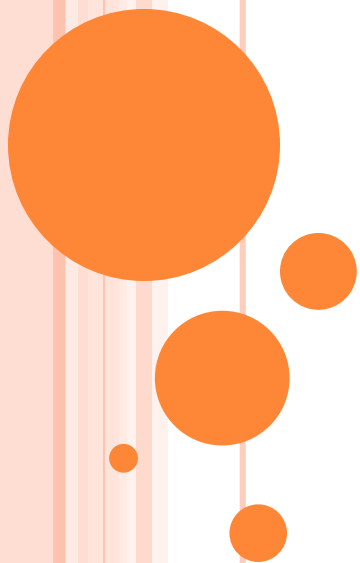


**STROKOVNI SEMINAR »LOKALNO
PRIDELANA HRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«:
BABIČINA RECIKLIRANA KUHNA**

Vrtec Škofja Loka

Tjaša Berčič Poljanšek in Milena Bohinc



PODATKI O ZAVRŽENI HRANI



- Vsak deveti Zemljan se sooča z lakoto.
- Posledice lakote: vse večje preseljevanje, izčrpanost, nezbranost in vse večja umrljivost.
- Na leto ljudje zavržemo več kot 1,3 milijarde ton živil.
- V Sloveniji vsako leto zavržemo okoli 72 kg na prebivalca.



NAMEN IN CILJ PROJEKTA

- V Vrtnu Škofja Loka smo iskali načine, ki bi pripomogli k čim manjši količini zavrženih jedi.
- Pri tem nam je na pomoč priskočila kuharica Mica. Spodbudila nas je, da smo določeno obdobje beležili vrsto in količino zavržene hrane.
- Otroci so imeli odlične ideje in precej dober okus za recepte.
- Zbrali smo veliko praktičnih receptov, k zbiranju katerih smo povabili tudi starše, babice, dedke in ostale. Tako je nastala priročna knjižica receptov, ki smo jo poimenovali Babičina reciklirana kuhna.



BABIČINA RECIKLIRANA KUHNA



BELEŽENJE KOLIČINE IN VRSTE OSTANKOV HRANE



PONEDELJEK, 9. 1. 2017

ZAJTRK



KRUH S
PAŠTETO



PAPRIKA



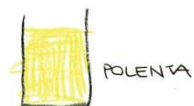
ČAJ



KOSILO



JUHA



POLENTA



SOLATA S
KORENJEJ

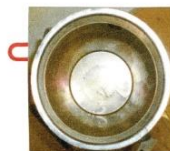


MESO



PETEK, 10. 2. 2017

ZAJTRK



JEDILNIK :

- PIŠČANČJA SALAMA
- EKO KRUH
- KISLA KUMARICA
- ČAJ



KOSILO



JEDILNIK :

- PREŽGANKA
- RIBE → OCVRTE PALČKE
- PRAŽEN KROMPIR
- RDEČA PESA



ŠTIRI KATEGORIJE GLEDE NA VRSTO OSTANKOV HRANE

- OSTANKI KRUHA, ZDROBA IN KAŠE: Kruhovec, Pohane šnite, Žemljevka, Grmada, Pica kruhki, Kruhov narastek in podobne jedi.
- OSTANKI MESA: Goveji hamburger, Mesni polpeti, Mesna pašteta, ...
- OSTANKI RIŽA, KROMPIRJA IN TESTENIN: Polnjen paradižnik, Ocvrti krompirjevi svaljki, Narastek iz ostanka kuhanih testenin, ...
- OSTANKI SADJA IN ZELENJAVE: Jabolčna čežana, Sadni smuti, Paradižnikova omaka, sušenje jabolk in hrušk na način kot so to počele naše babice, ...



GRMADA

Potrebujemo:

- star kruh (še boljše so žemlje)
- nekaj jabolk
- sladkor
- lonček mleka
- malo cimeta
- jajce
- smetana (posneta iz ohlajenega mleka)

Žemlje narežemo na rezine in jih poparimo z mlekom. Jabolka naribamo. Lahko jih olupimo ali ne. Pečico segrejemo na 200 °C. Pekač namastimo. Dno prekrijemo z žemljami, nanje naložimo plast naribanih jabolk, ki jih posladkamo in posujemo s cimetom. Postopek ponovimo tolikokrat, da porabimo vse sestavine.

Pečemo približno pol ure. Tik pred koncem pečenja grmado prelijemo z razžvrkljanim jajcem in smetano.





SUŠENJE JABOLK IN HRUŠK



- Nabiranje jabolk, ob pripovedovanju babice, kako so včasih iz jabolk pripravili različne jedi. Jabolka so narezali na tanjše krhle in jih posušili v kmečki peči. Suhe krhle so shranili v leseni skrinji, da so jih zaščitili pred škodljivci. Krhle so tako lahko jedli celo zimo.
- Sušenje jabolk v električnem sušilniku za sadje v vrtcu.



ZAKLJUČEK

- V Vrtnu Škofja Loka smo vsi, ki smo sodelovali pri projektu, začeli razmišljati o tem, kako se lahko ostanki hrane ponovno uporabijo.
- Z nastankom Babičine reciklirane kuhne smo širši družbi predstavili zbirko uporabnih receptov z najpogostejšimi ostanki hrane, ki puščajo odprte možnosti za razmislek o novih inovativnih recikliranih receptih.

VIRI IN LITERATURA

- Babičina reciklirana kuhna

