Osnovna šola KIDRIČEVO
s podružnico Lovrenc na Dravskem polju
in enoto Vrtec Kidričevo

KAKO LEPO DIŠI

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorice: Lana Kozjak

Teja Medved

Sonja Topolovec

Kidričevo, 2017

Osnovna šola KIDRIČEVO
s podružnico Lovrenc na Dravskem polju
in enoto Vrtec Kidričevo

KAKO LEPO DIŠI

ZGODOVINA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorice: Lana Kozjak

Teja Medved

Sonja Topolovec

Mentorice: Jana Jerenec

Valerija Krivec

Sonja Lenarčič

Kidričevo, 2017

ŽIVLJENJE JE POTICA

Življenje je potica;
polno drobnih pozornosti,
orehovih objemov in sladkih nadevov.
Je krepki stisk roke prijatelja
in trdi košček oreha,
ki nam okruši zob.
Življenje je toplina oči
in milina pogleda stare ženice, ki mesi testo.
Življenje je potica.[1]

---

[1] Vir: Življenje je potica, 2011.

Avtorica ilustracije:

Lana Kozjak, 9. a

ZAHVALA

Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujemo mentoricam Jani Jerenec, Valeriji Krivec in Sonji Lenarčič.

Prav tako se zahvaljujemo učiteljici likovnici Aleksandri Vidovič za pomoč pri likovnih izdelkih ter anglistki Deborah Krtalić za prevod povzetka v angleščino ter sošolcu Dominiku Pignarju za ureditev kazala.

Zahvaljujemo se tudi OŠ Kidričevo, vsem sodelujočim anketirancem ter vsem, ki so nas spodbujali (starši, stari starši, sorodniki …) in nam pomagali pri nastanku raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD ... 3
1.1 Opredelitev področja in opis problema ... 3
1.2 Raziskovalna vprašanja ... 3
1.3 Hipoteze ... 4
1.4 Predvidene metode raziskovanja ... 4
2 TEORETIČNI DEL ... 5
2.1 Tradicionalna kuhinja ... 6
2.2 Sodobna kuhinja ... 6
2.3 Slovenska tradicionalna kuhinja ... 7
2.4 Sladice ... 8
2.4.1 Potica ... 9
2.4.2 Štruklji ... 12
2.4.3 Želševka ... 12
2.4.4 Pogače in gibanice ... 12
2.4.5 Krofi, flancati, miške ... 13
2.4.6 Medenjaki ... 13
2.4.7 Pogače, šarklji, ocvrto pecivo ... 13
2.4.8 Bosman ... 13
3 PRIPRAVA ZDRAVEGA PECIVA ... 15
3.1 Sestavine ... 15
3.1.1 Ogljikovi hidrati ... 15
3.2 ZDRAVE SESTAVINE ... 23
4 EMPIRIČNI DEL ... 25
4.1 Rezultati anketnega vprašalnika za babice in mamice ... 25
4.2 Rezultati anketnega vprašalnika za učence od 6. do 9. razreda ... 32
5 REZULTATI IN DISKUSIJA ... 34
6 ZAKLJUČEK ... 35
7 LITERATURA IN VIRI ... 36
7.1 Članek v periodični publikaciji ... 36
7.2 Internetni vir ... 36
7.3 Monografsko gradivo ... 37
8 PRILOGE ... 38
8.1 Vprašalnik za učence od 6. do 9. razreda ... 38
8.2 Vprašalnik interdisciplinarne raziskovalne naloge Kako lepo diši ... 39

KAZALO SLIK

Slika 1: Priprava peciva (Vir: Jerenec J., 2016)..... 4
Slika 2: Kokosovo maslo (Vir: Jerenec J., 2016) 24
Slika 3: Trsni sladkor (Vir: Jerenec J., 2016) 24
Slika 4: Pecilni prašek brez glutena (Vir: Jerenec J., 2016)..... 24

POVZETEK

Slaščice in peciva so sestavni del našega jedilnika. Predvsem po nedeljskem kosilu se prileže babičino ali mamino slastno pecivo.

Ljudje se za občutek sreče radi sladkamo. Večkrat slišimo:

Sladkaj se s svojimi najdražjimi. Vse že diši po prazničnih piškotih. Naj bo sladek vsak dan …

Pa je sladkanje zdravo?

V letošnji raziskovalni nalogi smo se učenke lotile raziskave peke peciva nekoč in danes.

Peka peciva nekoč je predstavljala pravi družinski obred; recimo peka potice ali kolača, ki se nista pekla vsak dan, temveč le ob posebnih družinskih dogodkih ali praznikih.

Peciva smo poskušale tudi tematsko opredeliti.

S pomočjo ankete babic in mamic smo pridobile veliko bogatih informacij glede sestavin in postopkov peke peciva ter dragocenih receptov.

Ob naravoslovnem dnevu v decembru 2016 smo s pomočjo kuhinjskega osebja in učiteljic pekli tradicionalno in sodobno pecivo. Zanimala nas je tudi vsebina obeh vrst peciva, torej sladkor, škrob in maščobe.

Po peki smo s pomočjo učencev šole – preizkuševalcev izvedle anketo in prišle do naslednje ugotovitve: sodobna peka peciva je bolj zdrava kot tradicionalna, čeprav je le-ta marsikdaj boljšega okusa.

KLJUČNE BESEDE:

tradicionalna in sodobna peka peciva, kulturna dediščina, skrb za zdravje, sestavine zdravega peciva

ABSTRACT

Confectionery and cakes are a compound part of our menu. Grandma's or Mum's delicious cake does perfectly suit, particularly after the Sunday's lunch.

People like eating sweets for a feeling of happiness.

In the Slovene language it is often said:

> Eat sweets with your loved-ones. Everything smells like holiday cookies. Every day should be sweet. …

But is eating sweets healthy?

In this year's paper the baking was researched, how it used to be and how it is nowadays.

Baking used to demonstrate a real family tradition, let us say the baking of the Slovene potica or other cakes, that are not used to be baked every day, but only for special family events or holidays.

The cakes were also tried to be classified topically.

A lot of rich information according to the ingredients and procedure of baking cakes as well as precious recipes were got through the survey solved by grandmas and mums.

During the natural science's day in December 2017, we baked traditional and modern pastry with the help of the kitchen staff and some teachers.

We were also interested in the ingredients of both sorts of the pastry, especially concerning sugar, starch and fat.

A survey was made after the baking with our school tasters and showed the following results:

The modern baking of pastry is healthier than the traditional one, although the last mentioned is often tastier.

KEY WORDS:

Traditional and modern baking of pastry, cultural heritage, health concern, ingredients of healthy pastry

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Smo učenke devetega in osmega razreda; zanimajo nas etnologija, naravoslovje, zgodovina, slovenščina ter življenje nekoč in danes.

Danes slaščice nastopajo v najrazličnejših sodobnih literarnih in glasbenih delih. Tako je npr. pevka Mia Žnidarič izdala pesem z naslovom *Rada imam tvoj kolač, gibanico, koromač*. Tudi Niko Grafenauer je za najmlajše v Sladkosnedu rekel takole:

»Torta, puding, čokolada,
vse leti v prepad brez dna.
V pedenj carstvu je navada,
da se car ves dan sladka.«

Nekoč so naši dedki in babice jedli manj peciva, ker denarja in časa za pripravo le-tega ni bilo. Pecivo, ki se je uporabljalo takrat, se v večini primerov peče še danes. Pri peki so uporabljali drugačne sestavine in pripomočke, kot jih uporabljajo naše mame danes. Ker je med nami učenka s sladkorno boleznijo in ker imamo rade slaščice, smo se odločile, da raziščemo, kako bi lahko pecivo naših babic pretvorile v sodobnejšo in bolj zdravo različico. Tako smo se lotile raziskovanja tradicionalne peke peciva v našem kraju in katere slaščice so značilne za naše okolje.

V ta namen smo raziskale strokovno literaturo, izvedle ankete z našimi sorodniki in učenci naše šole, spekle tradicionalno pecivo kot tudi »zdravo« pecivo v okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka in božičnega bazarja …

Cilj naše naloge je predstaviti dediščino peke peciva na območju naše občine, seznaniti se z zapuščino naših prednikov, kaj je pozabljeno oz. kaj se je ohranilo, ločiti zdravo od nezdravega, kako bi lahko s pecivom privabili širše množice oz. kaj bi gostom ponudili ob pomembnih dogodkih občine. Prav tako je naša želja seznaniti prebivalce občine z ljudskim izročilom, povezanim s peko peciva, hkrati pa spodbuditi učence k raziskovanju, spoznavanju in doživljanju ljudskega izročila ter posledično k vključevanju v društveno življenje naše občine.

Upamo, da bo naša raziskovalna naloga bralcem zanimiva, ko bodo prebirali in sami preizkušali tradicionalno pecivo naših babic in ga po našem zgledu spreminjali v sodobnejšega z manj ogljikovimi hidrati, z manj nasičenimi maščobami oz. moko, ki ne vsebuje glutena. Menimo, da bi bilo potrebno ohraniti tradicionalne recepte in jih po potrebi spreminjati v zdravju manj škodljive.

1.2 Raziskovalna vprašanja

Naše poglavitno vprašanje se glasi: Ali tradicionalna peka na svoj način predstavlja zgodovino našega kraja in katera peka peciva je primerna današnjemu človeku v smislu zdravja?

Zastavile smo naslednja vprašanja:

- Naštejte vrste peciva, ki ste ga pekli in jedli v vašem otroštvu.
- Naštejte vrste peciva, ki ste ga pekli ob božiču, veliki noči, pustu, poroki, krstu, smrti …
- Kdaj so se zgodile spremembe v peki peciva?
- Navedite posodo, v kateri se je peklo pecivo.
- V čem se je pecivo serviralo in kakšni obredi so se izvajali ob tem?
- Poznate kakšno pesem, pripoved ali pregovor o pecivu?
- Katera peciva pečete danes in kako pogosto?
- Katera sladila, maščobe in moko uporabljate?
- Upoštevate recepte vaših babic?

- Ste mogoče članica kakšne skupine ali društva, kjer še pečejo peciva?

1.3 Hipoteze

Cilji oz. bistvene naloge - hipoteze raziskovalne naloge:

1. Babice in mame še obvladajo tradicionalno peko peciva.
2. Tradicionalna peka peciva je manj zdrava kot sodobna zaradi vsebnosti »nezdravih« sestavin.
3. Učence želimo poučiti o »zdravem« uživanju slaščic.
4. Ohraniti izročilo prednikov – tradicionalne slaščice.

Naša dognanja so naslednja:

1. Danes poznamo iste vrste peciva, kot so jih nekoč.
2. Še vedno pečemo isto peciva, kot so ga pekle naše babice ob pomembnih praznikih.
3. Do sprememb v peki je prišlo po osamosvojitvi.
4. Posode, ki so jo uporabljali nekoč, danes ne uporabljamo več.
5. Nekoč so uporabljali druge sestavine, kot jih uporabljamo danes.
6. Naše mame uporabljajo recepte svojih mam.
7. Večina babic in mamic ni članica skupine oz. društva.

1.4 Predvidene metode raziskovanja

Raziskovalna naloga je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu smo iz strokovne literature in šolske kronike opisale zgodovino naših krajev.

V drugem delu smo pripravile vprašalnik za babice in matere, ki vsebuje deset vprašanj. Na vprašalnik so odgovarjale babice in mame učencev naše šole. Intervjuvanke so na vprašanja odgovarjale resno in z zanimanjem. Bile so zelo vesele, da otroke zanima peka peciva nekoč in danes. Prav tako smo spekle tradicionalno in sodobno pecivo in ga dale poskušati učencem od 6. do 9. razreda. Oboji izsledki so prikazani v empiričnem delu raziskovalne naloge. Raziskava torej temelji na teoretični in praktični osnovi s primerjavo tradicionalne in sodobne peke peciva. Posebno pozornost smo namenile drobnemu pecivu in poticam, ki nekako predstavljajo tradicijo in kulturno dediščino našega okolja in so najpogosteje prisotne ob običajih in druženjih.

Sodelovale smo tudi pri izdelavi ilustracije na naslovnici ter knjigi receptov, pripravi tradicionalnega in sodobnega peciva na dnevu dejavnosti 5. 12. 2016.

Slika 1: Priprava peciva (Vir: Jerenec J., 2016)

2 TEORETIČNI DEL

Občina leži v osrednjem delu Dravskega polja. Od mesta Ptuj je oddaljena 8 km. Leži zahodno od mesta Ptuj, ob cesti Pragersko – Ptuj. Občina Kidričevo spada med manjše občine. Šteje 6670 prebivalcev in meri 72 km^2. Značaj občine je predvsem vaški, razen naselja Kidričevo, ki je urbano naselje. Naselje Kidričevo je industrijsko naselje in ima urbanizirani videz. To mu dajejo stanovanjski bloki, trgovine, šola, vrtec, športna dvorana, zdravstveni dom, dom za ostarele, pošta, banka, restavracija in še bi se kaj našlo (Občina Kidričevo – zgodovina).

V občino Kidričevo je vključenih 18 naselij, v katerih je nastajala bogata kulturna dediščina starejših naselij. Tema naše obravnave bodo predvsem Kidričevo in vasi iz našega šolskega okoliša. Torej Kungota, Njiverce, Apače, Strnišče, Lovrenc na Dravskem polju, Župečja vas in Pleterje (Občina Kidričevo – naselja).

O Kidričevem bi lahko rekli, da je mlajše naselje, saj je občina nastala leta 1995. Prve podatke o kraju lahko zasledimo v drugi polovici 19. stoletja. Grof Schöndorf, turnški gospod, je leta 1870 sredi gozdov na Dravskem polju zgradil svojo graščino. Med I. svetovno vojno leta 1915 je začela avstro-ogrska vojska graditi blizu gradu več taborišč z barakami. Po odprtju soške fronte maja 1915 so iz načrtovanega ujetniškega taborišča oblikovali vojaške bolnišnice. Na prostoru, kjer stoji danes tovarna Talum, je bila vojašnica za spolne bolezni. Desno, nasproti železniške postaje, je vojno pokopališče s kapelo, ki jo je dal postaviti cesar Franc Jožef leta 1916. Do jeseni leta 1915 so taborišča lahko sprejela 14 000 ljudi. Taborišč je bilo šest. Zunaj ograjenih taborišč je bilo raztresenih še 33 barak: npr. pošta, orožarska baraka, menza, skladišča … (Kolar, 2010; Hernja Masten, 2010).

Po vojni je bolniška dejavnost v barakah prenehala. Avstrijsko vojaško poveljstvo je zapustilo Strnišče. Novembra 1918 je prevzel Strnišče v upravljanje oddelek za socialno politiko deželne vlade Slovenije. Leta 1919 je strniško graščino in posestvo od Franca Hellina kupil Franc Čuček, ptujski trgovec, veleposestnik in proizvajalec šampanjca. Ta je v Strnišču v 20-tih letih ustanovil več manjših podjetij. Obstajala so do leta 1926, ko jih je Ljudska posojilnica iz Ljubljane ukinila in razdelila vse barake. Od nekdanjega taborišča so ostali še kopališče, kanalizacijsko omrežje, železniško postajališče in vojaško pokopališče s kapelo (Pulko, 2008).

Druga svetovna vojna je našla v Strnišču le gozd, lovišče in nekaj slabih njiv okrog gradu. Nemci so začeli z gradnjo tovarne aluminija. Delovno silo so jemali iz okoliških vasi, predvsem pa iz okoliškega taborišča (Mavrič-Žižek, 2010).

