



# LOKALNO JE ZMERAJ AKTUALNO

## OSNOVNA ŠOLA DUŠANA FLISA HOČE

AVTORJI: JOCA LIPUŠ, MAJA DEBELJAK, ALEŠ TUŠ

# Bio zeliščni vrt

Namen oz. cilji postavitve bio-zeliščnega vrta na naši šoli:

- vnos mini elementa samooskrbe v šolski prostor,
- uporabno vrednost bi naj imel predvsem za učence gospodinjstva, ki bi tako gojena zelišča uporabljali pri praktičnem pouku oz. pri pripravi jedi v okviru ur gospodinjstva,
- želeli smo, da ima izdelek trajnostno vrednost,
- z njim smo želeli tudi pridobiti spretnosti in veščine gojenja zelišč.



# Izdelava bio zeliščnega vrta

- Izdelave tega našega zanimivega bio - zeliščnega vrta smo se lotili iz lesenih palet.
- Vse skupaj je potekalo tako, da smo si najprej pripravili palete, jih z vijaki privili skupaj, tako da smo dobili trden sestav.
- Določene dele oz. letve palet smo gladko zbrusili, jih nato prebarvali s črno barvo, da smo nanje lahko zapisali imena zelišč, ki smo jih nato zasadili.



- Korita namenjena zasaditvi zelišč smo oblekli v juto in jim tako vdahnili še dodaten eko izgled.
- Pripravili smo tudi opise posameznih zelišč in njihovo uporabo tako v kuhinji, kot tudi njihov zdravilni pomen, ter predstavitven kotiček našega bio zeliščnega vrta.



- Vanje smo nato zasadili različna zelišča, ki nam jih je prijazno podaril Botanični vrt Pivola.



- Učenci in obiskovalci so tako lahko na našem vrtu občudovali meto, baziliko, drobnjak, rožmarin, meliso, žajbelj, origano, majaron, timijan.
- Bio - zeliščni vrt v vhodni avli naše šole je pritegnil veliko pozornosti in občudovanja, saj je izredno dober prikaz, kako lahko enostavno, z majhnim finančnim vložkom in na relativno majhni površini tudi sami nekaj uporabnega pridelamo ali vzgojimo.
- Ideja je nato služila za nadaljevanje naše zgodbe.
- Več v nadaljevanju .....



# LOKALNO JE AKTUALNO

**Cilji oz. nameni lokalne hrane za učence OŠ Dušana Flisa Hoče:**

Naš glavni cilj je bil učence ozavestiti, da je potrebno načrtno zmanjševati količine hrane, ki vsakodnevno nastaja v domačih gospodinjstvih, kot biološki odpadki.

Namen tehniškega dne so bili štiri cilji:

- 1. Cilj:** učence seznanimo, da imamo kar 15 lokalnih dobaviteljev.
- 2. Cilj:** učence seznaniti, da jim vsak teden ponudimo nekaj domačih živil oziroma izdelkov:
  - domače mleko,
  - navadne ali sadne jogurte,
  - navadne ali sadne skutke,
  - domači kruh (črni, beli, koruzni),
  - sezonsko sadje (jagode, češnje, kaki, jabolka, hruške),
  - kislo zelje, kislo repo,
  - sezonsko zelenjavo (solata, korenček, paprika, paradižnik),
  - domače sokove,
  - med, marmelado,
  - drobna pekovska peciva.

**3. Cilj:** učence pri načrtovanju praktičnega dela, torej pri kuhanju, seznaniti z raziskovalnim pristopom dela in jih tako voditi skozi 4. faze dela:

- ✓ ideja - recept,
- ✓ načrtovanje postopka (živila, pripomočki, higienska načela, varnost pri delu),
- ✓ izvedba - praktično delo,
- ✓ ocena - degustacija.

**4. Cilj:** učence pri praktičnem delu opozoriti, da lahko nekatera živila, ki nam ostanejo kot ostanki ponovno uporabimo - torej, hrano lahko ponovno predelamo in recikliramo v neko novo jed.



# Raziskovalni pristop:



- Učenci so iskali idejo, kaj bi naredili kot reciklirano jed.
- Razmišljali so o jedeh oz. živilih, ki jih pri njih doma najpogosteje lahko ponovno uporabijo, da nastane nova, dobra, reciklirana jed.

