

STROKOVNI SEMINAR

„**LOKALNO PRIDELANA HRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE**“

SPLETNI SEMINAR, 18. IN 19. MAREC 2021

Ema Zajc

JVIZ OŠ Dobropolje

ŽGANCI



Ekošola



OŠ DOBREPOLJE

Skrb za zdravje

- Organiziramo dejavnosti, ki spodbujajo uživanje **tradicionalnih jedi iz lokalnih sestavin.**



Dan dejavnosti:
PRIPRAVA ŽGANČEV



Namen in cilji dejavnosti:

- spodbujanje uživanja **domačih jedi iz lokalnih sestavin,**
- **ohranjanje tradicije,** jedi in z njimi povezanih običajev,
- prenašanje znanja na mlajše generacije,
- **medgeneracijsko povezovanje.**

Kako poteka dan dejavnosti?

Pripravimo 3 vrste žgancev:

1. **koruzni žganci;**
2. **krompirjevi žganci;**
3. **ajdovi žganci.**

Od njive do mize ...



Beli krompirjevi žganci

Sestavine: 600 g krompirja, 500 g bele moke , 1 ½ litra vode, 1 žlička soli, ocvirki.

Postopek priprave: Krompir olupimo, operemo in narežemo na prst debele rezine. V lonec nalijemo vodo, stresemo notri krompir in posolimo. Lonec postavimo na štedilnik, da zavre. Vre naj dobrih 10 minut, nato pa dodamo še moko. Na sredini kupčka moke z ročajem kuhalnice naredimo luknjo, da voda prevre skozi njo. Temperaturo zmanjšamo in vse skupaj počasi kuhamo še 20 minut. Ko je kuhano, odlijemo odvečno tekočino - žgančevko v večjo skodelico in dodamo dve žlici segrete masti. Krompir in moko pretlačimo in po potrebi dodajamo žgančevko, če so žganci presuhi. Žgance zajamemo s ploščato kuhalnico in jih z vilicami strgamo na krožnik. Dodamo še kuhano zelje in zabelimo z ocvirki.

Pripravili: Nada Lunder in Ivanka Zrnec



Ajdovi žganci

Sestavine: 1 kg ajdove moke, 2 litra vode, 1 ½ žlička soli.

Postopek priprave: Na štedilniku zavremo osoljeno vodo. Ko zavre, vanjo stresemo ajdovo moko. Z ročajem kuhalnice v sredini kupčka moke naredimo luknjo, da voda prevre skozi njo.

Temperaturo zmanjšamo in počasi kuhamo še 20 minut. Ko je kuhano nekaj odvečne tekočine - žgančevke odlijemo v skodelico in z vilicami zmešamo žgance. Če so presuhi jim dolijemo še malo žgančevke. Žgance zajamemo s ploščato kuhalnico in jih z vilicami strgamo na krožnik.

Vege zaseka: 2 čebuli, 1 jabolko, 5 žlic olja, sol. Čebulo in jabolko nasekljamo na majhne kockice. Na olju najprej popražimo čebulo, proti koncu pa dodamo še jabolko. Posolimo in še malo popražimo. Potresemo po žgancih in postrežemo.

Pripravili: Nada Lunder in Ivanka Zrnec



Koruzni žganci s cvrtjem

Sestavine: 1 kg koruzne moke, 2 litra vode, 1 ½ žlička soli, 5 jajc, 1 dcl olja.

Postopek priprave: Na štedilniku zavremo osoljeno vodo. Ko zavre vanjo stresemo koruzno moko, v sredino z ročajem kuhavnice naredimo luknjo in pustimo, da voda prevre čez moko. Nato temperaturo zmanjšamo, pokrijemo s pokrovko in žgance kuhamo 20 minut. Ko je kuhano nekaj odvečne tekočine - žgančevke odlijemo v skodelico in z vilicami zmešamo žgance. Če so presuhi jim dolijemo še malo žgančevke.

Ko se žganci kuhajo pripravimo cvrtje. Jajca ubijemo v skodelico in jih dobro stepemo z vilicami. V ponev nalijemo olje in ga segrejemo. Ko je segreto vanj zlijemo polovico stepenih jajc. Ko se ocvre na spodnji strani, to puhasto palačinko previdno obrnemo. Jajčno palačinko preložimo na žgance in jo raztrgamo na kose. Dobro premešamo, da se cvrtje porazdeli med žgance. Postopek ponovimo tudi z drugo polovico umešanih jajc.

Pripravili: Nada Lunder in Ivanka Zrnec



Dan dejavnosti v času pouka na daljavo

- **Vsebina in cilji so ostali enaki**, spremenil se je način izvedbe.
- Učencem smo na **spletno učilnico** dali gradivo in navodila.
- Sledilo je **skupno srečanje preko aplikacije ZOOM**.
- Učenci so žgance pripravili skupaj **s starši** oziroma pod njihovim nadzorom.
- Velik pomen smo dali **varnosti** in **higieni pri delu z živili**.
- Učenci so poslali povratno informacijo o opravljenem delu (fotografija).

Zaključek

- Prednosti uživanja **lokalno pridelane hrane** so številne in prav je, da kot šola strmimo k **ohranjanju tradicije**, kamor spadajo tudi **jedi** in z njimi povezani **običaji**.
- **Čas epidemije** nam je pokazal, kako pomembno je **zdravje**, ki ga je potrebno negovati s pravo kombinacijo različnih dejavnikov, pri čemer ima prehrana izjemen vpliv.