluše in nariban parmezan.

Nežno premešamo in kuhamo 5 minut.

OKUSNA ZELENJAVNA JUHA



Sestavine

- 6 kosov Beluši - sveži
- 2 kosa Korenje
- 4 kosi Krompir
- Zelje - belo
- 2 žlici Olje - olivno
- Sol
- Poper
- 1l Voda
- Drobnjak

Priprava

Beluše operemo in narežemo na koščke.

Korenje in krompir olupimo, operemo in narežemo na koščke.

Nekaj listov zelja operemo in narežemo.

V loncu segrejemo olivno olje in na njem prepražimo beluše, korenje, krompir in zelje.

Zelenjavo solimo, popramo in prilijemo vodo.

Vse skupaj kuhamo 30 minut, nato potresemo s sesekljanim drobnjakom.

MINI PIZZA BUČKE

Sestavine

- 1 kos Bučke
- Olje - olivno
- Sol
- Poper
- Paradižnik - mezga
- Sir - edamec
- Slanina
- Origano



Priprava

Bučko operemo in narežemo na kolobarje.

Premažemo jih z oljem, solimo in popramo. Položimo jih na pekač in pečemo 10 minut na 200° C.

Nato na bučke razporedimo paradižnikovo mezgo, dodamo nariban sir in na majhne koščke narezano slanino.

Svežo origano operemo in potresemo po bučkah.

Pečemo še 15 minut na 200° C.

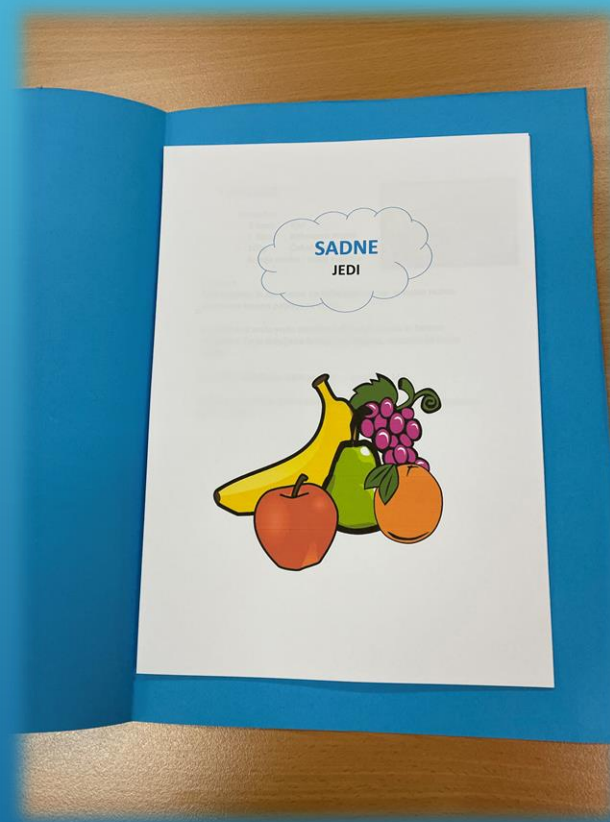
Viri:

<https://www.mojirecepti.com>

IZDELAVA MAPE

Učenci so izdelali kartonske mape.

Pripravljene recepte so vložili v mape.



OŠ TONETA OKROGARJA s podružnicama PŠ Kisovec in PŠ Šentlambert

Mentorji:

Katja Kos,
Nataša Jazbec,
Monika Tori,
Branka Lendero,
Manca Pišek







KORENJE

- je oranžne barve
- ima zelen pecelj
- v angleščini mu rečemo carrot
- ima 50cm visoke liste in korenino
- zraste v zemlji
- raste po vsej svetbi
- cena na 1kg = 1,99€
- posejemo spomladi, pobiramo ga avgusta, septembra
- užiten je spodnji del (oranžen del)
- poznamo rdeče in rumeno korenje
- pripravimo ga lahko z rižoto, lahko naredimo juho iz njega, lahko ga pojedemo surovega