# RECIKLIRANE JEDI, ki jih naredijo doma so:

- **drobtine:** naredijo jih iz nekaj dni starega kruha, ki ga na zraku posušijo in nato zmeljejo;
- **kruhove kocke za juho:** naredijo iz nekaj dni star kruha, ki ga posušijo in narežejo na kocke (nekateri še te kocke malo popečejo z zeliščnim maslom);
- **kruhove cmoke:** pripravijo tako, da nekaj dni star kruh nadrobijo in prepojijo z mlekom ter začinijo s soljo, peteršiljem in praženo čebulo;
- **kruhov narastek:** nekaj dni star kruh narežejo na kocke, prepojijo s prelivom mleka in kisle smetane, ki so mu dodali sladkor in vanilin sladkor;
- ostanek carskega praženca prelijejo s toplim mlekom in dodajo še cimet,
- svaljke ali cmoke s sadjem naredijo iz ostanka oz. viška pire krompirja.

OD IDEJE  
DO REALIZACIJE:

KRUHOV NARASTEK  
Z JABOLKI,  
MEDOM, CIMETOM  
IN OREHI

# Recept:



## MEĐENA NEBESA

Kruhov narastek z jabolki,  
orehi in medom

### Sestavine za 6 oseb:

- 500 g starega kruha
- 3 srednje velika kiselkasta jabolka
- naribana lupinica ene bjo limone
- 1 žlička mletega cimeta
- 2 vanilin sladkorja
- 4 jajca
- 500 ml mleka
- 2 pesti sesekljanih orehov za posip

Med za preliv.



### Priprava:

1. Kruh narežemo na majhne kocke in jih stresemo v veliko skledo. Jabolka operemo, olupimo in naribamo ter jih tudi dodamo v skledo s kruhom.
2. V manjši skledi z metlico rahlo premešamo jajca, mleko, limonino lupinico, cimet in vanilin sladkor. Te tekoče sestavine iz manjše sklede prelijemo v večjo skledo s kruhom. Sestavine dobro premešamo.
3. Globok pekač za narastke obložimo s peki papirjem, nato vanj stresemo mešanico kruha, jabolk in začimb. Sestavine enakomerno razporedimo po dnu pekača. Pekač pustimo malo stati, da se kruh dobro prepoji.
4. Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Narastek pečemo v ogreti pečici 15 - 30 minut (odvisno od debeline narastka, ki je v pekaču). Orehe drobno sesekljamo in jih potrosimo po sestavinah. Če se po vrhu narastek prehitro zapeče, ga pokrijemo s kosom alu folije.
5. Narastek postrežemo, ko je še topel in ga prelijemo z medom ali pa ga pred postrežbo ohladimo na sobno temperaturo. Zraven po želji dodamo kepico vanilijevega sladoleda ali žlico hladne stepene smetane.

# MEDENA NEBESA

## Kruhov narastek z jabolki, orehi in medom

### Sestavine za 6 oseb:

- 0,5 kg starega kruha
- 3 srednje velika kiselkasta jabolka
  - naribana lupinica ene bio limone
    - 1 žlička mletega cimeta
    - 2 vanilin sladkorja
    - 4 jajca jajca
    - 0,5 l mleka
- 2 pesti sesekljanih orehov za posip
  - med za preliv



# Navodila za delo:

1. Kruh narežemo na majhne kocke in jih stresemo v veliko skledo. Jabolka operemo, olupimo in naribamo ter jih tudi dodamo v skledo s kruhom.
2. V manjši skledi z metlico rahlo premešamo jajca, mleko, limonino lupinico, cimet in vanilin sladkor. Te tekoče sestavine iz manjše sklede prelijemo v večjo skledo s kruhom. Sestavine dobro premešamo.
3. Globok pekač za narastke obložimo s peki papirjem, nato vanj stresemo mešanico kruha, jabolk in začimb. Sestavine enakomerno razporedimo po dnu pekača. Pekač pustimo malo stati, da se kruh dobro prepoji.
4. Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Narastek pečemo v ogreti pečici 15 - 30 minut (odvisno od debeline narastka, ki je v pekaču). Orehe drobno sesekljam in jih potrosimo po sestavinah. Če se po vrhu narastek prehitro zapeče, ga pokrijemo s kosom alu folije.
5. Narastek postrežemo, ko je še topel in ga prelijemo z medom ali pa ga pred postrežbo ohladimo na sobno temperaturo. Žraven po želji dodamo kepico vanilijevega sladoleda ali žlico hladne stepene smetane.

