

HRANA NI ZA TJAVENDAN



Tina Hribar

HRANA NI ZA TJAVENDAN



Zgodba o tem, zakaj je **pomembno**, da **ne zavržemo hrane**.

To je zgodbica, ki bi lahko pripovedovala o
komerkoli izmed nas.
A ne, tokrat govori o Janu in njegovi mami.
Innnn hrani seveda.

Pozoren bralec bo morda opazil tudi
nadvse pametnega in lepega vrtnega
polža Poldka.





Predstavljajte si večer, na nebu žarijo zvezde in izza oblaka pokuka luna. Čas večerje je ...

Mama ti pred nos na mizo postavi krožnik poln ... nečesa, kar ti na prvi pogled morda ni ljubo - na primer kupček zelenega graha z oranžnim korenčkom ... Vse, kar bi si ti ta trenutek poželel, pa so tople, marmeladne palačinke ...

Ja, Jan bi kimal z glavo, ravno tako kot ti ...



Bil je torej večer.
Jan je sedel za mizo. Ni bil zelo lačen. Naj popravim,
ni bil zelo lačen jedi, ki mu jo je tisti večer pripravila
mama. Vsa ta zelenjava, pa testenine ...
Raje bi kaj sladkega ...

Krožnik je sprva le opazoval. Nato je prijel vilice ter se pričel igrati s hrano na njem. Iz jedi je na eno stran izbrskal zelene grahke, na drugo stran naložil oranžne korenčke, na tretjo stran pa koščke rdečega paradižnika. "Dovolj imam!" je zavpil in odložil vilice. Krožnik je odrinil stran in prekrižal roki.



Mama ga je žalostno pogledala. "Potrudi se, da hrane ne boš zavržel," je nežno rekla, **"Hrana ni za tjavendan."**

Jan je vztrajal pri svojem. Pomislil je, da če bo le dovolj trmast, bo mama popustila in mu pripravila kaj drugega. A ni bilo tako.

Mama je vstala in hrano z Janovega krožnika spravila v hladilnik. Manjše ostanke, ki so se še držali krožnika, pa je postrgala v posodo za kompostne odpadke.



Jan je odšel spat malo užaljen in rahlo lačen.



Naslednje jutro je mama Jana presenetila z obilnim zajtrkom. "Oooooooo, kako je dobro!" je veselo vzkliknil Jan in se oblizoval. Mama se je nasmehnila: "Hrana, ki si jo pustil zvečer na krožniku, je bila predobra, da bi jo vrgli v koš. Zato sem tvoje ostanke ponovno uporabila in ti pripravila omleto. Iz zrelega sadja ter ostanka jogurta pa sem pripravila sadni zmešanček!"





Jan si je začudeno ogledoval pisano, omamno dišečo omleto, nato pa še mamo in jo vprašal: "Ti je uspelo vse moje ostanke večerje skuhati v to slastno omleto?" Mama je odkimala: "Žal ne." Kaj se je zgodilo z delom hrane, ki je nisi dala v omleto?" je radovedno vprašal.

Mama je Jana odpeljala za hišo in mu pokazala **kompostnik**, ki je stal ob vrtu. "Iz ostankov naše hrane, ki je ne moremo reciklirati v nov obrok, nastane odlično **gnojilo** za zelenjavo na vrtu, ki mu rečemo kompost," mu je razložila.



Odstranila je pokrov kompostnika in Janu pokazala notranjost: "Če svoje ostanke živil in jedi odložiš v kompostnik, le-ti razpadejo in se spremenijo v naravno gnojilo." "Ali lahko na kompost odvržemo katerokoli hrano?" je z zanimanjem vprašal Jan. Mama je odkimala: "Ne, na kompost ne smemo odlagati mesa, kosti, mlečnih izdelkov, rib, masti in olja. Ta hrana privablja škodljivce in pri razkrajanju zeeeeelo smrdi."



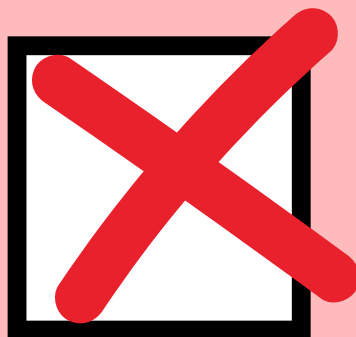
**Na kompost
lahko
odvržemo:**



- olupke sadja in zelenjave
- jajčne lupine
- oreške, semena in njihove lupine
- ostanke jedi
- čajne vrečke in kavno usedlino



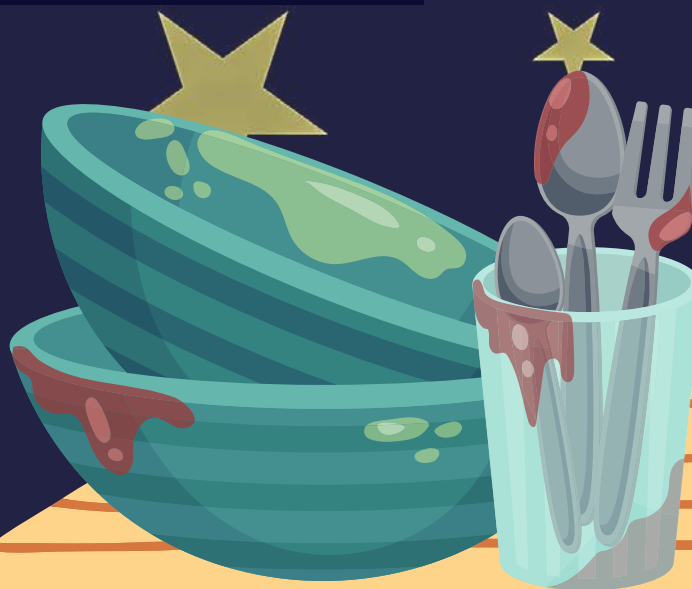
**Na kompost
ne smemo
odvreči:**



- mleka in mlečnih izdelkov (jogurti, skuta, siri, smetana ...)
- mesa in mesnih izdelkov (klobase, salame, paštete ...)
- kosti
- masti in olj
- orehov in njihovih lupin
- olupkov limone in drugega škropljenega sadja



Zvečer je Jan pojedel prav vso večerjo. Ja, prav ste prebrali. Celo zelenjavo je pojedel. Zadovoljno se je obliznil in potrepljal po trebuščku. Pogledal je svoj prazni krožnik in se zamislil. "Mami, kaj se zgodi z vso hrano, ki jo ljudje vržemo proč?" je zaskrbljeno vprašal. Mama je odgovorila: "V kolikor sami doma nimamo kompostnika, zavrženo hrano zbiramo v rjavem zabojniku za biološke odpadke. Vsebino zabojnika smetarji odpeljejo na **odlagališče odpadkov**. Biološke odpadke lahko kompostirajo ali predelajo v bioplinarni. Žal pa nekaj hrane peljejo tudi na sežig."





Ko zavržemo hrano, zavržemo tudi **energijo**, vodo in **embalažo**, ki so jo uporabili pri proizvodnji, pakiranju in transportu do trgovin. Hrana pri gnitju izloča tudi veliko **metana**, plina, ki vpliva na **globalno segrevanje**.

Zjutraj je mama iz predala vzela papir in svinčnik, se obrnila k Janu in mu rekla: "Jan, imam super zamisel. Napisala bova tedenski jedilnik in naredila nakupovalni listek. Tako ne bova nakupila preveč hrane. Vendar najprej potrebujem prehranskega detektiva, ki bo pregledal, katera živila imava doma in jih lahko ta teden skuhava v okusno jed."

Jan je pregledal hladilnik, shrambo in zamrzovalnik ter naredil seznam živil, ki jih je našel. Nato sta z mamo sedla za mizo in skupaj napisala jedilnik, ki je vseboval kar največ živil, ki jih že imata doma. Nato sta se lotila še oblikovanja nakupovalnega listka. Na njem so se znašla živila, ki jih nista imela doma, vendar jih bosta potrebovala za pripravo jedi na jedilniku.



