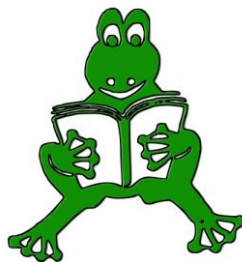


VI. strokovno izobraževanje koordinatorjev programa Ekošola
27. - 29. junij 2024
Maribor

Kako uspešno predstaviti šolski projekt na sejmu Altermed?

Mika Čemažar Tratar, univ. dipl. ped. in prof. geografije
OŠ Oskarja Kovačiča, Ljubljana



Sejemska prireditve Altermed

- ▶ odlična priložnost za **promocijo šole**,
- ▶ za **povezovanje šol** med seboj,
- ▶ za **promocijo novih projektov** v okviru Ekošole (srečanje s predstavniki organizacije) - obveščanje o novosti,
- ▶ vsakoletna **osrednja tema** omogoča **široke možnosti** udejstvovanja,
- ▶ dobra priložnost za **razvijanje kreativnosti** po vertikali OŠ,
- ▶ odličen **team-building** za ekipo razstavljalcev



Načrtovanje udeležbe in izvedbe

- ▶ spremljanje razpisa Ekošole, rokov za prijavo / oddajo (oktober)
- ▶ oblikovanje tima Altermed za tekoče šolsko leto (november)
- ▶ izvedbeni sestanki tima (november, december, januar, februar)
- ▶ skupni izbor osrednje teme - brainstorming / izbor posameznih vsebinskih področij
- ▶ analiza osrednje teme po posameznih vsebinskih področjih, glede na predmetno področje članov tima
- ▶ pestra sestava tima: učitelji RP, OPB, angleščine, zgodovine, geografije, likovne umetnosti...



Medpredmetno povezovanje - multidisciplinarnost

- ▶ izhaja iz pestre sestave članov tima (po predmetnih področjih, kot po razredih - VIZ obdobjih)
- ▶ **medpredmetnost** nas bogati, dopolnjuje, povezuje
- ▶ učitelji razvijamo osrednjo temo znotraj svojih predmetnih področij - **velika avtonomija, široke možnosti raziskovanja, razvoja, ustvarjanja...**
- ▶ realizacija od januarja do marca
- ▶ zadnji izvedbeni sestanek tima je namenjen **zasnovi stojnice**, nabor eksponatov, bikovanje razstave, panojev; dogovori za zadolžitve



Prednosti - učinki medpredmetnega povezovanja

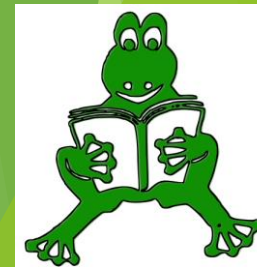
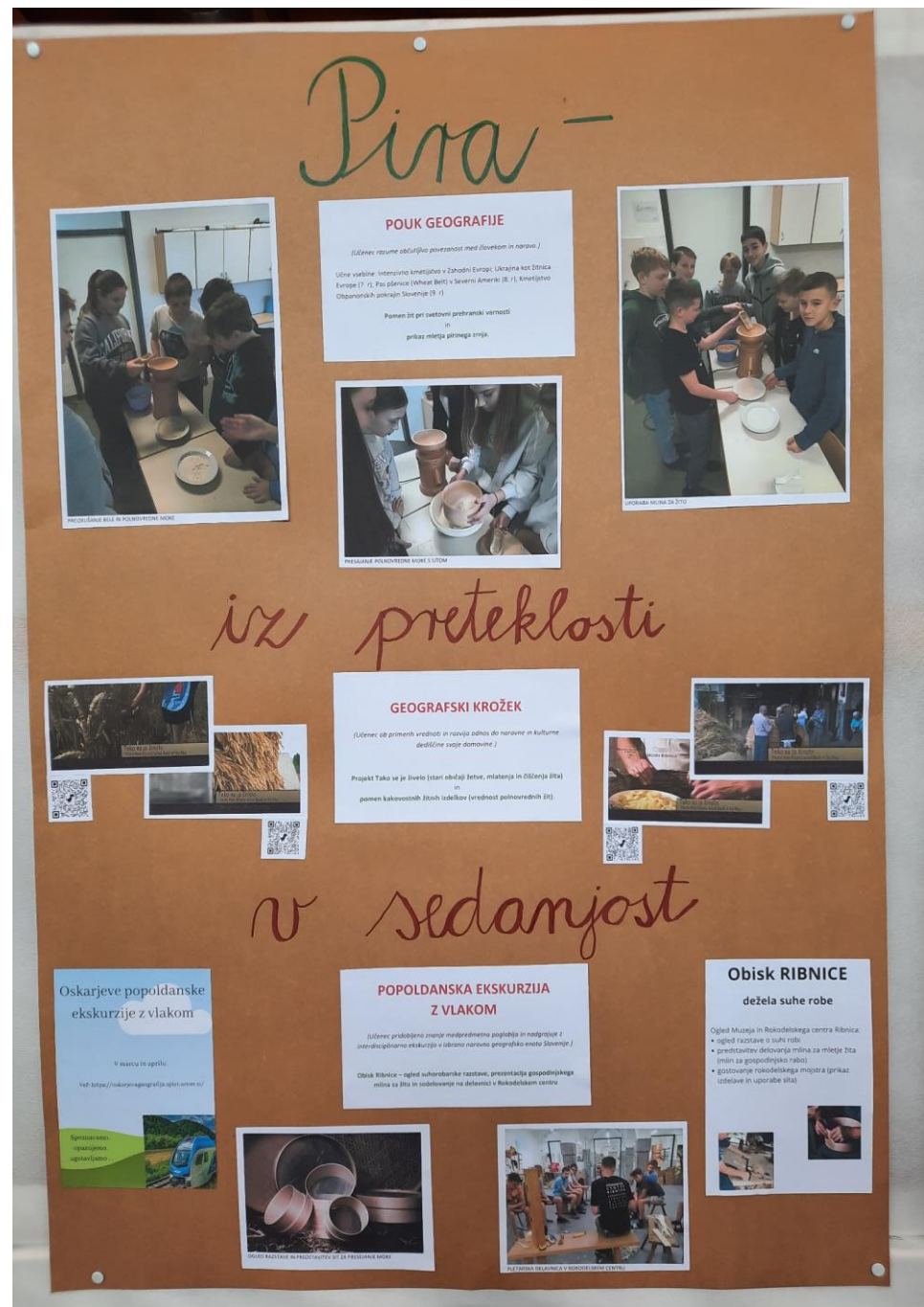
„Medpredmetno povezovanje je celosten didaktični pristop, ki označuje tako **horizontalno** kot **vertikalno povezovanje znanj, vsebin in učnih spretnosti** ter spodbuja **samostojno in aktivno** pridobivanje učnih izkušenj.“