JAGODE

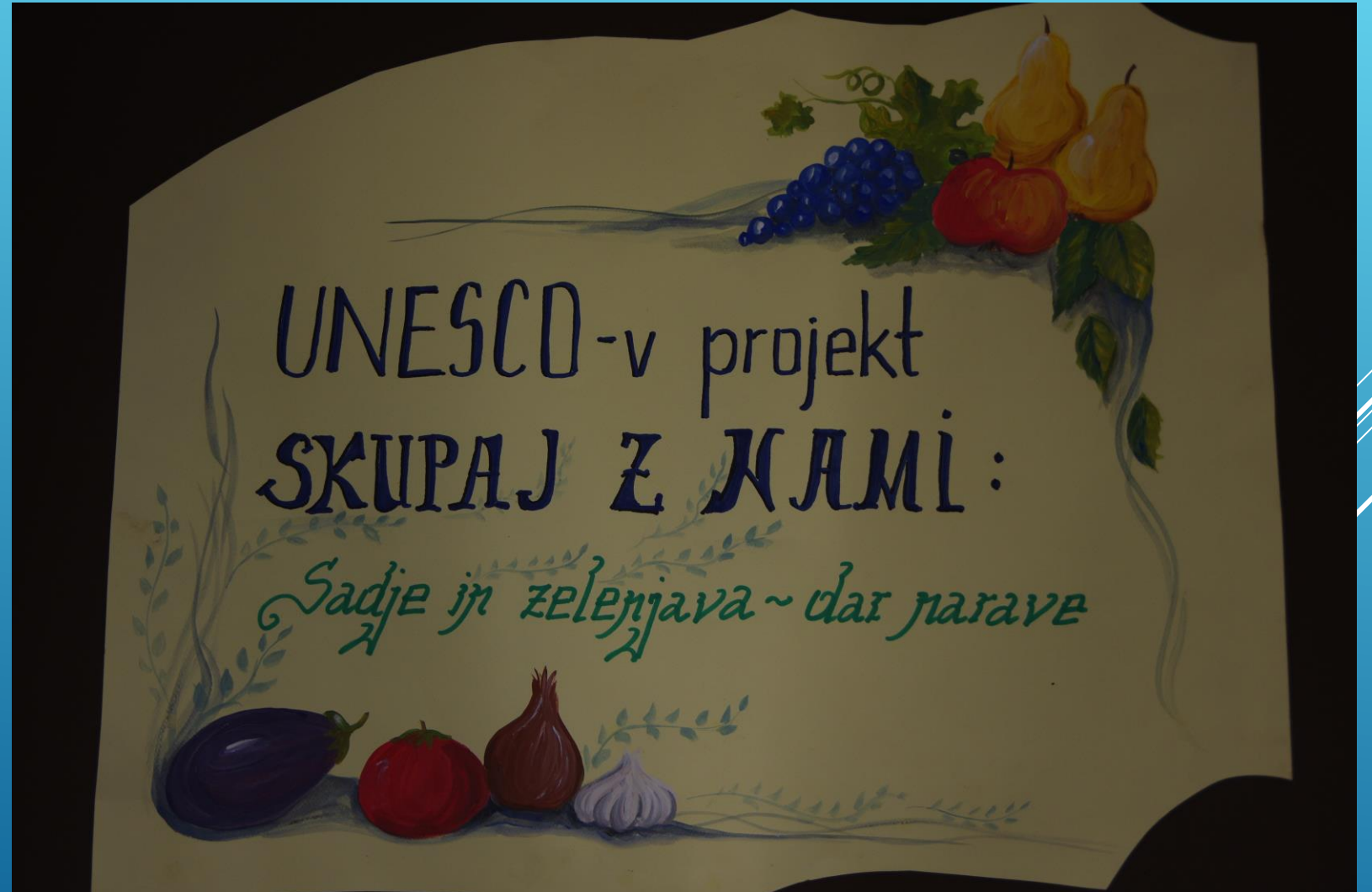
- je rdeče barve
- ima zelen pecelj
- v angleščini ji rečemo strawberry
- zraste na gmiečku
- raste na vsej svetbi
- cena na 250g = 3,69€
- pobiramo jih avgusta
- užiten je spodnji del (rdeči del)
- poznamo tudi gorstne jagode
- lahko jemo surove, iz njih naredimo marmelado



Luzni Pivc Benko 7.c



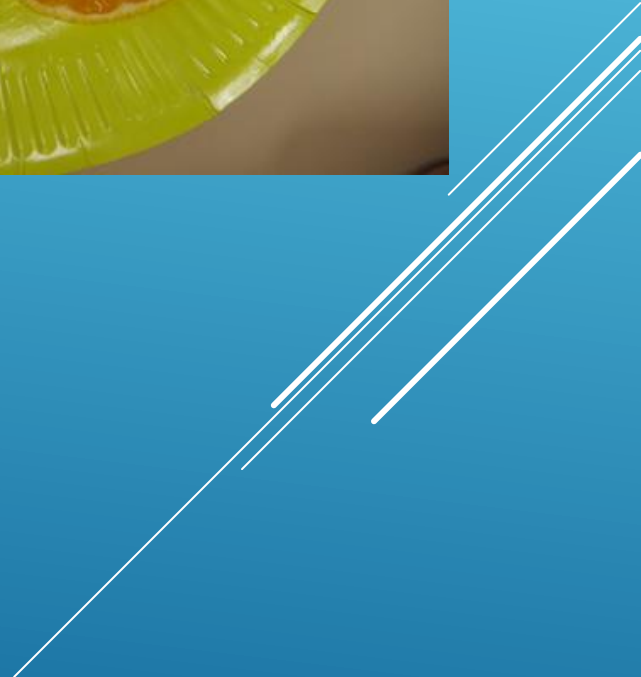
OSNOVNA ŠOLA
IN VRTEC SVETA
TROJICA



Mentorici:
Marta Jemenšek,
Anka Leopold

1. razred:







Mentorici:
Liljana Kurnik,
Natalija Novak

2. razred









Mentorica:
Simona Dreu

3. razred







Mentorici:
Tanja Cekovski,
Petra Škrlec

4. razred






Mentorica:
Verica Vračko,
Estera Jurša

5. razred

KROMPIR



VRSTE



KAJ JE V SVETU ZNANIH
OK 3 TISOČ SORT KROMPIRJA
SLOVENIJI JIH JE 200.
RUMENE, ROŽNATE
KOLICNE IN RDEČE BARVE.



