

**STROKOVNI SEMINAR**

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

SPLETNI SEMINAR, 18. in 19. marec 2021



OŠ ANTONA ŽNIDERŠIČA  
ILIRSKA BISTRICA



# ZELIŠČA, DIŠAVNICE IN LOKALNI MED

Violeta Husu

OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica



PROJEKT:

# ŠOLSKA VRTILNICA

Naša šola se nahaja na obrobju mesta, kjer je zelo vpeta v naravno okolje in so pogoji za pridelavo vrtnin, zelišč in dišavnic odlični.

Potrebovali smo zelena območja, ki bi jih lahko učenci in učitelji sami urejali, na katerih bi bilo mogoče izvajati učno-vzgojne procese na prostem (učilnice, gredice, drevesnice).

Poleg velike učilnice na prostem je nastal šolski vrt z visokimi gredami.



# ZELIŠČA, DIŠAVNICE IN ZELENJAVA

»Prav gotovo si še lahko v spomin prikličemo vrtove svojih babic, kjer gredice niso bile tako dolgočasne. Na vrt so v slogu uspevale cvetlice enoletnice, trajnice, začimbe, dišavnice in zelenjava.« (Pušenjak)

## Zdravilne rastline v naših gredah:

melisa, rožmarin, timijan, ameriški slamnik, česen in črni ribez.

## Začimbe in dišavnice:

luštrek, koromač, šetraj, smilj in meta.

## Sveža zelenjava:

solate, korenček, peteršilj in redkvice.



## Cilji projekta:



ozaveščanje o kvaliteti življenja v naravi, sobivanja v prostoru (pomen samooskrbe, pomen zdrave prehrane, kvaliteta življenja),



krepitev odnosov v skupnosti (šola, družina, lokalna skupnost),



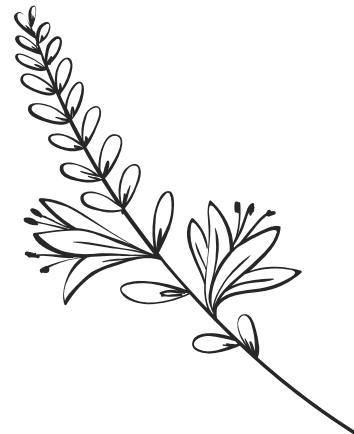
ozaveščati pridelavo in nakup eko in bio prehrane v lokalnem okolju, spoznavanje lokalne pridelave in mikro krožnega gospodarstva,



spoznavanje naravnih zakonitosti, ravnanja z rastlinami, uporaba vzgojenih rastlin v prehrabne in negovalne namene,



razmislek o navadah nekoč in danes.





# ANTON ŽNIDERŠIČ

» Iskalec dobrega panja – Anton Žnideršič,  
naš veliki čebelarški učitelj in izumitelj.«

Naša šola je poimenovana po Antonu Žnideršiču, čebelarju,  
ki je izumil novo obliko panjev – AŽ panj,  
ki je v Sloveniji zelo razširjen. Čebelarjev je v okolici  
Ilirske Bistrice veliko in med je zelo kakovosten.

Ker je to super živijo del našega vsakdana, smo se  
odločili povezati med, medene izdelke  
in pridelke našega eko vrta.



PROJEKT:

# SEJEM ALTERMED



Ob bogastvu pridelkov, predvsem začimb in dišavnic, ki se jih da posušiti in trajno shraniti, smo se odločili, da jih predstavimo na sejmu Altermed.

Pri Eko krožku smo ustvarili plakate, šolski novinarji so naredili raziskavo o naših zdravih navadah. Res se je cela šola angažirala in pripravila osnovo za zdravo, dišečo in medeno stojnico.

Za sejem smo pripravljali vrečke dišavnic, zelišča za čaje, meden sirup in najljubše slaščice naših učencev z medom.

Povezali smo se z lokalnim kuharjem, ki pripravlja kruh iz domače pšenice z drožmi.



## Povezovanje predmetov, znanj, učencev:



V projekt Šolska Vrtilnica in Altermed imamo vključene učence Eko krožka, nekaterih skupin podaljšanega bivanja, nadarjene učence in pouk gospodinjstva.



Učenci Eko krožka so spoznavali čebele, čebelarjenje in delo Antona Žnideršiča. Poiskali so dobre recepte z medom in dišavnicami. Prav med, ki ga je na Ilirsko-Bistriškem območju veliko in je zelo kakovosten, se je dobro povezal z vsebinami našega šolskega vrta.



Za gredice so prav posebej skrbeli nadarjeni učenci in učenci podaljšanega bivanja.

