

OSNOVNA ŠOLA IV MURSKA SOBOTA
Trstenjakova 71, 9000 Murska Sobota
www.os4ms.si



RECIKLIRANA KUHARIJA V PRAKSI

OSNOVNA ŠOLA IV
TRSTENJAKOVA ULICA 71
MURSKA SOBOTA

JASMINA ZADRAVEC, učiteljica NAR in PB
JUNIJ, 2023

TO SMO MI.....

- Prihajam iz osnovne šole IV, Murska Sobota, kjer nas je zaposlenih 108 in imamo 153 učencev
- Imamo dva programa in sicer nižji izobrazbeni standard ter posebni program vzgoje in izobraževanja
- Našo šolo obiskujejo učenci od 6. do 26.leta starosti. Vsi učenci na naši šoli imajo naročena dva obroka dnevno in sicer malico in kosilo ali popoldansko malico. Pri vseh obrokih smo prisotni učitelji ali dežurni učitelji, ki poskrbimo, da dobijo učenci pravilno količino hrane, ki jo lahko pojejo. Učence vprašamo, koliko hrane želijo pojesti in njihovim željam tudi ustrezemo. Po navadi se učenci odločijo za manjšo količino in potem prosijo hrano še zraven
- S tem poskrbimo, da ostane neuporabljena hrana neoporečna in jo lahko ponudimo drugim otrokom- starejšim učencem, katerim ena malica ne zadostuje.
- Hrano, kot je sadje, jogurt ali hrana, ki je pakirana v tertapakih, po navadi učencem damo po koncu pouka domov
- Prav tako skušamo ponuditi vso neoporečno hrano po 13.30 vsem, ki po tej uri še ostanejo na šoli



KAKO PA MI TO DELAMO....

- Že nekaj let zaporedoma, samo vključeni v razne projekte EKOŠOLE: reciklirana kuharija, hrana ni za tjavendan, kuhlin dnevnik zavržene hrane, dan brez zavržene hrane,
- V šolskem letu 2021/2022 smo prejeli tudi nagrado pri projektu HRANA NI ZA TJAVENDAN in sicer v RECIKLIRANI KUHARIJI
- Pripravili smo bananin kruh s čokolado in mandlji
- V letošnjem šolskem letu smo pripravili SROMAKA- iz kruha, ki nam je ostal od malice in kosila
- Učenci izredno radi sodelujejo pri delu v kuhinji, opazujejo in aktivno sodelujejo pri samih izvedbah projektov
- Najprej zbiramo recepte, ki so učencem zanimivi, nato naredimo ožji izbor receptov, ki bi prišli v poštev
- Preverimo v kuhinji, kaj nam je ostalo in začnemo z delom
- Ponavadi preiskusimo več receptov preden se odločimo za nam zmagovalnega
- Učenci izredno radi režejo, sekljajo, mešajo, mažejo,..... Tudi pomivanje in brisanje posode jim ne povzroča večjih težav, ne glede na to, da imamo v kuhinji tudi pomivalni stroj
- Zelo radi sodelujejo pri pospravljanju učne kuhinje, saj imajo radi čisto, preden se vsedejo k mizi in kulturno preiskusijo vse kar smo pripravili
- Pri učencih skozi cel proces priprave hrane spodbujam spoštljiv odnos do samih sestavin, ki jih bomo uporabljali, kot tudi do pripravljene hrane

- Učence spodbujamo, da tudi doma reciklirajo hrano. Hrana, ki ostane od določenega obroka, je ob pravilnem shranjevanju užitna isti in še naslednji dan.
- V lastnem gospodinjstvu se trudim pripraviti toliko hrane, kot je pri enem obroku uspemo pojesti.
- Doma imamo zelo malo zavržene hrane, saj nam uspe hrano pojesti ali predelati do konca.
- Tudi v šoli se trudimo, da je zavržkov hrane malo. V lanskem letu nam je uspelo zavržek zmanjšati za 30%
- V letošnjem letu je bilo zavržkov hrane več kot lansko leto, kar lahko pripisujemo novincem, ki še niso navajeni na okus hrane, ki se kuha v šolski kuhinji
- Naša učiteljica gospodinjstva Sandra Kuhar vsak teden skrbi za to, da v učni kuhinji ne ostane nobena hrana- vso hrano poskuša uporabiti do konca, tako da zavržkov hrane nimamo.
- prilagam nekaj fotografij, kako naši učenci uživajo v učni kuhinji.
- Tudi učitelji v oddelkih podaljšanega bivanja se poslužujejo učne kuhinje v urah podaljšanega bivanja, saj je takrat največ časa za ustvarjanje v kuhinji







Prilagam naš zmagovalni recept v reciklirani kuhariji v šolskem letu 2021/2022:

Minuli prazniki so pustili polne hladilnike hrane, katere smo kot vedno nakupili preveč, zaužili pa premalo. V teh praznikih so moji otroci dobili ogromno slaščic, čokolade in seveda banan, katerih ni nikoli dovolj. Vsaj mislimo tako. Ker so banane proti koncu tedna že postajale mehke in olupek je začel dobivati takšno neprijetno rjavo barvo in si v dvomih ali banane enostavno zabrisati v biološki koš ali pa začeti razmišljati izven okvirjev in ustvariti iz tega nekaj, kar bo ne samo užitno ampak tudi okusno, sem dobila idejo o recikliranju.

Po dolgem iskanju recepta v svoji domači kuharici, mi je moj sin dal idejo o bananinem kruhu. Vendar naj vsebuje vsaj malo čokolade- mi je še dodal. Odločila sem se zavihati rokave in začeti čarati. Prinesla sem vso čokolado, ki sem jo našla in še opazila, da se rok uporabe bliskovito bliža, z zaprtimi očmi sem prinesla banane, ki so bile nedefinirano rjave barve in začela.

