

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

V petek, 17. 11. 2023, smo imeli na OŠ Škofljica tradicionalni slovenski zajtrk, ko za malico dobimo kruh, maslo, med ali celo namaz iz medu in masla, zraven pa jabolka in toplo mleko. Hrana je lokalnega izvora.

Zajtrk je pomembno jesti zjutraj, saj z vnosom pridobimo energijo za nadaljnje delo. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskave so pokazale, da 4–5 tedenski vnos zajtrka pozitivno in zdravo učinkuje na naše telo. Pri pouku smo se učenci seznanili s pojmom lokalno pridelane hrane, peko kruha in pomenom uživanja sadja ter zelenjave. Lokalna hrana je tista, ki je pridelana, predelana in porabljena v lokalnem okolju. Prav tako je zaradi svežine kakovostna in bolj hranilna od uvožene. Ekološka pridelava hrane je oblika in način kmetovanja, ki spoštuje naravne življenjske cikle. To tudi pomeni, da rastline med pridelavo ne pršijo s kemikalijami. V Sloveniji imamo zato certifikat »izbrana kakovost Slovenija« ter oznaki »Kmetijstvo Slovenija« in »ekološki«. Hrana, ki sestavlja zdrav zajtrk, bi morala biti pretežno sestavljena iz polnovrednih žitnih izdelkov (kruha, kaše ...) v kombinaciji z beljakovinskimi izdelki (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelek ...) ter z dodatkom sadja ali zelenjave oziroma 100 % soka. Sadje vsebuje veliko vitaminov, balastnih snovi, sadnih kislin in mineralov. Zelenjava vsebuje beljakovine, ogljikove hidrate, vitamine in minerale in jo zaužijemo kot rastlino ali del rastline. Redno uživanje sadja in zelenjave pripomore k boljšemu počutju in zdravju. Seznanili smo se tudi s peko kruha ki ga pripravljamo iz različnih žit. Z drožmi smo pekli nedolgo nazaj, ko sveži kvas še ni bil vsakdanja dobrina. Takrat so si nekatere gospodinje pripravile droži nekaj dni prej iz ržene moke in vode, po potrebi so si jih podarjale med sabo. V drožeh na poseben način združujejo kvasovke in mlečnokislinske bakterije. Mikrobi izkoriščajo ogljikove hidrate v moki in jih spreminjajo v ogljikov dioksid, mlečne kisline ... Kvas dodajamo kruhu zato, da tvori ogljikov dioksid, kar povzroči, da se testo dvigne in razrahlja. Če ne bi dodali kvasa, bi bil naš kruh trd in zbit.

Na naši šoli se je letos v povezavi s tradicionalnim slovenskim zajtrkom dogajalo veliko, saj so bile dejavnosti organizirane skozi celoten teden. Pri tem so pomagali učitelji, vodji prehrane Ingrid Habula in Jerica Lunder ter seveda nepogrešljive šolske kuharice in kuharji. Učenci od 6. do 9. razreda smo pri urah gospodinjstva ali pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane pod vodstvom učiteljev Petre Pavlin in Andreja Mohoriča pekli piškote za učence, učenke in učitelje od 6. do 9. razreda, vendar so se na koncu posladkali prav vsi škofljiški učenci. Učenci od 1. do 3. razreda so na povabilo Turističnega društva Škofljica obiskali Ruskov kozolec, kjer so za njih organizirali ogled in prikaz kmetijskega orodja. Ogledali so si mlatilnico, pajkl za čiščenje žit, ružilnik koruze, tudi ruženje koruze ter traktor in voz.

Teden pred tradicionalnim slovenskim zajtrkom so učenci z učiteljicami po celotni šoli okrasili šolo na temo tradicionalnega slovenskega zajtrka, saj so učenci nižjih razredov pri likovni umetnosti izdelovali izdelke, ki so jih potem obesili po šoli. Šolski radio je predvajal slovensko narodno zabavno glasbo, zlasti v petek ob malici. Bilo je zabavno, poučno in okusno!

Inja Lavka, 9. A, in Tina Pelhan, 9. D, IP ŠNO