# 1. in 2. faza: IDEJA IN NAČRTOVANJE DELA



### 3. faza: PRAKTIČNO DELO





## 4. faza: DEGUSTACIJA





# IZDELAVA SENČNE IN SONČNE DVIGNJENE VISOKE GREDE



**PRVOTNA SENČNA VISOKA GREDA**



**DVIGNJENA SONČNA VISOKA GREDA**

# NAMEN IZDELAVE VISOKE GREDE

## Cilji oz. nameni visoke grede OŠ Dušana Flisa Hoče:

- učenci pridobivajo veščine večje povezanosti z naravo, ki je glavni vir njihove prehrane,
- pridobivajo osnovne veščine vrtnarjenja, spretnosti rokovanja z vrtnim orodjem ter znanja povezana s gojenjem rastlin.
- učenci pridobivajo občutek za družbeno odgovornost do okolja, do živih rastlin ter se ob tem posledično navajajo na zdrav - ekološko osveščen način življenja.
- šolski vrt predstavlja posebno mesto za praktično preverjanje osvojenega teoretičnega znanja biologije in spoznavanje novih spoznanj preko praktičnega eksperimentiranja, raziskovanja in proučevanja konkretno v naravi...

# IZDELAVA TEHNOLOŠKE DOKUMENTACIJE (SENČNA VISOKA GREDA)

## Material za konstrukcijo:

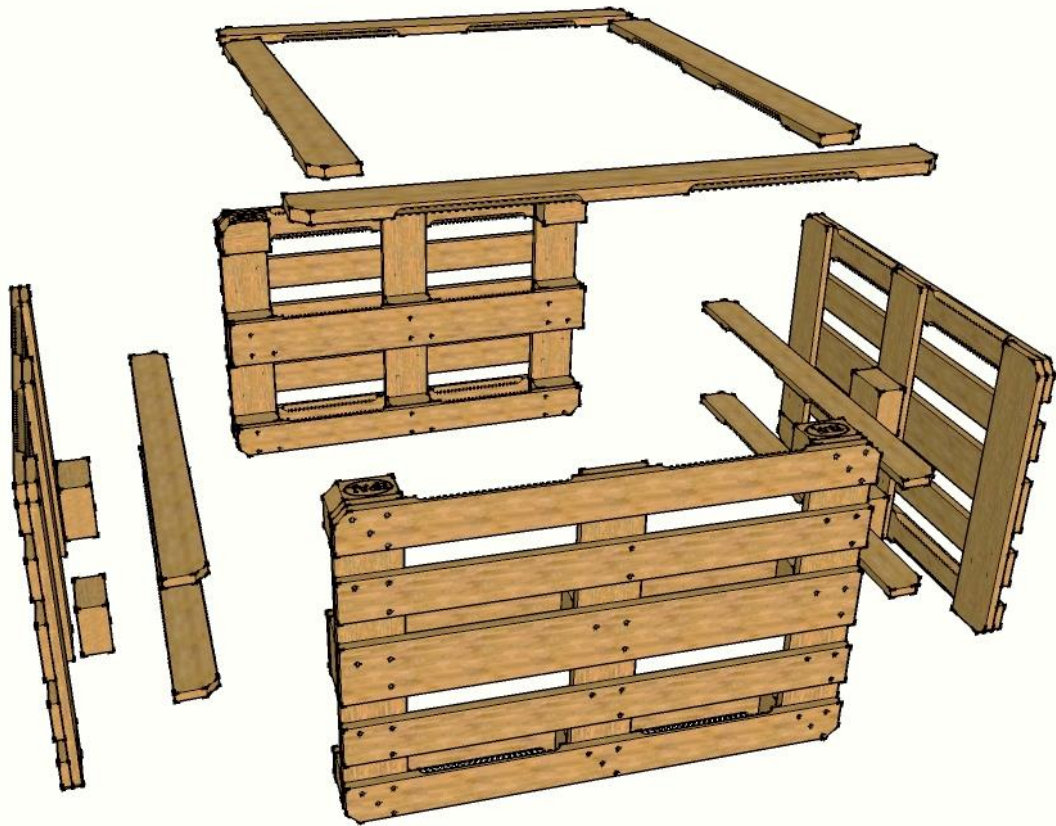
- Euro (EPAL) paleta (1200 X 800 X 144 mm) (4 kom),
- lesni vijaki (4 x 60 mm, 4 x 40 mm),
- zunanja barva za les (cca. 8 m<sup>2</sup> = 2 l),
- gradbena folija (cca. 7 m<sup>2</sup>),
- pralne betonske plošče (400 X 400 X 38 mm) (9 kom).