KJE RASTE



NA VRTOVIH
NA KMETIJAH
NA POLJIH

SKODLJIVCI



KOLORADSKI HROŠČI SO
KROMPIRJEVI SKODLJIVCI
POJEDO KROMPIRJEVE LISTJE
IN NAREDILJO SAJČEČA. KRANJE
BARVE POD LISTJE.
STRUNE NAREDILJO LUKNJE
V KROMPIR.



KROMPIRJEVI CMOKI.



1 kg krompirja
250g pistolične in
mohi
1 kos jajce
ščepec soli



PREGOVORI

NEUJEN KMET JIH DEBEL KRO
TI RA "KRAJ" KROMPIR (15 TONELI TRJA)

ČAKAJ JE ZDRAVILEN

-DOBRODEJNA HRANA ZA PREBAVILA
-KORISTEN VIR RUDNIN
-ZAŠČITNA HRANA PROTI RAKU
-TRAJNA POMOČ ZA ZDRAVO KRI IN ŽILE

SEDI IZ KROMPIRJA.



POMFRI -ČIPS
PIRE -KROMPIRJEV ZOS
RESTAN KROMPIR
SVALSKI
NJOKI
SLIVNOVI GOKI
KROMPIR IZ PEČICE





SLIVA

SORTE:

- ČAČANSKA LEPOTKA
- OSANSKA
- DOMAČA
- ČITAJSKA
- ČEŠNJEVA
- RUMENA
- ČAČANSKA KRALJICA
- MAĐŽARSKA
- KRALJICA VIKTORIJA
- RDEČA

KJE RASTE?

- SLIVE RASTEJO NA RAZLIČNIH ZEMLJEPISNIH ŠIRINAH IN PODNEBNIH PASOVIH.

IZDELKI IZ SLIV:

- SLIVOVA MARMELADA
- SLIVOVA PITA
- SLIVOVİ ČOKI
- SLIVOVİ VINO
- ŽGANJE

ŠKODLJIVCI SO:

- MUHE
- LISTNATE UŠI
- ČEŠPLJEV KAPAR
- ČEŠPLJEV ZVILAC
- ČEŠPLEVA UŠ

SODELOVALI SO:
 MARKS PELC, *Slava Bronkhal*,
 ANAĐEJA RIBIČ, *Patik Slava*.

ZANIMIVOST:
 -ALI VEŠ KAKO OBIRAMO SLIVE?
 NE, Povej.
 NAJPREJ POD DREVO POLOŽIMO ODEK,
 DA SLIVE PADEJO NA NJO. NA TO ČAKAMO,
 DA ZAPIHA VETER IN JIH STRESE Z DREVESA.
 KAJ PA ČE NIČ NE PIHA?
 POTEM PA IMAJO SLABO LETINO.

SLIVE SPADA MED KOŠIČARJE. Lahko zraste do 8m višine. Cvetoči so bele barve. Plod je ovalen ali okrogel, ponavadi modre do vijolične barve. Lahko je tudi rumenih ali rdečih odtenkov.

Meso je čvrsto, oranžne ali rumene barve s koščico na sredini. Ali gre koščica od meza je odvisno od sorte.

Jogurtivo pacika s slivami sestavine:

Recepti:

1. Slivova marmelada:

- 1 kg sliv
- 1 kg sladkorja
- 1 žlica limonine soka

2. Slivova pita:

- 1 kg sliv
- 1 kg sladkorja
- 1 žlica limonine soka

3. Slivovo vino:

- 1 kg sliv
- 1 kg sladkorja
- 1 žlica limonine soka

ka. R. 5. a
 2. 2
 2020

JABOLKO

Hitro jabolko je vredno redovnega
 Rotar jabolko nam daje koristno
 Jabolka ne potrebuješ daleč od jabolane
 Rdeča na vidice, vendar črna sredi
 Ne gojijo jabolka - ne sije jabolko



JABOLKO
 Jabolko rdeče, hej!
 Kje si zrastle, mi povej?
 Tam na jablani košati,
 božal me je sonček zlati
 Zda j sem tu - pogtej,
 hitro umij me in pojej!
 ~ NANA SUPER HRANA ~

JABOLČNA PITA
TESTO:
 300 g moka
 150 g mase
 1/2 del mleka (lahko tudi jogurt ali
 kislota smetana)
 50 g sladkorja po okusu
 1 jajce
 1 žlica masla
 1/2 žličke soli
NADJEV:
 1 kg jabolčk (cca 5 jabolčk)
 10-20 g sladkorja
 odvisno kako sladka so
 jabolčka
 ne smemo uporabiti konzervirane
 jabolanine, ker vsebuje veliko
 sladkorja in konzervativov

Jabolko rdeče, hej!
 Jabolko rdeče, hej!
 Kje si zrastle, mi povej?
 Tam na jablani košati,
 božal me je sonček zlati
 Zda j sem tu - pogtej,
 hitro umij me in pojej!

