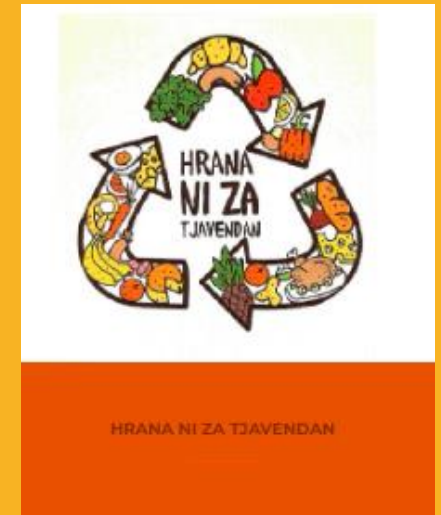


ODNOS DO HRANE/ RECIKLIRANA KUHARIJA

**PRIMER DOBRE PRAKSE ZA
ŠOLSKO LETO 2022/23**



NEVA VRČKO NOVAK, prof.

UMESTITEV V ŠOLSKI OKVIR

- Medpredmetna povezava (SOCI, NEJ, ANJ, ŠVZ)
- Ena od razvojnih prioritiet šole: izboljšati prehranske in gibalne navade dijakov
- Kompetence podjetnosti: opaziti priložnosti, ustvarjalnost, učenje z izkušnjami, etično in trajnostno mišljenje
- Obeležitev dneva brez zavržene hrane (24. 4.)



KDO? 3. LETNIK BIOTEHNIŠKE GIMNAZIJE (3. A IN 3. B)

SOCIOLOGIJA:

Dijakom je bila v mesecu septembru predstavljena problematika zavržene hrane (nepravični procesi, pretirana potrošnja, masovna proizvodnja in dolge verige ...).

Dijaki najdejo/ustvarijo poljuben recept, ki vsebuje vsaj eno sestavino iz ostankov hrane (npr. ostanki pire krompirja, prezrela banana, goveje meso ali zelenjava iz juhe, star kruh ipd.). Recept preizkusijo, zapišejo in jed fotografirajo. S tem dobijo 1-2 bonus točki pri 1. kontrolni nalogi.



Tematika se razširi na ostale predmete (medpredmetna povezava s tujimi jeziki, športno vzgojo).

STARONOV CHEESECAKE

Pripravila: Patricia Bizjak

Obrok: Sladica

SESTAVINE:

TORTNA PODLAGA:



170 g starih piškotov

910 g kremnega sira (sobna temperatura)

200 g sladkorja

160 g kisle smetane

malo soli

1 čajna žlička vanilijevega sladkorja

4 jajca (sobna temperatura)

POSTOPEK:

Pečico seerejemo na 160 °C. Na dno tortnega modela damo peki papir



REZULTAT MP: KNJIŽICE RECEPTOV RECIKLIRANA KUHARIJA

3. letnik biotehniške gimnazije



**RECIKLIRANA
KUHARIJA**
IZ 3. A
(BIOTEHNIŠKA GIMNAZIJA)

ŠOLSKO LETO 2021/22

KAZALO VSEBINE

STARONOV CHEESECAKE	3
KROGLICE IZ BELE POLENTE S PAPIKAŠEM	4
KROMPIREVI ŠTRIUKLI S KORENČKOM IN OREHI TER POROVI POLPETI Z LEČO IN SONČNIČNIMI SEMENI	5
PROSENI/AJDOVI/OVSENI BANANINI MAFINI	7
OVSENO PEČOVO	8
RIŽEVI POLPETKI	9
CAKE POPS	10
BANANINE PALAČNKE	11
PAŽGETI S TUNO	12
PROTEINSKA PICA	13
BANANOS MUFINI	15
KROMPIREVE PALAČNKE	15
KRUHOVE REZINE	16
ZELENIJAVNA TORTA	17
RIŽEVE REZINE S PRIOHOM CIMETA IN HRUŠKE	18
PROSENA KAŠA Z JABOLČNO OMAKO	19
POHANE ŠNITE	20
GOVEJA POLPETI	21

SUŠIFADEK

Pripravlja: Kaja Dragan
Obrtok: Glavna jed



SESTAVINE:

100 g trdega sira
40g bučke
100 g ostalega sira
100 g ostalega sira
2 jajci
20 g mleka
60 g drobtin
dimljena paprika v prahu
sol