- ▶ Zaključna sinteza ugotovitev na skupnem srečanju učiteljev in učencev iz sodelujočih oddelkov na izbrano temo.

(Sicherl Kafol 2008 v Medpredmetno povezovanje - pot do uredničenja vzgojnoizobraževalnih ciljev, PEF, Univerza na primorskem).



Udeležba - predstavitev na stojnici - plakati





Udeležba - predstavitev na stojnici - plakati

SKRIVNOSTI STARODAVNE PIRE

Prve civilizacije


- bila je ena najzgodnejših gojenih žitaric;
- gojili naj bi jo že pred 10.000 leti;
- najverjetneje izvira iz Bližnjega vzhoda (današnjega Irana in Iraka);
- splošno razširjena je bila v Sredozemlju v času antike, tako v Stari Grčiji kot v Starem Rimu.





Rimljani


Rimljani žita niso mlieli, ampak so ga tolkli s tolkačem v lesenih možnarjih. Iz tega zdroba, ki še ni bil fina moka, so kuhali **močnik (puls, puktis)**. Sužnji, ki so tolkli piro in pšenico, so se imenovali pinistores ali pistore.



"Pira je najboljše sito, tople mastna, krepka in blažje kot druga sita."

Grki


V grški mitologiji je bila **pira** poseben dar **boginji Demetri**, med poljedelci enega najbolj čaščenih božanstev.



"In daje tistemu, ki je usirsa, pravo meso in pravo kru, mu razsedri cite in razseseli dusa."


Sv. Hildegarda


Sveta Hildegarda iz Bingena, je bila srednjeveška benediktinska redovnica, izjemna zdravilka in vizionarka. Bila je znana po svojem znanju o zdravilnih zeliščih in naravnem zdravljenju. Njene zapise o zdravilnih lastnostih rastlin in zelišč se danes študirajo zeliščarji in zdravilci. Posebno mesto v Hildegardini kuhinji zavzema **pira**. Pira namreč vsebuje vse, kar človek potrebuje za življenje.



"Kakor koli se je človek usirsa, hat kruh ali vs drugih jedeh, je dobra in blaga."