## Za polnilo:

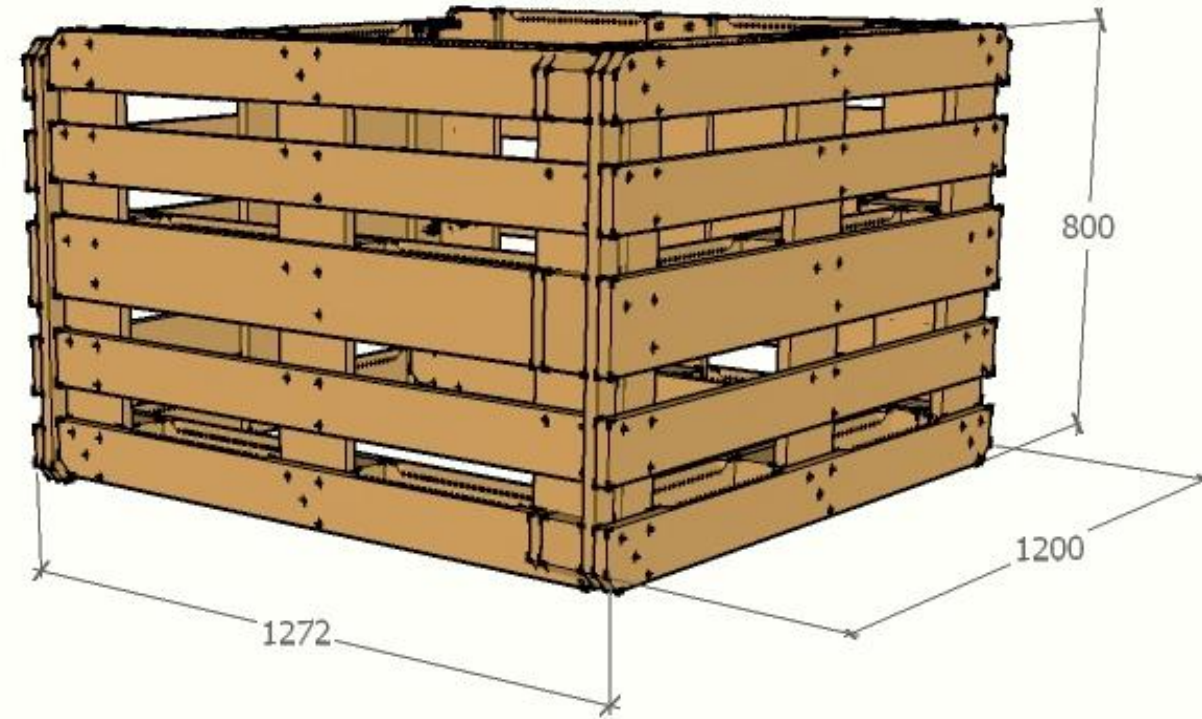
- manj kakovostna zbita zemlja,
- 25 kg peska,
- zemlja za sejanje,
- volna ali stara oblačila,
- veje sadnih dreves za drenažo,
- karton,
- listje in pokošena trava za zastirko.