V taborišču so bili prvotno le tisti, ki so spadali pod varstvo države. Toda hitro je nastalo pravo koncentracijsko taborišče – Sterntal. Tu so bili internirani predvsem Slovenci, nekaj Francozov, Nizozemcev, Poljakov in Rusov. Interniranci so morali opravljati pri gradnji tovarne najtežja dela. Razne epidemije, kot so tifus, pegavica in podobno, so morile internirance, poleg lakote in nasilja gestapovcev. Žrtve so pokopali po vsem območju tovarne. Nekaj internirancev so ubile tudi bombe ob napadu na tovarno in železniško postajo Pragersko. Ob tej priložnosti je pobegnilo veliko internirancev v Haloze, med partizane. Nemci so za tovarno postavili nov kolodvor. Zgradili so cesto od tovarne proti Hajdini. Takoj po osvoboditvi se je bivše taborišče napolnilo z Nemci in kolaboratorji. To je trajalo le nekaj tednov. Po razpustu taborišča so barake podrli in postavili druge s stanovanji za delavce tovarne ter začeli z nadaljnjo gradnjo. Prostore na gradu so preuredili v stanovanja. Do aprila 1950 so delali tudi zaporniki, ki so imeli svoje taborišče zahodno od pošte (Mavrič-Žižek, 2010; Pulko, 2012).

Kraj Kidričevo je nastal po drugi svetovni vojni ob današnji tovarni Talum, takrat TGA, ko je tovarna leta 1948 začela graditi nove stanovanjske bloke za delavce in nameščence z udobno urejenimi stanovanji. Tako se je začelo razvijati bodoče industrijsko naselje Strnišče. Po vojni so nadaljevali z gradnjo Tovarne glinice in aluminija, ki je začela obratovati 21. novembra 1954 (Zupanič, 2010).

Industrijsko naselje se je širilo, rasli so novi bloki ter druge nove stavbe, večalo pa se je tudi število prebivalcev.

Leta 1953 po smrti revolucionarja Borisa Kidriča so Strnišče preimenovali v Kidričevo. Leta 1959 je naselje dobilo težko pričakovano novo šolsko stavbo, ki so ji leta 1964 dogradili še drugi del poslopja in primerno telovadnico (Zupanič, 2010).

Naše naselje se je torej vedno bolj razvijalo v industrijski smeri, manj turistični. Turistični objekti, ki so bili zgrajeni v okviru tovarne, so pokrivali potrebe domačinov in ljudi iz okoliških vasi. Tako so zrasli kopališče, restavracija, gostinski in športni objekti – tenis igrišče, nogometno igrišče (Zupanič, 2010).

2.1 Tradicionalna kuhinja

Ohranja stare navade pri izbiri živil, postopkov priprave in ponudbe pri različnih narodih. Vsaka ima svoje značilnosti, ki so posledica zgodovinskih, zemljepisnih in klimatskih dejavnikov ter razpoložljive hrane. Nekatere tradicionalne jedi so popularne in znane po celem svetu – avtentične verzije pa so vezane izključno na posamezno državo (Slovenska tradicionalna kuhinja, 2012).

Slovenija ima kljub svoji majhnosti širok spekter tradicionalnih jedi. Le- te se med sabo precej razlikujejo, saj izhajajo iz raznih kulinaričnih izročil, ki so jih skozi dolga stoletja pomagale oblikovati dejavniki, kot je lega regije in njeni podnebni vplivi, kulturna raznolikost in pestrost ljudskih izročil, nekdaj veliko ločnico med mestnim in kmečkim življenjem, zanemariti pa seveda ne gre niti vplivov zgodovinskih dogajanj ter kulinaričnih vplivov mejnih dežel. Tako je v okusih tradicionalne slovenske kulinarike na jugu mogoče najti vplive italijanske kuhinje, na severu lahko okusimo vpliv Avstrije, na vzhodu Hrvaške, na severovzhodu pa Madžarske (Slovenska tradicionalna kuhinja, 2012).

Podeželje je bilo in je steber slovenske kulturne in narodnostne identitete. Kmečko prebivalstvo je od nekdaj poznalo svojo kuhinjo, ki jo danes imenujemo narodna, in je temeljila na domačem lokalnem pridelku. Recepti so se širili z ustnim izročilom in se ob tem tudi spreminjali, zato lahko danes vidimo, da v različnih krajih imenujejo isto ali zelo podobno jed z različnimi imeni. O tej kuhinji nam pričajo narodopisni viri (Slovenska tradicionalna kuhinja, 2012). .

Danes sicer obstaja cela vrsta kuharskih knjig in zbirk receptov, ki v duhu sodobnega iskanja narodnih korenin, potreb turizma in reševanja sodobnih prehrambnih težav nosijo naslov »tipične« jedi oz. celo «tipična« kuhinja za določeno pokrajino ali narodno skupnost, vendar ostaja dejstvo, da ne obstajajo izvirne kuharske knjige in zbirke receptov, ki bi se oblikovale skozi tradicijo in zapisale način prehrane neke skupnosti (Slovenska tradicionalna kuhinja, 2012).

Ko torej listamo po starih kuharskih knjigah, puščamo kmečko kuhinjo ob strani in sledimo tipu gosposke kuhinje, ki je bila evropska in je odigrala vlogo nosilke razvoja kuharske stroke.

2.2 Sodobna kuhinja

Danes vedno več ljudi posega po zdravih živilih. Leta raziskav so pokazala, da je zdrava prehrana eden od pogojev dobrega počutja vsakega človeka. Vpliva na sposobnost za učenje/študij, delo in preprečuje bolezni. Na ustrezno sestavo posebej opozarjajo priporočila zdrave prehrane. Pravilno sestavljena in pripravljena hrana, ki je enakomerno razporejena prek celega dneva pokriva naše energijske potrebe in potrebe po hranilnih snoveh. Hranilne snovi potrebujemo za rast, razvoj in pravilen potek vseh procesov v telesu (Sodobna kuhinja malo drugače, 2015).

Tako kot pomanjkanje tudi prevelike količine hrane slabo vplivajo na zdravje. Kako pomembna je zdrava prehrana, se pogosto zavemo šele, ko zbolimo. Takrat pričnemo razmišljati, kaj je zdrava in uravnotežena prehrana, kakšna je njena hranilna in energijska vrednost ter kako je pripravljena in ponujena.

Hrano sestavljajo: živila in dodatki. Živila sestavljajo hranilne snovi. To so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda. Beljakovine, nekatere maščobe, vodo in mineralne snovi imenujemo gradbene hranilne snovi. Te snovi gradijo in obnavljajo celice. Energijske hranilne snovi so ogljikovi hidrati (sladkor in škrob), maščobe in delno beljakovine. Telesu dajejo toploto in energijo.

Zaščitne hranilne snovi so vitamini in minerali, ki sodelujejo pri vseh kemijskih procesih v telesu. Življenjsko nepogrešljiva je voda, ki je v različnih količinah sestavina živil in pijač. Iz živil in industrijsko predelanih živil pripravljamo z različnimi postopki jedi. Zaradi boljšega okusa dodajamo še različne dodatke, ki ugodno vplivajo na apetit, prebavo in presnovo. Zaradi lažje preglednosti živila razdelimo na osnovi piramide zdrave prehrane (Korošec, 2011-2014).

2.3 Slovenska tradicionalna kuhinja

Slovenska tradicionalna kulinarika nam zelo veliko pomeni: da se ne bi recepti teh mojstrovin izgubili, so nekatere tudi zaščitili. Najboljše slovenske kuharice, stare mame ali pa matere znajo pripraviti tradicionalne jedi na poseben domač način, da so še bolj okusne.

Slovenija je tipična mejna dežela, saj meji na štiri države z uveljavljenimi narodnimi kuhinjami in od vsake je sprejela nekaj kulinaričnih dobrot, ki so jih slovenski kulinariki prenaredili in poslovenili. Slovenska kuhinja ni enovita tudi zaradi drugih razlogov: razslojenost prebivalstva je vplivala na nastanek meščanske, gruntarske, bajtarske, grajske, farovške, samostanske in še kakšne druge kuhinje (Makarovič, 1988-1990).

Po mnenju nekaterih kulinaričnih strokovnjakov ne obstaja ena sama slovenska kuhinja, temveč veliko, kar 40 ali celo več. Slovenija je zelo raznolika dežela, tako v naravnem kot družbenem pogledu in zgodovinskem razvoju. Vse to je vplivalo na razvoj številnih slovenskih kuhinj. Enotne slovenske kuhinje torej ni. Z imenom slovenska kuhinja mislimo na našo tradicionalno kmečko kuhinjo. A tudi ta ni enotna. Zato je težko reči, kaj so skupne značilnosti slovenske kuhinje. Njene značilnosti bi lahko strnili v naslednjih trditvah:

Slovenska kuhinja je zelo raznolika, podobna kuhinjam sosednjih dežel, preprosta in enostavna, slovenska ljudska kuhinja je „težka“ kalorična, tradicionalna slovenska kuhinja je uporabljala skoraj izključno domače pridelke. Meščanska kuhinja je prevzemala avstrijske, nemške in francoske jedi, kar dokazuje Vodnikova kuharska bukva, ki je sicer povzeta po nemškem viru (Makarovič, 1988-1990).

V preteklosti so ločili med prehrambnimi navadami podeželja in mesta. Na podeželju so dajali prednost hrani, ki je temeljila na domačih naravnih virih. Jedilnik je bil precej enostaven in enoličen. Perutnina ali prašičji suhomesnati izdelki so bili na mizah le ob praznikih. Pogoste so bile močnate in krompirjeve jedi. Namesto sladkorja so dolgo uporabljali med. Sadje je takrat veljalo za otroško hrano (Makarovič, 1988-1990).

Meščanska hrana je bila pod vplivom dunajske kuhinje. Pogoste so bile mesne jedi, kot so zrezki in golaži. Tudi juh, peciva, raznih zavitkov in kolačev je bilo veliko vrst. Od srede 19. stoletja se je močno uveljavilo pitje kave (Makarovič, 1988-1990).

Slovenska ljudska kuhinja je bila torej kalorična, mnoge jedi so bile težje prebavljive. Uživali so veliko živalskih maščob, predvsem svinjsko mast, močnate jedi, maslo, smetano in jajca. Tudi gobe, nabrane v bližnjem gozdu, so bile dostikrat na jedilniku. Zelenjave, z izjemo kislega zelja ali repe pa je bilo na krožnikih naših prednikov razmeroma malo. Takšen način priprave in sestave jedi bi danes poimenovali nezdrava prehrana. Najverjetneje pa je bilo pri Slovencih v preteklosti tako, da je kmečko prebivalstvo s trdim, po navadi celodnevnim delom presežek kalorij »pokurilo«, medtem ko so se meščani redili in umirali od kapi ter drugih bolezni. Ker danes le malo ljudi opravlja težko fizično delo in tudi ker se vse bolj zavedamo pomena zdravega načina priprave jedi, so se tudi tradicionalni recepti za pripravo avtohtonih jedi prilagodili tem smernicam. Namesto masti na primer danes uporabljamo olje, namesto svinjine raje izberemo perutnino ali teletino. Za razliko od naših prednikov, ki so si na krožnik naložili kup zabeljenih žgancev in jih prelili s polnomastnim mlekom, si lahko sodobni Slovenci zaradi narave dela in drugačnega življenjskega sloga privoščimo manjšo količino žgancev, brez zabele in jih prelijemo z manj mastnim mlekom ali jogurtom (Makarovič, 1988-1990).

Zelo značilna jed naših prednikov so bile tudi kaše, ki jih je kot del kulinarike omenjal že Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske. Najpogosteje so uživali proseno kašo. Pogosto so jedli tudi ječmenovo in ajdovo kašo. Kaše so pripravljali s suhim sadjem, kislo repo ali z zeljem (Makarovič, 1988-1990).

Slovenska narodna kuhinja pa je prav gotovo znana tudi po žgancih. Poznamo ajdove, koruzne, pšenične in krompirjeve žgance. Njihova priprava se vse do danes ni spremenila. Podobna, prav tako stara jed, je tudi polenta, ki so jo na Krasu in v Primorski regiji pripravljali kot nadomestek kruha. Jed se je kasneje razširila tudi v ostale predele Slovenije. V Ljubljani so na primer v času 2. svetovne vojne polento premazali z marmelado in jo imenovali »vojna torta«. Naši predniki so pripravljali koruzno, ajdovo in belo polento (Makarovič, 1988-1990).

Praznična jedila so se od vsakdanjih ločila zlasti po izvoru in načinu pripravljanja. Mesna jedila so nasploh sodila v praznične dni; pšenična moka in peka ali cvrtje pa so bili največkrat znaki boljših, nevsakdanjih močnatih jedi. Med kuhane močnate praznične jedi so sodili predvsem razni štruklji ali polnjeni cmoki; med pečene močnate jedi so sodile zlasti pogače, potice, gibanice, mlinci, krapi, štruklji; med cvrte praznične jedi pa so šteli največ krušne rezine, bobe in flancate (Makarovič, 1988-1990).

Štruklji so verjetno ena od najstarejših slovenskih jedi, saj so bili pehtranovi štruklji omenjeni že v stari kuharski knjigi, ki je leta 1589 izšla v Gradcu, kjer je tedaj živelo veliko Slovencev. Pisec pa jih je imenoval slovenski štruklji. Tudi danes po Sloveniji še vedno pripravljajo štruklje na raznovrstne načine (Makarovič, 1988-1990).

Pravzaprav je bilo v navadi le malo vrst prazničnih jedil: zelo številne in pestre pa so bile različice tako glede kombinacij različnih sestavin kot tudi glede pokrajinskih kulturnih razlik. Le na tem področju moremo ugotavljati upoštevanja vredno mero ustvarjalnosti sicer precej preproste in malo domiselne kuhinje (Makarovič, 1988-1990).

Kot pri vsakdanjih jedeh je bil med večinskim prebivalstvom tudi pri prazničnih jedeh vodilen kmečki model; ostalo agrarno in proletersko prebivalstvo je ta vzor posnemalo in ga prilagajalo svojim skromnejšim možnostim. Način prehranjevanja gospode oziroma bogatih je bil zelo drugačen (Makarovič, 1988-1990).

Med slaščicami je na Slovenskem slovela potica. Le-ta je predstavljala značilno praznično jed. Zgodovinski viri nakazujejo, da je potica izvirna slovenska jed, njeno ime naj bi nastalo iz besede »povitnica«. Po potici smo Slovenci v svetu znani tudi danes. Poleg potice Slovenci slovimo še po izdelavi medenega peciva. V Sloveniji je medeno pecivo že dolgo znano, saj v preteklosti sladkorja niso poznali. Najbolj cenjeno medeno pecivo so škofjeloški kruhki, ki so bolj ali manj okrašeni in v obliki srca. Na takšen način so izkazovali ljubezen med fanti in dekleti.

2.4 Sladice

Slaščice so sladke in so sredstvo, s katerimi zadovoljujemo hormon sreče. So sredstvo druženja in ustvarjanja socialnih vezi. Z njimi izražamo čustva – ljubezenska ob obletnicah in porokah, si podarjamo čokolade, so tudi del nacionalne identitete. S slaščicami izražamo, kdo smo, kje živimo; izražamo svoj socialni status, odnos do drugih. So izraz naše kulture.

Tradicionalna peka severovzhodnega konca Slovenije je izjemno bogata in raznolika. Tam ne pečejo le znamenite prekmurske gibanice, ki jo danes nudijo slaščičarne, trgovine in gostilne tako rekoč po vsej Sloveniji, poznajo pa jo tudi onstran naših meja, temveč znajo pripraviti še na desetine drugih pekovskih dobrot, tako preprostejših in hitro pripravljenih, kot je različno cvrtje, kakor zahtevnejših, katerih priprava zahteva več časa, spretnosti in znanja. Prleki, Prekmurci in Porabci pečejo najrazličnejše vrste kruha, potic in kvašenih pogač, kot so krapci, kvasenice, ocvirkovke in posolanke; iz kvašenega testa naredijo krofe, flancate, miške in langaše, iz vlečenega pa retaše, štruklje, štrudlje in gibanice. Zelo priljubljene so močnate jedi: krompirjev in ajdov krapec, dvoplastna ajdova pogača in ajdov krapec s skuto in svežo repo. Cvrejo cvetje in sadje ter pripravljajo narastke; priljubljene, hitro pripravljene in poceni so jedi iz tekočega testa, kot so palačinke z različnimi nadevi, zlivanke, praženci in praženec z rozinami. Za poobedek pogosto ponudijo pite z različnimi nadevi in drobno pecivo, kot so keksi, rogljiči in medenjaki, pa kolače in rezine iz različnih vrst testa. Bolj praznične sladice so pripravljene iz biskvitnega testa: različne rezine, rulade in torte.

