

PREDSTAVITEV IZVEDBE PROJEKTA TURIZEM IN VRTEC

Z IGRO DO PRVIH TURISTIČNIH KORAKOV



**Naslov projekta:
OKUSNI ZAKLADI: Lokalni kulinarčni
spominki s trajnostnim pridihom!**

**Naslov podprojekta:
Kulinarčne dobrote naših babic**



**VRTEC PEDENJPED
CERUTOVA ULICA 6
1000 LJUBLJANA**

Poročilo enote Pedenjškrat

NAMEN PROJEKTA:

Naš namen je bil predvsem predstaviti kulinarčne dobrote iz časa babic in dedkov ter spodbuditi otrokovo radovednost do kulturne dediščine in razumevanje pomena tradicionalne prehrane. Spoznavali smo lokalne tradicionalne jedi, brez umetnih dodatkov in konzervansov. Ob druženju in ustvarjanju dobrot smo prisluhnili zanimivim zgodbam in anekdotam o hrani iz časa babic in dedkov. Babice so nam pripovedovale o posebnih priložnostih, tradicionalnih praznikih ali družinskih običajih, ki so bili povezani s hrano.

Pri otrocih smo želeli vzpodbuditi spoštovanje do tradicije in kulture svojega naroda ter ustvariti pozitiven odnos do ustvarjanja in okušanja kulinarčnih dobrot, ki so značilna za naše lokalno okolje.

CILJI PROJEKTA:

- Seznaniti otroke s tradicionalno pripravo jedi naših staršev, starih staršev.
- Približati načine odgovornega in spoštljivega ravnanja s hrano.
- Spodbujati možnosti priprave kulinarčnih dobrot iz enostavnih sestavin, ki jih pogosto imamo doma.
- Otrokom dati izkušnjo, da se lahko preostanek hrane (ki bi jo sicer zavrgli), z malo iznajdljivosti lahko uporabi za pripravo druge hrane.
- Otrokom približati dobrote naših babic in dedkov ter njihovo pripravo izvesti v skladu z realnimi možnostmi današnjega časa (sušenje sadja nekoč/danes).

OPIS IZVEDBE PROJEKTA:

Da hrana ni za tjavendan so nas učile že naše babice. Včasih so s hrano ravnali precej bolj varčno. Hrane, ki bi romala v odpadke, ni bilo. Družinski člani so skromno hrano spoštljivo pojedli. Hrane je dandanes veliko več na razpolago. Zavedamo se odgovornosti, da vzgajamo mlajše rodove v spoštovanju do te dobrine. Priprava tradicionalnih jedi je pogosto povezana tudi z določenimi tehnikami in veščinami, ki se prenašajo iz generacije v generacijo. Večkrat je v vrtcu prijetno dišalo in pripravljene jedi so bile zares zelo okusne.

Skupaj smo pripravili:

POHANE ŠNITE

Babice so nas naučile, kako na zelo okusen način porabiti star kruh. Pohane šnite so bile včasih ena boljših in predvsem bolj pogostih sladici, saj niso poznali toliko izbire vseh možnih sestavin za peciva in sladice. Še danes jih radi pripravimo, so res slastne in še spomin na otroštvo priključijo. Ni ga boljšega od pohanih šnit - ocvrtih kruhovih rezin, še toplih, znotraj kremastih in posutih s sladkorjem. Ostanek belega kruha od popoldanske malice smo pustili v »slabo zaprti posodi« in ga naslednji dan uporabili za pripravo pohanih šnit. Pripravili smo mešanico iz jajčk, moke, smetane, soli in sladkorja ter vanjo potopili rezine en dan starega kruha. Namočene rezine smo popekli na ponvi na malo masla. Na ocvrte šnite smo posuli nekaj sladkorja in še tople pojedli.



KROMPIRJEVI NJOKI

Včasih so bili na mizi večkrat krompirjevi njoki. Gotovo so bili naslednji dan, če je pri kosilu ostal pire krompir. Sledili smo nasvetom babic in iz pire krompirja, ki nam je ostal pri kosilu, naslednji dan pripravili okusne njoke. Krompirju smo dodali jajca, moko in maslo ter ugnjetli maso za pripravo njokov. Na pomokani deski smo oblikovali majhne njoke, ki smo jih skuhali v osoljenem krovu. Popekli smo jih na malo masla in čeznje posuli drobtinice na maslu, zraven pa se je lepo podala jabolčna čežana.



KRUŠNE DROBTINICE

Kruh, ki smo ga predolgo pustili na zraku, je bil presuh za malico. Pustili smo ga še nekaj dni, da se je dodobra posušil. Trdega in suhega smo zmleli v ročnem mlinčku in nastale so krušne drobtinice. Če damo kruh za nekaj minut v pečico, so še okusnejše. V našem kraju jih uporabljamo za obogatitev njokov in domačih slivovih cmokov.



