

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

KUHINJA MOJE BABICE JE BILA ODLIČNA

Bernardka Božič, OŠ Raka



Namen in učni cilji:

- Uzavestiti pomen izbire lokalno pridelane hrane.
- Učence seznaniti z lokalnimi pridelovalci hrane in njihovimi pridelki.
- Razvijati pozitiven odnos do znamenitih lokalnih pridelkov. Na Raki je to predvsem »raška č'bula«
- Pridobiti znanje o prehranski pismenosti.
- Pridobljeno znanje uporabiti pri sestavi jedilnikov.
- Raziskovati preteklost in stare recepte.
- Razvijati kuharske sposobnosti, spretnosti in veščine pri učencih.
- Seznaniti se z zgodovino čebelarstva na Raki in najbolj znanim raškim čebelarjem Martinom Humekom. (1870 - 1943)
- Raziskovati pomen čebelarstva danes. Seznaniti se z lokalnimi čebelarji in njihovimi pridelki.



Učni predmeti, pri katerih smo udeleženi zastavljene cilje

- Ure naravoslovja in tehnike (prehranska piramida, sestava jedilnika),
- Razrednikove ure (skrb za zdravje),
- Družba (kulturna dediščina),
- Matematika (tehtanje živil) in
- Dodatni pouk (razvijanje spretnosti).



UVOD



- Današnje prehrabene navade: trajno zapakirana hrana privlačnega videza iz supermarketa
- Življenjski stil: nenehno hitenje in boj s časom
- Kupovanje izdelkov in pridelkov, ki so najhitreje dosegljivi



Kakšno hrano naj bi uživali?

- ▶ Priporočljivo je uživanje hrane iz **lokalnega okolja**.



Zakaj izbirati lokalno pridelano hrano?

- ▶ Tovrstna hrana je običajno bolj dozorela in ima višjo hranilno vrednost. Vsebuje več vitaminov in hranilnih snovi, ki so pomembne za naše telo ter ima bolj svež, zrel in polnejši okus.

Aktivnosti, ki smo jih izvajali skozi šolsko leto:

- ▶ Pogovor o pojmu lokalno pridelana hrana
- ▶ Iskanje odgovorov na vprašanja:

Zakaj je lokalno pridelana hrana kvalitetnejša?

Kaj je prehranska pismenost in zakaj je potrebno biti prehransko pismen?

- ▶ Raziskovali smo ter izdelali plakat o tradicionalnih običajih ter najpogostejših pridelkih in živilih pridelanih na Raki in v okolici.



▶ **Raziskali smo znamenitosti o raški č'buli.**

Anton Ulčnik, dedek Melanije Trump je razvil sodobno različico današnje raške č'bule. Povezan z raško č'bulo je tudi tradicionalni čebularski pohod, ki se ga vsako leto udeležijo številni pohodniki.

▶ **Odkrivali smo jedi iz raške č'bule.**

Čebulni kruh, čebulna juha, čebulna solata z domačimi rezanci, krompir v oblicah posipan s prepraženo raško č'bulo, žganci s čebulo, čebulna solata, pogača s kisló smetano, špehom in raško č'bulo, čebulni štrudl ...

▶ **Odkrivali smo zdravilne učinke čebule.**

Proti kašlju, za obvezovanje gnojnih ran, nižanje visoke temperature ...

▶ **Učenci so od svojih babic in prababic pridobili recepte, po katerih so kuhali in pekli v preteklosti.**

- Iz sestavin, ki so jih prinesli učenci v glavnem od doma, oziroma lokalnih pridelovalcev, smo spekli **POGAČO Z RAŠKO Č'BULO IN SLANINO, MEDENJAKE PO BABIČINEM RECEPTU** in **DOMAČE PIŠKOTE**.



- **Raziskovali smo zgodovino čebelarstva na Raki.**

Martin Humek (1870 – 1943), ki je med drugim končal tudi čebelarško šolo na Dunaju ter o sadjarstvu in čebelarstvu pisal v časnikih in časopisih.

Zaključek

- Lokalno pridelana hrana je močno povezana z zgodovino domačega kraja.
- Skozi vse naše aktivnosti se je pojem lokalno pridelana hrana močno povezoval s pojmom kulturna dediščina Rake.
- Predmeti našega raziskovanja:
 - Raške č'bula (dedek Melanije Knaus)
 - Čebelarstvo na Raki (Martin Humek)
 - Kuhinje naših babic, njihovi recepti in kuharske modrosti

LITERATURA

- ▶ Tanja Jakša Gazvoda: Raško čebulo sadil tudi dedek Melanije Trump. Spletni portal. Objavljeno: 20. 10. 2019. Pridobljeno: 13. 11. 2019. Dostopno na: <https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/clanek/foto-rasko-cebulo-sadil-tudi-dedek-melanie-trump-238093>
- ▶ Janoš Zore: Raška č'bula. Na krožniku, v čaju in na turu. Spletni portal. Objavljeno: 29. 9. 2014. Pridobljeno: 2. 10. 2019. Dostopno na: <https://www.delo.si/prosti-cas/kulinarika/cebula-na-krozniku-v-caju-in-na-turu.html>
- ▶ Nacionalni inštitut za javno zdravje: Z znanjem do boljšega zdravja. Izbirajmo lokalno pridelano hrano. Spletni portal. Objavljeno: 15. 12. 2016. Pridobljeno: 18. 9. 2019. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano>
- ▶ Manca Urankar in Lucija Urbanija: Prednosti lokalno pridelane hrane. Z lokalno hrano zmanjšujemo onesnaževanje in pomagamo lokalnemu kmetijstvu in gospodarstvu. Spletni portal. Objavljeno: 10. 3. 2017. Pridobljeno: 18. 9. 2019. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/okolje/prednosti-lokalno-pridelane-hrane.html>
- ▶ Miloš Humek: Čebelar in sadjar z Rake. Martin Humek (1870 - 1943). Orbis. Ljubljana, 2013. Naklada: 250 izvodov.