Na svetu se zavrže več kot
tretjina vse pridelane hrane.
Da bi zmanjšali količino
zavržene hrane, ne kupujmo
več hrane, kot jo lahko
pojemo.



TRŽNICA

Popoldne sta mama in Jan obiskala tržnico. Seveda sta s seboj vzela tudi nakupovalni listek. Jan se je ustavil pred stojnico, ki je bila polna najrazličnejšega sadja in zelenjave.



Mama je pokimala: "Zelenjava in sadje sta dobra za tvoje zdravje. Vsebujeta namreč veliko **vitaminov**, **mineralov** in **vlaknin**, ki so nujno potrebni za naše telo."



Mama pregleduje zelenjavo in sadje ter se odloči: "Kupiva nekaj solate in jabolk. V tej gajbici so jabolka, ki jih prideluje kmetica Micika iz sosednje vasi. V tem letnem času sta ti dve vrsti zelenjave in sadja še posebno okusni."

Jan pokima in vpraša: "Bova kupila tudi pomaranče?" "Morda naslednjič," odgovori mama. "Te pomaranče so do nas pripotovale od zelo zelo daleč," pojasni.





Za hrano, ki k nam
pripotuje iz zelo
oddaljenih krajev,
porabljamo veliko
goriva in s tem
onesnažujemo zrak. Za
naše **okolje** je bolje
kupovati hrano, ki raste
čim bližje nas, saj je tako
ni potrebno pripeljati od
daleč.

Jan je znova pregledal nakupovalni listek, se obrnil k mami in rekel: "Nakupiti morava še kar nekaj zelenjave. Ta teden bo na jedilniku manj mesa." Mama je pokimala in pokazala na korenje: "Prav imaš. Tako sva se odločila, ker je pridelava zelenjave okolju prijaznejša. Za pridelavo zelenjave porabimo manj energije in manj onesnažujemo okolje, kot z rejo živali."



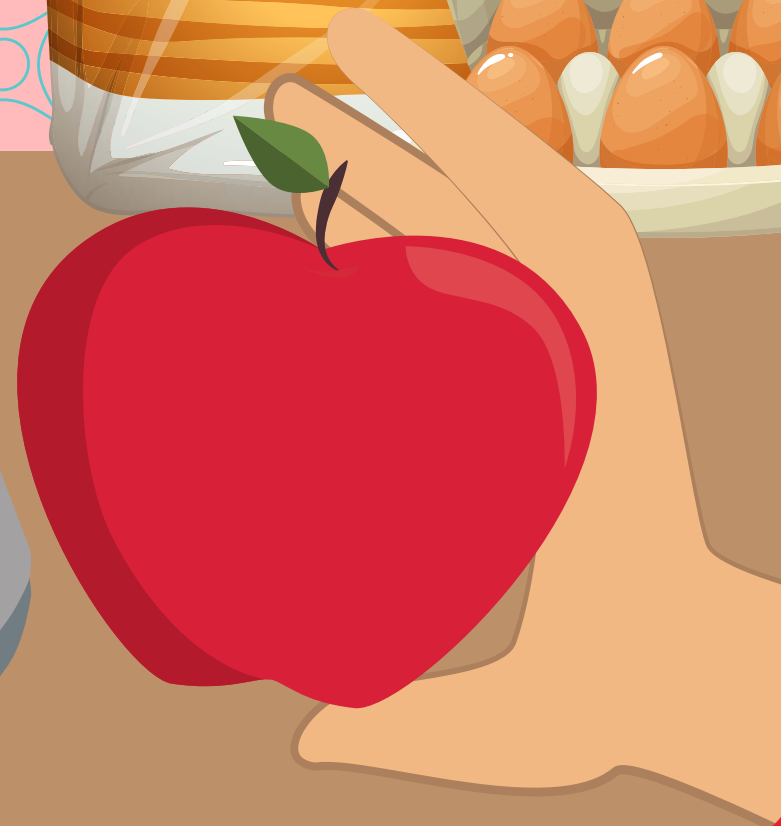


Na Zemlji živi več kot 1,5 milijarde goveda. Vsaka od teh živali z riganjem in prdenjem v okolje izpušča veliko metana. Govedo letno proizvede več **toplogrednih plinov** kot vsi avtomobili, letala, ladje in vlaki skupaj.

Mama je iz torbice vzela vrečki,
ki sta ju z Janom zašila iz
odpadnega blaga. V njiju sta
naložila kupljena živila. Nato sta
se odpravila proti domu. Jan se
je zasmel: "Danes za pot
domov ne bova uporabila
avtomobila. Uporabila bova
zeleni transport - svoje noge!"



Predpripravljeni obroki
so zapakirani v
različno embalažo, ki
jo težko recikliramo.
Kadar za kuhanje
uporabimo sveža
živila, porabimo manj
embalaže. Ne samo,
da so take jedi
okusnejše, so tudi
boljše za naš planet!



Zvečer je Jan pomagal skuhati večerjo. Pa ne kakršnokoli večerjo. Pripravil je reciklirano večerjo. Uporabil je hrano, ki je ostala od kosila. Mama ga je pohvalila: "Odličen kuhar si!". Jan je ponosno odvrnil: "Hvala mama. Saj veš kaj pravijo ...



"Hrana ni za tjavendanj!"



Od takrat dalje sta Jan in mama večerje vedno kuhala skupaj. Ustvarila sta pravo malo knjižico recikliranih receptov. Jan pa na svojem krožniku nikoli več ni pustil niti koščka hrane.

ČAS ZA KVIZ

Kaj od spodaj napisanega je res? Ponovno preberi knjižico in poskusi ugotoviti. Pravilnost odgovorov preveri na naslednji strani.

- 1.) Ostanke jedi in živil lahko predelamo tako, da našim rastlinam pomagajo rasti.
- 2.) Na kompostni kup lahko odložimo katerokoli hrano.
- 3.) Ljudje zavržemo tretjino svetovno pridelane hrane.
- 4.) Nekatera hrana k nam pripotuje z letalom.
- 5.) Vzreja živali je zelo dobra za naš planet.



Rešitve kviza



1.) RES JE. Iz ostankov hrane lahko naredimo kompost, ki je odlično gnojilo za naše rastline. *(Poglejte strani 10-11)*



2.) NI RES. Na kompostni kup ne smemo odlagati mesa, mlečnih izdelkov, rib, masti in olja. Ta hrana privablja škodljivce in pri razkrajanju zelo smrdi. *(Poglejte strani 11-13)*



3.) RES JE. Ljudje zavržemo tretjino svetovno pridelane hrane. *(Poglejte stran 17)*