Narodne sladice predstavljajo tradicijo določenega naroda in njegovih prehranskih navad. Sladice so v preteklosti gospodinje pripravljale ob velikih družinskih dogodkih (krst, obhajilo, birma, poroka …), ob zahtevnejših kmečkih opravilih (žetev, mlatev, trgatev, koline …), ob cerkvenih praznikih. Slovenci smo bili v preteklosti pod vplivom sosednjih narodov, kar se je odražalo tudi pri pripravi sladic (vpliv avstrijske, madžarske, italijanske, orientalske kuhinje). Najbolj znane slovenske narodne in praznične sladice so:

- potica,
- gibanica (prekmurska, prleška),
- štruklji,
- zavihanke, loparnice, kvasnice,
- sadni kruhi,
- pecivo iz žvrkljanega testa,
- krofi, flancati, miške,
- podobnjaki (škofjeloški kruhek, dražgoški kruhek).

2.4.1 Potica

Potica je najbolj znan slovenski kolač in izrazito praznična jed. Ime izhaja iz besede povitica, saj sta testo in nadev v izdelku uravnoteženo zavita.

Potice veljajo za najbolj razpoznavno sladico Slovenije. Razvijale so se med vplivi furlanske gubanice in srednjeevropskih ali podonavskih močnatih pogač ter kolačev. Slednji so predstavljali praznične in obredne vrste kruhov in so imeli eno najstarejših, božanskih oblik v podobi kroga s piko. Nekateri so iskali povezavo z latinsko besedo »potissimus«, ki je pomenilo nekaj najboljšega, izvrstnega. Ostalo je pri dokaj ohlapni hipotezi, ki je nakazovala možnost, da so se potice razvile pod vplivom srednjeveških samostanov (Bogataj, 2013).

Potice so pripravljali na različne načine: od zvijanja okroglo oblikovanega in nadevanega testa v okrogel zvitek oz. kolač do polžasto zavitega zvitka ali štruklja, ki so ga pekli v lončenem pekaču. V zadnjih stoletjih se je uveljavil okrogel lončen pekač s središčnim tulcem, ki je izdelavo potice privedel do današnjega načina. Že ime potica odraža način priprave te sladice. Pomeni povitico oz. povit in z nadevom namazan kos testa. Potice so nadevane z najboljšimi sestavinami, kot so orehi, lešniki, rozine, med, smetana, mak idr. Posamezne vrste potic imajo pomembno vlogo tudi pri promociji države Slovenije. Pri tem je najpomembnejša pehtranova potica, ki je najbolj značilna slovenska potica. Uporaba te začimbe v sladki kombinaciji predstavlja kulinarično posebnost. Pehtranova je potica je najbolj razpoznavno slovenska, saj smo med redkimi okolji v Evropi in svetu, kjer se pehtran uporablja tudi v najrazličnejših sladkih jedeh in ne le kot začimba za juhe in pečenke, kar je značilno za druge. Pehtranova potica značilno označuje tudi pomladno velikonočno praznovanje. Prav gotovo je najbolj popularna in tudi najbolj razširjena orehova potica. Ena najstarejših potic je medena. Potica z medenim nadevom sodi med naše najstarejše prav zaradi medu, ki je najstarejše sladilo. Poleg orehove, ki je postala priljubljena in tako rekoč množična šele v novejšem času, je tudi značilna za božično praznično mizo (Bogataj, 2013).

Poznamo še sirovo, želševko, drobnjakovo, čokoladno, skutno, makovo, kokosovo, mandljevo, lešnikovo in številne druge. Delimo jih lahko tudi na sladke in slane ter po različnih vrstah testa, v katerega zavijemo nadev. Ocvirkovka in špehovka sta potici, povezani s kolinami, največjim posvetnim praznikom naših ljudi, in zaznamujeta zlasti zimsko ter pustno obdobje Za peko potic se uporabljajo posebne lončene okrogle pekače »potičnice«, ki imajo rebrast obod in v sredini tulec v obliki prirezanega stožca. Lahko se uporabijo tudi podobni pekači iz kovine z nekoliko višjim robom (Bogataj, 2013).

2.4.1.1 Potica v pisnih virih

O izvoru in razvoju potice ne govorijo le poimenovanja, ampak tudi konkretne navedbe v pisnih virih. Če gre pri *Trubarju* le za prve navedbe besede povitica v pomenu potica oz. neke vrste pogača iz zvitega testa, je veliko podrobnejše navedbe ohranil *Janez Vajkard Valvasor* (1641 – 1693) v drugem zvezku, v šesti in sedmi knjigi Slave vojvodine Kranjske, kjer navaja podrobnosti v zvezi s kolačem, potico, presnecem, pogačo in poprtnikom. Po Valvasorjevem opisu potice v kranjskem velikonočnem žegnu je bila ta vedno narejena iz bele moke in je tehtala tudi do 17 kg. Pripravili so jo tako, da so testo na tanko razvaljali in ga namazali za prst debelo z nastrganim sirom, ki so mu dodali surovih jajc, mleka in smetane. Iz opisa potice je razvidno, da so jo nadevali z orehi in/ali medom, ponekod tudi s skuto. Ker navaja, da je "podobna hlebcu kruha", lahko sklepamo, da še niso uporabljali lončenih ali kovinskih pekačev potičnikov s tulcem v sredini. Razlikovanje med kolačem in potico je tehnološko, predvsem pa tudi glede na praznik. Kolač predvsem označuje velikonočno, potica pa božično praznovanje (Bogataj, 2013).

Objavljanje pravih receptov za pripravo potic in dosledno navajanje tega naziva se začenja v 19. stoletju, najprej v slovenskih in nemških kuharskih knjigah. Osem let po tretji izdaji *Vodnikovih* Kuharskih bukev, kjer je potica sicer omenjena, ni pa navedenega nobenega recepta zanjo, so leta 1850 izšle Nove kuharske bukve ali nauk, nar bolši in nar imenitniši jedila brez posebnih stroškov perpraviti, ki jih je napisal (prevedel) *Andrej Zamejic* (1824 – 1907). V poglavju *Moknate jedila* objavlja recepte za pet potic, in sicer za višnjevo, mešano višnjevo, češnjevo, češnjevo drugačno ter krompirjevo potico. Iz receptov je razvidno, da je Zamejic navajal navodila za izdelavo različnih vrst pit, zloženk in šarkljev ter jih v želji po uporabi kar najprimernejših slovenskih besed poimenoval "potice" (Bogataj, 2013).

Leta 1850 je izšla prva izdaja znamenite knjige Die Süddeutsche Küche für Anfängerinnen und praktische Köchinnen, ki jo je napisala *Katharina Prato* (1818 – 1897). Na enem od potovanj na Kranjsko je spoznala tudi nekatere slovenske jedi in jih vključila v knjigo, ki je bila od petdesetih let 19. stoletja vodilna kuharica in je doživela številne ponatise. Med jedmi iz kvašenega testa navaja v knjigi tudi recepte za špehovko, ocvirkovko ali ocvirkovo pogačo, kolače za različnimi nadevi, makovo in orehovo potico. Ponuja dve vrsti testa, in sicer masleno ali kvašeno. Navaja še recepte za mandljevo in rozinovo potico, tudi koroško pohačo in več vrst šarkljev.

Poleg lastnega znanja in izkušenj je iz knjige Katharine Prato gradivo črpala tudi avtorica prve izvirne in z vsemi nadaljevanji ter dopolnitvami najuspešnejše slovenske kuharice *Magdalena Knafelj Pleiweis* (1815 – 1890).V knjigi Slovenska kuharica zapiše recept za dobro testo za potice in navaja recepte za različne nadeve, po katerih se imenujejo posamezne potice, in sicer medena, mandljeva, čokoladna, makova, orehova, lešnikova, lešnikova drugačna, orehova drugačna, rozinova, rozinova drugačna in špehova potica (Bogataj, 2013).

Nadaljevanje uspešnega izdajanja Slovenske kuharice pomeni njeno prenavljanje in dopolnjevanje, kar je bilo od šestega ponatisa (1912) dalje najprej delo *S.M. (Terezije) Felicite Kalinšek* (1865 – 1937), šolske sestre in učiteljice na Gospodinjski šoli mariborskega Marijanišča, ki je knjigo "izpopolnila in predelala". Kalinškova navaja dvanajst potic, vseh receptov pa je petnajst, saj za nekatere recepte navede več inačic priprave. Za pripravo testa ne uporablja več droži ali kravajca, ampak pivski kvas. Predstavljene so naslednje potice: rozinova, vanilijina, lešnikova, makova, orehova, čokoladna, mandljeva, medena, ponarejena medena, rožičeva, pehtranova, drobnjakova in špehova (Bogataj, 2013).

Poleg priljubljene Slovenske kuharice Pleiweisove oziroma Kalinškove začenjajo po letu 1900 izdajati kuharske knjige tudi druge avtorice in avtorji, ki med drugim navajajo recepte za potice z različnimi vrstami testa in nadevov (Bogataj, 2013).

Prva kuharska knjiga, ki je bila v celoti posvečena poticam, je izšla šele leta 2003, z naslovom Potice. Njen avtor, kuharski mojster *Andrej Goljat*, je napisal čez 100 receptov, kar je pisec uvoda *Boris Kuhar* imenoval pravo opotičeno bogastvo, ki je pomemben del naše kulturne dediščine in sodobne kulinarike. Goljat je poleg t.i. klasičnih potic vključil v knjigo še recepte za slane potice in potice z različnimi inovativnimi nadevi, na primer bananin, brusnični, kakijev, korenjev in paradižnikov nadev. V posebnem poglavju predstavi recepte za 23 vrst testa iz bele, ajdove, koruzne, ržene in polnozrnate moke, knjigo pa zaključujejo recepti za t.i. potice koktajl, ki imajo velikost prigrizkov (Bogataj, 2013).

Leta 2006 je dobila potica svoje mesto tudi v Strategiji gastronomije Slovenije, ki je strokovno utemeljen dokument oz. usmeritev prihodnje gastronomske razpoznavnosti Slovenije. Med jedmi v vrhu piramide, ki predstavljajo našo kulinarično prepoznavnost, je tudi pehtranova potica. V strategiji je namreč govor tudi o poticah kot značilnih slovenskih pogačah, kolačih, prazničnem kruhu oz. sladicah (v manjšem številu tudi o slanih pogačah). Kot najbolj značilne so po naslednjem vrstnem redu izbrane pehtranova, medena, ocvirkovka (špehovka), orehova, rožičeva in potem še vse ostale (Bogataj, 2013).

Janez Bogataj je avtor doslej najbolj popolne monografije o poticah iz Slovenije. Knjiga Potice iz Slovenije, ki je izšla leta 2013, je razdeljena na dva dela: v prvem avtor navaja zgodovinski razvoj, razširjenost, pokrajinske različice ter poticam podobne sladice v Evropi in svetu. Posebno poglavje je namenjeno predstavitvi pomena potic v vsakdanjem življenju in na različnih področjih ustvarjalnosti, od literature in slikarstva do sodobnega grafitarstva. V drugem delu so objavljeni recepti za 40 sladkih in slanih potic. Knjigo zaključujeta pregleda opotičenega leta Slovenije in pomembnejših praznikov, v katerih so za posamezne mesece in praznike navedene najbolj primerne potice. Monografsko zasnovano delo razkriva razvoj potic in njihovo spreminjanje tako v tehnološkem kot tudi "uporabnem" pogledu, t.j. v strukturi prehranske kulture posameznih gastronomskih regij oz. pokrajin (Bogataj, 2013).

2.4.1.2 Potice nekoč

Prve slovenske potice so bile sadne, z nadevom iz stolčenega, suhega sadja (hruške, jabolčni krhlji, češplje) in medu. Suho sadje za potice so na peči ali v peči posušili in v možnarjih ali v mlinskih stopah stolkli v moko. Sladkali so z medom. Poleg sadja so kot nadev uporabljali še orehe, lešnike, bučne peške, pehtran, rozine pa so na kmete prišle zelo pozno. Nadev je lahko tudi slan in tako nastanejo: ocvirkovka, špehovka, drobnjakova in druge slane potice (Šubic, 2014).

Včasih so potice zavijali na poseben način. Testo so razvaljali v obliki kroga in po vsej površini namazali z nadevom. V sredini so zarezali križ, katerega kraki so bili dolgi 12 cm. Potico so začeli zvijati iz sredine proti zunanjemu robu, vsak trikotnik zase. Nastal je dolg tenak zvitek, ki so ga prerezali in polagali v model v obliki kače, plast na plast, da je bil model do polovice naložen. Potica je na toplem vzhajala, nato pa so se vse potice pekle v krušni peči (Šubic, 2014).

2.4.1.3 Kratka zgodovina potice na Slovenskem

O izvoru in razvoju potice ne govorijo le poimenovanja, ampak tudi konkretne navedbe v pisnih virih. Objavljanje pravih receptov za pripravo potic in dosledno navajanje tega naziva se začenja v 19. stoletju, najprej v slovenskih in nemških kuharskih knjigah.

Zibelka potice je v zahodni in severozahodni Sloveniji. Njeno razvojno izhodišče so prastare vrste prazničnega, obrednega kruha (furlanska guban(c)a, tržaški presnec, koroška pogača in šarkelj) z značilnimi ikonografskimi pomeni (simbol neskončnosti, popolnosti, božjega itn.). Te obredne vrste kruha so bile značilne za vse družbene skupine od srednjega veka dalje, zato ne moremo upoštevati hipoteze o razvoju potic iz nekega samostanskega peciva (potissimus, kar je pomenilo nekaj najboljšega, izvrstnega) (Bogataj, 2013).

Vsaj v 16. stoletju lahko že govorimo o povitici, dvesto let pozneje pa o razlikovanju med kolačem in potico. Slednja je v drugi polovici tega stoletja tudi prvič zapisana pod tem imenom, in sicer jo Primož Trubar (1508 – 1586) navede v Katekizmu iz leta 1575 in nato še v izdaji Novega testamenta iz leta 1577. Za peko sta v vsem tem obdobju znana dva načina, in sicer v pekaču ali brez njega, torej neposredno na ognjišču. Poleg tega sta znana tudi dva načina izdelave strnjenega venca: poleg strnitve obeh koncev testenega zvitka v krog še razrez okroglo razvaljanega testa na 4 trikotnike, ki z nadaljnjim zvijanjem omogočajo oblikovanje strnjenega venca (Bogataj, 2013).

Pekač za peko potice ali potičnik, s sredinskim prirezanim stožcem, sodi v zgodnje 19. stoletje in je posledica vplivov pekačev za šarklje iz nemških dežel. Poleg okroglih pekačev se uporabljajo tudi štirioglati, kar pa terminologijo potice le še razširi (štrukelj, konci idr.) (Bogataj, 2013).

2.4.1.4 Potice danes

Slovenci jo še danes pečejo za pomembnejše letne, življenjske in delavne praznike, predvsem še za veliko noč. Potica je obvezna sestavina velikonočnega žegna in po ljudskem verovanju predstavlja trnovo Kristusovo krono. Poznana je tudi zunaj današnjih meja Slovenije; na današnjem avstrijskem Štajerskem in Koroškem, v hrvaškem Zagorju, omejeno tudi na Primorskem, v Furlaniji in Benečiji.

2.4.2 Štruklji

So ena najbolj značilnih slovenskih jedi, saj jih v različnih izvedbah poznajo v vseh slovenskih pokrajinah. Pripravljali so jih ob raznih praznikih in večjih skupnih delih. Jed je bila prvotno dvakrat polžasto zavita. Prva pričevanja o pripravi te jedi segajo v 16. stoletje, ko naj bi dvorni kuhar na Gradcu (danes Graz v Avstriji) zapisal recept za kuhane pehtranove štruklje. Kot meščanska praznična jed se je uveljavila v 17. stoletju (Bogataj, 2008).