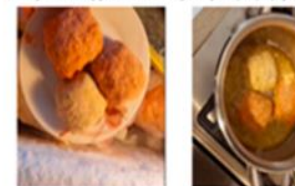


POSTOPEK:

Na mizo razgrnite gladino folijo in nanjo nalagajte liste sira, tako da se popolnoma prekrivajo. To naredite v obliki pravokotnika iz vsakega sira. Izbiraj se imata. Nato nanjo nanarite 1cm debelo plast jave kremsija in nanjo nalagajte rezine sira. Po sredini naložite še rezine bučke. Petem folijo malce pridrgnemo in začnemo prijeti suho. Držimo ga prevrta, da se vrhove ne razde. Na koncu suho razrežemo na 1cm dolge valje in ga damo v hladilnik.



Pripravite sestavine za pasiranje. Raztrkajte jajci. Kragne damo suho v mleko, petem v jeto in na koncu v drobtine. V drobtine lahko dodamo dimljeno papriko. Postopek pasiranja dvakrat. Suho nato postavimo na 20 minut v skrinjo, da se strdi. Delce pasirane suhe ocvrta približno 3 minut na vsaki strani. Ocvrta serviramo s omako po naši izbiri (jgn. s tatarsko omako). Sušifadek je najboljši postrežen iz tepal.



Postopek priprave sušifadek si lahko ogledate tudi v video posnetku na naši spletni strani: <https://www.karim.net/> pod avtorstvom PREDKANA (spletna KOMUNICACIJA) ali na posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=0x0x0x0x0x>

ENERGIJSKA VREDNOSTI:

100 g trdega sira: 1003,3 kcal
40 g bučke: 47,36 kcal
100 g ostalega sira: 74,6 kcal
100 g jave kremsija: 230,1 kcal
2 jajci: 148 kcal
20g mleka: 72,8 kcal
60 g drobtin: 237,04 kcal
20 ml olja: 174,02 kcal

SKUPAJ (za 3 kose sušifadek): 1329,74 kcal

Da parabolimo veliko štetilnosti, to poročilo velja za vsake 17 letno dekle merjeno iz skrinjati skrinji 170 minut srednje hitrega teka ali 277 minut hitre ("uphol") ali 174 minut gladovanja ("vino") ali 300 minut hitre hoja (način regije) ali 180 minut dvigovanja uteži.

SODELOVANJE NA NATEČAJU



SUŠIPADEK

AVTORICA: KAJA DRAGAN, GRM NOVO MESTO – CENTER BIOTEHNIKE IN TURIZMA

SESTAVINE:

100 g trdega sira

40 g šunke

50 g ostankov solate

300 g ostanka pire krompirja

2 jajci

20 g moka

60 g drobtin

dimljena paprika v prahu

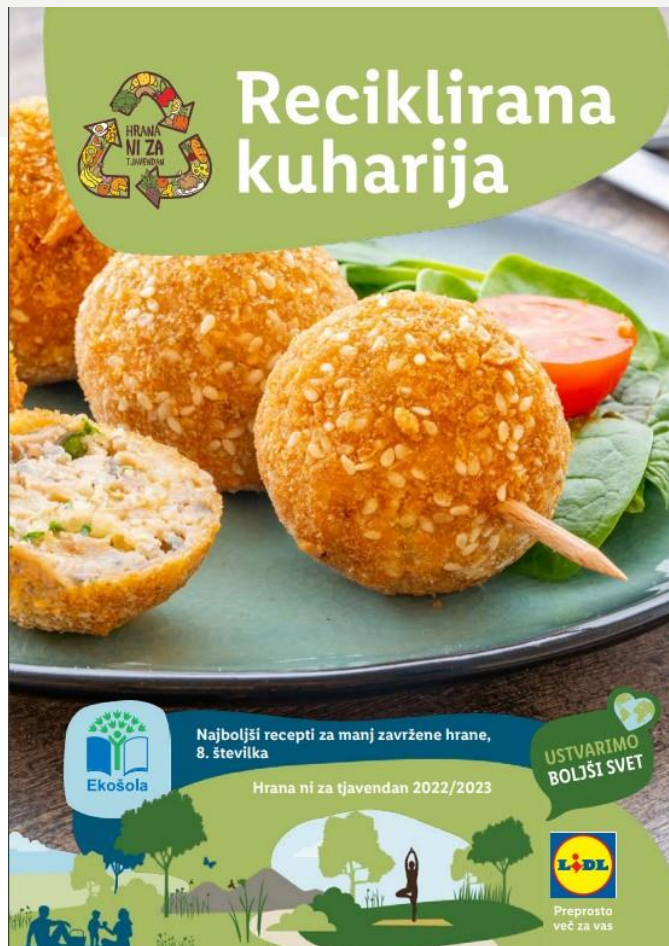
olje

PRIPRAVA:

Na mizo razgrnemo plastično folijo in nanjo v obliki pravokotnika položimo liste solate, tako da se popolnoma prekrivajo. Nato nanjo namažemo 1 cm debelo plast pire krompirja in nanj položimo rezine sira. Po sredini naložimo še rezine šunke. Folijo malce privzdignemo in začnemo zvijati suši. Zvijamo ga previdno, da se vsebina ne razdre. Na koncu suši razrežemo na 5 cm dolge valje in damo v hladilnik.

Pripravimo sestavine za paniranje. Razžvrkljamo jajci. Najprej damo suši v moko, potem v jajca in na koncu v drobtine. V drobtine lahko dodamo dimljeno papriko. Postopek ponovimo dvakrat.

Suši nato za 20 minut postavimo v zamrzovalno skrinjo, da se strdi. Delno zamrznjen suši cvremo približno 5 minut na vsaki strani. Ocvrtega serviramo z omako po naši izbiri (na primer s tatarsko). Sušipadek je najboljši postrežen še tople.



RECIKLIRANA PIŠČANČJA POSLASTICA

AVTORICA: Monika Ferk, Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija

MENTORJI: Neva Vrčko Novak, Rebeka Pirnar in Damir Škerl

SESTAVINE ZA 24 PIŠČANČJIH KROGLIC:

400 g kuhanega piščančjega mesa (ostanek hrane)

1 žlica olja

1 čebula

80 g drobtin ali naribanega starega kruha (ostanek hrane)

100 g naribanega sira

2 jajci

3 žlice sesekljane peteršilja

½ žličke soli

¼ žličke popra

SESTAVINE ZA PANIRANJE:

olje za cvrtje

moka

2 jajci

drobtine ali nariban star kruh (ostanek hrane)

sezam

PRIPRAVA:

V ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo sesekljano čebulo. Odstavimo in delno ohladimo. Ostanek piščančjega mesa stresemo v multipraktik in ga sesekljamo na koščke. Meso lahko natrgamo tudi z vilicami ali z metlicami ročnega mešalnika. K mesu dodamo prepraženo čebulo, sol, poper, drobtine, peteršilj, jajci in nariban sir. Mešamo le toliko časa, da se sestavine začnejo povezovati v enotno maso.

Iz piščančje mase z rokami oblikujemo kroglice (20 do 30 gramov). Kroglice paniramo dvakrat, da nam med cvrenjem sir ne uide ven. Kroglice pomokamo, potopimo v jajca ter povaljamo v mešanici drobtin in sezama. Kroglice ponovno potopimo v jajca in drobtine s sezamom.

Olje za cvrtje segrejemo na 170 stopinj Celzija in cvremo kroglice dve do tri minute. Ocvrte kroglice odcedimo in položimo na papirnate brisačke, da vpijejo odvečno maščobo.

PREDLOG ZA POSTREŽBO:

Kroglice nanizamo na nabodala in jih postrežemo skupaj s poljubnimi omakami.

ZAVIHEK KOMU DIŠI?

- <https://www.ksgrm.net/komu-di%C5%A1i>
- OBJAVA KOT OSVEŠČANJE DRUGIH
IN OCENA ZA IZDELEK DIJAKOV
(prej seznanitev s kriteriji)