Jabolka gojijo na drevesih
 ki se imenuje jabolane
 Jabolka so
 - rdeča
 - zelena
 - rumena
 - črna

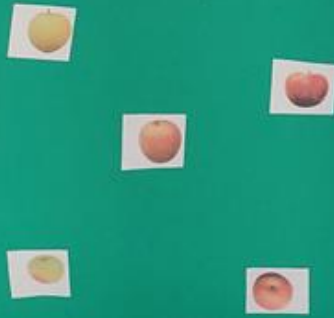


Informacije o vsebini hranilnih snovi v jabolkih
 in o njihovi uporabi v prehrani. Informacije o vsebini
 hranilnih snovi v jabolkih so podane v tabeli spodaj.
 Informacije o vsebini hranilnih snovi v jabolkih so podane v tabeli spodaj.

IZDELKI IZ JABOLK:

ZAKAJ PRAV JABOLKA?

- Jabolka vsebujejo veliko vlaknin, ki pomagajo pri prebavi.
- Jabolka so bogata z vitamini C in K, kar prispeva k celostni zdravju.
- Jabolka so bogata z antioksidanti, ki pomagajo pri preprečevanju kroničnih bolezni.
- Jabolka so bogata z kalijem, kar pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka.
- Jabolka so bogata z železom, kar pomaga pri preprečevanju anemije.
- Jabolka so bogata z vlakninami, ki pomagajo pri preprečevanju zaprtosti.
- Jabolka so bogata z vitamini A, B1, B2, B6, B9, C, E, K, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24, K25, K26, K27, K28, K29, K30, K31, K32, K33, K34, K35, K36, K37, K38, K39, K40, K41, K42, K43, K44, K45, K46, K47, K48, K49, K50, K51, K52, K53, K54, K55, K56, K57, K58, K59, K60, K61, K62, K63, K64, K65, K66, K67, K68, K69, K70, K71, K72, K73, K74, K75, K76, K77, K78, K79, K80, K81, K82, K83, K84, K85, K86, K87, K88, K89, K90, K91, K92, K93, K94, K95, K96, K97, K98, K99, K100.



JABOLKO - Tamara

REKI IN PREGOVORI

Mentorica: Vesna Törnar

9. razred

Frazem/pregovor	Pomen
Jabolko ne pade daleč od drevesa.	Podobnosti v družinskih članih.
Eno jabolko na dan odžene zobozdravnika v stran.	Če ješ zdravo ne rabiš hoditi veliko k zdravniku.
Pojedel je kislo jabolko.	Lotiti se česa neprijetnega ali neugodnega.



ČEŠNJA- Klara, Živa, Tamara

Frazem/pregovor	Pomen
Z njim ni dobro češenj zobati	Z njim ni dobro imeti opravka.
Češnja na vrhu torte	Nekaj kar je najbolj opazno.
Kakor obrode češnje, tako bo grozdje.	

LEŠNIK- Klara, Živa

Frazem/pregovor	Pomen
To ni vredno piškavega lešnika	To je vredno zelo malo/nič
So hudičem ni dobro lešnikov brati.	S hudobnim človekom ni dobro imeti popravka.



LIMONA - Klara ,živa

Frazem/pregovor	Pomen
Držati se kot limona.	Biti nerazpoložen.
Kot ožeta limona.	Zelo izčrpan.
Rumen kot limona.	Izrazito rumene barve.

LIMONA-Lili

Frazem/pregovor	Pomen
Če ti življenje da limone si naredi limonado	Izkoristi vsako priložnost
Držati se kot limona	držati se kisló, čemerno, biti nerazpoloženo
izžeti koga kot limono	izkoristiti, izčrpati koga do konca
rumen kot limona	izrazito rumene barve, nezdrave barve obraza

HRUŠKA- Tamara

Frazem/pregovor	Pomen
Zna več ko hruške peči.	Hruške peči je lahko, zato nakazuje, da ni tako neumen.
Zrela hruška sama pade od drevesa.	Da ko odrasteš sam greš.
Si zrela kakor hruška o mali maši.	
Obeta hruške na vrbi.	



DREN- Klara, Živa

Frazem/pregovor	Pomen
Zdrav kakor dren.	Zelo zdrav
Trden kakor dren.	Zelo zdrav.
drži se, kakor bi dren jede	pusto, grdo



HRUŠKA-Lucija

Frazem/pregovor	Pomen
kot zrela hruška	na lahek način
ne pasti s hruške	ne biti tako neizkušen, naiven
padati kot zrele hruške	padati množično, v velikem številu
znati več kot hruške peči	biti bolj sposoben



LIMONA-Alina

Frazem/pregovor	Pomen
držati se kot limona	zelo izčrpan
izžeti koga kot limono	izkoristiti, izčrpati koga do konca
kot ožeta limona	izkoristiti, izčrpati koga do konca
stisniti koga kot limono	izrazito rumene barve



OREH-Lili



Frazem/pregovor	Pomen
trd oreh	kar je težko, težavno in težko izvedljivo
kakor bi orehe tolkel	enostavno, lahko
smejati se kot bi orehe stresal	glasno, hrupno
naleteti na trd oreh	naleteti na veliko težavo
vreden piškavega oreha	prav nič ne biti vreden
streti trd oreh	rešiti težko, neprijetno stvar

