

DAN SLOVENSKE HRANE

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK 2020

Letošnji slogan: "Zajtrk z medom - super dan!"

Dan slovenske hrane obeležujemo vsako leto tretji petek v novembru in na ta dan izvedemo Tradicionalni slovenski zajtrk v vrtcih, osnovnih šolah, osnovnih šolah s prilagojenim programom in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami.

Letos ga bomo izvedli že desetič, vendar bo zaradi negotovih razmer, ki jih povzroča novi korona virus, potekal drugače, na daljavo. To pa pomeni, da si bomo tokrat morali sami pripraviti tradicionalne sestavine – kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Tak zajtrk lahko pripravimo tudi za ostale člane naše družine, da se tudi oni že zjutraj posladkajo z zdravo hrano in pijačo.

Še posebej zdrava so živila ekološkega izvora, saj pridelovalci na ekoloških kmetijah pri rasti rastlin in pri prehrani živali ne uporabljajo kemično pridobljenih gnojil, pesticidov. Tudi čebelarji se vedno potrudijo in čebelnjake s panji v katerih imajo svoje čebele postavijo na takem prostoru, kjer v bližini ni večjih cest in tovarn – v neokrnjeno naravo.

SESTAVINE TRADICIONALNEGA SLOVENSKEGA ZAJTRKA

Kruh naj bo vsaj polbel, še boljše za našo zdravo prehrano je, če uporabimo polnozrnatega.



Maslo je tudi zdrav namaz naravnega izvora, čeprav vsebuje večjo količino maščobe. Prav gotovo bomo energijo, ki jo zaužijemo zjutraj, s hrano in pijačo, čez dan porabili.



Med je najbolj zdravo sladko živilo, saj poleg sladkorja, ki medu omogoči zelo dolgo obstojnost, vsebuje še druge sestavine, ki čebelarjem nudijo popolno hrano pozimi, ko ne morejo nabirati medu.



Pesmica o čebeli: <https://www.youtube.com/watch?v=LE01Lq-6Mal>

Jabolka so ena izmed najbolj razširjenih vrst sadja v Sloveniji. Poznamo veliko različnih sort, različnih velikosti, barv, okusov ... Ste že slišali za apistar, jabolko zvezdaste oblike?



Apistar



Pesmica o jabolkah: <https://www.youtube.com/watch?v=FrVoredsDYY&list=RDLE01Lq-6Mal&index=4>

Mleko je zelo zdrava pijača, ki vsebuje poleg, seveda, vode, tudi hranilne snovi – maščobe, beljakovine, vitamine in minerale – je popolna hrana sesalcev takoj po rojstvu.



Iz takih živil si res zlahka pripravimo zdrav obrok, poskrbeti moramo pa tudi za ekologijo in

uporabiti živila iz naše bližine, od bližnjih pridelovalcev in predelovalcev. To pa res ne bo težko, saj so kruh, maslo, med, mleko in jabolka že stoletja prisotni na našem prostoru in dandanes zlahka dosegljivi na kmetijah ali v samopostrežnih trgovinah.

IZDELAVA KRUHA

Receptov za pripravo testa in peko kruha je dandanes veliko na voljo na spletu, zato si natančne količine pogledajte tam. Tradicionalno za kruh pripravimo kvašeno testo iz moke, vode, kvasa, soli, lahko dodamo še majhno količino sladkorja v kvasni nastavek. Uporabimo polnozrnato moko iz ekološke pridelave, da bo naš kruh še bolj zdrav. Kvasni nastavek pripravimo iz kvasa, mlačne vode, moke in sladkorja. Sol ne sme priti v stik s kvasom. Posipamo jo po robu moke, da se kasneje pri mesenju lepo porazdeli v testu. Oblikujemo hlebec, štruco, žemlje ali rogljičke in spečemo. V kuhinji ob peki kruha vedno lepo zadiši.