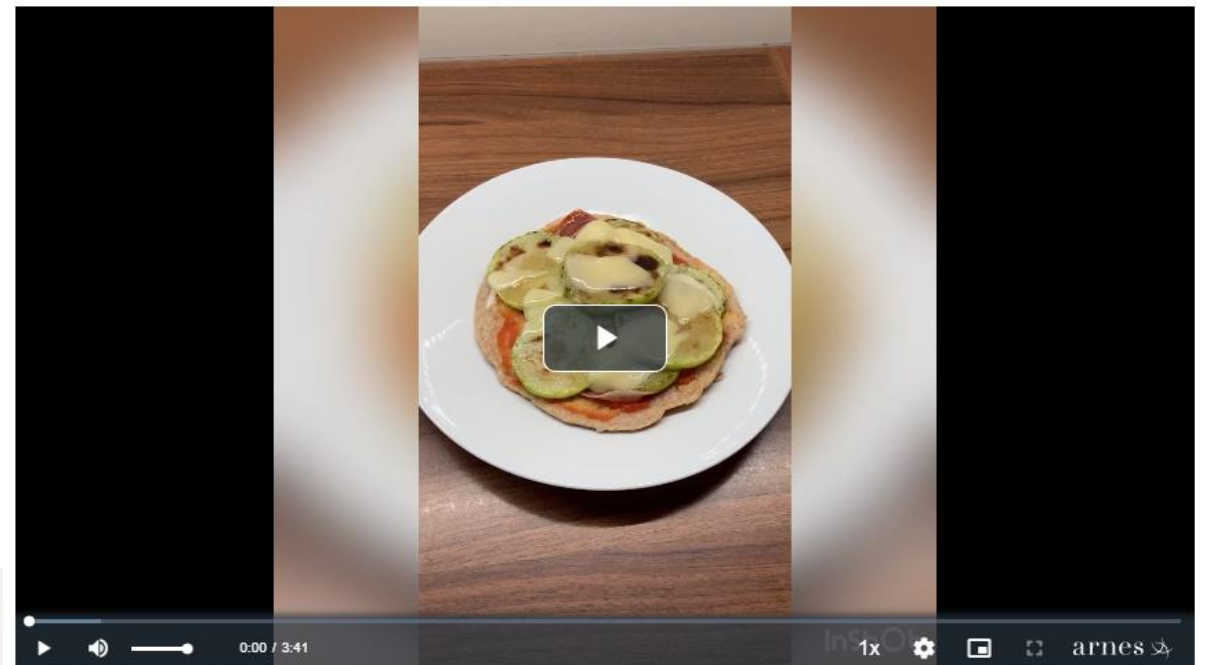
SUSHI PADEK:



ŽUR NA PALČKI:



PROTEINSKA PICA:

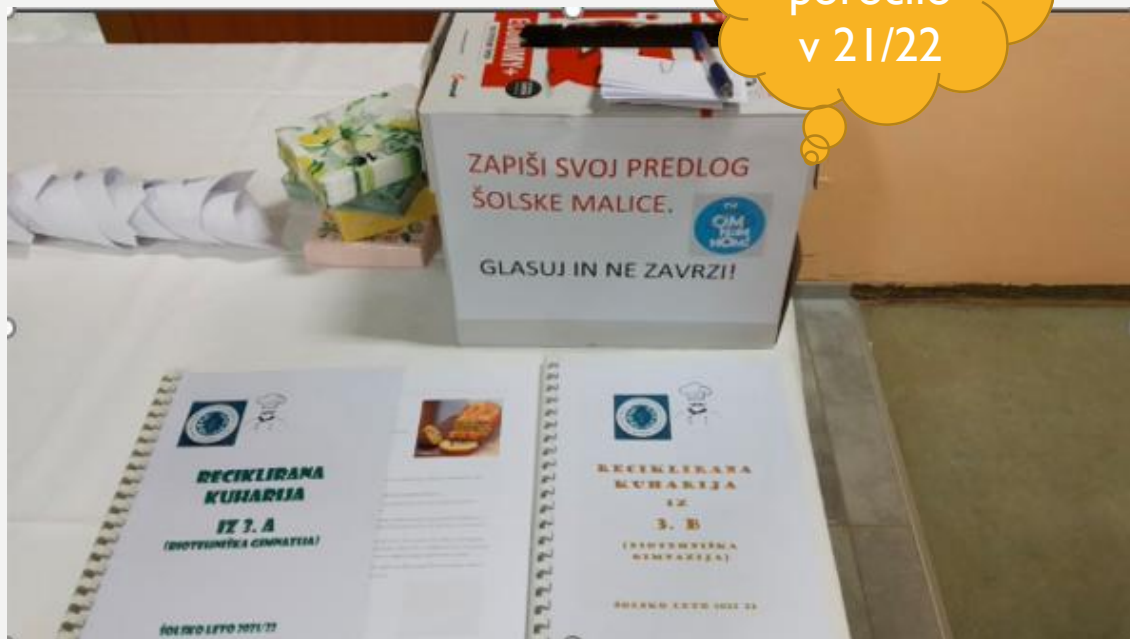


DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE - POVEZAVA Z DIJAKI PROGRAMA SLAŠČIČAR, NARAVOVARSTVENI TEHNIK IN NPI