Potrebna je spomladanska priprava, zasaditev, sejanje semen.

Priprava gred na poletje, ko je šola prazna in so grede bolj prepuščene sebi.



Povezali so se s krožkom ročna dela. Sešili so bombažne vrečke za mešanice dišavnic in zelišč.







Prav ponosni smo na posebno gredo, ki je na razpolago šolski kuhinji. Na njej uspevajo začimbe in dišavnice, ki jih naši kuharji uporabljajo za pripravo šolskih obrokov.

**Kljub temu, da sejma Altermed trenutno ni mogoče izpeljati, so učenci iz teh projektov pridobili veliko uporabnih znanj, veščin in izkušenj.**

**NOBENO NOVO ZNANJE NI ZAMAN.**



(za 5 oseb)

**Rulada**

4 jajca  
60 g sladkorja  
60 g medu  
140 g moka  
1/2 žličke pecilnega praška  
1/4 žličke cimeta

**Krema**

250 g smetane  
120 g bele čokolade  
1 žlica medu

# Medena rulada s kremo iz bele čokolade in medu

**Priprava**

Beljake ločimo od rumenjakov. Beljake s sladkorjem stepemo v čvrst sneg, rumenjake in med penasto umešamo. Obe masi zmešamo in dodamo presejano moko, pomešano s pecilnim praškom in cimetom. Maso narahlo premešamo.

Pekač 40 cm x 30 cm prekrijemo s papirjem za peko in nanj enakomerno razdelimo maso. Pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, 12 do 15 minut. Pečeno rulado damo na papir za peko, posipan s sladkorjem v prahu, in jo zvijemo v rulado ter pustimo, da se ohladi. Ohlajeni ruladi odstranimo papir za peko.

Smetano stepemo in ji primešamo stopljeno belo čokolado in med. S to kremo namažemo rulado. Po potrebi lahko rulado predhodno narahlo pokapamo s prekuhano osladkano vodo. Rulado tesno zvijemo in pustimo v hladilniku, da se krema strdi in rulada prepoji. Potresemo s sladkorno moko in narežemo.

**Priporočam**

cvetični, smrekov ali akacijev med



## Naša najljubša recepta!



# Energijske sončnične kroglice

hitro pripravljene,  
hitro pospravljene

**Priporočam**

cvetični, hojev, smrekov, lipov, akacijev ali gozdni med

(za 4 osebe)

1 skodelica (1/4 l)  
sončničnih semen  
1/2 skodelice suhih brusnic  
1/2 skodelice datljev  
(ali suhih fig, hrusk)  
2 žlici medu po izbiri  
1 ščepec soli  
1 žlica cvetnega prahu



**Priprava**

V sekjalniku zmeljemo datlje, polovico sončničnih semen, sol in cvetni prah. Dodamo lahko tudi cimet, kardamom in ingver. Dodamo med, brusnice in preostala sončnična semena in ročno oblikujemo kepo testa. Maso razdelimo na dva dela, oblikujemo dolga svalika in ju na deski razrežemo. Po želji oblikujemo kroglice ali pustimo narezano kot salamo. Če želimo bolj homogeno maso, lahko vse sestavine stremo v sekjalnik in sesekljamo hkrati. Ali pa poleg datljev zmeljemo tudi brusnice, tako se masa lepo rdeče obarva. Kroglice bi lahko potopili še v temno čokolado ali povaljali v sesekljanih brusnicah ali kokosu.



Jedi z medom od tu in tam. Čebelarstva zveza Slovenije, 2019.

Za konec še misel Henninga Sehhusena:



**“Zelišča in dišavnice imajo prav posebno moč: »Budijo našo domišljijo in nas spodbujajo k izmišljanju novih receptov, s katerimi lahko presenetljivo spreminjamo in izboljšujemo celo povsem običajne jedi.”**

**HVALA ZA VAŠO POZORNOST!**

Literatura in viri:

Pušenjak, M. (2017). *Visoke grede in vrtički v posodah*. ČZD Kmečki glas, d.o.o. Ljubljana.

Škof, J. (2013). *Šolski vrt - korak k samoskrbi*. Ljubljana: samozaložba.

*Jedi z medom od tu in tam*, pdf (2019). Čebelarstva zveza Slovenije.

Debelak, M. (2007). *Anton Žnideršič: v spomin ob 60. obletnici njegove smrti*.

*Slovenski čebelar*, letnik 109, številka 12, str. 341-343. URN:NBN:SI:doc-QYHH3K5K

<http://www.dlib.si>