Sv. Hildegarda





Udeležba - predstavitev na stojnici - plakati

TURČIJA - YULAF

- v Turčiji je pira znana pod imenom "Yulaf"
- tradicionalno pomembna sestavina turške kuhinje
- pira se v turški kuhinji uporablja na različne načine, in sicer:
 - Pira pilav (pirina priloga)
 - Pirine kruh
 - Pirine juhe
 - Pirine solate
 - Pirine sladice

Asure

Sestavine:

1. 100g sušena črna leča (suha)
1. 100g sušena rdeča leča (suha)
1. 100g sušena belozelna leča (suha)
1. 100g sušena rž
1. 100g sušena pšenica
1. 100g sušena koruza
1. 100g sušena soja
1. 100g sušena grah
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča

Priloga:

1. Pira leča, pripravljena v skladu s receptom, se postavi v velik posod. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
2. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
3. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
4. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
5. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
6. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
7. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
8. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
9. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
10. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.

AVSTRIJA - DINKEL

- imenovana "Dinkel" v nemško govornih območjih, vključno z Avstrijo
- je edinstven del tradicionalne avstrijske kuhinje
- uporablja se na različne načine, ki so podobni uporabi drugih žit, kot je pšenica
- to je nekaj primerov, kako se pira uporablja v avstrijski kuhinji:
 - Dinkelsemmel (pirini rogljici)
 - Dinkelknödeln (pirine testenine)
 - Dinkelalat (pirina solata)
 - Dinkelbrot (pirina kaša)

Dinkelsalat

Sestavine:

1. 100g sušena črna leča (suha)
1. 100g sušena rdeča leča (suha)
1. 100g sušena belozelna leča (suha)
1. 100g sušena rž
1. 100g sušena pšenica
1. 100g sušena koruza
1. 100g sušena soja
1. 100g sušena grah
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča

Priloga:

1. V lonec vlijemo 2.000 ml vode in dodamo žito. Dodamo pirino lečo, solamo in kuhamo na zmernem ognju približno 30-35 minut, dokler ni leča mehka, vendar še vedno tvrdjavita. Ko je kuhana, odcedimo v cedilu in ohladimo, da se ohladi.
2. Ohlajeno pripravimo zelenjavno, hrenovito, jogurto, kumano. Ohlajeno pripravimo pripravljeno za poročilo v veliki skledi.
3. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
4. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
5. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
6. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
7. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
8. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
9. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
10. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.

PIRA V SLOVENIJI IN PO SVETU

GRČIJA - Φάρρος

- žrnina kot "Φάρρος" (Fáros) ali "Zak" (Zak) in je pomembna sestavina v grški kuhinji že stoletja
- Grki so jo uporabljali v številnih jedeh, ki so značilne za njihovo kulturno dediščino
- Na jej nekaj načinov, kako se pira uporablja v grški kuhinji:
 - Pirine solate
 - Pirin pilaf
 - Pirine juhe
 - Pirine sladice
 - Pirin kruh

Pirin grški pilaf

Sestavine:

1. 100g sušena rž (suha)
1. 100g sušena pšenica (suha)
1. 100g sušena koruza
1. 100g sušena soja
1. 100g sušena grah
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča

Priloga:

1. V lonec vlijemo 2.000 ml vode in dodamo žito. Dodamo sušeno lečo, solamo in kuhamo na zmernem ognju približno 30-35 minut, dokler ni leča mehka, vendar še vedno tvrdjavita. Ko je kuhana, odcedimo v cedilu in ohladimo, da se ohladi.
2. Ohlajeno pripravimo zelenjavno, hrenovito, jogurto, kumano. Ohlajeno pripravimo pripravljeno za poročilo v veliki skledi.
3. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
4. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
5. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
6. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
7. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
8. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
9. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
10. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.

ITALIJA - FARRO

- žrnina pod imenom "Farro"
- pomembna sestavina mnogih tradicionalnih jedi
- poraba pira sega v zgodovino, saj so jo stari Rimljani že uživali kot prehransko orodje
- priljubljen je in uporablja v različnih kulturnih kontekstih po vsaj Italiji:
 - Farrotto
 - Farro solate
 - Farro priloge
 - Farro juhe
 - Farro pekovski izdelki

Farrotto al Funghi

Sestavine:

1. 100g sušena rž (suha)
1. 100g sušena pšenica (suha)
1. 100g sušena koruza
1. 100g sušena soja
1. 100g sušena grah
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča

Priloga:

1. V lonec vlijemo 2.000 ml vode in dodamo žito. Dodamo sušeno lečo, solamo in kuhamo na zmernem ognju približno 30-35 minut, dokler ni leča mehka, vendar še vedno tvrdjavita. Ko je kuhana, odcedimo v cedilu in ohladimo, da se ohladi.
2. Ohlajeno pripravimo zelenjavno, hrenovito, jogurto, kumano. Ohlajeno pripravimo pripravljeno za poročilo v veliki skledi.
3. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
4. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
5. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
6. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
7. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
8. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
9. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
10. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.

