

Na urniku: 25. 11. 2020

Razred: 6.c

Skupina: 1. (učiteljica Saša Fenc Knaflič)



DAN SLOVENSKE HRANE

Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk

V današnji uri boš pripravil tradicionalni slovenski zajtrk.

Vsak 3. petek v novembru obeležujemo **Dan slovenske hrane**. Letos je bil to petek, 20. 11. 2020. To je tudi dan, ko po slovenskih šolah in vrtcih poteka projekt **Tradicionalni slovenski zajtrk**. Epidemiološke razmere so nam letos onemogočile običajno izvedbo projekta. Da pa na ta pomemben dan ne bi čisto pozabili, imate v tem tednu nalogo, da si ogledate dva kratka filma na to temo in naslednje jutro za vse družinske člane pripravite enega od predlaganih zajtrkov.

1. Naloga (obvezno):

Oglej si dva kratka filma (*Tradicionalni slovenski zajtrk* in *Tradicionalni slovenski zajtrk za zdrav način življenja*), ki ju najdeš v moji spletni učilnici v poglavju *Dan slovenske hrane* na naslednji povezavi: <https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=28721>.

2. Naloga (obvezno):

Spodaj je predlagan nabor devetih jedilnikov, ki se tradicionalno uporabljajo v slovenskem prostoru. Med drugim je upoštevana jesenska **sezona**, **lokalna** pridelava živil in **preprostost** izvedbe. Predlagano sadje in zelenjavo je možno nadomeščati z drugimi vrstami sezonskega sadja in zelenjave. Jedilnike so pripravili na Inštitutu za varovanje zdravja RS, recepte pa so pripravile žene iz Zveze kmetič Slovenije.

Tvoja naloga je, da pripraviš enega od spodaj naštetih zajtrkov. Pripravljen pogrinjek z vsemi jedmi oz. živili fotografiraj in fotografijo naloži v mojo spletno učilnico v poglavje *Dan slovenske hrane*, pod rubriko *Naloga*.

Predlogi za zajtrk

1. Črn kruh, maslo, med, jabolko, mleko (*zajtrk, kakršnega bi jedli tudi v šoli*).
2. Ajdov kruh, med, kislo mleko ali navadni jogurt, jabolko, nesladkan čaj.
3. Ovsen kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj.
4. Proseno mlečno kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj.
5. Mlečni zdrob z rozinami, hruška, nesladkan čaj.
6. Polnozrnat kruh, maslo, marmelada, kaki, nesladkan čaj.
7. Polbel kruh, umešano jajce, kislina kumarica, nesladkan čaj.
8. Polenta z mlekom, slive ali kaki.
9. Ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje, voda.



Recept za proseno mlečno kašo s suhimi slivami in medom

Sestavine: mleko, sol, proso, suhe slive, med

Mleko zavremo in malo osolimo. Dodamo oprano proso ter kuhamo, da se zmehča. Dodamo suhe slive, ki smo jih prej narezali in namočili v vodo. Malo še kuhamo ob mešanju. Na koncu pokapamo z medom in postrežemo še toplo.

Namig: mlečno proseno kašo lahko postrežemo tudi hladno z žličko medu ali domače marmelade. Takšna je lahko odličen nadomestek sladice.

Recept za mlečni zdrob z rozinami

Sestavine: pšenični ali pirin zdrob, mleko, rozine

Mleko zavremo in vanj zakuhamo zdrob. Kuhamo, da se zmehča. Proti koncu dodamo še rozine, ki smo jih prej namočili v vodi. Serviramo toplo.

Recept za ovsene kosmiče na mleku z mletimi lešniki

Sestavine: mleko, sol, ovseni kosmiči, lešniki

V vrelo osoljeno mleko dodamo kosmiče in kuhamo 20 min. Ko je kuhano serviramo na krožnik in posujemo z mletimi lešniki. Po želji lahko tudi sladkamo. Serviramo toplo.

Vir: <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/gradiva-in-povezave/predlogi-za-zajtrk/> (Dostop: 20. 11. 2020.)