V vsakem primeru so štruklje pripravljali na Slovenskem že zelo zgodaj in jih štejemo med stare slovenske jed. Izdelovali so jih iz vlečenega testa. Štruklji niso bili praznična jed, pač pa so jih postregli ob raznih kmečkih opravilih. Pečenih štrukljev ne smemo zamenjati z zavitki iz vlečenega testa, ki niso značilna slovenska jed. Štruklje ločimo po načinu priprave (lahko jih kuhamo v slanem kropu, jih parimo v sopari ali pa jih pečemo), po testu in po nadevih, ki so lahko sladki ali slani (orehovi, sirovi, pehtranovi, borovničevi, jabolčni) (Bogataj, 2008).

Danes štruklje pogosto ponujajo v restavracijah in gostilnah kot prilogo k mesu in omakam ali kot sladico. Pripravljeni so iz različnih vrst testa (listnato, kvašeno, vlečeno, ajdovo, krompirjevo) in na različne načine (pečene, kuhane, ocvrte).

Razlikujejo se po nadevih in po tem, ali jih ponudimo sladke ali slane. Najbolj splošno razširjeni so sirovi ali skutni štruklji. Le malo restavracij ponuja štruklje, ki jih pripravijo sami. Večina se zadovolji s ponudbo zamrznjenih štrukljev, ki jih ponuja prehranska industrija. Štruklji so tudi sinonim za praznik, saj marsikje velja praznično povabilo: »*Pridite k nam na štruklje*!« (Bogataj, 2008).

2.4.3 Želševka

Je pomladno- poletna potica z nadevom iz drobnjaka. Pripravijo jo lahko slano ali sladko. Pri sladki dodajajo k nadevu tudi rozine. Slano želševko uživajo z dušenim kislim zeljem ali z joto. Iz vseh sestavin (moka, kvas, sladkor, mleko, olje, sol) zamesimo testo, ki naj vzhaja. Vzhajano testo razvaljamo na debelino 1 cm in namažemo z jajcem. Drobnjak ali »želš« drobno narežemo in popražimo na olju, ohladimo in potresemo po testu. Testo zvijemo v zvitek. Zvitek položimo v pekač in pečemo približno 45 minut pri 160 ° C (Bogataj, 2008).

2.4.4 Pogače in gibanice

Značilne pogače so: *posolanka* v Prekmurju, *kvasenica* v Prlekiji (kvašeno testo je namazano s smetano in skuto), *svatovske pogače* … Nekatere pogače so bile posebej oblikovane in okrašene. Pogača je bila praznična jed, ki ni manjkala na nobeni poroki, z njo so proslavili pomembne kupčije, v dar pa so jo dobile tudi matere ob rojstvu otroka (Bogataj, 2008).

Gibanica je jed iz vlečenega testa. Včasih je bila ženitovanjska jed. V Prekmurju jo pripravijo z različnimi nadevi (skutin, jabolčni, orehov in makov nadev), ki jih zložijo v 9 plasti ali gub, od tod tudi ime.

2.4.5 Krofi, flancati, miške

Skoraj v vseh pokrajinah v Sloveniji so bile v pustnem času na mizi najrazličnejše ocvrte dobrote. Krofe, miške in flancate poznajo povsod po Sloveniji. Imajo različna imena (krofi ali bobi, krafeljni, flancati, krafejci, krapči, cvrtniki, hajdinski krapci, kmečki krapi), različne nadeve in so različnih oblik.

Po nekaterih virih krofi izhajajo iz dunajske dvorne kuhinje, kjer jih je pripravljala kuharica Cecilia Krapf, v prvi polovici 19. stoletja. Poleg tega obstaja legenda, da je v daljni preteklosti nesrečno zaljubljena kuharica pripravljeno testo namesto v pečico pomotoma vrgla v vročo mast in tako iznašla krofe. Vendar več avtorjev dokazuje, da so jih poznali že davno pred tem (znani so bili že v stari rimski kuhinji), slavna kuharica jih je menda le ponovno odkrila (Bogataj, 2008).

Krofi v svoji klasični, sladki različici z značilnim belim obročem so nedvomno krona pustnega časa. Ko zagrizete vanj, morate nemudoma okusiti marelično marmelado. Seveda je mora biti dovolj, a ne sme teči ven. Testo je potrebno pregnesti, pustiti vzhajati in speči z obilo merico pozornosti in pazljivosti. Tako se rodijo popolni krofi. Lahko jih tudi polnimo z vaniljevo kremo, jih posipamo s sladkorjem, lahko jih prelijemo s čokolado, s fondantom ali z beljakovim prelivom (Bogataj, 2008).

Flancati so ocvrto pecivo, ki se izdeluje iz kvašenega ali krhkega testa. Testo razvaljamo in ga razrežemo na pravokotnike. V vsak pravokotnik napravimo nekaj zarez, vogale pa upognemo proti sredini, da dobimo obliko metuljčka. Oblikujemo jih lahko tudi v obliki rožice.

2.4.6 Medenjaki

Prvo sladilo, ki so ga gospodinje uporabljale za pripravo sladkih jedi, je bil med. Med so v preteklosti uporabljali kot dodatek in priboljšek k jedem ali pa so pekli medeni kruh, medeno pecivo, medenjake, mali kruhek. Najbolj znan je mali kruhek, ki so ga pekle predvsem gospodinje v Škofji Loki, Selški in Poljanski dolini ob cerkvenih praznikih. Imeli so različne oblike (srce, zvezda, lipovi listi, podkve). Testo so vtisnili v lesene modele in ga tako oblikovali. Testo so ročno oblikovali in krasili površino.

2.4.7 Pogače, šarklji, ocvrto pecivo

So jih pekli le za praznike, ob osebnih praznovanjih ali po končanem delu. Pečene močnate jedi so poimenovali pogače. Pogače in pecivo sta posebni skupini močnatih jedi. Največjo raznolikost pozna V del Slovenije, kjer so se pekle pogače na osnovi moke: ajdova, pšenična, koruzna … Ob žetvi, mlačvi, večjih opravilih in praznikih so naši predniki pekli krušne pogače iz kvašenega testa. Gospodinje so krušno testo raztegnile na loparju in nanj nadevale dodatke: sirov nadev, kisla smetana, jabolka …

Šarkelj je zgneten iz kvašenega testa z več jajci, mleka in masla. Pekli so ga za veliko noč in ob ohceti. Ponekod vanj umesijo rozine in sladkor, testo dajo v lončen model in ga pečejo v krušni peči.

2.4.8 Bosman

Poznan tudi z imenom pletenik, ženitovanjski kruh, svatovska pletenica, kolač, popletenik, pšenična pletena pogača. Je znan s področja štajerskega konca za mlade mamice, ko pridejo domov z novorojenci – sladek kruh za mleko. Je bogato okrašen obredni kruh, ki je bil obvezno darilo nevesti, tudi novorojencu ali krščencu. Okrašen je z več vrstami testenih kit ter s testenim okrasjem in s papirnatimi rožami. Vse do 2. sv. vojne ni smel manjkati na poroki. Pekli so ga tudi za praznike in druga družinska slavja (Tomažič, 1988-1990).

Pletenice iz kislega testa z rozinami so pomemben del slovenske tradicionalne kulinarike. Narejene so iz mlačnega kvašenega testa, narejene v obliki kroga, ovala, srca ali cveta. V pletenico lahko položimo pirhe ali jo posujemo z mandlji (Tomažič, 1988-1990).

Gladka ali bogato okrašena svatovska pletenica iz finega mlečnega testa – bosman je značilna za Dravsko polje, Prekmurje in Prlekijo. Poročna pletenica ali kolač je bila nizko pletena in zložena v nadstropja, okrašena z zelenjem, s papirnatimi rožicami in testenim okrasjem (ptički …) (Tomažič, 1988-1990).

Na porokah je imel včasih podobno vlogo, kot jo ima danes torta. Je kruh, ki prinaša srečo v zakonu. Prvič je omenjen v 17. stoletju - 1649. Za vse ženitovanjske kruhe je značilno, da se režejo in delijo svatom na koncu gostije in so pomenili simbolno kmečko obilje na svatbi. Na koncu svatbe so kruh – bosman razdelili svatom s simboliko povezanosti svatov v občestvo zakonskega para, hkrati pa je odrezani kos kruha pomenil popotnico ženinu in nevesti v novo, zakonsko življenje. Tako je bosman blagoslov zakona, simbol rodnosti in plodnosti neveste in kmetije. Bosman je v obeh dejanjih bil del ženitovanjskih šeg (Tomažič, 1988-1990).

Z njim so ponekod plesali ali uprizorili lažni krst otroka. Oblika kruha je povezana z njegovim imenom, saj beseda bosman izvira iz besede boze, kar v nemščini pomeni fantič. Kruh je prispodoba moškega potomstva. Ponekod so po številu kit ali zavitkov v kruhu sklepali o številu otrok, ki bi naj se rodili v zakonu. Običaj je bil, da je ženin položil nevesti bosman v krilo, preden sta odšla spat. Bosmane so botre podarjale svojim krščencem. Z bosmanom so sprejemali svate, starešina jih jim je razdelil ob koncu poročne gostije. Zanimivo je, da je bosman prekmursko poimenovanje in da se od 17. sol. dalje imenuje Bosman kraj na Dolenjskem (Tomažič, 1988-1990).

Danes je pomen bosmana izginil, ples z bosmani pa nekatere folklorne skupine ponovno oživljajo kot del zabavnega programa na porokah. Na vsakoletni prireditvi Dobrote slovenskih kmetij na Ptuju gospodinje razstavijo zelo lepe bosmane.

3 PRIPRAVA ZDRAVEGA PECIVA

3.1 Sestavine

Pecivo oz. slaščice običajno delamo iz moke tipa 400 ali 500, maščobe (običajno uporabljamo maslo ali margarino). Dodana maščoba izboljša sposobnost zadrževanja plinov v kvašenem testu, vpliva na okus in zviša energijsko vrednost peciva), jajc, ki dajejo značilno barvo pecivu, povečajo hranilno vrednost in so dobro vezivno sredstvo. Rumenjak izboljša sočnost izdelkov, beljak pa vpliva na luknjičavo ogrodje. Sladkor vpliva na okus peciva in pri kvašenem testu uravnava delovanje kvasovk. Sol dodajamo v majhnih količinah, ker izboljša okus peciva in regulira delovanje kvasovk pri kvašenem testu. Dodatek mleka vpliva na volumen testa in pecivo lepo obarva. Voda je topilo za sol in sladkor. Pri pripravi različnega peciva uporabljamo rahljalna sredstva, ki so po svojem delovanja fizikalna, biološka in kemijska. Fizikalna postopka sta stepanje/penasto vmešavanje (v testo vnesemo veliko zraka) in zlaganje listnatega testa v več plasti. Kvas je biološko rahljalno sredstvo, ki ga sestavljajo kvasovke iz rodu Sacharomyces cerevisiae, ki povzročajo alkoholno vrenje. Alkohol med peko izpari, CO2 pa rahlja testo. Kemijsko rahljalno sredstvo je pecilni prašek (Pivski kvas ima dobre lastnosti za zdravje, 2012).

Živila, bogata s sladkorjem.

Najbolj razširjeno sladilo je sladkor. Pridobivamo ga iz sladkorne pese in trsa, manj pa iz sladkorne palme in javorja. Vse surovine vsebujejo sladkor, ki je kemijsko saharoza. V nekaterih živilih (različno pecivo, sladoled brezalkoholne pijače ...) se nahaja tudi "skriti" sladkor. Če taka živila prekomerno uživamo in energije ne porabimo, se višek sladkorja spremeni v rezervno maščobo, ki se nabira pod kožo in v okolici notranjih organov ter povzroča prekomerno težo ter težave s srcem in ožiljem in mnoge druge težave.

3.1.1 Ogljikovi hidrati

3.1.1.1 Moka

Moka je postala živilo, ki nas tako rekoč spremlja na čisto vsakem koraku. Vprašanje je, katero moko uživati?

Moka je sestavni del vsakega peciva. Sestavljena je iz škroba, ki je sestavljen iz dveh polimerov, amiloze in amilopektina, ki sta zgrajena iz glukoze ter predstavlja rezervno snov v rastlinah. Nekatere škrobe so modificirali in s tem povečali njihovo uporabnost. Izboljšali so namreč funkcionalne lastnosti, kot so boljša sposobnost zgoščevanja, manjše odpuščanje vode, boljša obstojnost pri visokih temperaturah ... Uporabljajo se v industriji bonbonov kot zgoščevalna, vezivna in želirna sredstva, v solatnih prelivih za stabilizacijo oljne emulzije, pri pripravi praškastih zmesi za instant izdelke kot stabilizatorji (Komerički, 2010).

Dolgo časa je veljalo, da je škrob v celoti prebavljiv. Sedaj pa poznamo tudi rezistentni škrob, ki je neprebavljiv in se fermentira v debelem črevesu. Uvrščamo ga med prehransko vlaknino. Ta predstavlja sestavine rastlinske hrane, ki jih naši encimi ne razgradijo. Uravnava prebavo ter daje občutek sitosti. Poleg tega nase veže toksine, ki so nastali med prebavljanjem hrane. Škrob najdemo v žitu, kruhu, testeninah, krompirju, stročnicah (fižol, bob, grah, leča, soja) (Komerički, 2010).

Moka je prašek , ki je narejen iz mletja žitnih zrn, drugih semen ali korenin.. V moki je največ od ogljikovih hidratov škroba. Poleg škroba so prisotni v moki še sladkorji, pentozani in vlaknine. Je glavna sestavina kruha, ki je osnovno živilo veliko kultur. Ustrezna preskrba moke je bilo vedno pomembno gospodarsko in politično vprašanje v različnih obdobjih skozi vso zgodovino.

Približno 9000 pred našim štetjem so odkrili, da se pšenična semena lahko meljejo in tako nastane moka. Okoli 3000 pr. Kr. so Egipčani uvedli kvas. Prvi parni mlin (začetek industrijskega mletja) so postavili v Londonu. Leta 1930 se je začela obogatitev moke z železom, niacinom, tiaminom in riboflavinom. Leta 1940 se je začela bogatitev moke s folno kislino. Pomemben problem industrijske revolucije je bilo

ohranjanje moke. Prevozne razdalje in razmeroma počasen sistem distribucije je trčil z naravnimi rokom trajanja moke. Razlog za omejen rok uporabnosti so maščobne kisline iz kalčkov, ki reagira v trenutku, ko so izpostavljene kisiku. To se zgodi, ko maščobne kisline oksidirajo z moko, da postanejo žarke. Odvisno od kakovosti zrn in podnebja, proces traja šest do devet mesecev. V poznem 19. stoletju so začeli iz kalčkov pridobivati vitamine, mikro hranilne snovi in aminokislie, kar je bilo do takrat popolnoma ali razmeroma neznano. Zato je bila odstranitev kalčka odlična rešitev. Brez kalčkov ne more postati žarka. Toplotno obdelana pa je je tista, kjer se kalčke najprej loči od endosperma in otrobov, nato pa obdela s paro, suho vročino ali mikrovalovi in ponovno meša v moko (Komerički, 2010).

Pšenične in ržene mlevske izdelke razvrstimo glede na količino mineralnih snovi na različne tipe. Tip moke je odvisen od pepela. Pepel dobimo s sežigom moke pri 900 °C. Če pepel pomnožimo s 1000, dobimo tip moke. Temnejše moke vsebujejo več mineralnih snovi – pepela, zato so višjega tipa. Na barvo moke vplivajo tip moke, vrste žita, primesi v moki, vsebnost vlage, velikost delcev. Glede na otip in ostrino moke poznamo ostro in gladko moko. Lastnosti ostre moke so: počasnejše vpijanje vode, počasnejše delovanje kvasovk in encimov ter trganje testa. Torej se tip pšeničnih mlevskih izdelkov določi glede na vsebnost mineralnih snovi. Označuje se s številom, ki pomeni količino mineralov v miligramih na 100 gramov moke, preračunano na sušino moke. Količino pepela pomnožimo s 1000 in dobimo tip moke. Poznamo več tipov moke in njihova imena. Najbolj običajne so »Tip 400, 500« – pšenična bela moka, »Tip 850« – pšenična polbela moka, »Tip 1100« pšenična črna moka (Rihter, 2010).