IZDELAVA MASLA

Maslo izdelujejo iz sladke ali kisle smetane z metenjem. Smetano stepajo tako dolgo, da se maščobni del loči od vodnega, ki ga imenujemo pinjenec. Maščobni del odcedimo in s stiskanjem z žlico iztisnemo še več pinjenca, maslo s tem tudi oblikujemo, ali pa ga po koncu stiskanja damo v modelček z vzorcem in ga močno stisnemo, da dobi obliko modelčka. Nato ga vzamemo iz modelčka.

PRIDOBIVANJE MEDU

Med nabirajo čebele, ker potrebujejo hrano tudi pozimi. Med jim čebelarji nadomestijo s sladkorjem, ki ni tako prečiščen kot naš kuhinjski sladkor, saj čebele z njim pozimi dobijo tudi druge snovi, ne le energijo. Ko je satovje polno medu, vzame čebelar satnice iz panja, odstrani voščene pokrovčke, s katerimi so čebele zaprle med in s točenjem medu pridobi med. Točenje pomeni, da čebelar satnice postavi v centrifugo, ki se vrti in med priteče na dno centrifuge.

Pomen čebel za kmetijstvo in človeka

Čebelarstvo je ena izmed najstarejših in najbolj tradicionalnih dejavnosti v Sloveniji. Ima zelo pomembno poslanstvo, saj so čebele z več vidikov ključne za oprашevanje in obstoj rastlinskih vrst. Ravno oprășevanje nam omogoča zadostno količino hrane ter vpliva tudi na količino in kakovost pridelkov.

Zanimivosti in dejstva o medu

- Med kristalizira, kar je naraven pojav, ki prej ali slej nastopi pri vsakem medu in ne vpliva na njegovo kakovost. Kristalizirani med lahko ponovno utekočinimo s segrevanjem v vodni kopeli do 40 stopinj Celzija.
- Medu nikoli ne dajemo v zelo vroč čaj, saj se v tem primeru uničijo bioaktivne snovi, kot so vitamini, encimi in minerali, prisotni v medu.
- Z uživanjem medu slovenskih čebelarjev skrbimo tudi za okolje, v katerem živimo, saj čebele z oprășevanjem rastlin prispevajo k ohranjanju ravnovesja v naravi.
- Slovenski čebelarji pridelujejo med višje kakovosti z zaščiteno geografsko označbo, ki jo prepoznate po nalepki z zaščitnim simbolom.

MLEKO

Mleko je zelo zdrava pijača. Največkrat pijemo kravje mleko, lahko pa tudi kozje, ovčje ali kobilje. Se zelo hitro skisa z mlečnokislinskimi bakterijami ali pokvari z mikroorganizmi, ki presnavljajo

beljakovine. To preprečimo z ohlajanjem mleka na 4°C ali manj, a ne pod 0°C, takoj po molži. Tako ohlajeno mleko mlekarnе zbirajo v cisterne za prevoz mleka. V mlekarni mleko ločijo na vodni in maščobni del. Pripravijo mleko z željeno količino maščobe, od 0 do 3,5%, včasih še celo več. Preostala maščoba je smetana, iz katere lahko naredijo maslo, sladko ali kislo smetano. Iz mleka lahko naredijo skuto, sir, jogurt, kefir ali kateri drug mlečni izdelek. Največkrat zato, da mleku podaljšajo obstojnost.

JABOLKA

Jabolka so že zelo dolgo prisotna na našem območju. Poznamo veliko sort jabolk, ki se razlikujejo glede velikosti, oblike, barve, vonja, okusa, ... Jablane na katerih zrastejo jabolka se razlikujejo glede časa cvetenja, kako dolgo zorijo jabolka na njih ...



jablana

Jabolka po obiranju shranimo v prostorih, v katerih je hladno in vlažno. Z nizko temperaturo preprečimo rast mikroorganizmov na njih. Olupek jih ščiti pred mikrobi, a če je poškodovan, se mikrobi hitro namnožijo in pride do gnitja ali kakšnega drugega zmanjševanja kakovosti jabolk. Vlaga v prostoru mora biti prisotna, da se jabolka med skladiščenjem ne posušijo in da ohranijo čvrstost.