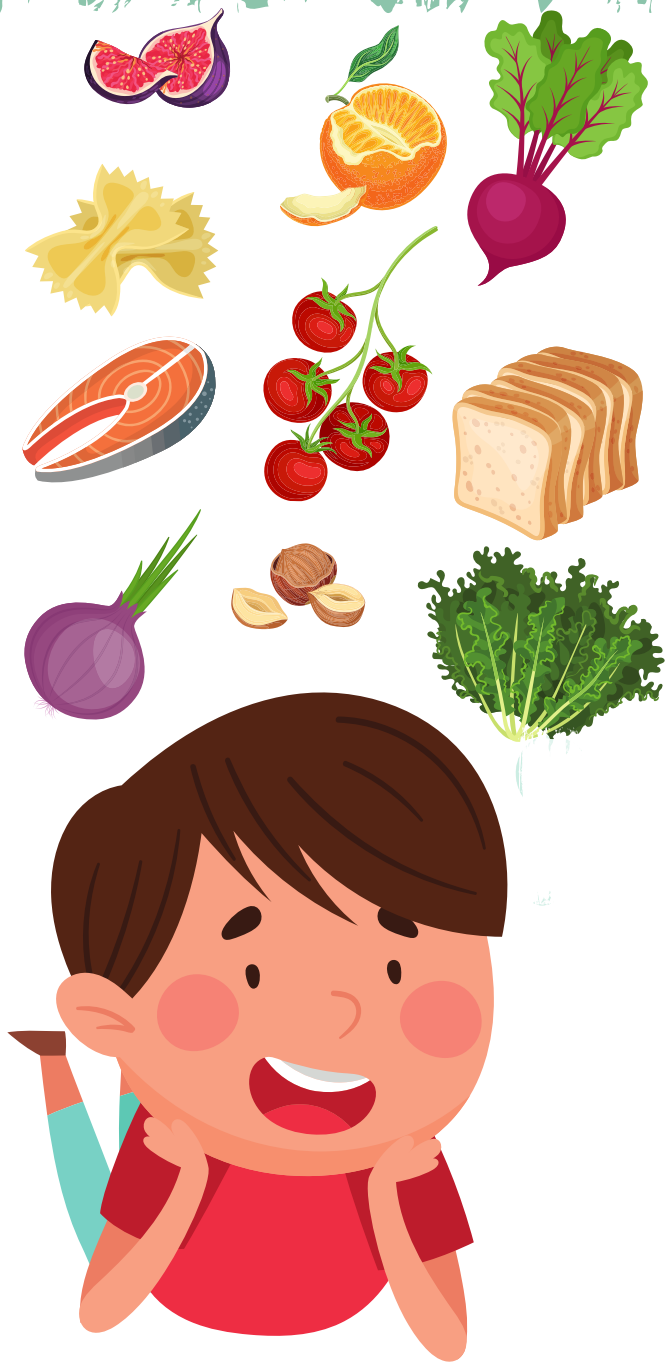
4.) RES JE. Nekatera hrana k nam pripotuje od zelo daleč, tudi z letali. Pri tem porabljamo veliko energije in onesnažujemo okolje. Bolje je kupovati lokalno in sezonsko hrano. *(Poglejte stran 21)*



5.) NI RES. Govedo proizvaja velike količine metana, ki zelo prispeva h globalnemu segrevanju in podnebnim spremembam. *(Poglejte stran 23)*



IDEJNICA



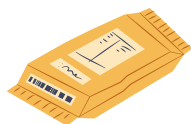
V prebrani zgodbi Jan in njegova mama načrtujeta obroke, ki jih bosta pojedla - napišeta namreč jedilnik. Na podlagi seznama hrane, ki jo že imata doma, in napisanega jedilnika, izbereta živila, ki jih potrebujeta za pripravo obrokov, ter naredita še nakupovalni listek. Tako ne bosta nakupila več hrane, kot jo potrebujeta. Doma se pogovori z odraslim, ki pri vas kuha obroke. Predlagaj mu, da skupaj sestavita tedenski jedilnik. Tudi vidva načrtujta jedilnik tako, da uporabita čim več hrane, ki jo imate že doma. Dajta si poseben izziv - vsaj 3 dni v tednu pripravite brezmesne jedi in poskusite uporabiti čim več lokalno pridelanih živil. Katera živila morate kupiti? Skupaj z odraslim napišita/narišita nakupovalni listek.

Tudi ti lahko pripraviš plakat o kompostiranju. Živila lahko narišeš ali izrežeš iz časopisa. Na plakatu prikaži za kaj uporabljamo kompost in kako ga pridobimo. Prikaži živila, ki jih lahko in ki jih ne smeš odlagati v kompostnik.

Pojdi v trgovino in razišči ponudbo hrane. Koliko vrst lokalnih živil prodajajo? Katera so? Poišči posebne ponudbe trgovine npr. "kupiš en izdelek, dobiš dva". Zapiši si listo teh ponudb. Z odraslimi se pogovori o vplivu in pomenu takšnih trgovinskih akcij. Kako lahko tovrstne akcije prispevajo k povečevanju količin zavržene hrane?

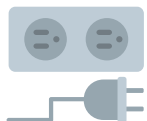
Pojdi v trgovino in si oglej ponudbo svežega sadja in zelenjave. Najdeš živila, ki so lokalna, pridelana v Sloveniji? Koliko zelenjave in sadja pa je uvoženega iz drugih držav? Razišči, kako dolgo pot so opravili do trgovine. Napiši zgodbico ali pesem o njihovem potovanju.

Slovar



EMBALAŽA

Z njo zavijemo in zaščitimo stvari, ki smo jih kupili.



ENERGIJA

Moč, ki jo potrebujemo, da nekaj deluje.



KOMPOSTNIK

Zabojnik za zbiranje rastlinskih odpadkov z vrtov in kuhinjskih odpadkov.



GLOBALNO SEGREVANJE

Višanje temperature površja Zemlje, ki ga povzroča onesnaženje zraka.



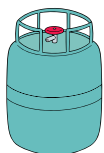
GNOJILO

Mešanica, ki jo dodamo zemlji, zaradi katere rastline bolje rastejo.



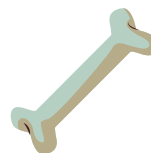
GORIVO

Gorljiva snov (kot sta bencin ali olje) za pridobivanje toplote ali delovanje strojev.



METAN

Eden od toplogrednih plinov, ki povzroča globalno segrevanje.



MINERALI

Hranila, ki nam pomagajo rasti in ostati zdrav.



ODLAGALIŠČA ODPADKOV

Prostor, kjer odpadke zbirajo, sortirajo, zažigajo, zakopljejo v zemljo.



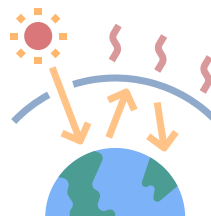
OKOLJE

Svet okoli nas.



ONESNAŽEVATI

Delati nekaj nečisto, umazano, zdravju škodljivo.



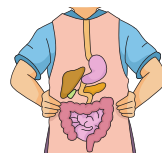
TOPLOGREDNI PLINI

Plini, ki zadržijo sončeve žarke in ogrevajo Zemljo, pri tem pa povzročajo podnebne spremembe.



VITAMINI

Hranila, ki jih potrebujemo za rast in zdravje.



VLAKNINE

Hranila, ki pomagajo pri prebavi hrane in krepijo zdravje.

Kazalo

E

energija 15, 22, 29

G

globalno segrevanje 15, 29, 34
gnojilo 10, 11, 34
gorivo 21, 34

K

kompostnik 10, 11, 12,
14, 28, 29, 30, 33, 34

M

meso 11, 13, 22
metan 15, 23, 29, 33, 34

O

odlagališče odpadkov 14
okolje 21, 22, 23, 29, 34
onesnaževanje 21, 22, 25, 33
ostanek hrane 9, 10, 26, 28, 33

P

posoda za odpadke 6
pridelovanje 20, 22

S

sadje in zelenjava 4, 8, 12,
14, 18, 19, 20, 22, 30, 33

T

toplogredni plini 23, 34

Z

zavržena hrana 15, 17, 28,
29, 30, 33, 34



PRED, MED, PO BRANJU



Aktivirajmo predznanje in predvidevajmo

Otrokom preberite naslov zgodbe in jim pustite čas, da si ogledajo ilustracije. Vprašajte otroke, o čem bo po njihovem mnenju govorila zgodba. Zastavite jim vprašanja, povezana z naslovom, na primer:

- Kaj najraje jeste?
- Katera hrana vam ni ravno všeč?
- Ali kdaj zavržete kaj hrane?
- Kaj mislite, da se zgodi s hrano, ki jo zavržemo?



