

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

OŠ TURNIŠČE

Silva MESARIČ

Brigita ŽERDIN



ŽE 10-KRAT

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

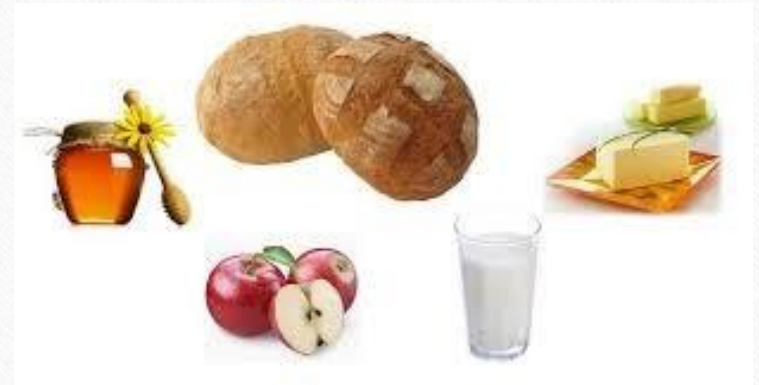
---

- **Letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk bo jubilejni in desetletnico bomo praznovali v petek, 20. novembra 2020.**
- Namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je izobraževati, obveščati in ozaveščati otroke in mlade, pa tudi širšo javnost, o pomenu zajtrka v okviru zdravih prehranjevalnih navad. Prav tako je poudarek na izpostavljanju prednosti uživanja lokalno pridelanih živil, ki imajo kratke transportne poti in ohranijo bogato hranilno vrednost. Eden izmed ciljev je tudi izobraževanje in ozaveščanje otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov.

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

---

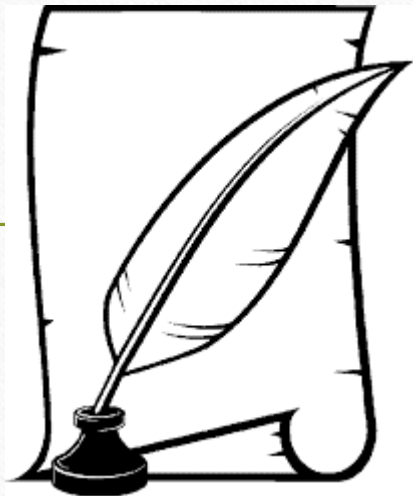
- *Vrsto let smo Tradicionalni slovenski zajtrk praznovali v šoli. Letošnjega, jubilejnega, pa bomo, zaradi izrednih razmer, praznovali v krogu svojih družin.*





# DEJAVNOSTI

- *“Po jutru se dan pozna”*. Sam ali s pomočjo odraslih pripravi zajtrk z živili, ki sestavljajo Tradicionalni slovenski zajtrk. To so kruh, maslo, med, mleko in jabolko.



# DEJAVNOSTI

---

- Opiši pomen zajtrka.



# DEJAVNOSTI



- Izdelaj Piramido zdrave prehrane.



TRADICIONALNI  
SLOVENSKI  
ZAJTRK

ŽE 10-KRAT



# DEJAVNOSTI

- *“Po receptih moje babice”*. Poišči recepte za vsaj 5 jedi, ki so za naše okolje tradicionalne. Oblikuj knjižico receptov.



