

BUČE, BUČNA SEMENA IN ŠE KAJ

Sabina Hütler

Vrtec Tezno Maribor, vrtec.tezno@guest.arnes.si

Kostanjevica na Krki, 31. maj 2025



Izhodišča za načrtovanje dejavnosti:

- prinašanje različnih buč v vrtec;
- pojav jedi iz buč na jedilniku;
- odklanjanje namazov, odstranjevanje semen iz polnozrnatega kruha.



Skupe		Dročke s omaki	
K.	bučni namaz iz hokaido buče z bučnimi semeni, sveža kumara, domač hlebec iz krušne peči, žitna kava	ohrovtova enolončnica z BIO ajdovo kašo, polbel kruh, domač skutin, sladoled z borovnicami v kometu	melon
K.	sir, koruzni kruh, nariban rumen korenček, pražena splošnična	piščančji file v zelenjavni omaki, njeni,	jogurt

Sledili smo cilju iz Kurikuluma za vrtce:

- otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja

ter

cilju trajnostnega razvoja:

- zagotoviti prehransko varnost in boljšo prehrano ter seznanjanje otrok o spodbujanju trajnostnega kmetijstva.

Dejavnosti so se izvajale v skupini 16 otrok starih 5 – 7 let

POTEK DEJAVNOSTI:

Izhajanje iz otrok, pogovor, primerjanje, iskanje idej, raziskovanje ...

OTROCI SO POVEDALI:

L.: »Mi mammo take male bučke na vrtu. Mama jih speče.« (deklica pokaže na bučo maslenko)

C. A.: »Tota velika pa je zrasla pri babici na njivi, samo je res velika, pa je ne moremo spečt.«
(pokaže na muškatno bučo)

V.: »Tota pa ni za spečt. Toto pa moja babi tak s sekiro seka, pa ven pobere semena, da jih posuši.« (pokaže na oljno bučo)

A.: »Mi pa nimamo buč, ker nimamo vrta, pa moja babi tudi ne, kupimo jih.«

„Bučo prerežemo, semena ven poberemo in jih posušimo, pol pa jih spečemo in pojemo.“



Buče odnesemo v centralno kuhinjo kuharici Mileni Križnik



Maslen namaz z bučo hokaido



Otroci so povedali:

M.: »Namaz je odličen.«;

F.: »To je nekaj najbolj dobrega kaj sem kdaj jedel.«;

C. A.: »Najprej mi ni bil dober, pol pa mi je bil. Mislim da mi je dober.«;

L.: »Kaj ga bomo lahko še pol jedli?«

L.: »Z bučnimi semeni je ful dober.«

V.:« Meni pa je bučno olje dobro gor.«

J.: »Kaj ga lahko še mami dam za probat?«

F.: »Kuharica Milena kdaj boš spet prišla k nam, da bomo kuhali?« je bilo vprašanje ob odhodu kuharice.

Bučni rezanci s paradižnikovo omako



Komentarji otrok:

D.: »Moja mama kuha omako.
Nisem še jedel take.«

A.: »Dobri so toti špageti.«

J.: »Mi ne delamo take špagete,
mi samo kuhamo.«

L.: »Dobri so ja, samo so malo
mrzli.«

M.: »Omaka mi je malo dobra.«

Sestavine za presne bučne rezance s paradižnikovo omako:

- 500 g bučk – narežemo na rezance
- 3 srednje velike paradižnike
- ½ skodelice suhih paradižnikov
- 2 jušni žlici olivnega olja
- kajenski poper
- origano
- strok česna
- datelj ali čajna žlička agavinega sirupa (mi smo uporabili datelj)
- po vrhu posujemo z mletimi pistacijami.
(recept pripravila Milena Križnik)

Kruh z bučnimi semeni - od semena do kruha







Otroci so povedali:

C. A.: »Še dobro, da je kuharica danes mela čas in prišla spečt kruh, ker drugače nebi meli tak dobrega kruha.«

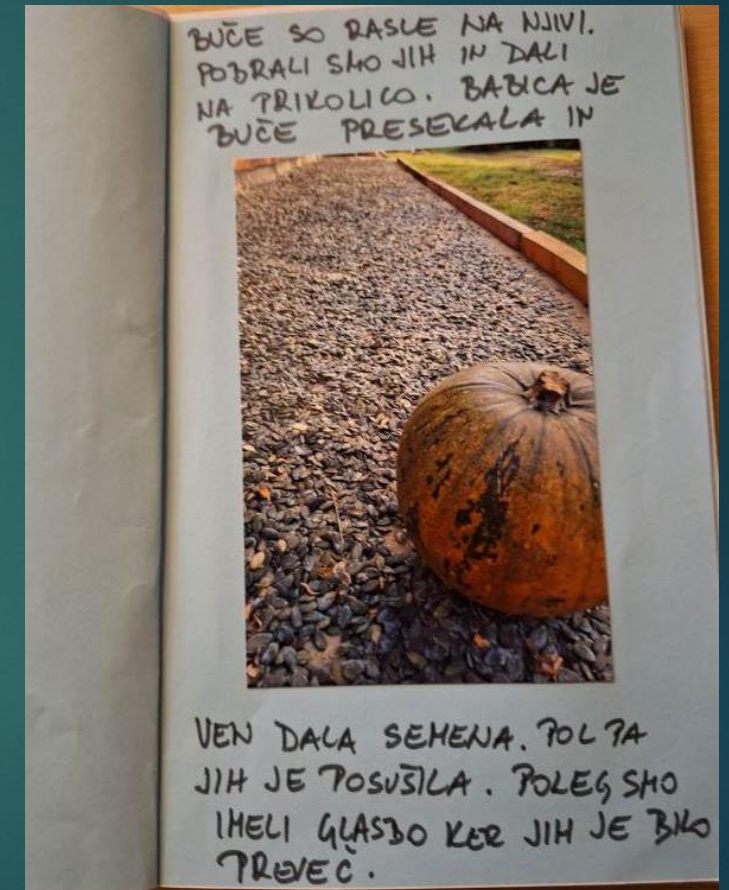
J.: »Kaj si lahko domov nesem toti kruh.«

F.: »Kaj jutri si bomo tudi pekli kruh.«

L.: »Pa tak lepo diši.«

M.: »Dobro diši, vse bomo pojedli.«

Bučno olje



UGOTOVITVE

- ZANIMANJE OD KOD PRIHAJA HRANA SE JE POVEČALO
- NAMAZI PRI ZAJTRKU IZGINJAJO
- KRUH S SEMENI POJEDO
- OTROCI SO PRIPRAVLJENI POSKUSITI NOVE JEDI
- OTROCI SO DO PRIPRAVLJENE HRANE PRI VSEH OBROKIH BOLJ SPOŠTLJIVI, JE NE ZAVRAČAJO
- ZA CELOTEN PROCES UČENJA PREDŠOLSKEGA OTROKA POMEMBNI VSI UDELEŽENCI V PROCESU – OTROCI, STARŠI, VZGOJITELJI TER OSTALI - V NAŠEM PRIMERU KUCHARICA.



Viri in literatura:

- Katalinič, D. (2016). *Okoljska vzgoja v ekovrtcih Slovenije*. Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana.
- (2025). *Kurikulum za vrtce*. : Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
(<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/KURIKULUM-ZA-VRTCE-2025.pdf>)
- Letnar Žbogar, N., Đukić, B. Gregorič, M., Strmljan, N. (2025). *Zdrava prehrana v predšolskem obdobju*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.
<https://nijz.si/publikacije/zdrava-prehrana-v-predsolskem-obdobju/>
- <https://ekosola.si/>
- [Fran/Slovar novejšega besedja](#)
- Vir fotografij: osebni arhiv.



HVALA ZA POZORNOST