Med branjem zgodbe

Ob branju naštetih točk se ustavite in otroke vprašajte sledeče:

- Kaj mama naredi z Janovimi ostanki hrane? *(glejte strani 6-11)*
- Katero hrano lahko kompostiramo? Zakaj je kompost uporaben? *(glejte strani 10-13)*
- Zakaj Jan in njegova mama načrtujeta obroke? *(glejte strani 16-17)*
- Zakaj kupita sadje in zelenjavo od lokalne kmetice? *(glejte strani 18-21)*
- Zakaj sta se Jan in njegova mama odločila, da bosta jedla manj mesa? *(glejte strani 22-23)*



Po branju zgodbe

Poglejte besedilo v okvirčkih, nato se pogovorite o onesnaževanju zraka. Otroke vprašajte sledeče:

- Kateri plin proizvajajo krave? Zakaj je škodljiv za okolje? *(glejte stran 23)*
- Nekatera hrana do nas pripotuje iz zelo oddaljenih krajev. Je to dobro? *(glejte stran 21)*
- Kaj se zgodi s hrano, ki jo zavržemo? *(glejte stran 15)*
- Kaj lahko storimo, da bo zavržene hrane čim manj? *(glejte strani 16, 17, 22, 25 in 26)*

ZNANJE JE POTREBNO DELITI



Zgodba govori o nekaterih problemih, povezanih z zavrženo hrano. Vsebuje nekaj praktičnih rešitev, kako zmanjšati količino zavržka, na primer z vnaprejšnjim načrtovanjem obrokov, kompostiranjem, pisanjem nakupovalnih listkov, kuhanjem recikliranih obrokov ... V zgodbi se dotaknemo tudi okoljskih problemov, kot je globalno segrevanje, in toplogrednih plinov, kot je metan, ki izhaja iz zavržkov hrane in pri govedoreji. Zgodba spodbudi tudi razmišljanje o povezavi med transportom in hrano, ter sezonsko hrano.

Bralca poskušamo spodbuditi, da si moramo vsi prizadevati za zmanjšanje količin zavržene hrane. Eden nujnih ukrepov je, da razmislimo kaj in koliko česa moramo kupiti v trgovini.

KAKO UPORABLJATI KNJIŽICO?

Zgodba naj služi kot uvod v razmišljanje o zavržkih hrane. S pomočjo ilustracij si bodo otroci nekatere stvari lažje predstavljali.

Knjižici je dodan tudi slovarček izrazov kot so: kompostnik, gnojilo, gorivo, globalno segrevanje ... Nekateri besede in besedne zveze bodo otroci slišali prvič, zato je pomembno, da jim jih lahko še posebej razložimo. V besedilu smo besede iz slovarčka označili z odebeljeno pisavo (le ko se pojavijo prvič, v nadaljevanju otrok lahko besedo poišče sam in jo obarva). Slovar je najbolje uporabiti že pri prvem branju besedila.

V knjižici najdete tudi kazalo. Otroke med pogovorom o zgodbi spodbudite k uporabi kazala. Primer: Otroke prosite, da poiščejo dele besedila, ki govori o kompostiranju (*strani 4 in 5*). S tem otroke naučimo veščine, kako lahko željeno informacijo poiščejo v knjigi, in kaj so pravzaprav ključne besede, ki jih nato lahko poiščejo še v drugih knjigah in na spletu (pod nadzorom odrasle osebe).



Dodatek

JANOVA KUHARIJA



SLASTNI SMEJKO

NAVODILO ODRASLIM:

Otroci bodo z veseljem pripravljali to jed, mazali kremni sir (kar je kar velik zaklogaj) in iz različne zelenjave ustvarjali najrazlične obrazke smejkov. Priprava smejkotov predstavlja povezavo med umetnostjo in kuhanjem ter daje priložnost, da otrok izbere in zaužije čim več sveže zelenjave.

Ni nujno, da otrok ustvari ravno obraz, na svojem kruhku lahko ustvari hišo, avtomobil ali pa ribo ... kamorkoli ga domišlija zanese. Otroku ponudite svežo zelenjavo narezano na koščke v ločenih posodicah. Otrok sam se bo odločil, katere vrste zelenjave in koliko le te bo uporabil.

NASVETI :

- V kolikor jed pripravljate z mlajšim otrokom, lahko le ta zelenjavo samo očisti, vi pa jo narežete. Večji otroci zelenjavo lahko narežejo sami.
- V kolikor kremni sir stepete z metlico za stepanje, bo le tega lažje namazati. prav tako se lažje maže kremni sir sobne temperature. Otroke spodbudite, da kremni sir razmažejo po vsej površini bagete.

PRIPOMOČKI:

nož za mazanje, manjše posodice, krožnik

SLASTNI SMEJKO

SESTAVINE za 2 bageti:

1 korenjček, narezan na kolobarje
majhni grozdni paradižniki, celi ali rezani na polovico
1 manjša paprika, kakršnekoli barve, tanko narezana
kalčki
1 majhna kumara, rezana na kolobarje
230 g kremnega sira
1 ali 2 bageti razrezani na polovico

Lahko dodate tudi:

naribano korenje
naribano redkev
pražena sončnična semena
nasekljan peteršilj



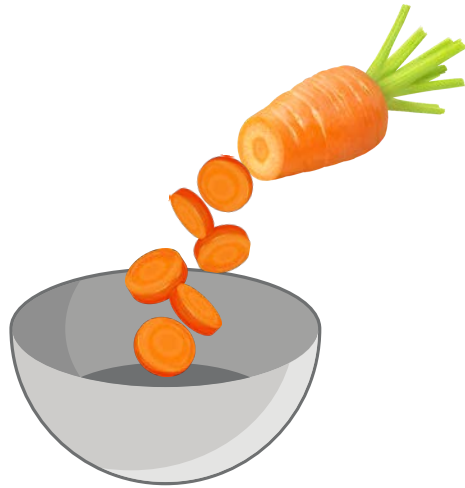
NAVODILO ZA PRIPRAVO:

- 1) Očisti in razreži zelenjavo. Vsako vrsto zelenjave daj v drugo posodico.
- 2) Kremni sir namaži na bagete.
- 3) Bagete okraši in pojej!

SLASTNI SMEJKO

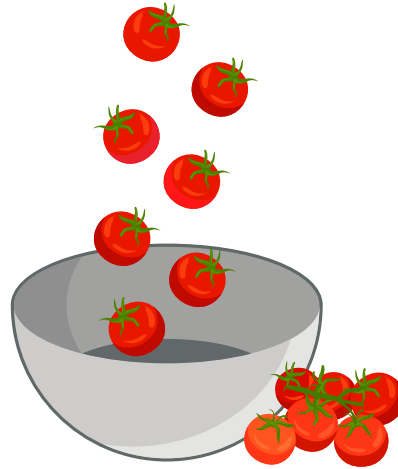
V POSODICE PRIPRAVI:

1



narezano korenje

2



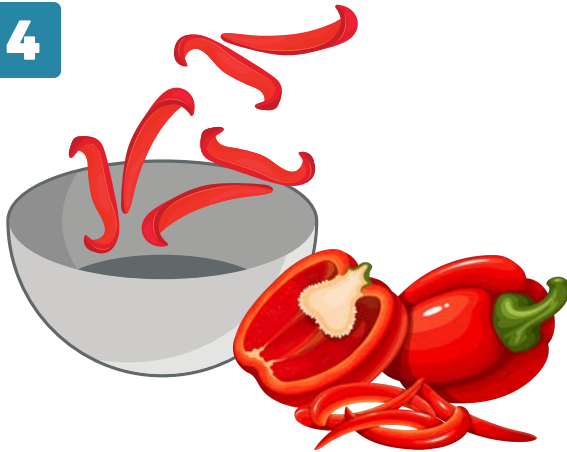
grozdne paradižnike

3



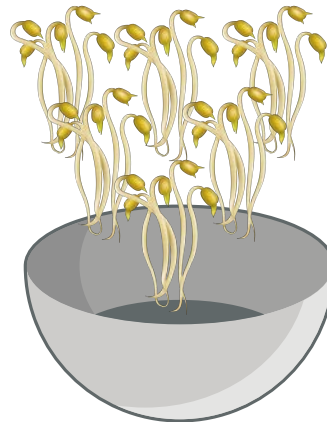
narezane črne olive

4



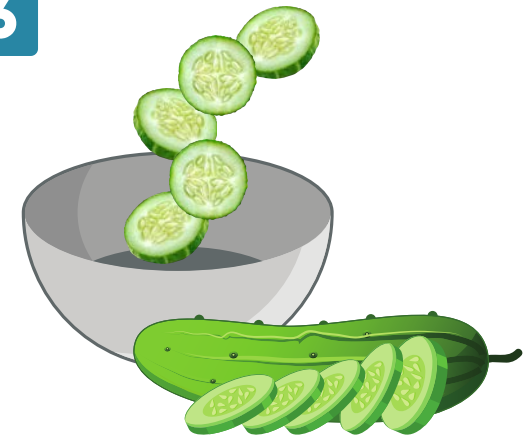
narezano papriko

5



kalčke

6



rezine kumar

7



1/2 bagete/ žemlje

8



namaži kremni sir

9

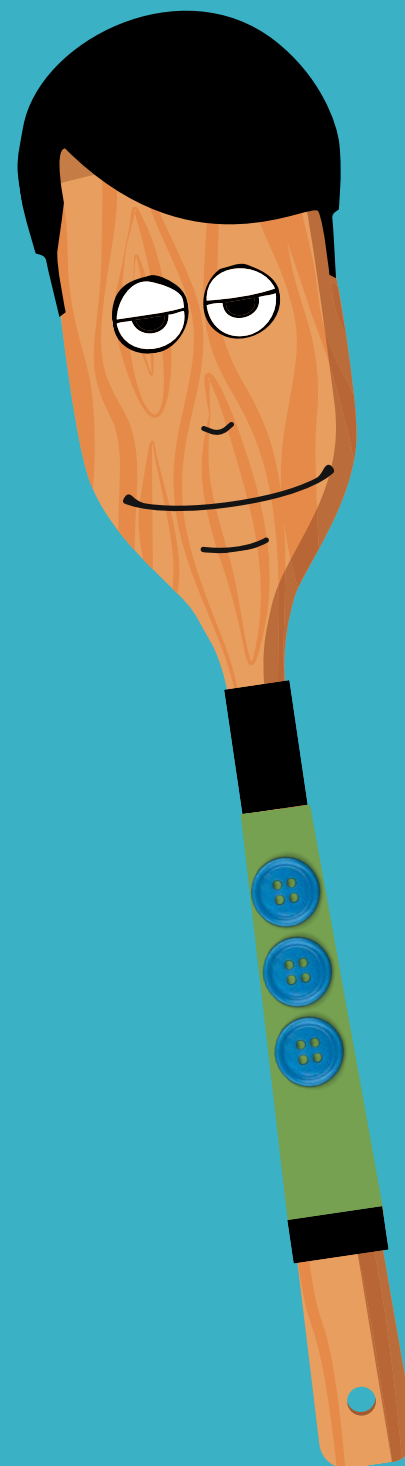


okrasi

10



POJEJ



BUČNA LUNA

NAVODILO ODRASLIM:

Bučke so ena od lahko dosegljivih vrst zelenjave, ki jo otroci radi sprejmejo. Bučke so hitro kuhane, zato ne preteče veliko časa od priprave do postrežbe jedi. Tudi manjši otroci zlahka razrežejo bučko na kose. Otroci bodo bučke lažje narezali, v kolikor ji odrežete podolžni kos in s tem preprečite obračanje. Otroka pustite, da sam nareže bučko, v kolikor bodo kosi preveliki, jih lahko še dodatno narežete.

NASVETI :

- Nož za rezanje naj bo primeren starosti otroka. Bučko lahko režete že z namiznim nožem za mazanje. Otroku s pisanim lepilnim trakom lahko označite kje mora držati nož.
- Otroka opozorite na previdno ravnanje z vočo ponvijo.

PRIPOMOČKI:

nož za rezanje, deska za rezanje, štedilnik, kuhalnica, čajna žlička, žlica, krožniki in vilice

BUČNE LUNICE

SESTAVINE za 2 do 3 manjše porcije:

2 manjši bučki
1 čajna žlička masla
2 čajni žlici vode
ščepl soli
ščepl popra
2 žlici sira

NAVODILO ZA PRIPRAVO:

- 1) Bučko nareži na pol centimetra debele kolobarje.
- 2) Segrej ponev.
- 3) V ponev deni bučke, maslo in vodo.
- 4) Dodaj sol in poper.
- 5) Pomešaj in kuhaj približno 5 minut.
- 6) Potresi s sirom.
- 7) Pomešaj.
- 8) Pojej!