Bela moka se pripravi iz pšeničnih zrn, ki jim odstranijo ovojnice in vlaknine. To je tisti del pšenice, ki vsebuje za nas najuporabnejša hranila – minerale, vitamine, beljakovine itd. Zato pravijo, da bela moka vsebuje tudi do 80 odstotkov manj teh dragocenih hranil in naposled postane za naš organizem breme, ne pa dobrodejno hranilo (Komerički, 2010).

Ko naše telo poskuša opraviti s tem živilom, lahko celo črpa hranilne snovi iz naših lastnih zalog, kar pa nam vsekakor ni v korist. Če ne drugega, ste verjetno že slišali, da moka deluje na naš organizem kislo in lahko pripomore k rušenju našega kislinsko-bazičnega ravnovesja (Rihter, 2010).

Po drugi strani postaja vse bolj priljubljena polnozrnata moka. Pri pripravi te so bila mleta cela pšenična zrna, torej ni bilo ničesar odstranjenega, niti ni bila zaradi barve kemično obdelana. Tako moka ohrani več hranilnih snovi.

V primerjavi z belo moko ima veliko več mineralov ter vlaknin, manj glutena, v njej so vitamini B, A, K in E, beljakovine ter nenasičene maščobne kisline.

Vendar pa tudi tu velja poudariti, da moramo biti pri nakupu živil iz polnozrnate moke previdni.

Neredko se nam lahko dogodi, da kupimo polnozrnati kruh, ki pa je bil spečen iz navadne, predelane bele moke, dodali pa so ji samo otrobe. Tudi na barvo se ne gre zanašati. Četudi je kruh temne barve, to še ne pomeni, da je polnozrnati. Torej, pri nakupu kruha in drugih izdelkov iz moke je najboljši nasvet ta, da preberemo etiketo s seznamom sestavin (Klander, 2014)

Poznamo več vrst mok.

Pšenična bela moka

Mleta je iz osrednjega in srednjega dela jedra, zato vsebuje veliko škroba, manj beljakovin in s tem tudi lepka, manj encimov, malo celuloze in maščob (Komerički, 2010).

Pšenična polbela moka

Mleta je iz osrednjega in obrobnega dela jedra. Ima več beljakovin, maščob in celuloze, več encimov in manj škroba kot bela moka. Beljakovine so slabše kakovosti kot pri beli moki. Ima slabše tehnološke lastnosti in boljšo hranilno vrednost (Komerički, 2010).

Pšenična ostra moka

Bela ostra moka nastaja z mletjem posebej izdvojenega in očiščenega pšeničnega zdroba tip 400. Najprimernejša je za pripravo testa za pite, kekse, cmoke in izdelavo vseh vrst domačih testenin. Seveda pa jo lahko uporabite še za številne druge dobrote, ki nastajajo v vaši kuhinji.

Pšenična črna moka

Mleta je iz obrobnih delov jedra, prisotni so delci luske in kalčka. Vsebuje veliko beljakovin, ki so slabe kvalitete. Vsebuje več vitaminov, mineralov in celuloze kot bela in polbela moka.

Pšenična polnozrnata moka

Je moka, ki jo dobimo z mletjem celega zrna (jedro, luska, kalček).

Pirina moka

Je vsestransko uporabna, brez težav lahko z njo nadomestimo navadno pšenično moko. Primerna je za pripravo domačega kruha, keksov, biskvitnega, vlečenega, listnatega in kvašenega testa. Lahko jo uporabimo tudi za pripravo testa za pice, pite, vlivance ter za zgoščevanje jedi. Je lahka za prebavo in vsebuje veliko vitamina B, E, magnezija, cinka in bakra (Komerički, 2010).

Ajdova moka

V zadnjih letih ajda, z njo pa tudi ajdova moka, pridobiva na pomenu. Tudi zato, ker ne vsebuje glutena in je dobra izbira za vse, ki so nanj preobčutljivi. Ajdova moka ima prijeten sladek okus po oreščkih in je bogata s hranili. Moka iz ajde je lahko svetla ali temna, pri čemer je temnejša različica bolj bogata s hranili. Iz ajdove moke pripravljamo tradicionalne slovenske jedi kot so žganci, zlivanke in štruklji. Poparjeno ajdovo moko uporabljamo skupaj s pšenično za pripravo ajdovega kruha in potice. Uporabna je tudi za pripravo peciva, keksov ali kot dodatek pri palačinkah in žličnikih. Ajda je priporočljiva tudi za diabetike, saj pomaga uravnavati krvni sladkor (Komerički, 2010).

Koruzna moka

Ne vsebuje glutena, zato je pogosta izbira tistih, ki so nanj preobčutljivi ali trpijo za celiakijo. Pa tudi sicer je lahko zanimiva izbira pri pripravljanju jedi, saj jim podari poseben, sladkast in nekoliko bolj poln okus. Koruzna moka nastane pri mletju koruze iz mehkega škrobnatega jedra. Iz nje pripravljamo tradicionalne jedi, kot so žganci, zlevanke in pogače. Poparjena koruzna moka se uporablja skupaj s pšenično za pripravo koruznega kruha in pekovskega peciva. Uporabimo jo lahko tudi za pripravo domačega peciva, keksov, tortilj ali kot dodatek pri pripravi testa za palačinke in žličnike (Komerički, 2010).

Ječmenova moka

Ječmenovo moko se običajno dodaja pšenični moki za pripravo pekovskih izdelkov, iz ječmena pa se poleg moke pripravljajo tudi ječmenova kaša (ješprenj) in ječmenovi kosmiči. Odlična je za zgostitev juh in za paniranje, zlasti za paniranje rib. Uporabimo jo lahko namesto bele pšenične moke, saj je prehransko bogatejša. Pri peki kruha dodajamo pšenični moki tudi ječmenovo moko, vendar v manjši količini, tako spečemo kruh nekoliko temnejše barve, ki ima poseben okus. Ječmenova moka, prepražena in na mleku skuhana v juho, ustavlja diarejo. Ječmenovo moko, zavreto s kisom, lahko polagamo kot obkladke na obolele sklepe pri sklepni revmi, putiki (Komerički, 2010).

Ovsena moka

Ovsena moka je med najbolj zdravimi vrstami moke, saj ne vsebuje glutena. Njena pomanjkljivost je, da ni samostojno obstojna, zato jo moramo uporabljati z drugimi vrstami moke. Znižuje holesterol ter tveganje za srčne bolezni, znižuje krvni tlak ter tveganje za diabetes tipa 2. Vsebuje veliko magnezija, selena, cinka, vitamina E ter spodbuja prebavo (Komerički, 2010).

Ržena moka

Ržena moka ima značilno temnejšo barvo in izrazit, poln okus. V primerjavi s pšenično moko vsebuje veliko več mineralov in vitaminov. Odlična je za pripravo rženega kruha in medenjakov. Rženo moko moramo mešati z belo moko, saj vsebuje premalo glutena (Komerički, 2010).

Prosena moka

Znana je po visoki vsebnost silicijeve kisline in magnezija, zato je v prehrani pomembna za utrjevanje las in nohtov, pa tudi za lajšanje pljučnih bolezni in ustavljanje krvavitev. Ne vsebuje glutena. Odlična je, če jo dodamo testu za kruh, vendar bo v primeru, da uporabimo samo proseno moko, kruh nekoliko drobljiv. Pred samo uporabo jo je dobro tako kot koruzno moko prej popariti. Zaradi raznovrstne hranilne sestave spada prosena moka med živila, ki bi jih morali pogosto dodati na jedilnik (Komerički, 2010).

Manj pogoste vrste mok

Moka iz amaranta ali ščira nastane iz zmletih rumenkastih ali rožnatih zrn rastline amarant oz. ščir. Običajno jo uporabljamo za pripravo peciva oz. kruha. V Sloveniji jo le redko uporabljamo.

Moko, ki jo pripravijo iz sredozemske stročnice čičerike, uporabljamo predvsem za kolače in kruh. Poznamo še moko iz semen rastline guar. V kombinaciji z drugimi brezglutenskimi mokami nadomešča gluten. Najpomembnejša lastnost moke je, da je potrebna velika količina vode za njeno vezavo. Tudi iz krompirja lahko izdelamo moko, vendar je strokovnjaki ne priporočajo, saj je krompirjeva moka »težka«. Kostanjeva moka je narejena iz zmletih maronov. Uporabljamo jo za pripravo kostanjevih sladic in peciva. Moko iz leče uporabljamo za zgoščevanje toplih in hladnih omak ter enolončnic. Iz korenin rastline maranta pridobivamo marantino moko. Uporabljamo jo za zgoščevanje juh, omak in pudingov ter tudi pri pripravi peciv. Škrob iz marante uporabljamo za zgostitev sadnih želejev, začinjenih rjavih omak in mešanic za sladice. Mungova moka je pridobljena iz vrste fižola imenovanega mungo. Iz te moke so pripravljeni tudi azijski stekleni rezanci. Iz quinoe, zrna podobnega prosu, izdelujejo moko, ki jo lahko uporabimo za zgoščevanje jedi in kot primes drugim brezglutenskim mokam. Riževo moko in škrob uporabljamo v dietetični kuhinji in za prehrano otrok, moka je uporabna za zgostitev juh in omak. Ker so prehranski izdelki iz riževe moke zbiti, se ta najpogosteje uporablja kot dodatek drugim brezglutenskim mokam. Tudi iz strokov rožičevca pridelujemo moko. Rožičeva semena, zmleta v prah, imajo čokoladi podoben okus. Temeljna lastnost te moke je vezava velikih količin tekočine. Uporabljamo jo podobno kot moko guar, in sicer kot sredstvo za zgoščevanje. Iz fino mlete surove soje izdelujejo moko, ki jo pomešamo z drugimi mokami, saj je tako po okusu prijetnejša. Iz grma tapioke oz. njenega gomolja pridobivamo moko in škrob. Moka iz tapioke, ki je nekateri imenujejo manioka ali casava, ima svojstven okus. Najprimernejša je za zgoščevanje omak. Moka iz gomolja topinabura se uporablja za izdelavo testenin in različnih vrst kruha (Kojc).

Za bolnike s celiakijo se priporoča ajdova moka, ki jo samostojno lahko uporabljamo za pripravo palačink, tort in sladic. Priporoča se tudi moka iz koruze, soje, amaranta, čičerike, krompirja, kostanja, riža, tapioke … Lahko tudi moka iz prosa, vendar se ta ne peče, uporabljamo jo le kot dodatek k drugim brezglutenskim mokam. Moke, ki so narejene iz gomoljev in korenin, pa zaradi izrazitega okusa po zemlji ne uporabljamo samostojno. Bolniki s celiakijo ne smejo uživati pšenične moke, ječmenove moke, ržene moke in ovsene moke.

Zdravi ljudje lahko uživajo vse vrste mok, vendar so nekatere boljše za naše zdravje in bi jih kdaj pa kdaj morali tudi mi užiti ali jih vsaj malce dodati k jedem. Koruzno moko lahko samostojno uporabimo npr. za žgance ter peko kruha. Kot dodatek jo lahko uporabimo pri palačinkah. Pri peki kruha lahko dodamo ječmenovo moko, ki da kruhu temnejšo barvo in poseben okus. Prav tako ovsena moka, ki jo zraven peke kruha lahko uporabljamo še za peko piškotov.

3.1.1.2 Sladkorji

Le kdo še ni slišal za sladkor, škrob ali vlaknine? Na prvi pogled različne snovi, a vendar imajo nekaj skupnega – vse spadajo med ogljikove hidrate. Ogljikovi hidrati so velika skupina organskih spojin, ki vsebujejo kisikove, vodikove in ogljikove atome (Kompleksni ogljikovi hidrati, 2015).

Zaužijemo jih z različnimi živili, lahko pa jih telo tudi samo sintetizira. Zato jih ne uvrščamo med esencialne snovi. Vseeno pa jih potrebujemo, saj telo oskrbujejo z energijo za njegovo pravilno delovanje (Kompleksni ogljikovi hidrati, 2015).

Delimo jih na enostavne ogljikove hidrate - monosaharide (sladkorje) in na sestavljene ogljikove hidrate, oligosaharide in polisaharide. Med ogljikove hidrate spadajo tudi sladkorni alkoholi.

Enostavni ogljikovi hidrati se imenujejo monosaharidi (enostavni sladkorji). V naravi jih najdemo v sadju, med ogljikovimi hidrati so najhitreje prebavljivi in dajo človeškemu telesu v kratkem času največ energije. Med monosaharide spadajo npr. glukoza, fruktoza, manoza in galaktoza Kompleksni ogljikovi hidrati, 2015).

Sestavljeni ogljikovi hidrati so zelo razširjeni v rastlinskem svetu, zgrajeni so iz enostavnih sladkorjev. Kot sladkorje se označuje le tiste ogljikove hidrate, ki so zgrajeni iz manj kot desetih monosaharidov, kajti preostali sestavljeni ogljikovi hidrati nimajo lastnosti sladkorjev (Kompleksni ogljikovi hidrati, 2015).

Delijo se na disaharide, oligosaharide in polisaharide. Disaharidi so sestavljeni iz dveh monosaharidov, ki sta med sabo povezana z glikozidno vezjo, npr. saharoza (namizni sladkor), laktoza (mlečni sladkor). Oligosaharidi so sestavljeni iz 3 – 9 monosaharidnih enot. Nekateri izmed njih imajo funkcijo prehranske vlaknine, oligofruktoza pa se živilom dodaja tudi kot probiotik. Polisaharidi imajo 10 ali več monosaharidnih enot. Mednje spadajo škrob, modificirani škrobi, prehranska vlaknina, rezistentni škrob, celuloza (Kompleknsi ogljikovi hidrati, 2015).

Sestavljeni ogljikovi hidrati predstavljajo dolgotrajen priliv energije telesu in zagotavljajo enakomerno porabo telesnih zalog glikogena.

Med sladkorje uvrščamo monosaharide (glukoza, fruktoza, manoza, galaktoza) in disaharide, ki so sestavljeni iz dveh enot monosaharidov (saharoza, laktoza, maltoza). Sladkorji imajo sladek okus in se topijo v vodi. V koncentraciji nad 60 % imajo učinek konzervansa. Dober nadomestek za kuhinjski sladkor je med, ki vsebuje tudi veliko vitaminov, mineralnih snovi in encimov (Kompleksni ogljikovi hidrati, 2015).

Sladkorne alkohole dobimo ob zamenjavi aldehidne ali ketoskupine s hidroksilno skupino pri mono- in disaharidih. Sorbitol se v majhnih količinah nahaja v sadju, ksilitol pa lahko zasledimo v žvečilnih gumijih. Uporabljajo se kot nadomestki sladkorja (Kompleksni ogljikovi hidrati, 2015).

Ogljikovi hidrati so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah ter predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem. Zaloge glikogena v mišicah in jetrih znašajo povprečno skupaj približno 400 gramov. Pomanjkanje ogljikovih hidratov lahko vodi celo v podhranjenost, čeprav človek zaužije dovolj beljakovin, ker le-te telo veliko počasneje in težje spreminja v ogljikove hidrate. Možgani potrebujejo do 2/3 glukoze iz krvi. Z zaužitjem ogljikovih hidratov se ti kopičijo v mišicah in jetrih, presežek pa se s pomočjo insulina kopiči kot maščoba v telesu (Zrimšek, 2015).

Prehrana vsakega posameznika mora vsebovati ogljikove hidrate. Polnovredna mešana prehrana naj bi vsebovala veliko ogljikovih hidratov, kar predstavlja več kot 50 % dnevnih energijskih potreb ob omejenih količinah maščob. Priporočljivo je obilno uživanje ogljikovih hidratov, če so to prvenstveno živila, ki vsebujejo škrob in prehransko vlaknino, pa tudi esencialne hranljive snovi in sekundarne rastlinske snovi (Zrimšek, 2015).

Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kakor 10 % dnevnega energijskega vnosa, saj imajo visok glikemični indeks.