TRADICIONALNI  
SLOVENSKI  
ZAJTRK

ŽE 10-KRAT



# DEJAVNOSTI

---

- Zapoj pesem: Leti moja čebelca / Šani Šeni, <https://youtu.be/zT0eUj0jOMs>



**ŽE 10-KRAT**



# GALERIJA SLIK



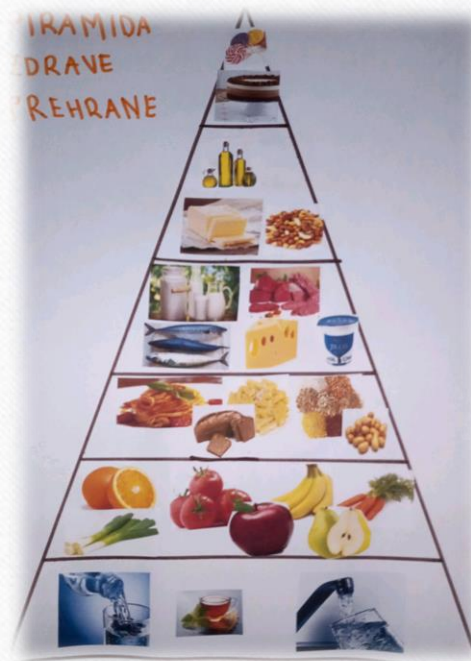
# GALERIJA SLIK



# GALERIJA SLIK

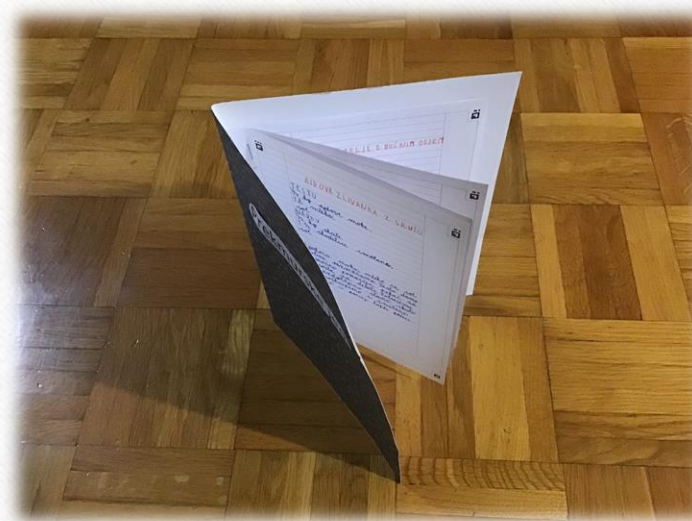


# GALERIJA SLIK



# GALERIJA SLIK

---



# POZABLJENI RECEPTI NAŠIH BABIC

## Pozabljeni recepti naših babic

Jakob Ritlop, 8.a,  
november 2020

## POZABLJENI RECEPTI NAŠIH BABIC

Moja mama se je iz svoje rane mladosti poskušala spomniti nekaj starih družinskih receptov, jedi našega okolja, ki jih ne najdemo zapisanih na vseh portalih in niso več pogosto ali sploh ne na naših jedilnikih. Za nekatere sem tudi sam prvič slišal, ker jih tudi na našem jedilniku ne prakticiramo več. Pri vsakem receptu mi je postregla še s spominom na osebo, jed. Veselilo me je najino raziskovanje.

## BABIČIN ZAJTRK

Mamina babica je zadnje desetletje svojega življenja posedala v svojem fotelju v kotu kuhinje. Veliko se je smejala (včasih brez razloga, pripomni mama), njen najljubši zajitek je bil MLEČNA KAVA S KRUHOM. Vsako jutro je na štedilniku na drva skuhalo 1 liter kave (tako približno kot se kuha danes - zavreta voda, kava) iz difke in franka (kavna priprava). To so si potem nalili v skodelico za čaj (malo manj kot pol skodelice) in so potem dodali mleka, kolikor so si želeli. V tako skodelico kave si je moja prababica slovesno narezala suh kruh (bilo je potrebno varčevati), za otroke še dodala malo sladkorja in MAM - zajtrk so pojedli z žlico.

# POZABLJENI RECEPTI NAŠIH BABIC

## MAMINA NAJLUBŠA MLEČNA JED IZ MLADOSTI

Moja mama ne mara mleka, zato me čudi, da ima v spominu svojo najljubšo mlečno jed, ki je še sam nisem poskusil – KUHANA MLEČNA AJDOVA KAŠA. Zavreš en liter mleka, ga posoliš in vanj usuješ skodelico (čajno, ne preveliko) oprane ajdove kaše. Ob mešanju kuhaš, da kaša postane mehka. Ajda se oluči, mleko postane vse bolj umazano – in to je najbolje, kar je imela rada mama. Ko je mlečna jed kuhana, jo postrežeš na krožniku, seveda posladkano. Jed ni tako gosta kot mlečni riž ali mlečna prosena kaša. Mora biti bolj redka (kot gosta juha), pokomentira mama. Vlekla se je, lepila, bilo je veliko mezdre (skorjice od kuhanega mleka) – taka kaša je bila po mamino za oblizniti prste.

## PRABABIČINA SOLATA IZ CIME

Do danes nisem vedel, kaj je cimo. Skrivnost mi je razkrila mama. Ko je bila majhna, je hodila na počitnice k svoji babici v Lipovce. Večkrat pozimi kot po eti. Pravi, da je bila tudi moja lippvska prababica iznajdljiva, ker je morala biti ob šestih otrocih in revščini. Zнала je iz nič potegniti tudi solato. Doma se prideloval repa in jo skladiščili, pokrito z gnojem, za živino. Jeseni pobrana in obrezana repa je pozimi in na spomlad zrova pognala. Babica je ponovno porezala mlade liste (cimo), to je počela večkrat do spomladi, skuhala krompir, zabelila s česnom, domačim bučnim oljem in jabolčnim kisom. In mama, ki obožuje solato, je cimo z veseljem pojedla – tako kot danes jemo endivijo s krompirjem. Ja, že tudi nekdanj so poznali solato, ki se jo večkrat lahko poreže!

## MLEČNI KROŽNIČEK, POS LADEK – iz treh sestav in

Ker včasih ni bilo ne električnih štedilnikov, ne sladkarjev, ne trgovin za vsakim vogalom, so pa poznali okus po sladkem, so si ga znali pričarati s preprostimi sestavinami. Moja prababica je to moji mami in drugim svojim vnukom pričarala z mlečnimi krožnički. Na majhne krožnike (od skodelic za črno kavo) je naložila par žlic domače skute – kisilaka (to je bilo darilo), pokrila še s par žlicami domače kisle smetane – vrinja (kar je bila že druga dragocenost) in za piko na l obilno potresla s sladkorjem. Otroci so to po navadi jedli za malico popoldne z desertnimi žličkami. Včasih vidim mamo, da še kaj takega počne, ko pripravlja kako skutno jed, tako malo za zraven.

# POZABLJENI RECEPTI NAŠIH BABIC

## **DRUGA VARINATA MLEČNEGA POSLADKA**

Če ni bilo skute, pa je bil kruh in kislá smetana, so v drugi varianti posladka kisló smetano namazali na kruh in potrosili s sladkorjem. Malica je bila pripravljena.

## **In zaključna misel...**

Najino kulinaríčno raziskovanje z mamo mi je odprlo nov svet - naslednjič bom postregel še s kako skrivnostjo iz pozabljenih kulinaríčnih družinskih zgodb moje družine. Postal sem radoveden.