SLOVENIJA

- ni tako pogosta sestavina v tradicionalnih slovenskih jedeh kot vira ali pšenica
- ključni temu pa bi jo lahko vključili v nekatere sodobnejše različice tradicionalnih jedi ali pa ustvarili nove jedi z uporabo pira
- kuljaj je nekaj možnosti:

Pirin ričet: Namesto pečenca lahko v klasno slovenski ričet dodate piro. Kombinacija pira, korenja, krompirja, fižola in drugih zelenjavnih sestavin bo ustvarila okusno in hranljivo jed.

Pira s kislim zeljem in klobasami: Namesto krompirja lahko kuhano piro postrežete s tradicionalnim kislim zeljem in pečanimi klobasami.

Pirina emoloničnica s suhimi mesninami: V emoloničnico lahko dodate kuhano piro skupaj s korenjem, krompirjem, fižolom in suhimi mesninami. Ta jed bo odlična izbira za hladnejše dni.

Pirina kaša s pečanimi gobami: Piro skuhajte in jo postrežite kot kašo, kateri dodate pečene gobe, kot so fižolice ali šampinjoni. Dodajte še malo svežega peteršilja in česna za okusno in enostavno jed.

Pira kot priloga k pečenemu mesu: Namesto krompirja lahko kot prilogo k pečenemu mesu, kot je svinjina ali piščanec, postrežete kuhano piro, ki jo začinite s svežimi zelju in olivnim oljem.

Pirin ričet

Sestavine:

1. 100g sušena rž (suha)
1. 100g sušena pšenica (suha)
1. 100g sušena koruza
1. 100g sušena soja
1. 100g sušena grah
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča
1. 100g sušena leča

Priloga:

1. V lonec vlijemo 2.000 ml vode in dodamo žito. Dodamo sušeno lečo, solamo in kuhamo na zmernem ognju približno 30-35 minut, dokler ni leča mehka, vendar še vedno tvrdjavita. Ko je kuhana, odcedimo v cedilu in ohladimo, da se ohladi.
2. Ohlajeno pripravimo zelenjavno, hrenovito, jogurto, kumano. Ohlajeno pripravimo pripravljeno za poročilo v veliki skledi.
3. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
4. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
5. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
6. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
7. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
8. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
9. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.
10. Na vrh se naloži kuhana rižina leča.

7 DEJSTEV O PIRI

Piro gašijo že več kot 13.000 let.

Vsebnost beljakovin v piri je bistvo bolj bogata do 18%.

Ena porcija pira vsebuje približno 100 gramov vlaknin na 100 gramov.

Pira vsebuje približno 3 mg na 100 gramov.

Pira je prehransko bogata, saj vsebuje veliko vlaknin, beljakovin in železa.



Udeležba - predstavitev na stojnici - plakati

Kako raste pira

Zunanja kmetijska pridelava:

Pira je **nezahtevna** za pridelovanje in dobro uspeva tudi ob slabših pogojih. Ni zahtevna glede tal. Ob setvi seme zadelamo od 3 – 6 cm globoko v tla. Ne potrebuje dognoevanja.

Ni občutljiva na ostre zime, tako da lahko mlad posevek prenese temperature tudi do -20 °C. Piro sejemo **od sredine oktobra do sredine novembra**. Kali tudi pod snegom. Posevek ni občutljiv niti za sušo, kakor tudi ne za večje količine padavin.

Zeleni smuti s piro:

- 1/2 avokada
- 4 listi ohrovtva / bitve / špinate
- 1/2 poljubnega sadeža (jabolko, gozdni sadeži, ananas, mango, citrusi, hruške, jabolka, banane, melone, datlji)
- 1 skodelica kokosove vode oz. druge poljubne tekočine
- po želji 4-5 svežih listov mete / melise
- šopek pirinih zelenih poganjkov

Kaj je mikro zelenjava?

Mikro zelenjava so **mlade rastlinice** običajne **vrtno zelenjave, zelišč, žit**, ki jih vzgojimo iz semena v notranjih prostorih **v setvenih pladnjih**. Ko sejančki razvijejo klične liste in prave liste, so primerni za uživanje.


Mikro zelenjava vsebuje vse vitamine in hranilne snovi, ki jih rastlina potrebuje za svoj razvoj, zato jo lahko imenujemo tudi »**super hrana**«. Zaradi praktične pridelave jo lahko gojimo vse dni v letu in nam je vedno pri roki.

Vzgoja v notranjih prostorih kot mikro zelenjava:

Pred setvijo seme namakamo v vodi nekaj ur.

V poljubno posodo razporedimo seme in ga pokrijemo s približno 3 cm debelo plastjo zemlje.

Seme kali **7 dni pri temperaturi 23 C.**



Udeležba - predstavitev na stojnici - plakati



Udeležba - predstavitev na stojnici



Udeležba - predstavitev na stojnici



Udeležba - predstavitev na stojnici