# IZDELAVA TEHNIČNE DOKUMENTACIJE (SENČNA VISOKA GREDA)



Ekspluzijska risba konstrukcije



Sestavna risba konstrukcije

# PRIPRAVA MATERIALA – SESTAVNIH DELOV (SENČNA VISOKA GREDA)



površinska obdelava palet –  
**strojno in ročno brušenje.**



Priprava stranic iz palet –  
**odstranjevanje nosilcev.**

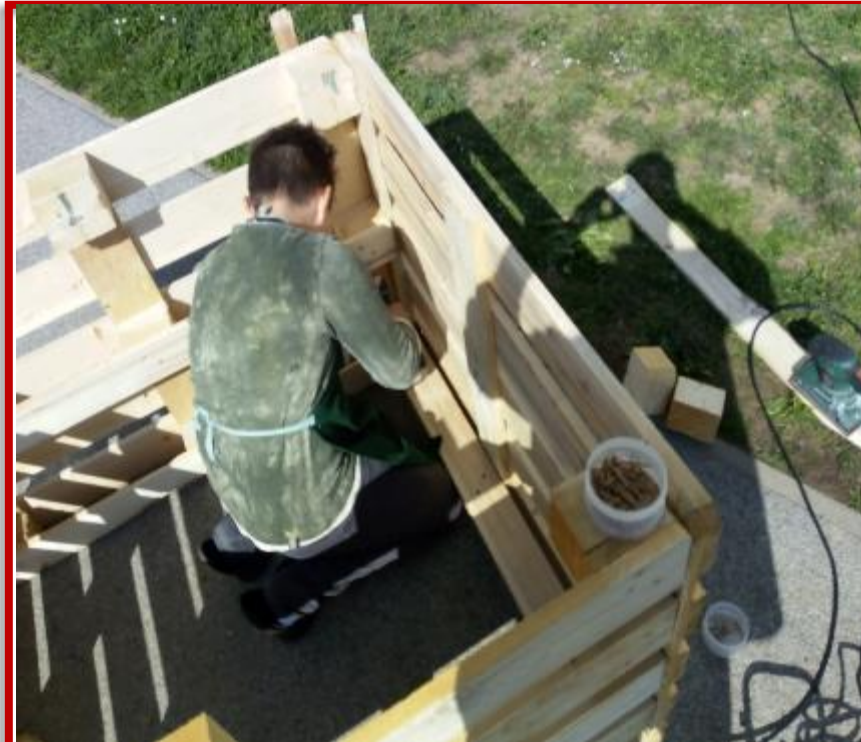


Priprava stranic palet –  
**odstranjevanje žebeljev.**

# SPAJANJE SESTAVNIH DELOV IN ZAKLJUČNA OBEDELAVA (SENČNA VISOKA GREDA)



Spajanje sestavnih delov –  
**vijačenje stranic.**



Spajanje sestavnih delov –  
**pritrnitev ojačitve dna.**



Zaključna obdelava –  
**zaščita z barvanjem.**



# **PRIPRAVA PODLAGE – UREDITEV LOKACIJE POSTAVITVE (SENČNA VISOKA GREDA)**



Priprava lokacije postavitve – **utrditev in izravnava podlage**

# ZAKLJUČNA OBEDELAVA IN POLNENJE KONSTRUKCIJE (SENČNA VISOKA GREDA)



Zaključna obdelava –  
**pritrjevanje zaščitne folije.**



Polnjenje konstrukcije –  
**nalaganje 1. plasti  
(odpadna oblačila)**



Polnjenje konstrukcije  
– **nalaganje 2. plasti  
(debelejše veje).**

# POLNENJE KONSTRUKCIJE (SENČNA VISOKA GREDA)



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 3. plasti  
(tanjše veje).



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 4. plasti (karton).



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 5. plasti (manj  
kvalitetna zemlja).

# POLNENJE KONSTRUKCIJE IN ZASADITEV SENČNE VIŠKE GREDE



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 6. plasti  
(humusna plast).



Končna podoba visoke  
grede, pripravljene za  
zasaditev.



Zasaditev visoke grede  
– sajenje zelišč.

# KONČNA PODOBA SENČNE VISOKE GREDE

## PREDNOSTI

### (V PRIMERJAVI S KLASIČNO GREDO)

- Ne potrebuje prekopavanja materiala,
- sklanjanje med obdelavo ni potrebno,
- zaradi več plasti organskega materiala dobro zadržuje vlago,
- Dodatno ščiti pred vrtnimi škodljivci.

## SLABOSTI

### (V PRIMERJAVI S KLASIČNO GREDO)

- Ni primerna za neravne terene, potrebuje natančno izravnavo tal,
- strošek in delo postavitve, vzdrževanje,
- Posedanje tal (večja količina organskega materiala)