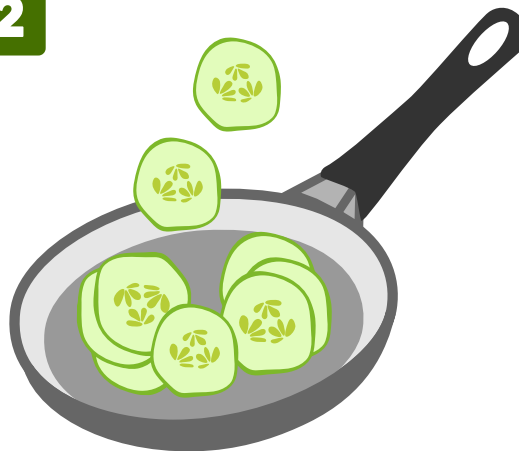
BUČNE LUNICE

1



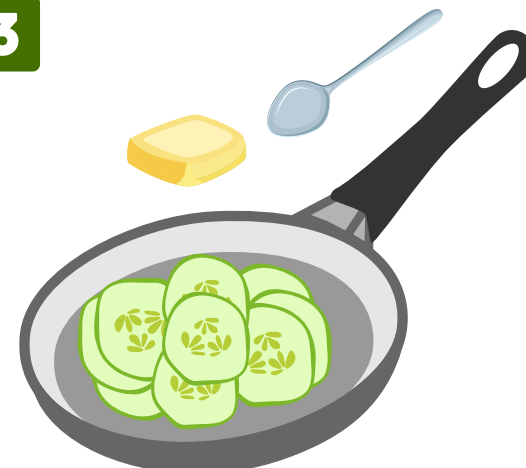
nareži 2 bučki

2



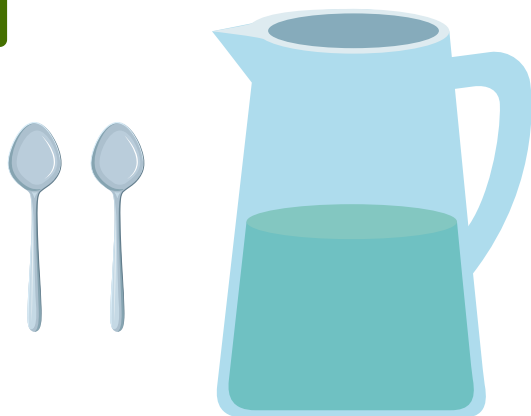
stresi jih v ponev

3



dodaj maslo

4



dodaj 2 žlički vode

5



dodaj 1 ščepl soli

6



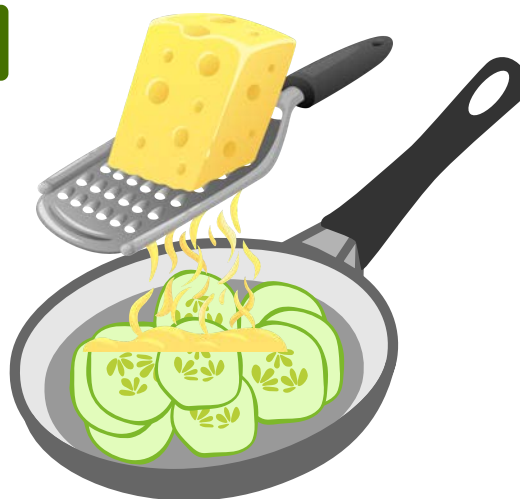
dodaj 1 ščepl popra

7



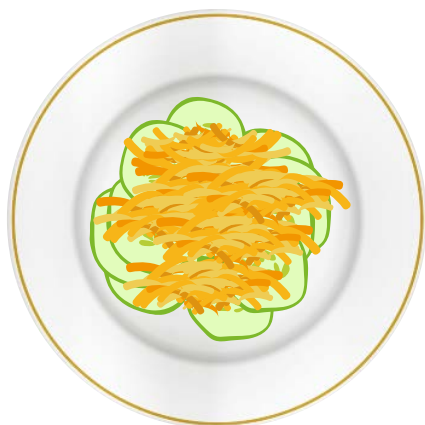
premešaj in kuhaj

8

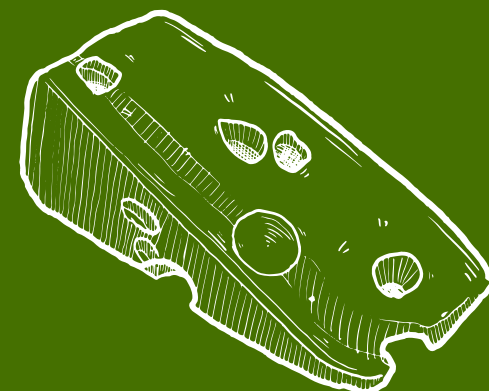
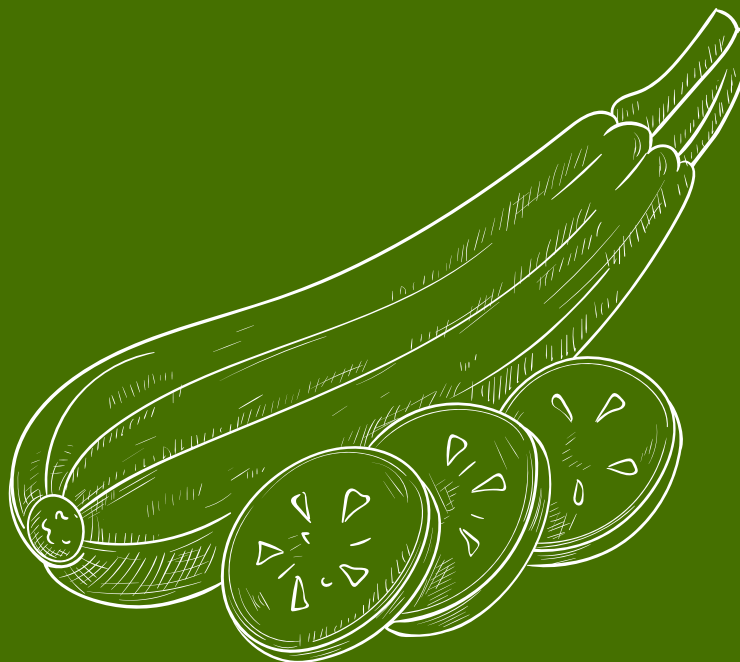
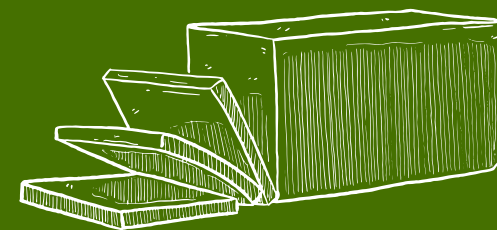


potresi s sirom

9



POJEJ



SADNA JUHA

NAVODILO ODRASLIM:

Recept je preprost in radi ga pripravljajo otroci vseh starosti.

NASVETI :

- Za pomoč otrokom merilno posodo lahko postavite v kuhinjsko ponov ter tako "ulovite" polit sok.
- Otrok lahko sam spreminja količino dodanega sadja ali medu.
- Za mešanje uporabite večjo skledo, ki jo lahko držite medtem ko otrok meša sestavine.
- Za lažje lupljenje banane le te podolgem prerežite lupino.
- Banane so preproste za rezanje. Režejo se lahko tudi z noži za mazanje.
- 1 skodelica je približno 250 ml
- Otrok lahko uporabi oziroma doda poljubno sadje.

PRIPOMOČKI:

nož za rezanje, deska za rezanje, večja skleda, metlica za mešanje, merilna posoda, ponev, čajna žlička, zajemalka, skodelice in žličke za postrežbo

SADNA JUHA

SESTAVINE za 4 porcije:

- 2 skodelici jabolčnega soka
- 1/2 skodelice navadnega jogurta
- 1 žlička medu
- 2 čajni žlički limoninega soka
- 1 manjša banana
- 1 skodelica jagodičevja

NAVODILO ZA PRIPRAVO:

- 1) V skledo zlij 2 skodelici jabolčnega soka.
- 2) Dodaj jogurt, med in limonin sok, ter dobro premešaj (stepaj). V skledico položi na kose narezane banane in jagodičevje.
- 3) Z zajemalko zajami "juho" in jo prelij prek sadja v skledici.