Ob visokem uživanju ogljikovih hidratov (več kot 400 – 500 g/dan pri mladih odraslih) se poveča tvorba nasičenih maščobnih kislin. Te se uskladiščijo v maščobnem tkivu in tako prispevajo k oblikovanju dodatnih maščobnih oblog (Goršek Bobek, 2014).

Če uživamo premalo ogljikovih hidratov, začnejo skeletne mišice, srce in jetra kot gorivo uporabljati maščobne kisline. Razgradnja maščobnih kislin se torej poveča, kar vodi k nastajanju ketonskih telesc. Ketonska telesca se tvorijo predvsem v jetrih, po telesu pa se razporedijo s krvjo. Zaradi pomanjkanja glukoze jih začne vse več možganskih celic uporabljati za pridobivanje energije. Kljub temu pa možgani ne morejo delovati v popolni odsotnosti glukoze. Pri veliki koncentraciji ketonskih telesc v krvi govorimo o ketozi. Blago stanje ketoze ni nevarno, a že lahko privede do fizioloških motenj, kot so dehidracija, ledvični stres, težave pri koncentraciji, motnje v ravnotežju elektrolitov in slab zadah. Lahko pride tudi do nenadzorovane razgradnje proteinov v mišicah (Goršek Bobek, 2014).

Veste, koliko sladkorja pojeste? Ste prepričani? Veliko ljudi namreč ne ve, da se sladkor skriva tudi drugod, ne le v čokoladi in sladkarijah. Sladkor lahko namreč uporabljamo ne le kot sladilo, ampak tudi kot konzervans z namenom, da izdelkom podaljšamo obstojnost, izboljšamo okus, videz … Sladkor ima tudi plazmolitski učinek, kar pomeni, da mikroorganizmom odtegne vodo, da se le-ti ne morejo več razmnoževati in povzročati kvarjenja živil (npr. marmelada). Poleg bombonov in ostalih sladkarij, raznih peciv in tort ter sladoledov se sladkor kot dodatek nahaja tudi v sadni skuti, sadnem jogurtu, v raznih živilih v pločevinkah (npr. koruza, fižol), v kislih kumaricah, v ketchupu, majonezi, suhi mešanici začimb (npr. vegeta natur), v instant čajih, v predpripravljenih mešanicah za peko … Izredno veliko sladkorja pa vsebujejo tudi gazirane pijače, nektarji, ledeni čaj, kompoti …

Viri ogljikovih hidratov v živilih. Sladkor torej najdemo v sadju, kuhinjskem sladkorju, medu, čokoladi, marmeladi, piškotih, bonbonih, pecivu (Goršek Bobek, 2014).

Pradomovina sladkorja je verjetno Indija, to potrjuje izvor imena sladkorja - sakara, ki izvira iz sanskrta. Zahod se je prvič srečal s sladkorjem v antičnem času, ko so ga Grki in Rimljani uvažali iz Daljnega vzhoda kot izredno dragoceno blago, ki so ga uporabljali tudi v zdravilstvu. V srednjem veku je Evropa »pozabila« na sladkor in šele prve križarske vojne so v Evropi ponovno vzbudili zanimanje za sladkor.

Na zahod pa so proizvodnjo sladkorja iz sladkornega trsa prvi prinesli Arabci, ki so tehnologijo proizvodnje pridobili pri Perzijcih. Okoli leta 1000 so na Kreti ustanovili prvo industrijsko rafinerijo. Otok so zato poimenovali Qandi, kar pomeni kristaliziran sladkor.

Poznamo več vrst sladkorja.

Beli sladkor

Klasični beli in rjavi sladkor je pridobljen iz sladkorne pese ali sladkornega trsa. Saharoza je disaharid, ki je sestavljen iz molekul glukoze in fruktoze. Beli sladkor vsebuje nekako 99,5 odstotka saharoze (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Rjavi sladkor

Tudi rjavi sladkor je pridobljen iz sladkorne pese ali sladkornega trsa. Rjavi vsebuje 99,2 odstotka saharoze. Rjavi sladkor je le nekoliko manj prečiščen in ima za razliko od belega še ohranjenih nekaj mineralov (kalij, železo, magnezij in kalcij), a so ti v zanemarljivih količinah. Resda rjavi sladkor vsebuje melaso, vendar je tudi količina te premajhna, da bi povzročila znatne spremembe v naši prehrani. Strokovnjaki za prehrano predlagajo surovi rjavi sladkor, ki je enako temne barve kot kava in se sprijema. Tak sladkor ima malce manj kalorij, več mineralov in le 88 odstotkov saharoze (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Laktoza

Mlečni sladkor, ki je naravna sestavina mleka in mlečnih izdelkov (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Glukoza

Imenujemo ga tudi grozdni sladkor. Pridobiva se iz koruznega ali krompirjevega škroba, prav tako pa je tudi ena od glavnih sestavih v medu. Je naravno prisotna v rastlinah in sadju ter je stranski produkt fotosinteze. V našem telesu se lahko pretvori v energijo ali pa se skladišči v obliki glikogena, katerega zaloge se nahajajo zlati v jetrih in skeletnem mišičju. Naša telesa lahko proizvajajo glukozo iz maščobnih oblog, ko je to potrebno (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Galaktoza

Je vrsta sladkorja, ki je manj sladka kot glukoza. Najdemo jo v mlečnih izdelkih, sladkorni pesi in smolah ter rastlinskih sluzeh. Sintetizira se tudi v telesu, kjer sestavlja del glikolipidov in glikoproteinov v nekaterih tkivih (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Fruktoza

Sadni sladkor, ki ga pridobivamo iz jagodastega ali koščičastega sadja in se pogosto uporablja v prehrambeni industriji za slajenje končnih izdelkov. Pojavlja se v sadju, medu in nekateri zelenjavi ter je neverjetno sladek (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Glukozno-fruktozni sirup

Poznan tudi pod imenom izoglukoza. Pridobiva se iz koruznega in pšeničnega škroba in se v prehrambeni industriji pogosto uporablja za slajenje napitkov in konzerviranega sadja (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Med

Naravni izdelek, ki v različnih razmerjih vsebuje glukozo, fruktozo, saharozo in maltozo (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Maltodekstrin

Mešanica sladkorja in škroba, ki se v prehrambeni industriji uporablja v glavnem kot sredstvo za strjevanje (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Glukozni sirup

Pridobiva se iz škroba in je sestavljen iz fruktoze in glukoze. Pogosto se uporablja v proizvodnji sladkarij kot sredstvo za vezavo (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Invertni sladkor

Kristalni sladkor, raztopljen v vodi. Najpogosteje se uporablja v proizvodnji sladoleda (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Sladkor kokosove palme

Je kristalno sladilo, bogato s hranljivimi snovmi in nizkim GI , ki ima okus in se topi skoraj tako kot sladkor, a je popolnoma naraven in nerafiniran. Pridobivajo ga iz cvetov, ki rastejo visoko na kokosovih palmah, katere nato odprejo in poberejo njihov tekoči nektar. Ta nektar je nato posušen na zraku, da kristalizira v sladkor, ki je po naravi rjave barve in bogat s številnimi ključnimi vitamini, minerali in fitohranili, vključno z nikljem, s cinkom, z železom in vitamini (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Lukuma v prahu

Je naravno sladilo, pripravljeno iz perujskega sadja lucuma. Vsebuje vrsto hranil, vključno z vitamini, minerali in vlakninami in je okusen dodatek k mlečnim napitkom, smoothijem in beljakovinskim napitkom ter je idealen nadomestek sladkorja v sladicah. Je zdravo sadno sladilo, ki daje jedem sladek okus, vendar ima zelo nizko vsebnost sladkorjev. Je pol manj sladka kot beli sladkor, zato v receptih uporabimo 2 žlici lakuume za vsako žlico belega sladkorja (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Yacon sirup

je nizko glikemično sladilo. Je prijazna alternativa sladilu za diabetike in tiste posameznike, ki želijo zmanjšati količino zaužitega sladkorja. Uporabite ga kot katerikoli drug sladek sirup, da poživite pečene dobrote, smoothie napitke, sladice, omake in prelive. Yacon je južnoameriški gomolj, ki po izgledu nekoliko spominja na krompir, po okusu pa bolj na jabolko. Njegovi koristni učinki in prijeten okus so že tisoče let znani perujskim kulturam (Sladkor in njegove bolj zdrave alternative, 2015).

Agavin sirup

Je naravno sladilo, podobno medu, ki se uporablja za sladkanje hrane in pijače. Je idealna alternativa sladkorju in ima veliko lastnosti, ki koristijo našemu zdravju. Agavin sirup ima veliko hranil in nizek glikemični indeks.

3.1.1.3 Maščobe

Maščobe so za ljudi pomembne tako za zgradbo kot za presnovo. Ljudje v maščobah shranjujemo energijo. Uvrščamo jih v veliko skupino spojin, ki jih imenujemo lipidi. Za lipide je značilno, da so slabo topni ali popolnoma netopni v vodi.

Kaj so maščobe kemijsko?

Maščobe so estri, ki so nastali iz alkohola propa-1,2,3-triola (glicerola) in višjih maščobnih kislin. V maščobah so lahko vezane nasičene in nenasičene maščobne kisline. V masteh prevladujejo nasičene, v oljih pa nenasičene maščobne kisline. Za našo prehrano so pomembne maščobe, ki imajo vezane nenasičene maščobne kisline. Med temi kislinami so pomembne omega-3 maščobne kisline (White)..

Včasih je bilo pomembna predvsem količina maščob, ki jih zaužijemo dnevno. Manj zaužitih maščob je pomenilo znižano tveganje za razvoj civilizacijskih bolezni in lažje kontroliranje telesne mase. Danes vemo, da za normalno delovanje organizma ni toliko pomembna količina zaužitih maščob, temveč vrsta maščob. Torej je zgradba maščob, ki jih zaužijemo pomembna za normalno delovanje organizma. Uživanje nasičenih maščob dviguje nivo tako celokupnega kot slabega, holesterola, zvišujejo možnosti za razvoj bolezni srca in ožilja, kapi ter rakavih obolenj. Nasičene maščobne kisline uvrščamo med neesencialne maščobne kisline. To so tiste, ki jih je organizem sposoben sam sintetizirati in ni nobene potrebe, da jih pridobivamo še s hrano. Medtem ko na drugi strani uživanje nenasičenih maščob znižuje raven celokupnega in slabega holesterola, stabilizira srčni ritem, pomirja vnetja in nasploh dobro deluje na organizem. Poznamo mononenasičene in polinenasičene maščobe. Med mononenasičenimi maščobani je oleinska kislina, katere bogat vir je oljčno olje. Med polinenasičenimi maščobami pa srečamo tudi esencialne maščobne kisline, torej take, ki jih telo ne more samo ustvariti, ampak jih mora pridobiti s hrano (White).

Trans maščobne kisline so oblika maščob, ki jih telo ne potrebuje in imajo le škodljive učinke. Nastajajo v procesu hidrogeniranja olja. Gre za tehnološki proces, pri katerem se s pomočjo vodika, ki ga vpihavajo v vroča olja, le-ta spreminjajo v bolj trda. Hidrogenirana maščoba je bolj stabilna, manj nagnjena h kvarjenju in enostavnejša za transport. Primer hidrogenirane maščobe je bila včasih vrsta margarin, saj so jih pridobivali na drugačen način kot danes. Danes jih večinoma pridobivajo z drugačnimi postopki, pri katerih nastane minimalna količina trans maščob. Se pa hidrogenirane rastlinske maščobe še vedno pojavljajo v nekaterih predelanih živilskih izdelkih (npr. nekateri namazi, pecivo, krekerji …). Prekomerno uživanje teh maščob lahko poleg bolezni srca in ožilja povzroči še krčenje možganov. Zato se jih moramo čim bolj izogibati (White).

Lipoproteini so snovi, ki so sestavljene iz beljakovin (proteini) in maščob. Lipoproteini so odgovorni za transport maščob po krvi, na količino v krvi pa vplivajo prehrana, telesna teža, starost, stres, zdravila in hormoni. Poznamo dva glavna tipa lipoproteinov, tiste z visoko in tiste z nizko gostoto. Lipoproteine z nizko gostoto pogosto imenujejo slabi holesterol. Slab je zato, ker se prilepi na stene arterij. Tako nastanejo obloge, zaradi katerih se žile zožijo in postanejo toge, s čimer se poveča tveganje, da krvni strdek ustavi pretok krvi. Med vsemi vrstami maščob v prehrani so prav nasičene maščobe tiste, za katere so dokazali, da najbolj zvišajo raven slabega holesterola. Lipoproteini z visoko gostoto oziroma dobri holesterol imajo ravno nasproten učinek, saj varujejo pred žilnimi oblogami. Velja, da raven

dobrega holesterola lahko zvišamo z uživanjem hrane, bogate z nenasičenimi maščobami in s topnimi vlakninami, kot jih najdemo v polnozrnatih žitnih izdelkih, sadju in zelenjavi. Tako bi lahko strnili hipotezo o lipidih, ki je morda najvplivnejša teorija v zgodovini človeške prehrane (White).

Maščobe najdemo v različnih živilih, kot so beli kruh, piščanec, salame, maslo, kisla smetana, čips, majoneza, lešniki, testenine, čokolada …

Danes maščobe nadomeščamo z različnimi manj škodljivimi maščobami. Na primer uporabljamo kokosovo olje in maslo namesto navadnega, kar je seveda bolj zdravo. In v kuhi je pomembno, da se čim več, kolikor se le da, izogibamo uporabi maščob (White).

Najboljše maščobe za kuho in peko so naravno maslo oziroma tropska olja, npr. kokosovo. Oljčno olje (ekstra deviško) je primerno za kuhanje pri nizkih temperaturah, saj je v glavnem mononasičeno in zato le delno stabilno. Sojino, grozdno, bombaževčevo in druga polinenasičena olja pa pri segrevanju postanejo škodljiva za zdravje in so zato manj primerna (Greary).

Kokosovo olje

Kokosova maščoba postane tekoča pri 24°C. Pod to temperaturo pa je v trdnem stanju, bele barve; temu pa pravimo kokosovo maslo. Kokosovo olje je precej popularno v slaščičarski in kozmetični industriji. Zaradi vsebnosti lavrinske kisline je pogosto tudi sestavni del nadomestnih formul za dojenčke. Kokosovo olje, še zlasti tisto ekstra deviško, ki je hladno stisnjeno, je izjemno koristno in zdravo. Olje deluje kot naravni antioksidant, ki učinkovito ščiti našo kožo in telo pred nastajanjem nevarnih prostih radikalov – ti namreč povzročajo staranje naše kože in poškodbe na njej (Petrovič).

Oljčno olje

Oljčno olje ima med olji posebno mesto zaradi načina pridobivanja, načina uživanja in pogostega potvarjanja. Deviško oljčno olje je oljčni sok, pridobljen iz sadeža – oljke izključno z mehanskimi postopki (z mletjem, s stiskanjem ali centrifugiranjem), za razliko od ostalih olj, kjer se pri rafinaciji in ekstrakciji uporabljajo organska topila in druga kemična sredstva.

Zelo je pomembno, da potrošniki razlikujejo med deviškimi, rafiniranimi in oljčnimi olji, pridobljenimi iz tropin. Deviško oljčno olje ali oljčni sok ni toplotno obdelan in ne vsebuje nobenih dodatkov (aditivov). Deviška oljčna olja slabe kakovosti (predelana iz poškodovanih in/ali plesnivih, fermentiranih plodov) gredo v postopek rafinacije, kjer se uporabljajo kemična sredstva.

Oljčno olje uvrščamo med varovalna živila. Oljčno olje je lahko prebavljivo, pospešuje izločanje želodčnih sokov in omogoča boljšo absorpcijo vitaminov, zlasti vitamina E, ugodno vpliva na trden in normalen razvoj skeleta v otroštvu, zaustavlja razvoj osteoporoze v starosti in ohranja elastičnost kože. Uspešno se uporablja pri dietah diabetikov in tudi v prehrani dojenčkov. Številne raziskave dokazujejo, da oljčno olje odlično varuje pred artritisom, koronarnimi boleznimi, rakom na dojki. Vsi ti varovalni učinki so posledice visoke vsebnosti biofenolov v olju in uravnotežene maščobno kislinske sestave oljčnega olja.