GROZDJE- Alina in Lucija



Frazem/pregovor	Pomen
biti kakor vrisk	biti slabe, kisle volje, kot kislica
držati se kot vrisk	kislo se držati
kisel kakor čiški	zelo kisel
kisel kot vrisk	zelo kisel

KROMPIR - Samed

Frazem/pregovor	Pomen
najbolj neumen kmet ima najdebelejši krompir	za srečo, uspeh niso vselej potrebne velike umske sposobnosti
imeti krompir	doživeti nepričakovano ugoden, dober izid, konec česa
znati več kakor krompir peči	Ni neumen
še za slan krompir nima	nima denarja



BOB -Tine



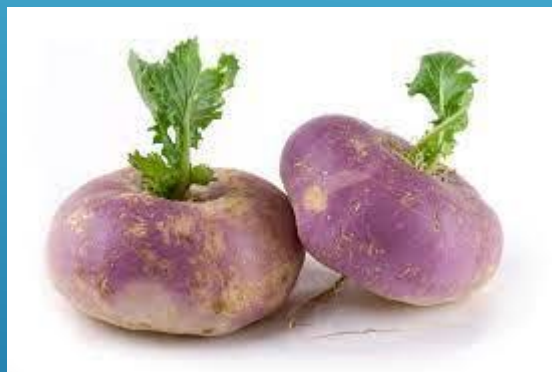
Frazem/pregovor	Pomen
bòb ob sténo metati	Zaman se truditi
<u>iti bòb iz krópa pobírati</u>	bob iz kropa pobirati
<u>íti bòb iz krópa pobírat</u>	opravljati nevarna dela, od katerih imajo koristi drugi
<u>rêči bôbu bòb</u>	opisati stvari, dejstva taka, kot so v resnici, brez olepševanja

BUČA - Rok Fekonja

Frazem/pregovor	Pomen
usekati po buči	Udariti po glavi
Ima prazno, trdo bučo	Ima prazno trdo glavo
ohladi buče puntarjem	ukrotiti nekoga
prinesti celo bučo domov	Domov prideš v enem kosu



REPA - Tomaž



SOLATA - Gabrijel

Frazem/pregovor	Pomen
<u>bél kàkor répa</u>	zelo bel
imeti repo v ušesih	imeti umazana ušesa
glédati répo od spôdaj	biti mrtev, biti pokopan v grobu
kakor bi repo rezal	enostavno, preprosto

Frazem/pregovor	Pomen
solata gre v cvet	Poganjati steblo s cveti
pospravi z mize to solato	neurejene, razmetane liste, knjige



ZNANO - NEZNANO

Mentorica:

Anica Šuster

9. razred



Kje raste?

- Največ ga pridelajo na Tajskem, Braziliji, na Filipinih, v Mehiki, Avstraliji...

Kako ga uživamo?

- Ga lahko pijemo kot ananasov sok
- Lahko uživamo svežega ali pa uporabimo v sladkanih ali pikantnih jedeh,...


Kaj vsebuje?

- Vsebuje bromelain, vitamin C, mangan, baker, vitamine iz skupine B.

zanimivosti:

- Lahko doseže do 8kg
- Traje lahko do pol metra
- Pomaga pri vzdrževanju črevesja

**A
N
A
N
A
S**



Kje raste?

- v tropski JV Aziji.
- zaužije se v delih Brazilije

Kako ga uživamo?

- se najbolje zaužijejo kmalu po zorenju.


Kaj vsebuje?

- veliko vitamina C in pro vitamina A ter kalija.

zanimivosti:

- 5 m visoko drevo.

**K
A
R
A
M
B
O
L
A**





kje raste?
 ~ tropski pas
 ~ na kokosovi palmi

kako ga uživamo
 ~ naredijo se luknjice in iz njih spiije mleko

KOKOS

kaj vsebuje?
 ~ veliko maščob,
 ~ beljakovin,
 ~ ogljikovih hidratov
 ~ je zelo hranilna

Zanimivosti:
 ~ najbolj rodijo med 10-50 letom
 ~ na enkrat obrodi 75 orehov

kje raste?
 BANANOVEC JE FOR VEČINIH PASTUN TAPOSLEGA IZVORA

BANANE

kako ga uživamo?
 ODSTRANIMO OLUP IN UŽIVAMO SPOVA IN NE KUHAMO

kaj vsebuje?
 VSEBUJE VEČJE KOLIČINE VITAMINA B6, VITAMINAC

Zanimivosti:
 ZNA VOST POZNA 90 VRST IN 500 VRST BANAN
 POMAGASO PRI PREEBOLEVANJU ALI PREEPREČEVANJU RAZLIČNIH POLEZNI MN. DE PRESIN

kje raste?
 IZVIRA IZ SEVERNE, SREDNE IN JUŽNE AMERIKE. V SUBTROPISKIH IN TROPISKIH PRADELIH JO DANES TUDI GOJILJO.

kako ga uživamo?
 NAJPOGOSTEJE JO POSUJIMO, RAZREŽEMO IN ZAVIJDEMO V OBLIKI ZDRAVILNEGA ČAJA.