SADNA JUHA

1



2 skodelici jabolčnega soka

2



dodaj 1/2 skodelice jogurta

3



dodaj 1 žličko medu

4



dodaj 2 žlički limoninega soka

5



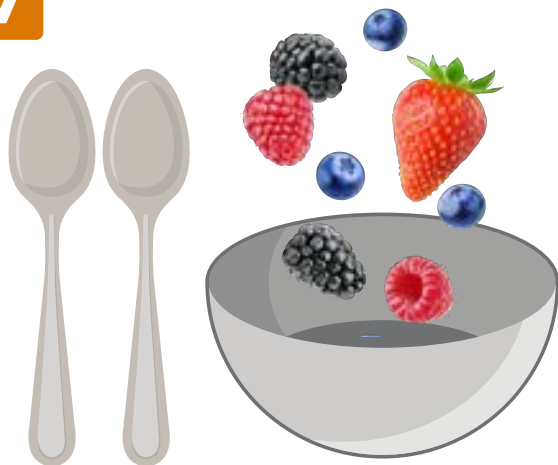
stepaj

6



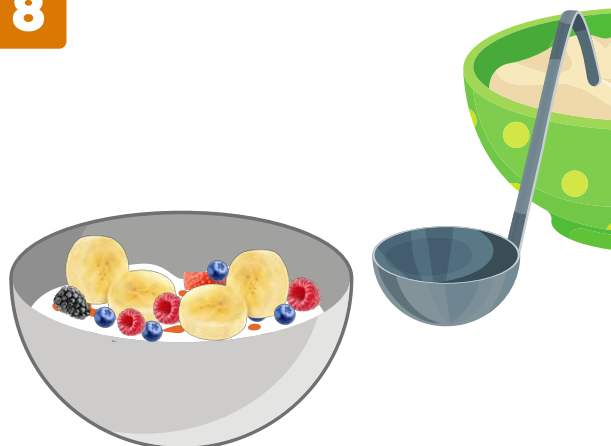
dodaj 5 koščkov banane

7



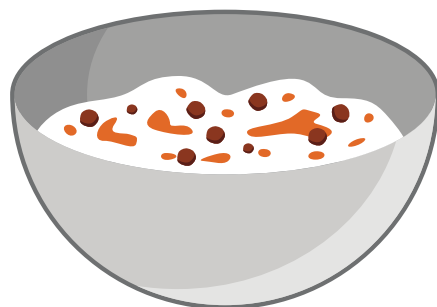
dodaj 2 žlici gozdnih sadežev

8

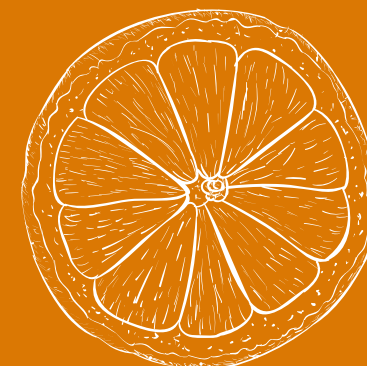
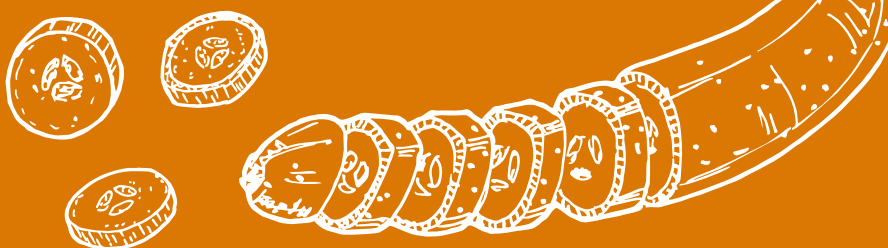
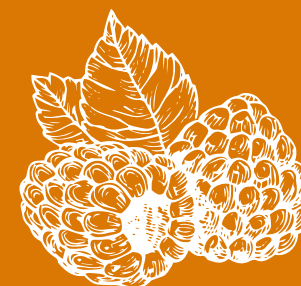
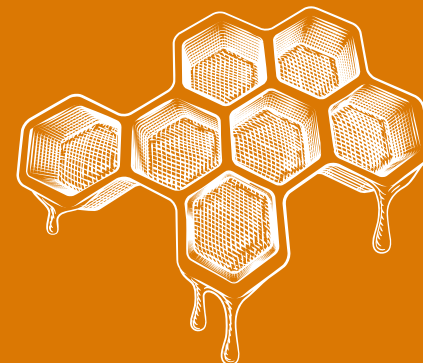


sadje prelij z zajemalko "juhe"

9



POJEJ



PICA CVETKA

NASVETI :

- Uporabite lahko mešanico sirov.
- Cvetačo pa lahko zamenjate z brokolijem ali pa ga preprosto dodate.
- Poleg Pice Cvetke se odlično poda tudi skleda sezonske solate, okisane z limoninim sokom.
- Uporabite lahko celo cvetačo - tudi liste.

PRIPOMOČKI:

nož za rezanje, deska za rezanje, kozica, metlica za mešanje, čajna žlička, tehtnica, skleda, čopič za mazanje olja, pekač, servieta, pečica



PICA CVETKA

SESTAVINE za 6 porcij:

1 zavitek suhega kvasa
550g krušne moke (+še malo za pomokanje)
1 žlica olivnega olja
1 čebula
50 g masla
4 lovorjevi listi
2 žlički gorčice
700 ml mleka
1 manjša cvetača (600 g)
120 g sira
300 ml vode



PICA CVETKA

NAVODILO ZA PRIPRAVO:

1 Testo:

- 1) V posodi z metlico stepamo kvas in mlačno vodo.
- 2) Mešanico kvasa in vode vlijemo k moki.
- 3) Dodamo ščep soli. Premešamo ter vgnemo v gladko testo.
- 4) Testo pomažemo z oljem ter prekrijemo z vlažno kuhinjsko krpo.
- 5) Pustimo vzhajati na toplem 1 uro.

3 Peka:

- 1) Pečico segrejemo na 240 °C
- 2) Pekač naoljimo.
- 3) V pekač potlačimo testo tako, da prekrije dno.
- 4) Omako s cvetačo porazdelimo po testu-2 cm robu okoli pustimo nenamazanega.
- 5) Pustimo vzhajati, da dvojno naraste.
- 6) Postavimo na dno pečice za 25 minut, da se testo hrustljivo zapeče, omaka pa stopi.

2 Omaka:

- 1) Čebulo na tanko narežemo in jo damo v kozico.
- 2) Čebuli dodamo maslo, lovor in kanček vode ter pražimo 10 min. Večkrat pomešamo.
- 3) K čebuli vmešamo 50 g moke, nato še gorčico.
- 4) Postopoma vmešavamo mleko, da dobimo gladko belo omako.
- 5) Cvetačo natrgamo na cvetove.
- 6) Cvetačo damo v kozico z belo omako in kuhamo 30 min. Občasno premešamo.
- 7) Po 30 minutah v kozico stresemo še nariban sir in premešamo.
- 8) Začinimo s soljo in poprom.

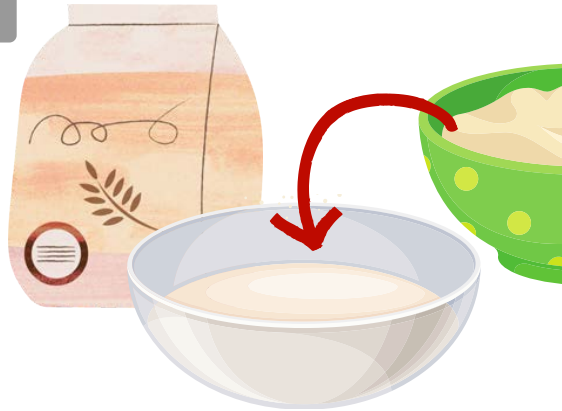
Pica Cvetka: TESTO

1



stepi kvas in mlačno vodo

2



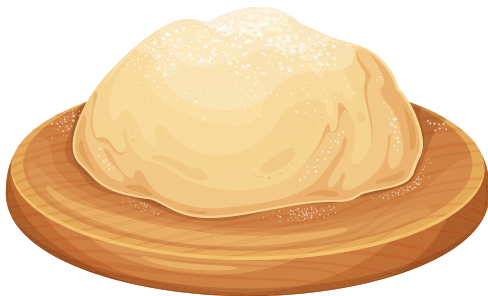
mešanico kvasa in vode dodaj k moki

3



dodaj 1 ščep soli

4



vgneti testo

5

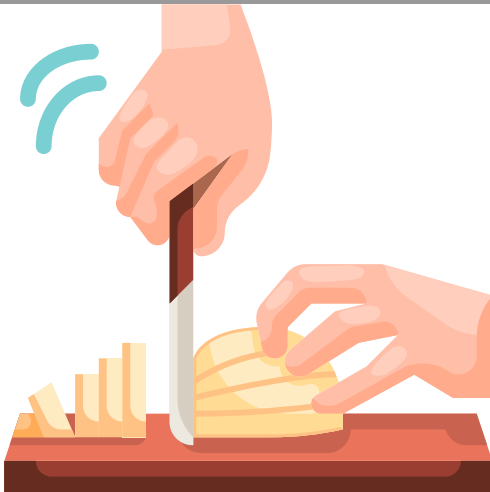


premaži z oljem, pokrij z vlažno krpo, vzhajaj 1 uro



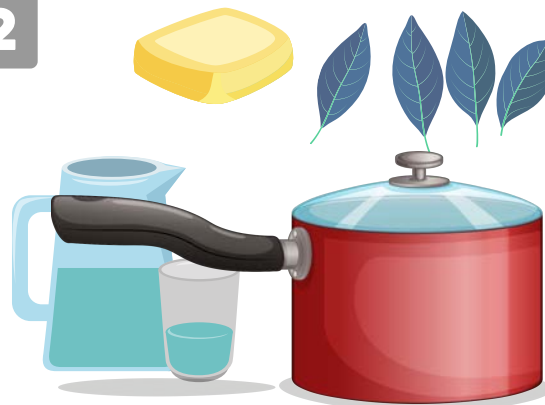
Pica Cvetka: OMAKA

1



čebulo nareži in jo daj v kozico

2



dodaj maslo, lovor in vodo, praži
10 min

3



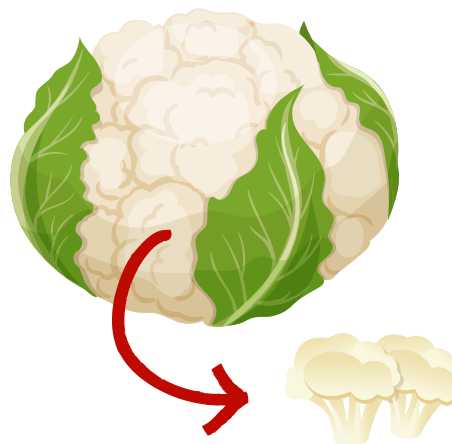
vmešaj moko in gorčico

4



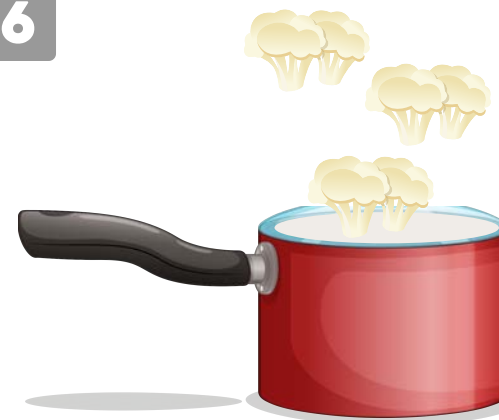
postopoma vmešavaj mleko, da
dobiš gladko omako