Vrhunsko oljčno olje lahko uporabimo pri vseh načinih priprave jedi, lahko ga dodajamo jedem kot začimbo ali pa v njem živila tudi zelo kakovostno cvremo.

Svetuje se, da uporabljate deviško kokosovo olje, ekstra deviško oljčno olje in naravno maslo.

Vsemu povedanemu navkljub bodimo pri uporabi olj varčni. V zmernih količinah so ta olja zdrava, pomagajo pri različnih telesnih procesih (zlasti hormonskih) in zmanjšujejo apetit, pretiravanje pa se lahko hitro pozna na maščobnih zalogah.

3.2 ZDRAVE SESTAVINE

Po pregledu značilnosti vseh sestavin smo se odločile, da bomo pri pripravi peciva uporabile nadomestne sestavine, ki veljajo za zdravju prijaznejše.

Tako smo namesto bele pšenične moke uporabile pirino moko, ki je vsestransko uporabna. Pirina moka vsebuje več beljakovin in manj kalorij, je bogata z vitaminom B, E, magnezijem, cinkom in bakrom, je lažje prebavljiva ter primerna za ljudi, ki imajo težave z uživanjem pšenične moke. In ker je po značilnosti primerna za pripravo keksov, smo se odločile, da uporabimo za pripravo božičnih keksov pirino moko. Ker pa vsebuje gluten, ni primerna za bolnike s celiakijo, je pa primerna za ljudi s sladkorno boleznijo.

Namesto sladkorja smo uporabile kokosov sladkor, katerega glikemični indeks je 35, kar pomeni, da lahko ta sladkor uživamo tudi v času diete z nizkim glikemičnim indeksom. Ker je tudi manj sladek kot rafiniran sladkor, ne povzroča tako velikega inzulinskega skoka in je zato primeren za ljudi s sladkorno boleznijo. Ampak se kljub temu ne sme uživati v večjih količinah. Pri pripravi medenjakov smo ohranile med, drugače ne bi bili medenjaki.

Namesto običajne margarine oz. masla smo se odločile, da bomo uporabile kokosovo maslo.

Slika 2: Kokosovo maslo (Vir: Jerenec J., 2016)

Slika 3: Trsni sladkor (Vir: Jerenec J., 2016)

Slika 4: Pecilni prašek brez glutena (Vir: Jerenec J., 2016)

4 EMPIRIČNI DEL

4.1 Rezultati anketnega vprašalnika za babice in mamice

Vzorec anketirancev so bile babice in mamice naših učencev. Oddale smo okoli 500 praznih anketnih vprašalnikov. Izpolnjenih in primernih za obdelavo je bilo 301.

1. Naštejte vrste peciva, ki ste ga pekli in jedli v vašem otroštvu.

Pri prvem vprašanju smo se odločile, da podatke rešenih anketnih vprašalnikov razdelimo v dve kategoriji. Ločile smo anketiranke starejše od 50 let in na mlajše od petdeset, da bi lažje ugotovile, kaj so jedle naše babice in kaj naše mamice. Oseb, ki so reševale anketo in so bile starejše od 50 let, je bilo 247.

	št. odgovorov	babice (%)
potica	123	49,8%
šarkelj	14	5,7%
buhtelj	33	13,4%
gibanica	8	3,2%
medenjaki	47	19%
zavitek	17	6,9%
drugo	5	2%
SKUPAJ	247	100,00

49,8% babic je odgovorilo, da so v otroštvu in mladosti najpogosteje jedle potico. 19% je jedlo medenjake. Takoj zatem je 13,4% babic odgovorilo, da so jedle buhteljne. 6,9% jih je jedlo zavitke. Malo manj 5,7%, je jedlo šarkelj, oz. 3,2% jih je jedlo gibanico; medtem ko je 2% anketiranih babic odgovorilo, da so jedle še flancate, ajdove zlivanke, razne pogače, ocvirkovko itd.

	št. odgovorov	mamice (%)
potica	20	36,9%
zavitek	11	20,4%
torta	6	11,1%
rulada	5	9,3%
keksi	7	13%
drugo	5	9,3%
SKUPAJ	54	100,00

36,9 mam je odgovorilo, da so največkrat v otroštvu jedle potico, medtem ko je 20,4% odgovorilo, da so jedle veliko zavitkov oz. 13%, da so velikokrat jedle razne kekse. 11,1% jih je jedlo tudi torte. 9,3%

mam je velikokrat pripravljalo oz. jedlo rulade. 9,3% mam je odgovorilo, da so jedle v otroštvu pijano nevesto, miške, cesarski praženec, blejske rezine, rumove kroglice in polmesece itd.

2. Prosimo, naštejte vrste peciva, ki ste ga pekli ob naštetih praznikih.

BOŽIČNO PECIVO	št. odgovorov	babice in mamice (%)
potica	153	50,9
sadni kruh	26	8,6
drobno pecivo	31	10,3
pletena štruca	7	2,3
medenjaki	47	15,6
božični kolač	11	3,7
drugo	26	8,6
SKUPAJ	301	100,00

Velika večina je s 50,9% odgovorila, da so ob božiču pripravljale potico. Veliko manj - 15,6% je pripravljalo medenjake. 10,3% je pripravljalo drobno pecivo, medtem ko je 8,6% pripravljalo sadni kruh. Le 3,7% je pripravljalo božični kolač. 8,6% je pripravljalo druge vrste peciva. Mednje sodijo marmorni kolač, šarkelj, biskvit, janeževi upognjenci itd.

VELIKONOČNO PECIVO	št. odgovorov	babice in mamice (%)
mlečni kruh z rozinami	36	12
potica	158	52,5
pletenica	20	6,6
sadni kruh	17	5,6
beli kruh	23	7,7
ocvirkovka	9	3
drugo	38	12,6
SKUPAJ	301	100,00

Tudi ob veliki noči je največ anketirank odgovorilo, da so pripravljale potico. Kar 52,5% jih je odgovorilo, da so pripravljale potico. 12% jih je pripravljalo mlečni kruh z rozinami. 7,7% jih je pripravljalo beli kruh. 6,6% jih je pripravljalo pletenico in 5,6% jih je pripravljalo sadni kruh. 12,6% je pripravljalo madžarico, ocvirkovko, kekse, biskvit, puhance, sadno pecivo itd.

PUSTNO PECIVO	št. odgovorov	babice in mamice (%)
krofi	176	58,4
flancati	56	18,6

potica	17	5,7
miške	29	9,6
osje gnezdo	6	2
pletenica	9	3
drugo	8	2,7
SKUPAJ	301	100,00

Ob pustu je 58,4% anketirank pripravljalo krofe. 18,6% jih je pripravljalo flancate oz. 9,6% miške. Le 5,7% jih je pripravljalo potico, medtem ko je 3% anketirank pripravljalo pletenico oz. 2% osje gnezdo. Preostanek je pripravljal tudi kekse, kremno pecivo oz. buhteljne.

PECIVO OB POROKI	št. odgovorov	babice in mamice (%)
torta	79	26,2%
drobno pecivo	52	17,3%
pogača	63	20,9%
potica	41	13,6%
ovčke	36	12
»šamrole«	17	5,7%
drugo	13	4,3%
SKUPAJ	301	100,00

Odgovori anketirank so nas presenetili, saj smo pričakovale, da je bila torta najpomembnejša slaščica na poroki. Ugotovile smo, da je 26,2% in s tem največ anketirank odgovorilo, da so pripravljale torto za poroko, ampak je tudi 20,9% anketirank odgovorilo, da so za poroko gospodinje pripravile pogačo. 17,3% jih je pripravilo drobno pecivo, 13,6% pa potico. 12 % jih je pripravilo ovčke, ki naj bi po ljudskem izročilu mlademu paru prinašale srečo in dober zakon. 5,7% jih je pripravilo »šamrole«, 4,3% pa druge vrste peciva.

PECIVO OB KRSTU	št. odgovorov	babice in mamice (%)
gibanica	11	3,7%
zavitek	23	7,6%
drobno pecivo	45	14,9%
potica	101	33,6%
šarkelj	22	7,3%
pletena štruca	8	2,7%
torte	72	23,9%
drugo	19	6,3%
SKUPAJ	301	100,00

33,6% anketirank je ob krstu pripravilo potico, 23,9% jih je pripravilo torto. 14,9% jih je pripravilo drobno pecivo, 7,6% zavitek, 7,3% šarkelj, 3,7% gibanico in 2,7% pleteno štruco. 6,3% jih je pripravilo šarkelj, kremasto pecivo, sadno oz. biskvitno pecivo.

PECIVO OB SMRTI	št. odgovorov	babice in mamice (%)
drobno pecivo	96	31,9%
potica	147	48,8%
pogača	16	5,3%
rozinov kruh	18	6%
drugo	24	8%
SKUPAJ	301	100,00

Ob smrti v družini so v 48,8% pripravili potico. V 31,9% drobno pecivo, v 6% rozinov kruh, v 5,3% pogačo in v 6% drugo pecivo, kot je gibanica, biskvitno pecivo, črni kruh ali puhanci.
Ob pregledanih vseh pravilno izpolnjenih anketah smo ugotovile, da je potica del vsakdanjega življenja nekoč in danes. Ugotovile smo, da se je potica pripravljala tako ob cerkvenih praznikih kot ob veselih in manj veselih trenutkih družine. Iz tega lahko sklepamo, da je potica velik del našega življenja in je resnično simbol slovenske kulinarike.

3. Kdaj so se zgodile spremembe v peki peciva? Obkrožite obdobje.

	št. odgovorov	babice in mamice (%)
okoli leta 1960	9	3%
okoli leta 1970	18	6%
okoli leta 1980	33	10,9%
okoli leta 1990	71	23,6%
okoli leta 2000	105	34,9%
okoli leta 2010	65	21,6%
SKUPAJ	301	100,00

Glede na odgovore anketirank je do največjih sprememb prišlo na prehodu iz 20. v 21. stoletje. Namreč 34,9% anketirank je odgovorilo, da je do največjih sprememb prišlo ravno takrat. 23,6% jih je odgovorilo, da je do največjih sprememb prišlo okoli leta 1990, ter 21,6%, da so se spremembe zgodile okoli leta 2010. Nekoliko manj - 10,9% jih je odgovorilo, da so se spremembe zgodile okoli leta 1980, in 6%, da so se spremembe zgodile okoli leta 1970. Najmanj - 3% jih je odgovorilo, da so se spremembe zgodile okoli leta 1960. Rezultati niso presenetljivi, saj lahko razloge iščemo v uporabi novih sestavin kot tudi uporabi novih sodobnejših pripomočkov, kot so mešalni stroji, peki papir ter plastični modeli za pripravo peciva.

4. Navedite posodo, v kateri se je peklo pecivo.

Nekoč so slaščice pekli v lončeni posodi, pekaču, lončenem modelčku, ponvi za krušno peč, pocinkanem pekaču, raznih modelih za torte oz. potice.

5. V čem se je pecivo serviralo in kakšni obredi so se izvajali ob tem? Poznate kakšno pesem, pripoved ali pregovor o pecivu? Zapišite.

Pecivo so ponujali na boljših krožnikih, v pleteni košari, servirnem dvonivojskem krožniku, stekleni postavki, posodi, v kateri se je slaščica pekla, ovalnem krožniku, porcelanastih skledah, lesenem pladnju, desertnem krožniku, steklenih podstavkih.

Anketiranke so zapisale, da so se ob pecivu izvajale molitve. Ob tem so včasih izrekle naslednji verz:

»Bog, za Slovence najbolj skrbi, vino, gibanice s tem nas živi ...«

Velikokrat so dejali tudi: »To bi še angeli jedli, če bi zobke imeli.«

Ali pa: »Podarim vam darilo, ovčko, vzemite jo k sebi, če ne drugam, pa v vaš želodček.«

Velikokrat pa so ob obisku domači rekli: »Dobra jed se sama ponuja.«.

6. Katera peciva pečete danes in kako pogosto?

	št. odgovorov	babice in mamice (%)
potica	50	16,6%
krofi	11	3,7%
drobno pecivo	67	22,3%
kremna, biskvitna oz. sadna peciva	44	14,6%
zavitek	39	13%
gibanica	7	2,3%
razni kolači	20	6,6%
torta	63	20,9%
SKUPAJ	301	100,00

Danes 22,3% anketirank peče drobno pecivo, 20,9% jih peče torte, 16,6% pa potico. 14,6% jih peče kremna, biskvitna oz. sadna peciva. 13% jih peče zavitke in 6,6% jih peče kolače, medtem ko 3,7% peče krofe ter le 2,35 anketirank peče gibanico.

Večina anketirank peče le ob velikih praznikih. Le redke pečejo pogosteje kot enkrat mesečno. Zelo malo jih je odgovorilo, da vsaj enkrat tedensko.

7. Katera sladila, maščobe in moko uporabljate?

SLADILA	št. odgovorov	babice in mamice (%)
beli sladkor	197	65,5%

rjavi sladkor	56	18,6%
med	26	8,6%
stevia	9	3%
natren	5	1,7%
fruktoza	2	0,7%
javorjev sirup	5	1,7%
brezov sladkor	1	0,3%
SKUPAJ	301	100,00

65,5% anketirank pri peki uporablja beli sladkor. 18,6% posega po rjavem sladkorju. 8,6% raje uporabi med. 3% jih uporabi stevio, 1,7% natren, 1,7% javorjev sirup in 0,7 jih uporabi fruktozo. 0,3% jih uporabi brezov sladkor.

MOKA	št. odgovorov	babice in mamice (%)
mehka moka	107	35,6%
ostra moka	42	14%
ržena moka	11	3,6%
koruzna moka	18	6%
ajdova moka	7	2,3%
polnozrnata moka	61	20,3%
brezglutenska moka	12	3,9%
pirina moka	37	12,3%
ovsena moka	6	2%
SKUPAJ	301	100,00

35,6% babic in mamic posega pri peki po beli mehki moki. 20,3% jih izbere polnozrnato moko, 14% vzame belo ostro moko ter 12,3% pirino moko. 6% jih izbere koruzno moko, 3,9% brezglutensko moko ter 3,6% rženo moko. Le 2,3% jih izbere ajdovo moko in 2% ovseno.

MAŠČOBE	št. odgovorov	babice in mamice (%)
margarina	149	49,5%
maslo	71	23,6%
olje	34	11,3%
mast	18	5,9%
kokosova mast	27	9%
kakavovo maslo	2	0,7%
SKUPAJ	301	100,00

49% anketirank uporablja margarino. 23,6% jih poseže po maslu, 11,3% jih vzame olje. 9% jih uporablja kokosovo mast. Le 5,9% jih uporabi mast oz. 0,7% izbere kakavovo maslo.

8. Upoštevate recepte vaših babic?

	št. odgovorov	babice in mamice (%)
da	201	66,8%
ne	69	22,9%
včasih	31	10,3%
SKUPAJ	301	100,00

Kar 66,8% anketirank upošteva recepte svojih prednikov. 22,9% ne upošteva receptov svojih babic, medtem ko 10,3% upošteva recepte babic le občasno.

9. Ste mogoče članica kakšne skupine ali društva, kjer še pečejo peciva? Če ste prosimo, napišite ime skupine in navedite, kaj pečete.

	št. odgovorov	babice in mamice (%)
da	6	2%
ne	295	98%
SKUPAJ	301	100,00

Samo 2% anketirank je članic skupine in društva, ki se ukvarja s peko. Društva, katerih članice so,se imenujejo Društvo podeželskih žena in deklet občine Kidričevo, Društvo Ajda Starše in Aktiv kmečkih žena. Po navadi pečejo mafine, prekmursko gibanico oz. oživljajo stare recepte. 98% anketirank ni vključenih v nobeno društvo.

4.2 Rezultati anketnega vprašalnika za učence od 6. do 9. razreda

Vzorec anketirancev so bili učenci naše šole od 6. do 6. razreda. Oddale smo 127 anket. Izpolnjenih in primernih za obdelavo je bilo 116.