PRAVILEN POSTOPEK PRIPRAVE OBROKA IN PREHRANJEVANJA

Dandanes je zelo pomembno umivanje rok in vzdrževanje higiene nasploh. Zato si vedno pred stikom z živilom temeljito umijemo roke. Obrok si najprej pripravimo. Pri tem so lahko postopki tudi zapleteni in moramo med pripravo tudi poskrbeti za higieno rok in pripomočkov s katerimi pripravljamo obrok. Pripomočki s katerimi pripravljamo surova živila ne smejo priti v stik z živilom tik pred zaužitjem, ker bi se lahko prenesle nečistoče na pripravljeno živilo (nečistoče z olupka, če živilo olupimo ali z drugih delov živila, ki jih ne uporabimo za svojo prehrano).

Vedno si pripravimo pogrinjek, saj nam na ta način hrana in prehranjevanje nudi še večji užitek.

Vedno jemo toliko, da se ne prenajemo, torej toliko, da lahko po obroku takoj začnemo z delom, ne pa da želimo samo počivati.

Pripravimo si vse pripomočke – pribor – da obrok zaužijemo brez nepotrebnega vmesnega vstajanja. Za gibanje bomo poskrbeli kasneje, da porabimo zaužito energijo. Zelo dobro je, če pred zaužitjem obroka odstranimo moteče dejavnike, ugasnemo televizijo, računalnik in telefon ter se posvetimo jedi. Po obroku si moramo tudi umiti roke, ker se velikokrat zgodi, da primemo hrano z njimi.

Dvanajst korakov do zdravega prehranjevanja

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. Jejte pet majhnih obrokov na dan, ki jih čez dan enakomerno razporedite. Zelo pomembno je, da obrokov ne izpuščamo in ne nadomestimo količine hrane pri naslednjem obroku. Najpomembnejši obrok je zajtrk, ki nas prebudi in nam da energijo za prvo resno delo.
3. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
4. Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Prednost dajte sezonski zelenjavi in sadju, ki sta pridelana lokalno ter prijazno naravi in človeku.
5. Izogibajte se pretiranemu uživanju maščob in mastnih živil. Pri pripravi hrane izmenično uporabljajte kakovostna olja (npr. oljčno, ogrščično, sončnično, orehovo, sezamovo).
6. Mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj dvakrat na teden uživajte ribe in ena do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
7. Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke.
8. Jejte manj slano hrano. Pri mizi jedi dodatno ne dosoljajte.
9. Omejite uživanje sladkorja in živil z dodanim sladkorjem (npr. sladki prigrizki, slaščice, sladki pekovski izdelki, sladke pijače).
10. Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo uživajte navadno ali mineralno vodo ter nesladkan čaj.
11. Hrano pripravljajte higiensko. Jedi pripravljajte tako, da v živilih ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi. Priporočljivi postopki toplotne obdelave hrane so kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.
12. Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa primerna.

PIRAMIDA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA



Zdravemu načinu življenja se bomo približali tako, da bomo povečali količino gibanja, povečali količino zelenjave v naši prehrani in zmanjšali količino maščob, sladkorja in soli ter sladkih in gaziranih pijač v naši prehrani.

Gibanje je zelo pomembno, saj z njim porabimo energijo, ki smo jo pridobili s prehranjevanjem. Z gibanjem pridobimo mišično maso in z njo moč, z razgibavanjem pridobimo gibčnost in koordinacijo, ter na sploh izboljšamo svojo samopodobo, ker smo pri raznih fizičnih opravilih dovolj spretni, da jih uspešno izvedemo.

Za zdravo življenje so pomembne še druge dejavnosti, na primer dovolj počitka, vzdrževanje osebne higiene in čistoče našega okolja ter odstranjevanje stresa iz vsakdanjega življenja.

pripravil

Matej Pangerl

organizator šolske prehrane