# IZDELAVA TEHNOLOŠKE DOKUMENTACIJE (SONČNA VISOKA GREDA)

## Material za konstrukcijo:

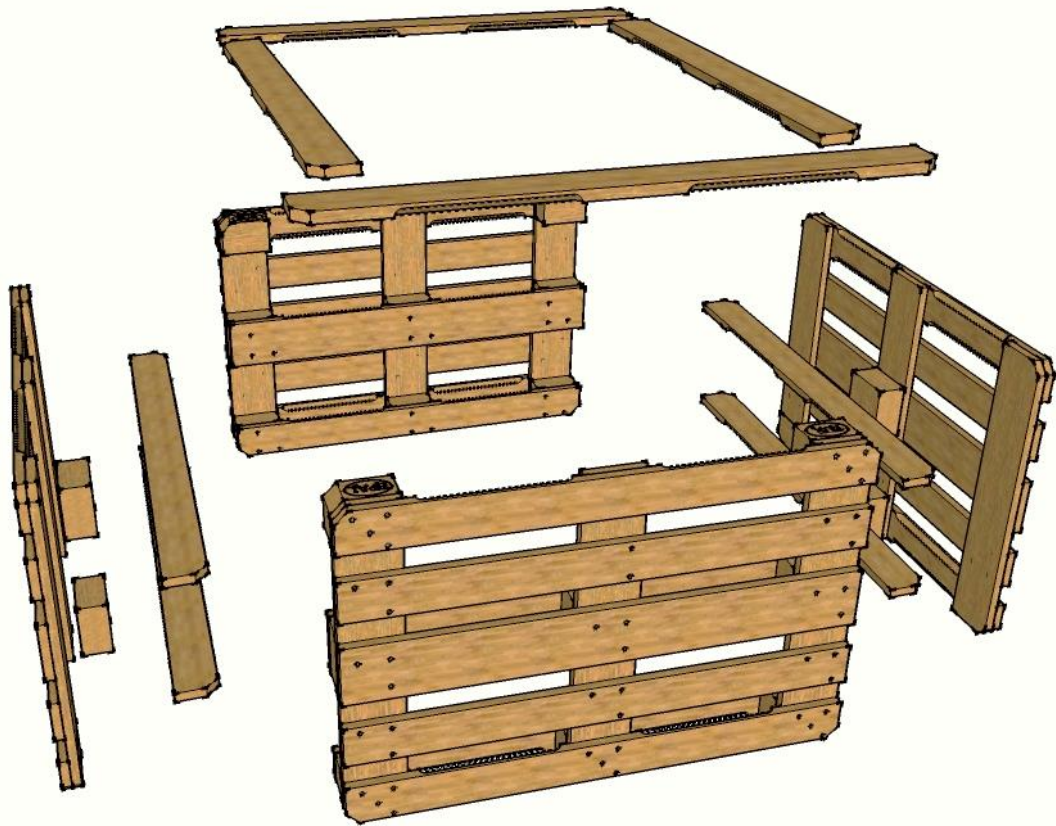
- Euro (EPAL) paleta (1200 X 800 X 144 mm) (4 kom),
- lesni vijaki (4 x 60 mm, 4 x 40 mm),
- zunanja barva za les (cca. 8 m<sup>2</sup> = 2 l),
- gradbena folija (cca. 7 m<sup>2</sup>),
- pralne betonske plošče (400 X 400 X 38 mm) (9 kom).

## Za polnilo:

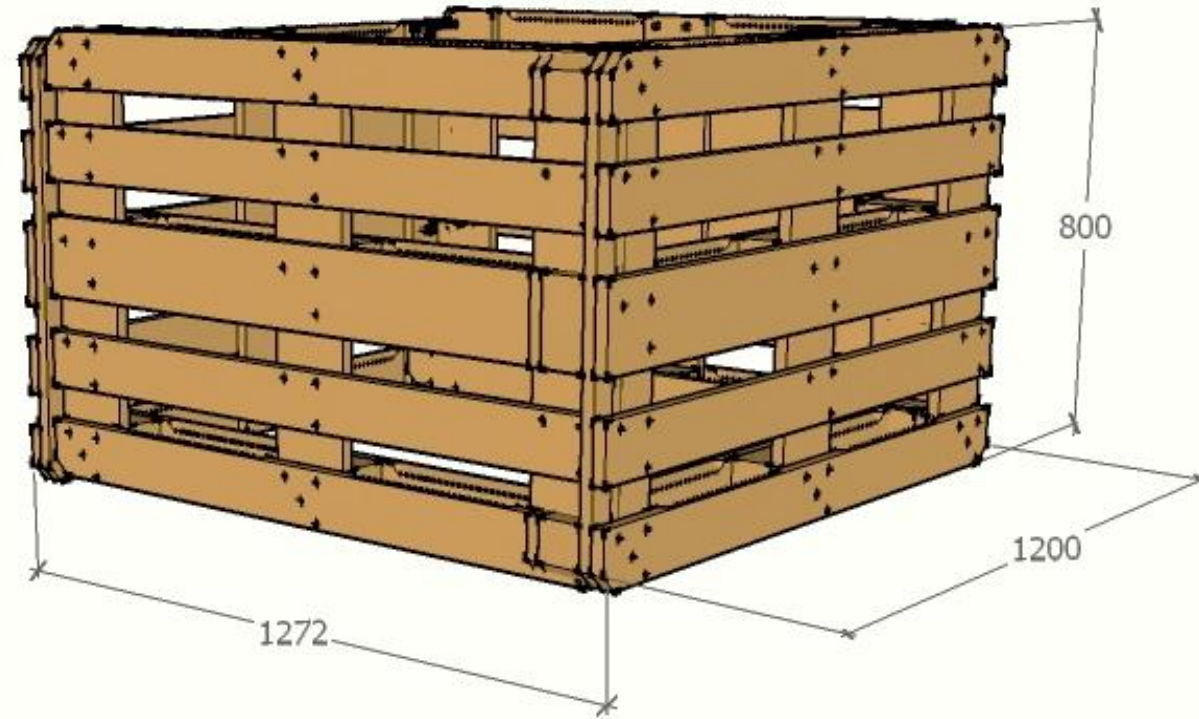
- gozdna zemlja,
- zemlja za sejanje,
- volna ali stara oblačila,
- veje sadnih dreves za drenažo,
- karton,
- odpadni les,
- Fino mleta žagovina.