JABOLČNA ČEŽANA

Jabolčno čežano so nam starši včasih pripravljali k šmornu (carskemu pražencu, ali pa so jo prelili čez testenine in obogatili z drobtinicami na maslu. Mi smo iz jabolk, ki so nam ostali od malice, skuhali jabolčno čežano, ki se je odlično podala h krompirjevim njokom, ki smo jih pripravili kar sami. Njen okus smo obogatili še z malce cimeta.



JABOLČNA PITA

Že ob omembi jabolčne pite iz spomina na plan privre vonj cimeta in jabolk. Ta sladica mnoge spomni na otroštvo in babičino kuhinjo. Med vsemi jabolčnimi sladicami, s katerimi so nas razvajale naše babice, si gotovo zasluži posebno mesto. Jesen je bila včasih idealen čas za pripravo tega peciva, saj jabolk na kmetijah ni manjkalo. Uporabljali so sestavine, ki so jih imeli

doma – jajca, moka, jabolka, maslo... Iz jabolk, ki so nam ostali od malice pa spekli okusno jabolčno pito. Pripravili smo testo po recepturi naših babic, jabolka olupili in naribali ter jim dodali malce cimeta. Testo smo razporedili po pomaščenem pekaču, dodali naribana jabolka in po vrhu iz testastih kačic oblikovali okrasno mrežo.



JABOLČNI SOK

Sladki stisnjen iz jabolk, ki so dobro dozorela, je res odlična pijača. Ta sladki jabolčni sok po določen času zavre in iz njega nastane nekoč najbolj znana in najpogostejša alkoholna pijača na podeželju. V našem kraju so včasih na večini kmetij sami stiskali sok, postopku, ki je takrat bil v navadi. Danes je večina starih lesenih preš samo še v arhivih, nadomestili so jih mlini za sadje in stiskalnice. Del tega običaja smo podoživeli na našem tridnevnem taboru na turistični kmetiji Pr Ožbet, ko smo z gospodarjev podoživeli celoten postopek prešanja jabolčnega soka.



JABOLČNI ŠTRUDELJ

V začetku jeseni iz skoraj vsake slovenske kuhinje zadiši po jabolčnem štrudlju. Na vasi pogosto zadiši po tistem pravem, pripravljenem iz domačega vlečenega testa. Štrudelj, kot mu radi rečemo po domače, v nas vedno vzbudi občutke domačnosti, topline in veselja. Doma pripravljen štrudelj oziroma zavitek je zagotovo ena boljših tradicionalnih slovenskih sladic, ki se najbolj prileže po nedeljskem kosilu ali pa tudi kar tako. Priprava ni zahtevna, si je pa za skrbno pripravljeno vlečeno testo potrebno vzeti čas in od začetka do konca uporabiti samo svoje roke, tako kot nekoč, brez električnih aparatov.

Iz jabolk, ki so nam ostajali od malice, smo pripravili jabolčni štrudelj. Danes štrudelj pogosto pripravljamo iz že vnaprej pripravljene testa. Za nas je bila posebno zanimiva priprava testa. Priprave smo se lotili tako, kot so ga pripravljale babice v domači kuhinji. Kepico testa smo najprej razvaljali, kasneje pa smo ga s skupnimi močmi »razvlekli« kar čez tri mize. Nadevali smo naribana jabolka s cimetom in dodali še skuto. Prav vsi smo se posladkali.







KVAŠENE VELIKONOČNE PTIČKE

Za nekatere slovenske pokrajine so bili nekdanj značilni velikonočni kruhki, pletenice in ptički iz kvašenega testa. Ptičke so med prazniki v dar dobivali otroci, medtem ko so starejši posegali po velikonočni potici. Tudi v naši okolici je navada, da so gospodinje spekle ob praznikih velikonočne ptičke in z njimi razveselile predvsem otroke. V želji, da tako lepa tradicija ne bi šla v pozabo, smo pobrskali po tradicionalnih slovenskih receptih in se peke lotili tudi sami. Presejali smo moko, pripravili kvasec, zamesili testo in čakali, da se je testo podvojilo. Iz testa smo oblikovali kačice, jih »zavozljali« v ptičke in kmalu je zadišalo...







