



DÓBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.



POROČILO O IZVEDENI AKTIVNOSTI V OŠ

Projekt: Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalen obrok«

ŠOLSKO LETO 2021 / 2022

OSNOVNA ŠOLA: Neznanih talcev Dravograd

Datum izvedbe aktivnosti: 18. 11. 2021

Število sodelujočih otrok neposredno:

Glorija Mendes da Costa, Saša Kotnik, Liana Hodžić, Kaja Škerjanc, Lana Stramec, Julija Vučko, Žana Prikeržnik, Naja Štalekar, Šejla Prinčič.

Število pripravljenih obrokov / jedcev: 10

Jed: Jota

Z učenkami smo se pogovarjale o različnih receptih priprave te enolončnice, deklice so doma povprašale po receptih in potem smo se skupaj odločile za naslednji recept:

Sestavine:

½ kg kislega zelja
½ kg kisle repe
½ kg krompirja
3 korenčki
1 čebula
zelena
400 g rjavega fižola
½ kg suhega svinjskega mesa
ocvirkova mast
sol
poper
kumina
lovor

Postopek priprave:

Najprej smo vse sestavine pripravile, oprale, očistile, nastrgale in narezale (tudi zelje in repo). Nato smo v enem loncu kuhale korenje, zeleno in krompir, v drugem pa smo najprej prepražile čebulo, dodale meso, sol in poper. Dodale smo zelje in repo, zalile z vodo in dušile približno eno uro. Moke nismo dodajale, ampak smo kuhan krompir, korenje in zeleno pretlačile kot pire in ga na koncu dodale joti. Seveda pa brez ocvirkov kot dodatek joti ne gre.

Opis kulturno zgodovinskega ozadja:

Zelje je kljub veliki vsebnosti vitaminov, mineralov in prijetnega okusa od nekdaj veljalo za skromno jed, nekakšno pojedino za reveže. Še danes radi rečemo, da bomo jedli le zelje in krompir, če ne bo dovolj pod palcem ...

Morda je ravno to krivo za nekakšno zapostavljenost zelja na bolje obloženih mizah. Kapus, kakor se glasi staro slovensko ime za zelje, so prvi pridelovali stari Grki in Rimljani, saj gre presenetljivo za sredozemsko rastlino. Spoznanje, da je zelje mogoče jesti tudi v skisani obliki, je pred stoletji tako rekoč spremenilo svet. Pomorščaki, ki so odkrivali naš planet, so pred tem odkritjem na dolгих plovbah okoli sveta bolehal in celo umirali zaradi pomanjkanja vitaminov, naposled pa so v podpalubje natovorili sode s kislim zeljem - in tegob je bilo konec. Kdove kako dolgo bi trajalo, da bi Evropejci odkrili Ameriko, če ne bi bilo zelja. Zgodovina bi se gotovo pisala povsem drugače.

Izvor repe je nekoliko skrivnosten. Že v času Rimljanov je bila pomembna kmetijska rastlina, njena zgodovina pred Grki pa je veliko manj opredeljena. Na podlagi odkritja semen repe iz obdobja neolitika je v divjini verjetno rasla od Evrope do Azije, cenjena zaradi začinjenih listov in olja iz semen. Priljubljenost repe je v zadnjih dveh tisočletjih precej nihala, od rimskega najljubšega pridelka do krme za živino. Repa, ki ni znana po kalorični obremenitvi, je bila verjetno priljubljena zaradi svoje razpoložljivosti in hladnejše klime, ki jo potrebuje za preživetje. Pravzaprav je bila repa pred uvedbo krompirja iz Novega sveta del vsakodnevne prehrane delavskega razreda. Danes je repa zelo priljubljena v različnih jedeh in se ponaša z visoko hranilno vrednostjo in nizko kalorično vrednostjo, vsebuje pa tudi več kot polovico dnevnih potreb po vitaminu C. Brez kisle repe, ki vsebuje med drugim vitamine A in C, kalcij in lutein, si ni moč predstavljati marsikatero izmed priljubljenih tradicionalnih slovenskih jedi.