

Tradicionalni slovenski zajtrk in dan slovenske hrane, 15.11.2024

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk smo izvedli tretji petek v novembru, že 14. leto.

Zajtrk smo ponudili vsem učencem od 1. do 9. razredov.

Tradicionalni slovenski zajtrk smo razdelili z učitelji in učenci prvo šolsko uro v svojih učilnicah.

Ob obeležitvi tradicionalnega slovenskega zajtrka so učitelji z učenci v sklopu dneva / tedna slovenske hrane v svojih učilnicah prvo šolsko uro pogovorili o pomembnosti uživanja lokalne hrane, ki je del našega okolja, je v podporo lokalnim kmetom in o pomenu trajnostne pridelave.

Letos smo v okvirju projekta pod sloganom »Tradicionalni slovenski zajtrk – moj naj zajtrk!« enakomerno izpostavili kruh, maslo, med, mleko in jabolko.

Fotografije:



ZAKAJ MLEKO IN MASLO?

Maslo in mleko sta že vsa leta, poleg kruha, medu in jabolk, sestavini zajtrka. Mleko je polnovredno živilo, ki se zelo pogosto znajde na našem jedilniku in prav je tako, saj je naj bi bil del pravilne prehrane, ki podpira zdravje. Mleko je osnovno živilo, ki kljub podražitvam ostaja cenovno dostopen vir hranilno bogatega in uravnoteženega živila. V Sloveniji imamo kakovostno mleko, vendar pa njegova priljubljenost pada.

ZAKAJ MED?

Med je naravna sladka snov, ki ga izdelajo čebele tako, da v cvetovih nabirajo nektar ali pa zbirajo izločke živih delov rastlin ali izločke živali na živih delih rastlin. Človek je tisočletja dolgo med uporabljal kot edino sladilo; šele v začetku 19. stoletja ga je počasi začel nadomeščati sladkor.

ZAKAJ SADJE?

Sezonsko sadje in zelenjava iz lokalnega okolja, ki ju lahko vključimo v zajtrk, imata praviloma več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost, kar pripomore k višji hranilni vrednosti zajtrka. Z odločitvijo za nakup lokalne hrane, na kar nas opomnja Dan slovenske hrane, podpremo lokalnega kmeta, slovenska kmetijska in živilska podjetja ter zadruga in jim pri tem izrazimo naše spoštovanje do njihovega dela.

ZAKAJ KRUH?

Kruh je vsakdanje in najbolj osnovno živilo, ki je tradicionalno zastopano v naši prehrani in prav je tako, saj je del prehrane, ki podpira zdravje. V Sloveniji imamo na voljo kakovostna žita in žitne izdelke, ki pa so vsaj v polnozrnatih oblikah med potrošniki premalo priljubljeni.

V nadaljevanju:

V drugem delu projekta so učenci od 6. do 9. razreda v avli šole, v času glavnega odmora imeli na razpolago degustacijo lokalne hrane - kratko pogostitev v času glavnega odmora, v cilju ohranjanja tradicionalne kulture in kulinarike s promocijo lokalno pridelane hrane. Z učenci izbirnega predmeta sodobna priprava hrane smo pripravili in ponudili naslednje tradicionalne slovenske jedi: domač skutin štrudelj z rozinami, jabolčni štrudelj, domače čajne vaniljeve kekse, domače čokoladne piškote z rozinami, domačo ocvirkovo potico, sadno solato s kislom smetano in piro – recepti za izbrane jedi so sledili slovenskim tradicionalnim jedem.



Učenci degustatorji in nekateri učitelji so bili zelo zadovoljni s ponudbo naših domačih izdelkov, katerih je takoj zmanjkalo.



V tednu lokalne hrane (od 11. do 15. novembra 2024) smo se s kuharji potrudili, da bo večina pripravljene šolske hrane od pridelovalcev lokalnega okoliša.

Slovenija je po običajih in tradiciji zelo raznolika dežela, kar se odraža tudi v bogati gastronomski dediščini in pestrosti ponudbe lokalnih in tradicionalnih kmetijskih pridelkov in živil.

Učenci so skozi poskušane jedi, doživete okuse in dialog z učitelji obudili tradicijo.