# IZDELAVA TEHNIČNE DOKUMENTACIJE (SONČNA VISOKA GREDA)



Ekspluzijska risba konstrukcije



Sestavna risba konstrukcije

# PRIPRAVA MATERIALA – SESTAVNIH DELOV (SONČNA VISOKA GREDA)



površinska obdelava palet –  
**strojno in ročno brušenje.**



Priprava desk iz palet –  
**odstranitev žebeljev.**



površinska zaščita palet –  
nanos prve plasti barve.



# PRIPRAVA PODLAGE – UREDITEV LOKACIJE POSTAVITVE (SONČNA VISOKA GREDA)



Priprava lokacije postavitve  
– izkop zemljine.



Priprava lokacije postavitve –  
utrditev in izravnava podlage



**Postavitev konstrukcije**  
na utrjeno podlago.

# SPAJANJE SESTAVNIH DELOV IN ZAKLJUČNA OBEDELAVA (SONČNA VISOKA GREDA)



Spajanje sestavnih delov –  
**vijačenje stranic.**



Spajanje sestavnih delov –  
**pritrnitev nastavljivega dna.**



Zaključna obdelava –  
**zaščita z barvanjem.**

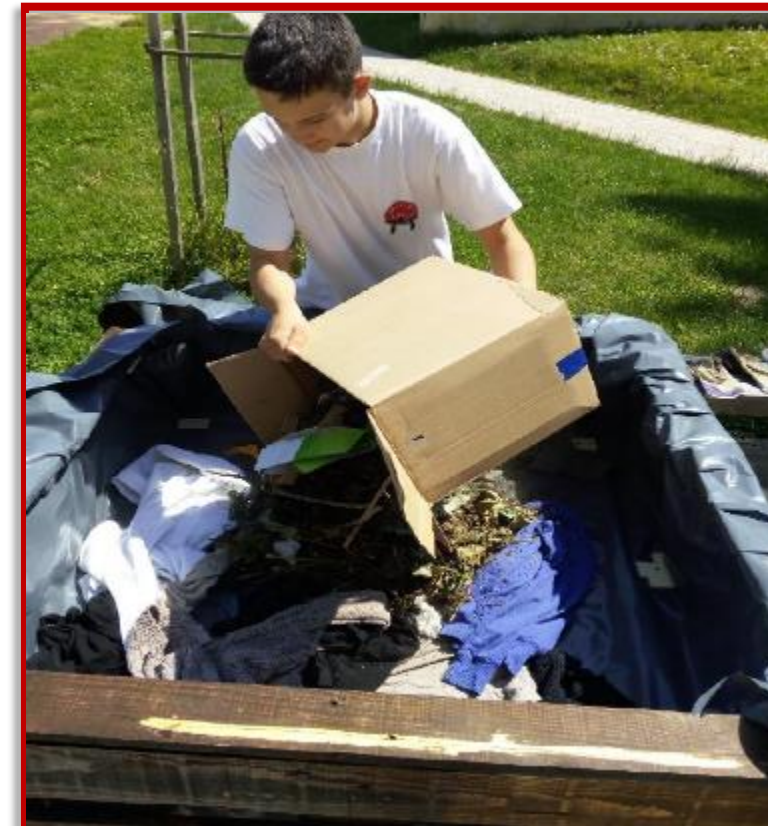
# ZAKLJUČNA OBEDELAVA IN POLNENJE KONSTRUKCIJE (SONČNA VISOKA GREDA)



Zaključna obdelava –  
pritrjevanje zaščitne folije.