PASIJONKA

kaj vsebuje?
 TA SADER JE BREZ MAŠČOB, HORESTEROLA, NATRIJA. IMA MALO KALORIJ TER JE BOGATO Z VITAMINI IN MINERALI. (NPR. C, A, FLAVONOIDI, ŽELEZO IN BETA KAPOTENOR) - VITAMINI MINERAL: (BAKER, MAGNEZIJ, FOSFOR)

Zanimivosti:
 ZDRAVILNI DEL PASJONKE JE NJENA ŽEL. NABZEMNI DEL RASTLINE. PREEPREČUJE NESPECNOST. BELUSE KOT POMIRJEVAČO.

Tamara Mlakar, Luka Feli, Ela Miklavc

Kje raste?

~ na južni polobli
(Madagaskar, Afrika,
Arabski polotok,
Avstralija)



Kruhovec

Kaj vsebuje?

~ vitamin C

Zanimivosti:

~ drugo ime je baobab

kako ga uživamo?

- Lahko ga uživamo kot sušeno sadje
- Lahko ga jemo v obliki pite, sadne
kase

kje raste?

- V jugovzhodni Aziji, na Tajskem, v Indiji,
Maleziji...



Kaj vsebuje?

- Železo, vitamin C, kalij, ...

DURIAN

Zanimivosti:

- Ima močan neprijeten vonj

kje raste?

- Raste v tropski Aziji

RAMBUTAN



Kaj vsebuje?

Vsebuje 78% vode, 21% ogljikovih hidratov

kako ga uživamo?

Uživamo ga tako da ga olupimo
in pojedemo kot grozd, pazimo pa na
košičice v sredini sadja

Zanimivosti:

Ime "rambutan" prihaja iz
malajskega jezika rambut ki

Kje raste?

- V Mehiki, Tropskem in
Subtropskem pasu



Kaj vsebuje?

PAPAJA

- Papin, encim, kalij, kalcij, Mg, Železo...

Zanimivosti:

kje raste?

- v tropski JV Aziji.
- zaužije se v delih
Brazilije

kako ga uživamo

- se najbolje zaužije
kmalu po zorenju.

KARAMBOLA



Kaj vsebuje?

- veliko vitamina C
in pro vitamina A
ter kalija.

Zanimivosti:

- 5 m visoko drevo.

kje raste?

zdrava iz jugovzhodne Azije, z
jugovzhodne Indonezije in Filipinov

kako ga uživam

Užijem ga samo natrajno del waste laise



Liči

Kaj vsebuje?

- Vsebuje veliko vitamina C in B, kalcij, kalij, železo...

Zanimivosti:

Vitajni ga gojijo že več kot 3 tisoč let
- Imajo ga za najboljši sadje

GOSPODINJSKA DELAVNICA

Mentorica:

Nina Ličen Goričan,

Marjana Lep

6. razred





Mentorica:

Nina Ličen Goričan

8. razred





Špinačni žepki

Slastni žepki z okusnim zelenjavnim nadevom bodo zagotovo hit vsake zabave. Za lepši videz jih pred peko okrasite s semeni: lanenimi, sezamovimi, sončničnimi ali bučnimi.

SESTAVINE

500 g odmrznjenega listnatega testa

2,5 žlice olivnega olja

350 g sveže špinače

3 stroki česna

1 jajce

50 g naribanega parmezana

2,5 žlice suho prepraženih pinjol

0,25 žličke soli

2 ščepca belega popra

Premaz

1 jajce

Špinačo očistimo, operemo in dobro osušimo. Liste nato grobo seseklamo. Česen olupimo in drobno seseklamo. V večjo ponev vlijemo olje, dodamo špinačo, dobro premešamo in ponev pokrijemo. Pustimo, da se špinača na šibki vročini duši 2 minuti, da se zmehča. Ponev nato odkrijemo in v špinačo vmešamo sesekljan česen. Počakamo, da voda izhlapi in da česen zadiši, nato pa ponev odstavimo. V toplo špinačo vmešamo jajce, pinjole in nariban parmezan. Po okusu začinimo s poprom in soljo.

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija, nizek pekač pa obložimo s papirjem za peko. V skledici razžvrkljamo jajce in ga zmešamo z mlekom. Odtajano listnato testo na rahlo pomokani delovni površini razvaljamo približno 3 mm debelo in ga razrežemo na kvadrate s stranico 10 cm. Robove kvadratov premažemo z razžvrkljanim jajcem, na sredino pa z žlico naložimo špinačni nadev. Kvadrate po diagonali prepognemo, da dobimo trikotne žepke. Robove stisnemo z vilicami, žepke pa po vrhu premažemo z razžvrkljanim jajcem.

Pripravljene žepke preložimo na pekač, ki ga za 20 do 25 minut potisnemo v ogreto pečico. Žepki so pečeni, ko se po vrhu zlato rjavo obarvajo.