1. Ali bi znali poimenovati peciva, ki ste jih poskušali?

	št. odgovorov	učenci (%)
da	76	65,5%
ne	40	34,5%
SKUPAJ	127	100,00

Večina učencev je prepoznala vrste peciva, ki so jih poskusili, medtem ko 34,5% učencev ni vedelo, katero pecivo so poskušali.

2. Ali ste ob poskušanju peciva znali ločiti tradicionalni in sodobni okus le-tega?

	št. odgovorov	učenci (%)
da	78	67,2%
ne	38	32,8%
SKUPAJ	127	100,00

67,2% učencev je znala ločiti med sodobno in tradicionalno vrsto peciva, medtem ko 32,8% vprašanih ni znalo ločiti pripravljenih peciv med seboj.

3. Kaj veste o rabi bele moke, belega sladkorja in belega olja.

Večina učencev je vedela, da naštete sestavine niso zdrave in da se uporabljajo pri peki. Učenci nižjih razredov niso znali odgovoriti na vprašanje. V višjih razredih so o sestavinah vedeli več, saj so napisali, da so belo moko nekoč uporabljali bogataši, da se danes zaradi zdravega načina uporabljajo druge sestavine, kot so rjavi sladkor, polnozrnata moka in kokosova mast. Poleg tega so napisali, da uporaba sestavin v večjih količinah škodita zdravju.

4. Ali se »staro in novo« pecivo ločita po obliki, okusu in vonju? Če si obkrožil/obkrožila DA, napiši kako.

	št. odgovorov	učenci (%)
da	67	52,8%
ne	60	47,2%
SKUPAJ	127	100,00

52,8 učencev je ločilo sodobno oz. zdravo pecivo, medtem ko 47,2% učencev ni opazilo razlike. Tisti, ki so odgovorili z DA, so večinoma zapisali, da se tradicionalno od zdravega loči po vonju in okusu. Večini je bilo tradicionalno bolj všeč. Zapisali so, da je sodobno bolj izrazitega okusa, da ima močnejši vonj in da je temnejše barve. Nekateri so zapisali, da je sodobnejše pecivo bolj grenko. Pri tradicionalnem pecivu pa so zapisali, da je trše od sodobnejšega, ki naj bi bilo po njihovem bolj mehko.

5. Ali meniš, da je »sodobno« pecivo bolj zdravo kot tradicionalno? Če meniš, da je, prosim utemelji.

	št. odgovorov	učenci (%)
da	98	77,2%
ne	29	22,8%
SKUPAJ	127	100,00

77,2% učencev meni, da je sodobno pecivo bolj zdravo, 22,8% pa jih meni, da temu ni tako. Tisti, ki so odgovorili z DA, so svoj odgovor utemeljili s tem, da danes veliko več vemo o sestavinah in različnih boleznih in zato lažje prilagodimo jedilnik, kot so to počeli nekoč. Poleg tega poznamo sestavo določenih živil in lahko lažje posegamo po manj škodljivih živilih za naše zdravje.

5 REZULTATI IN DISKUSIJA

Uspelo nam je zbrati zajeten seznam tradicionalnih receptov peciva, ki ga želimo ohraniti oz. zapustiti zanamcem.

Zbrale smo ljudsko gradivo, ljudsko izročilo, ljudske jedi, ki predstavljajo tradicijo našega kraja, torej našega ožjega okolja.

Hvaležne smo vsem informatorkam, ki so se potrudile in nam pomagale zbrati bogato bero najrazličnejših vrst tradicionalnega peciva, ki zelo lepo diši in je dobrega okusa. Diši po domači kuhinji in po mami.

Naša prva hipoteza, da babice in mame obvladajo tradicionalno peko peciva je potrjena.

Tudi učenci – preizkuševalci so mnenja, da je sodobna peka peciva bolj zdrava kot tradicionalna zaradi »boljših« sladkorjev, maščob in »črne« moke.

Tretja hipoteza, ki govori o »zdravem« uživanju slaščic, je vprašljiva, saj sodobno tržišče ponuja nešteto zelo vabljivih, a presladkih in zdravju škodljivih slaščic, po katerih posega vse več mladostnikov.

Veseli nas, da se je ohranila peka slovenske potice, simbola naroda. Obenem smo zaskrbljene za njeno usodo, saj v pogovorih z vrstniki izvemo, da niso veliki ljubitelji močnatih slaščic. Raje jedo čokolado …

Zdrav način prehranjevanja, predvsem uporabo sestavin, kot so sladkor, moka in maščobe bi osveščali pri pouku gospodinjstva ter pri vseh predmetih in predvsem pri načrtovanju šolske prehrane. Namreč tudi učenci naše šole imajo težave s prekomerno težo. Predlagamo pečenje zdravih slaščic in nesladkan čaj.

6 ZAKLJUČEK

Mlade raziskovalke smo raziskovale tradicionalne slaščice večinoma podeželskega in primestnega okolja in prišle do ugotovitve, da bi lahko pomagale uresničevati razvoj turistične dejavnosti na prijeten in zdrav način. Z Društvom podeželskih žena bi pekle simbolične KVAŠENE PTIČKE, ki bi jih podarjali ob obiskih gostov in turistov in s tem pomagale ohranjati kulturno dediščino. Za naše promocijsko pecivo bi zbrale kokosovo maslo, domača jajca, rjavi sladkor, pirino moko ali domači med, domače mleko in pivski kvas. Dodatno bi ga obogatile s suhim domačim sadjem, tudi z rozinami. Za večje priložnosti bi dodale bosman, s ptički bi popestrile bogatost peciva.

Povezale bi se z vsakoletno prireditvijo Dobrote slovenskih kmetij, kjer bi lahko sodelovale z našimi pekovskimi izdelki. Naša največja želja je, da bi lahko sodelovale pri peki v krušni peči, saj je krušna ali kmečka peč najznačilnejši element kmečke hiše, ki je hkrati srce kmečkega doma. Krušna peč je bila nekdaj osnova za družabno življenje v hiši v dolgih zimskih večerih, včasih so v peči kurili vse leto, peč je kurila gospodinja iz kuhinje. Zelo zgodnje peči niso imele dimnika in je dim odhajal skozi odprtino v črno kuhinjo, od tod pa v luknjo pod stropom in na prosto. Kasnejše peči so dobile dimnik in dim je skozi ustje peči odhajal v dimnik. Taka oblika izpeljave dima se uporablja še danes. Najpomembnejša je prijetna aroma hrane po krušni peči.

Tudi na tradicionalni poroki bi se pojavile z bosmanom namesto torte.

V sklopu Zdrave, Eko in Kulturne šole smo prišle do naslednjih spoznanj:

1. Sladice oz. pecivo so ostanki kulturne dediščine in so zelo blizu peki kruha.
2. Nujno potrebno je posvetiti večjo pozornost dediščinski prehrani, predvsem z zdravstvenega vidika: črna moka, med, maščobe brez industrijskih dodatkov, tudi vinski kvas.
3. Z ohranjanjem te kulturne dediščine lahko pripomoremo k boljši prepoznavnosti jedi in kraja.
4. Izdaja manjše brošure in peka tradicionalnega peciva bi lahko privabila goste v našo občino.

7 LITERATURA IN VIRI

7.1 Članek v periodični publikaciji

Hernja Masten, M. Zgodovina prostora občine Kidričevo s prikazom nekdanje občine Sveti Lovrenc na Dravskem polju.V: Kolar, N. (ur.) Zbornik občine Kidričevo, Kidričevo: Občina Kidričevo 2010, str. 122 – 141.

Kolar, N. Prispevki k zgodovini Kidričevega v luči prve svetovne vojne. V: Kolar, N. (ur.) Zbornik občine Kidričevo, Kidričevo: Občina Kidričevo 2010, str. 142 – 157).

Makarovič, Gorazd. Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem. *Slovenski etnograf*. 1988-1990. let. 33/34. str. 127 – 205.

Mavrič-Žižek, I. Občina Kidričevo v času okupacije in narodnoosvobodilnega boja 1941 do leta 1945. V: Kolar, N. (ur.) Zbornik občine Kidričevo, Kidričevo: Občina Kidričevo 2010, str. 200 – 223.

Pulko, R. Gradovi, dvorci in graščine občine Kidričevo. Ravno polje – Glasilo občine Kidričevo, december 2008, let. 10, št. 5, str. 20 – 21.

Tomažič, Tanja. Nekatera bistvena dogajanja in pojavi na področju družbene kulture v 19. stoletju na Slovenskem. *Slovenski etnograf*. 1988-1990. let. 33/34. str. 389-431.

Zupanič, K. Upravnoteritorialni, gospodarski in družbeni razvoj na kidričevskem območju od leta 1945 do nastanka samostojne občine Kidričevo. V: Kolar, N. (ur.) Zbornik občine Kidričevo, Kidričevo: Občina Kidričevo 2010, str. 224 - 245.

7.2 Internetni vir

Geary, Mike. Katere maščobe so primerne za kuhanje in katere nikakor ne? Vir: men's Helath, Dostop: https://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/katere-mascobe-so-primerne-za-kuhanje/ (18.1. 2017).

Goršek Bobek, Sara. Sladkor – Kje se skriva v naši prehrani?. 14. 4. 2014. Dostop: https://www.bodieko.si/sladkor (17. 12. 2016).

Klander, Karla. Polnozrnata ali bela moka? 24. februar 2014. Dostop: http://www.aktivni.si/prehrana/polnozrnata-ali-bela-moka/ (6. 1. 2017).

Kojc, Breda. Moke brez glutena. Dostop: http://www.drustvo-celiakija.si/za-clane/strokovni-clanki-o-celiakiji/108-strokovni-clanki-o-celiakiji/551-moke-brez-glutena (6.1.2017).

Komerički, Jasna. Predelava žit do končnih izdelkov. 2010. Dostop: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Gradiva_ESS/Biotehniska_podrocja__sole_za_zivljenje_in_razvoj/BT_PODROCJA_112ZIVILSTVO_Predelava_Komericki.pdf (8.1.2017).

Kompleksi ogljikovi hidrati. 2015. Dostop: http://www.osebnitrener.net/ivila/ogljikovi-hidrati/kompleksni-ogljikovi-hidrati (17. 12. 2016).

Korošec, Živa. Beljakovine. 2011- 2014 Inštitut za nutricionistiko Dostop: http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/osnovna-hranila/76-beljakovine.html (29. 11. 2016).

Oljčno olje – izberimo kvalitetnega. 14. junij, 2012. Dostop: https://www.bodieko.si/oljcno-olje (30. 1. 2017).

Občina Kidričevo – naselja. Dostop: http://www.kidricevo.si/kidricevo/naselja/ (14. 12. 2016).

Občina Kidričevo – naselja. Dostop: http://www.kidricevo.si/kidricevo/zgodovina-obcine/ (14. 12. 2016).

Življenje je potica. 23. 9. 2011. Dostop: http://www.pesem.si/a/objava/prikaz/54263/zivljenje_je_potica/ (6. 11. 2016).

Petrovič, Marica. Kokosovo olje premore številne zdravilne učinke. 16. marec, 2011. Dostop: https://www.bodieko.si/kokosovo-olje (30. 1. 2017).

Pivski kvas ima dobre lastnosti za zdravje. 26. 11. 2012. Dostop: https://www.bodieko.si/dobre-lastnosti-pivskega-kvasa (24. 1. 2017).

Rihter, Irena. Osnovne vrste kruha in pekovskega peciva. 2010. Dostop: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Gradiva_ESS/Biotehniska_podrocja__sole_za_zivljenje_in_razvoj/BT_PODROCJA_108ZIVILSTVO_Osnovne_Rihter.pdf (6. 1. 2017).

Sladkor. Naravna imunost: Sprejemanje odločitev o zdravju otrok. 2013-2016. Dostop: http://naravnaimunost.si/Zdravje/sladkor.php (9. 1. 2017).

Sladkor in njegove bolj zdrave alternative. 4. 2. 2015. Dostop: http://zdravakura.si/sladkor-in-alternative/ (9. 1. 2017).

Slovenska tradicionalna kuhinja. POI, 2012. Dostop: http://www.poi.si/sl/where-to-eat-2/slovenska-tradicionalna-kuhinja (20. 12. 2016).

Sodobna kuhinja malo drugače: moderne jedi s kančkom tradicije. 2. 11. 2015 http://siol.net/trendi/kulinarika/sodobna-kuhinja-malo-drugace-moderne-jedi-s-kanckom-tradicije-397236 (Dostop: 18. 1. 2017).

Ujčič Zrimšek, Manja. Zakaj je sladkor tako nevaren? 22.5 2015. Dostop: http://manjauz.si/zakaj-je-sladkor-tako-nevaren/ (15. 12. 2016).

White, Jon. Maščobe ali mit. Vir: Revija Mladina, 22.8.2014. Dostop: http://www.mladina.si/159519/mascoba-ali-mit/ (18. 1. 2017).

7.3 Monografsko gradivo

Bogataj, Janez. Okusiti Slovenijo: 176 izbranih jedi. Darila Rokus: Ljubljana, 2008.

Bogataj, Janez. Potice iz Slovenije. Rokus Klett: Ljubljana, 2013.

8 PRILOGE

8.1 Vprašalnik za učence od 6. do 9. razreda

Spoštovani učenec/učenka!

Danes smo v okviru raziskovalne naloge »Kako lepo diši« izvedle peko peciva po receptih naših babic in mamic in peko peciva na sodoben »zdrav način«.

To pomeni, da smo posebno pozornost posvetile rabi moke, sladkorja in maščob.

Zanimajo nas odgovori na naslednja vprašanja.

1. Ali bi znali poimenovati peciva, ki ste jih poskušali?

_____

_____

2. Ali ste ob poskušanju peciva znali ločiti tradicionalni in sodobni okus le-tega? Obkroži:

   DA NE

3. Kaj veste o rabi bele moke, belega sladkorja in belega olja? Zapišite odgovor.

   _____

   _____

4. Ali se »staro in novo« pecivo ločita po obliki, okusu in vonju?

   DA NE

   Če si obkrožil/obkrožila DA, napiši kako.

   _____

   _____

5. Ali meniš, da je »sodobno« pecivo bolj zdravo kot tradicionalno?

   DA NE

Če meniš, da je, prosim, utemelji.

_____

_____

Hvala za sodelovanje. Učenke – raziskovalke

8.2 Vprašalnik interdisciplinarne raziskovalne naloge Kako lepo diši

Smo učenke OŠ Kidričevo in raziskujemo izročilo naših prednikov s pomočjo vrst peciva. Raziskujemo njihovo sestavo, zraven tega nas zanima tudi znanstveni vidik sestave.

Z vašo pomočjo bomo našle veliko odgovorov na zastavljena vprašanja, obenem bomo bogatejši za še eno raziskavo.

1. Koliko let štejete. Prosimo obkrožite.
   med 40 in 50, med 50 in 60, med 60 in 70, med 70 in 80, 80 in več.

2. Naštejte vrste peciva, ki ste ga pekli in jedli v vašem otroštvu:
   _____
   _____
   _____

3. Prosim naštejte vrste peciva, ki ste ga pekli ob:
   božiču _____
   veliki noči _____
   pustu _____
   poroki _____
   krstu _____
   smrti _____

4. Kdaj so se zgodile spremembe v peki peciva? Obkrožite obdobje.
   okoli leta 1960, okoli leta 1970, okoli leta 1980, okoli leta 1990, okoli leta 2000, okoli leta 2010

5. Navedite posodo, v kateri so pekli pecivo.
   _____

6. Navedite posodo, v kateri se je peklo pecivo.
   _____

7. V čem se je pecivo serviralo in kakšni obredi so se izvajali ob tem? Poznate kakšno pesem, pripoved ali pregovor o pecivu? Zapišite.
   _____
   _____

3 Katera peciva pečete danes in kako pogosto?
   _____

4 Katera sladila, maščobe in moko uporabljate?
   _____

5 Upoštevate recepte vaših babic? Obkrožite ustrezen odgovor.
   da ne včasih

6 Ste mogoče članica kakšne skupine ali društva, kjer še pečejo peciva? Če ste prosimo, napišite ime skupine in navedite, kaj pečete.
   _____

Hvala za sodelovanje. Učenke – raziskovalke