SESTAVINE

- 3-4 zmečkane [banane](#)
- 125 g [masla](#)
- 150 g rjavega sladkorja
- 2 stepeni jajci
- čajna žlička [vanilije](#) v prahu, lahko je tudi vanilijev strok
- zavitek pecilnega praška
- ščepec soli
- čajna žlička [cimeta](#) (lahko več)
- pol čajne žličke mletega muškarnega oreščka- jaz ga nisem dodajala
- 170 g moko
- 2 pesti orehov, lešnikov, mandljev

POSTOPEK

Banane zmečkamo in jih prelijemo s stopljenim maslom. Med mešanjem dodamo jajci, sladkor in začimbe. V skledo stremo pecilni prašek in moko ter dobro premešamo. Maso vlijemo v namaščen pekač in posujemo z orehi. Pečemo približno 50 minut pri 180 stopinjah.

OPOMBE

• Kolač je prijetno rahel. Če želite, lahko v maso dodate nekaj koščkov narezane bele, mlečne ali črne čokolade- jaz sem narezala čokolado na srednje velike koščke. Ko se je kolač ohladil, sem raztopila maslo in čokolado, ter ga obilno prelila. In sicer po receptu:

- 70 g čokolade- jaz sem dodala dvojno količino obeh sestavin
- 50 g masla

Pustila sem kolač, da se je ohladil, ga narezala in postregla s kepico vanilijevega sladoleda.

Pa mi je uspelo reciklirati banane in čokoladne Božičke.

- Bananin kruh sem najprej naredila jaz doma in potem smo ga naredili še skupaj v šoli.
- V šoli smo glede na število učencev količino sestavin prilagodili – delali smo 4x količino
- Učenci so bili navdušeni nad tem, kaj vse lahko naredimo iz skoraj neuporabne hrane. Kolač so poskusili tudi tisti, ki banan v osnovi ne marajo.



Recept GRMADE oz. SROMAKA po LUKU JEZERŠKU, s katerim smo sodelovali v projektu v letošnjem šol.letu- 2022/2023

- 200 g kruha, ki ga moramo porabiti
- 3 dl mleka
- 2,5 dl sladke smetane
- 3 jajca
- Sok limone
- 200 g jabolk
- Sladkor po želji
- Nekaj koščkov masla, damo ga na koncu- pred pečenjem
- 170-180 stopinj Celzija, 50-60 minut
- Glede na število učencev, smo uporabili 4x količino sestavin

POSTOPEK:

Od kosila nam je ostalo kar nekaj kruha, v omarah smo poiskali tudi izdelke, ki so bili pred rokom uporabe, sladka smetana je bila odprta od prejšnjega tedna, v shrambi smo našli jabolka, katera so že kazala znake staranja

Kruh smo narezali na kocke, ga dali v veliko skledo, da smo imeli zadosti prostora za ostale sestavine

Skupaj smo zmešali sladko smetano in mleko, s tem smo prelili kruh

Medtem, ko se je kruh namakal, smo ubili in razžvrkljali jajca, dodali sladkor in prelili mešanico kruha in mleka

Olupili smo jabolka in jih narezali na kolobarje, jih namočili s sokom limone, da niso porumenela, dodali rozine in vse skupaj dodali k kruhu

Skrbno smo premešali vse sestavine

Okrogel pekač smo izdatno namazali z margarino in vse skupaj dali pečt na 180 stopinj Celzija

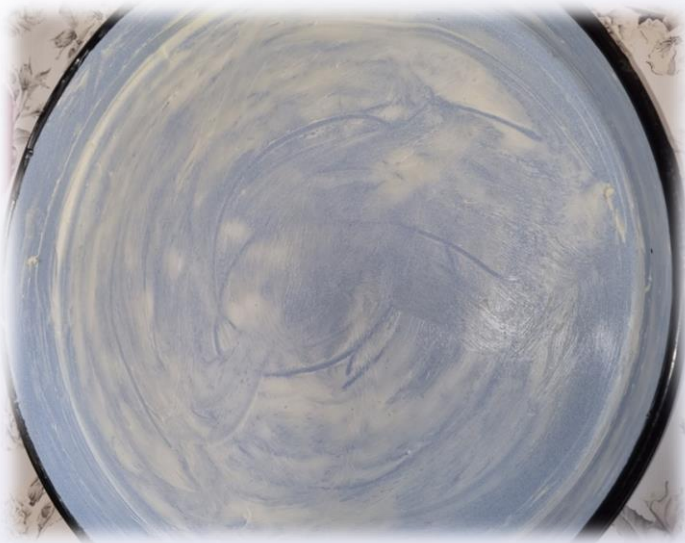
Pekli smo skoraj 1h

Počakali smo, da se naša grmada, kruhov narastek ali sromak ohladi, potem smo ga narezali in uživali v njegovem okusu

Po želji lahko dodamo obroku tudi kompot, posujemo s sladkorjem v prahu ali dodamo marmelado

Pa uživajte v okusu





KO NAM OSTANE DOSTI KRUHA, IMAMO NEKAJ IDEJ ZA UPORABO....

- kruh v jajcih
- posušimo kocke kruha in zmeljemo v drobtine
- naredimo pečene kruhke namazane s kisló smetano, majonezo, šunko in sirom narezanim na trakove
- spečemo obložene kruhke- pica varianta
- naš zmagovalni recept po mnenju naših učencev pa je seveda SROMAK, saj je prijetno sladek in priprava je zelo enostavna
- Pa še kaj bi se našlo.....
- Uživajte v raziskovanju

HVALA ZA VAŠO POZORNOST