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 1. plasti  
(oblačila)



Polnjenje konstrukcije  
– nalaganje 2. plasti  
(veje).

# POLNENJE KONSTRUKCIJE (SONČNA VISOKA GREDA)



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 3. plasti  
(odpadni les).

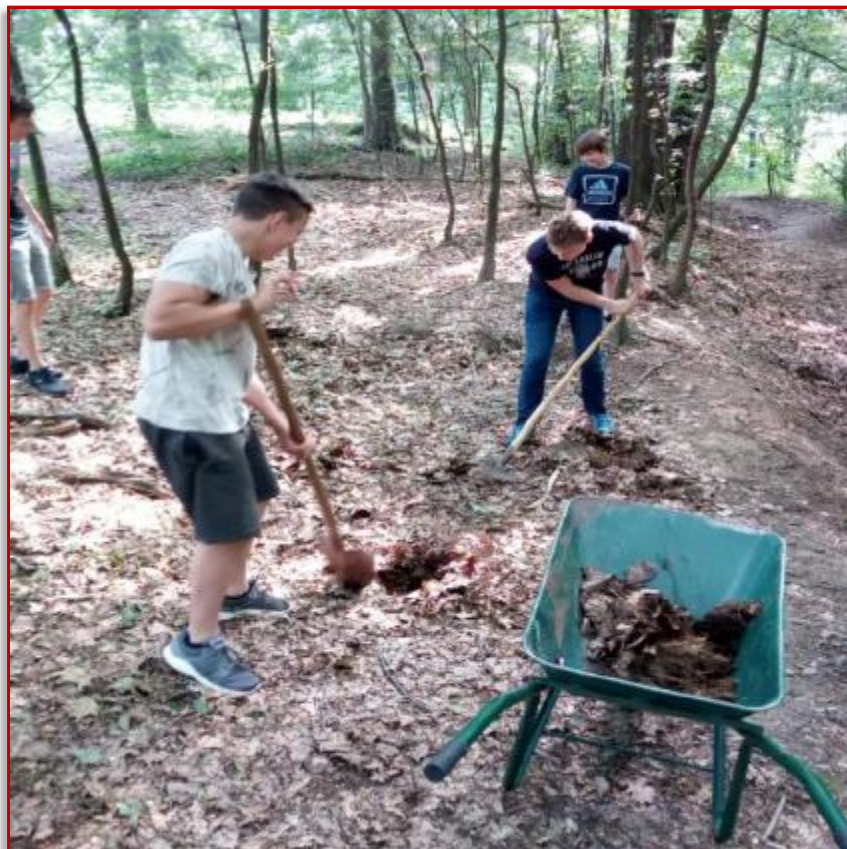


Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 4. plasti (karton).



Polnjenje konstrukcije  
– nalaganje 5. plasti  
(fino mleta žagovina).

# POLNENJE KONSTRUKCIJE IN ZASADITEV SONČNE VIŠOKE GREDE



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 6. plasti  
(gozdna zemlja).



Polnjenje konstrukcije –  
nalaganje 7. plasti (humus).



Zasaditev visoke grede  
– sajenje avtohtonih  
slovenskih vrst.

# KONČNA PODOBA DVIGNJENE SONČNE VISOKE GREDE

## PREDNOSTI

### (V PRIMERJAVI S PRVOTNO VISOKO GREDO)

- Primernejša za manjše količine materiala,
- Manj je posedanja materiala,
- Konstrukcija je zaradi zmanjšanega stika s tlemi bolj vremensko obstojna.

## SLABOSTI

### (V PRIMERJAVI S PRVOTNO VISOKO GREDO)

- Ni primerna za neravne terene, potrebuje natančno izravnavo tal,
- Manjša nosilnost in trdnost konstrukcije.