KRUH IZ KRUŠNE PEČI NAMAZAN Z DOMAČO SLIVOVO MARMELADO

Še ena kulinarčna dobrot, ki je značilna za naš kraj in še ni šla v pozabo je gotovo kruh pečen v stari krušni peči. Večina dobrot so včasih pripravljali iz sestavin, ki so jih pridelali kar sami. Na vasi je bila včasih odlična malica kruh, ki so ga starši otrokom in ga, ne preveč na debelo, namazali z domačo slivovo marmelado. Pa to ni bila samo malica, pogosto tudi večerja ali zajtrk. Mi smo pekli kruh v pravi krušni peči na Velikem Lipoglavu. Jutro je bilo sveže in prav prijetno je bilo stopiti v hišo, kjer je gorelo v krušni peči. Spoznali smo osnovne pripomočke za peko kruha. Iz testa smo oblikovali majhne hlebčke in jih pustili vzhajati v peharčkih. Čez čas smo hlebčke dali v peč. Kmalu je zadišalo po pečenem kruhu. Gospa nam je dala v dar še kozarec domače slivove marmelade. En velik hleb kruha smo po počitku narezali, koščke

namazali z marmelado in imeli odlično popoldansko malico....prav takšno, o kateri nam še znajo povedati stari starši.





SUHO SADJE

Včasih so bili na vaseh sadni krhliji doma v vsaki hiši. Jeseni je bilo običajno na kmetijah sadja dovolj in babice so sušile sadje za zimske dni, ko svežega ni bilo več. Krhliji so veljali kot posladek in običajno jih otroci niso smeli jesti po mili volji, gotovo pa jim jih je prinesel Sv. Miklavž. Iz posušenega sadja so kuhali kompot in kašo s suhimi češpljami. Sadje so sušili na remah v sušilnici, ali kar na krušni peči. Sadje ni bilo na videz tako privlačno kot danes, krhliji so bili rjavi, posušene češplje sive, kot bi bile plesnive, vendar je bilo zelo dobrega okusa. Danes je seveda vse drugače in tudi krhliji so drugačni. V trgovini so vsi lepo rumeni in vabljivi. Tudi v naši vasi, na malem Lipoglavu, se je pred leti spet obudila navada sušenja sadja. Postavili so namreč sušilnico sadja, ki je nekaj let služila svojemu namenu, saj so sadje posušili za vsakogar, ki ga je pripeljal. Mi smo posušili sadje na enostavnejši način, nismo ga shranjevali, saj smo ga sproti pojedli.



Kaj so pridobili otroci s sodelovanjem v projektu?

Spoznavanje kulinarike naših babic nam je ponudilo številna spoznanja na različnih področjih. Ob pripravi jedi smo se povezali s tradicijo našega kraja in ob tem spoznavali zgodbe, običaje in navade, ki so se ohranjale skozi generacije.

S spoznavanjem tradicionalne lokalne kulinarike je močno povezano spoštovanje narave, sezonskega sadja in zelenjave, kar je v nas spodbudilo tudi ekološko ozaveščenost. Jedi pogosto temeljijo na svežih in nepredelanih sestavinah, s čimer spodbujamo zdrave prehranjevalne navade in trajnostni način življenja.

Otroci so med seboj sodelovali, urili so se v potrpežljivosti in skupaj ustvarjali svoje prve kulinarčne dobrate. S pripravo jedi so bili otroci uspešni, krepili so samozavest, saj so občutili ugodje in zadovoljstvo ob svojem dosežku. Seznanili so se z osnovnimi veščinami kuhanja, kar je pomembno in potrebno za samostojnost slehernega in zdrav življenjski slog.

S kom ste sodelovali in na kakšen način (društva, posamezniki, podjetja, mediji, vrtci ...):

- Društvo podeželja Lipoglav, gospa Anica Zupančič s peko kruha
- Turistična kmetija Pr Ožbet (v okviru tridnevnega vrtca v naravi) – stiskanje jabolk za sok

Zaključne misli:

Spoznavanje tradicionalnih jedi omogoča vpogled v življenjski slog, običaje in zgodovino naših prednikov. Predstavlja del kulturne dediščine, ki med seboj povezuje generacije. Jedi temeljijo na preprostih in lokalno dostopnih sestavinah s katerimi lahko spodbujamo zdravo prehranjevanje in zdrav življenjski slog.

Pri otrocih smo želeli vzpodbuditi spoštovanje do tradicije in kulture svojega naroda. Želeli smo ustvariti pozitiven odnos do ustvarjanja in okušanja kulinarčnih dobrot, ki so značilna za naše lokalno okolje, kar nam je z izpeljanim projektom tudi uspelo.

V projektu so sodelovali otroci iz skupin Copatki in Škratki, ter vzgojiteljice Barbka Kozamernik, Helena Sotlar, Brigita Mihelič in Barbara Štrubelj.

Poročilo napisala: Barbara Štrubelj