Namaz iz belega fižola in fete

Namaz lahko namažemo na kruh in krekerje, ali pa ga uporabimo kot (p)omako, v katero pomakamo čips ali pa kar narezano svežo zelenjavo. Tako ali drugače - namaz je tako dober, da zagotovo ne bo navdušil samo ljubiteljev zelenjavnih specialitet.

SESTAVINE

400 g belega fižola iz pločevinke

200 g feta sira

1 žlica limoninega soka

3 žlice olivnega olja

1 ščepec mletega belega popra

nekaj vejic svežega drobnjaka



Fižol iz pločevinke stresemo na cedilo, dobro speremo pod tekočo vodo in odcedimo.

Fižol stresemo v kuhinjski mešalnik, v katerega dodamo še nadrobljen feta sir, limonin sok, poper in olivno olje.

Sestavine gladko zmiksamo.

Vejice drobnjaka seseklamo. Pripravljen namaz serviramo v skledico, potrosimo s sesekljanim drobnjakom, prelijemo z malo olivnega olja in postrežemo z rezinami kruha ali krekerji.

Pečena začinjena čičerika

Če imate radi slane prigrizke, vsekakor poskusite pečeno začinjeno čičeriko. Gre za zdrav prigrizek, ki ga lahko grizljate brez slabe vesti, po želji pa se lahko tudi malce poigrate in dodate še malo sezama ali bučnih pešk.



SESTAVINE

400 g čičerike iz pločevinke

2 žlici olja

1 žlička drobno naribanega svežega ingverja

1 žlička mlete rdeče paprike

0,25 žličke drobno naribane limonine lupinice

2 ščepeca kajenskega popra

1 ščepec sveže mletega popra

0,5 žličke soli

Čičeriko iz pločevinke stresemo na cedilo in dobro speremo pod tekočo vodo. Oprano čičeriko odcedimo in stresemo na papirnate brisačke. Pustimo, da se zrna dobro osušijo.

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Osušeno čičeriko stresemo v veliko skledo. Dodamo olje, ingver, limonino lupinico, sol in poper. Sestavine v skledi z žico (ali čistimi rokami) dobro premešamo, da se vsa zrna enakomerno začinijo.

Nizek pekač obložimo s papirjem za peko in po njem v eni plasti razporedimo začinjeno čičeriko. Pečemo v ogreti pečici 25 do 35 minut oziroma toliko časa, da postanejo zrna lepo hrustljava. Pekač med peko nekajkrat vzamemo iz pečice in dobro potresemo, da se zrna enakomerno zapečejo.

Pečeno čičeriko nekoliko ohladimo, nato pa jo stresemo v skledico in postrežemo toplo ali hladno.

Hitri jogurtovi kruhki brez kvasa

Za pripravo kruhkov potrebujemo zgolj moko, jogurt, pecilni prašek in sol, spečemo pa jih kar v ponvi. Odlični so kot priloga obaram in enolončnicam, iz njih lahko pripravimo okusne takose ali pa jih zgolj obložimo s presnimi ali pečenimi živili po okusu.

SESTAVINE

250 g moke

1,5 žličke pecilnega praška

1 žlička soli

150 ml tekočega jogurta (po potrebi tudi več)



V večjo skledo dodamo moko, sol in pecilni prašek. Sestavine dobro premešamo.

Dodamo jogurt in s čistimi rokami dobro pregnetemo, da se sestavine sprimejo skupaj in nastane grobo testo. Testo nato preložimo na pomokano delovno površino, kjer ga gnetemo še toliko časa, da postane mehko in voljno.

Hlebček testa razdelimo na 8 delov in vsakega oblikujemo v kroglico, ki jo na pomokani delovni površini razvaljamo v približno 0,5 centimetrov debel krog.

Na kuhalnik pristavimo ponev in jo dobro segrejemo (kruhke pečemo na visoki temperaturi). V segreto ponev položimo sploščen krog oziroma kruhek. Ko se začne napihovati, na spodnji strani pa se pojavijo rjave pike, ga obrnemo in spečemo še na drugi strani. Postopek ponavljamo, dokler ne spečemo vseh kruhkov.