5



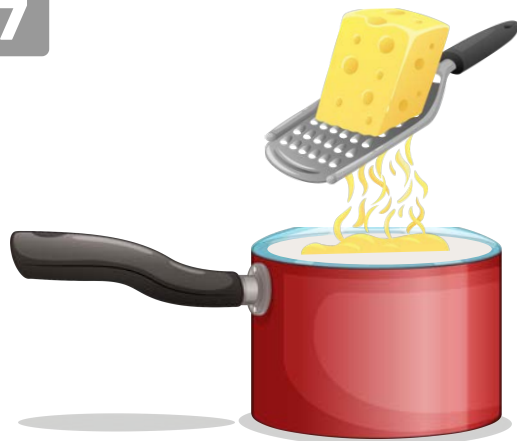
cvetačo natrgaj na cvetove

6



cvetačo deni v kozico in kuhaj 30
min

7

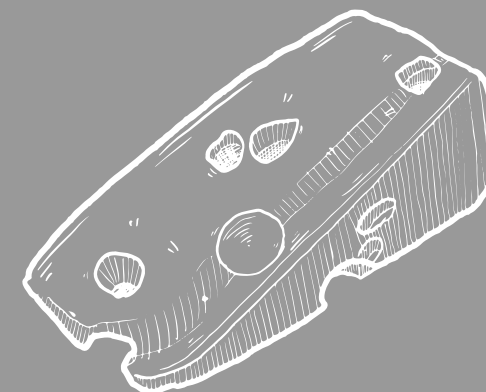
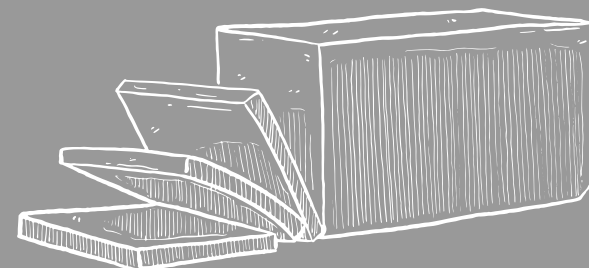
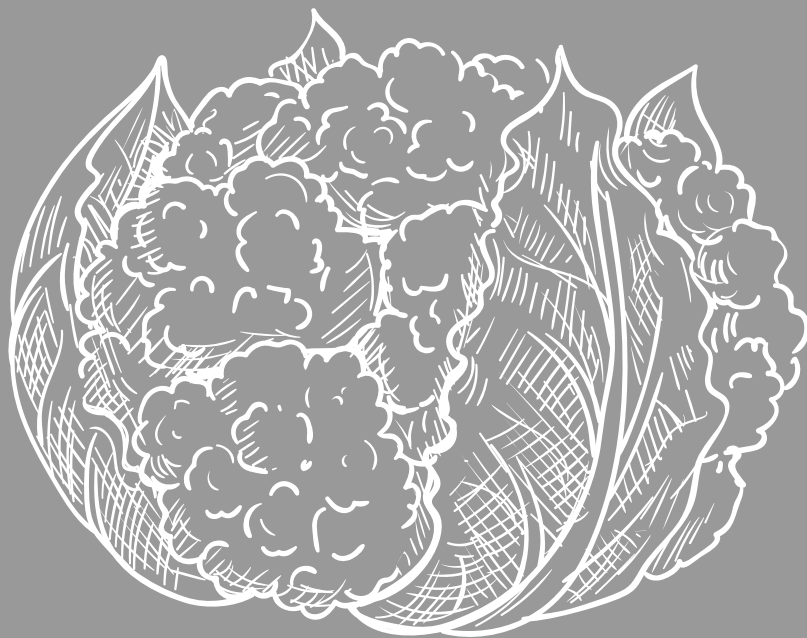


po 30 min dodaj nariban sir

8



začini s soljo in poprom,
premešaj



Pica Cvetka: PEKA

1



pečico segrej na 240 °C

2



naolji pekač

3



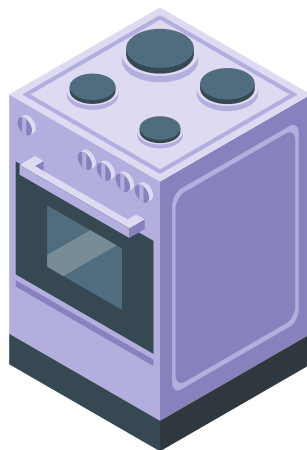
v pekač potlači testo

4



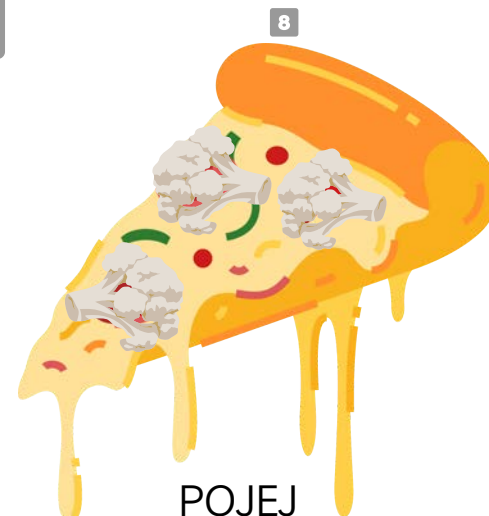
omako porazdeli po testu, 2 cm
robu pusti praznega

5



pusti vzahajati da dvojno
naraste, nato peci 25 minut.

6



POJEJ

E-publikacija

Avtorica: Tina Hribar

Ilustracije: Tina Hribar

Fotografije: Canva

Jezikovni pregled: Jasmina Mlakar

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia

Portorož, februar 2022

Gradivo je prosto dostopno v pdf formatu na: <https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-22-23/>.

Izvedbo projekta Hrana ni za tjavendan in izdajo e-publikacije je omogočilo podjetje LIDL Slovenija, d. o. o. k. d.



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 106128643

ISBN 978-961-7111-05-7 (PDF)

Janova mama pravi, da hrana ni za tjavendan in je ne bi smeli zavržeti. Ampak kje se skriva problem zavržene hrane? Preberite zgodbo in odkrijte, kaj se zgodi z zavržki hrane, kaj lahko kompostirate in kako lahko z nekaj preprostimi koraki zmanjšate količino zavržene hrane.

Projekt Hrana ni za tjavendan

Že deveto leto zapored program Ekošola in podjetje Lidl Slovenija izvajata projekt Hrana ni za tjavendan, ki je namenjen ozaveščanju mladih o problematiki zavržene hrane. Projekt vsako leto združi več tisoč otrok in mentorjev iz slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol, ki z raznolikimi aktivnostmi, tako na šoli kot v domačih gospodinjstvih, pripomorejo k zmanjševanju količin zavržene hrane. Samo v lanskem letu so sodelujoče ustanove količino zavržene hrane zmanjšale v povprečju za 42 %, najbolj uspešni tudi za 95 %. Pestre aktivnosti projekta bodo dosegle vrhunec na Slovenskem dnevu brez zavržene hrane, 24. aprila 2023.

Pridružite se nam tudi vi!

Napisala in ilustrirala: Tina Hribar

Lektorirala: Jasmina Mlakar

Program Ekošola, Mengeš, 2022



© Program Ekošola.
Material je brezplačen.