- POSTAVITEV STOJNICE od dnevu brez zavržene hrane v mesecu aprilu
- **Ključno je sodelovanje z dijaki programa slaščičar** - navdih so tudi gimnazijski recepti
- Dijaki programa NT in NPI poskrbijo za osveščanje, okrasitev in izvedbo stojnice

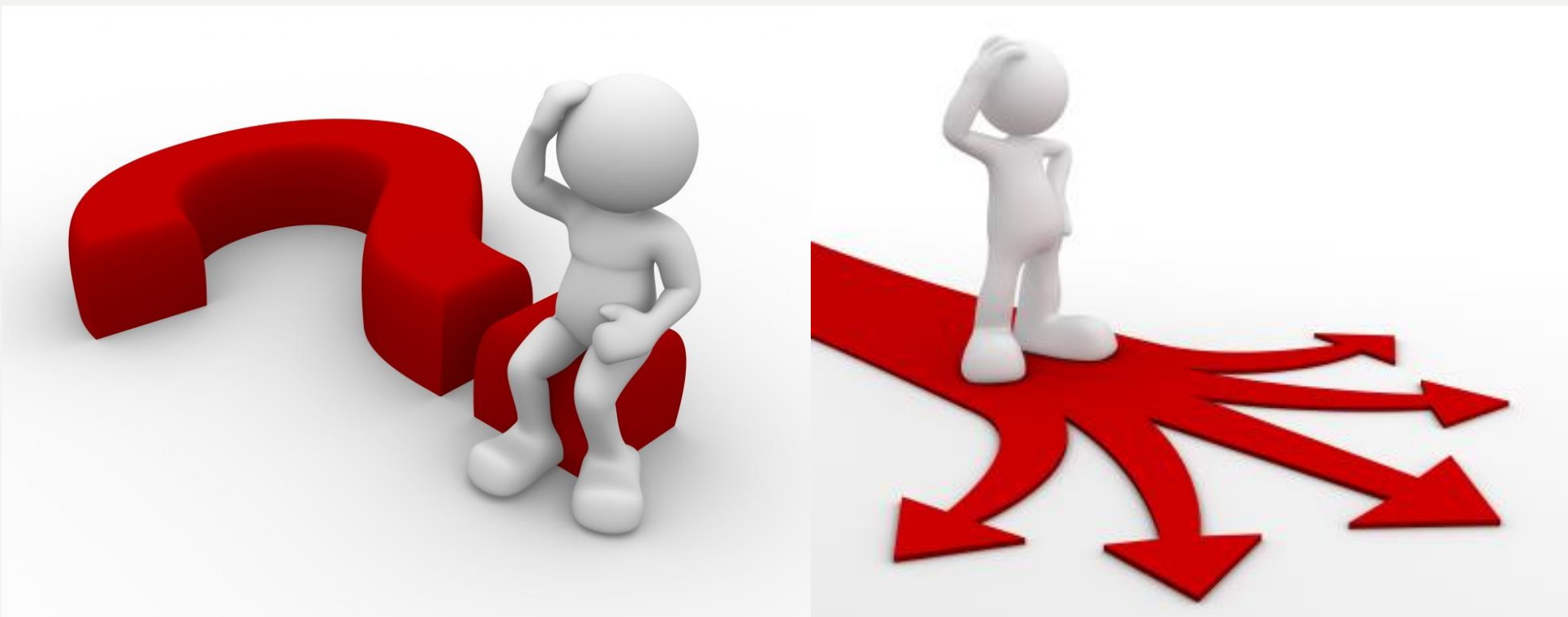


Oddano
poročilo
v 21/22





NAČRTI



„Nihče ne more pravilno razmišljati, pravilno ljubiti in pravilno spati, če ni pravilno jedel.“

Virginia Woolf



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!