LIKOVNA DELAVNICA

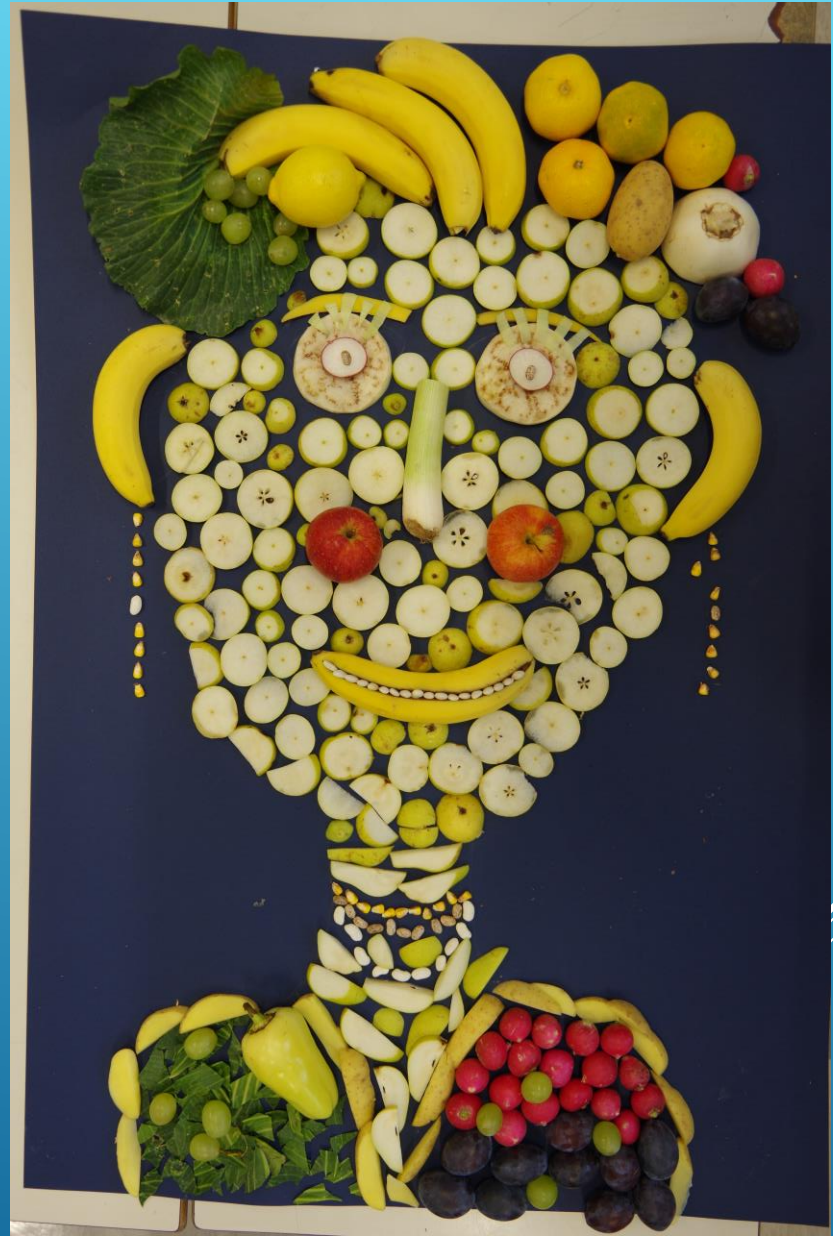
Mentorici:

Metka Beber,

Marjana Lep

6. razred







Mentorici:
Metka Beber
Andreja Trstenjak

7. razred



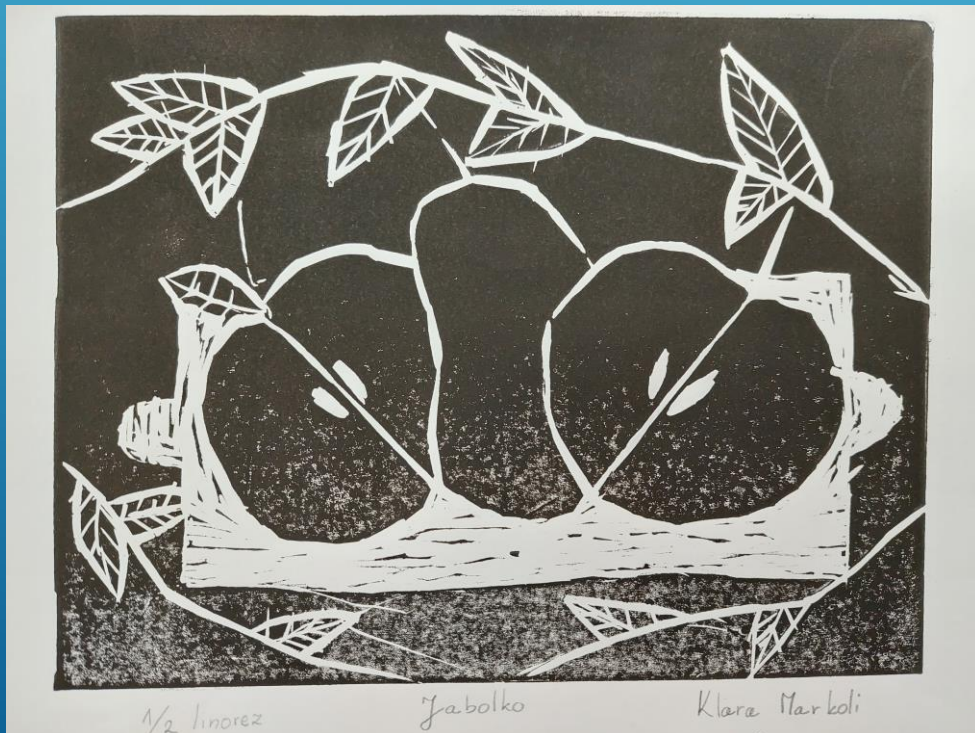




LIKOVNA UMETNOST

Mentorica:
Metka Beber

6. razred



LIKOVNO SNOVANJE

Mentorica:
Metka Beber

7. – 8. razred











Vodja projekta:
Metka Beber

Sveta Trojica, oktober 2021 – februar 2022