

Stara primorska kuhinja in tradicionalni slovenski zajtrk na naši šoli

Prispeval Peter

Petek, 15. november 2013 13:43 - Zadnjič posodobljeno Petek, 22. november 2013 11:01

Kaj vse se je našlo v stari primorski kuhinji?



Znamo poimenovati vse razstavljene pripomočke?

Vemo, zakaj so služili?

Ob tradicionalnem slovenskem zajtrku so učenci spoznavali tudi ozadje stare primorske kuhinje in zajtrka, kar je ga. Jožica Uršič v prispevku jedrnato povzela.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Na Osnovni šoli DOBRAVLJE

Tretji petek v novembru je leta 2012 vlada Republike Slovenije razglasila za dan

slovenske hrane. Vsekakor moramo ta dan obeležiti z dveh vidikov, in sicer kot dan tradicionalnih slovenskih jedi in dan zavedanja, da so živila, pridelana v domačem okolju, najboljša. Ta dan so učenci v vseh šolah in predšolski otroci v vrtcih deležni tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki ga sestavljajo tradicionalne slovenske jedi, in sicer: črn kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Vsa živila morajo biti nabavljena pri slovenskih kmetih in pridelovalcih živil.

Na ta dan so se učenci šestih razredov naše šole še posebej pripravili. Obiskali so starejše ljudi ter jim postavili vprašanja o navadah pri prehranjevanju v času njihove mladosti. Spraševali so jih o živilih in jedeh, ki sestavljajo tradicionalni slovenski zajtrk. Učence je najbolj presenetila ugotovitev, da je bil zajtrk na Primorskem nekoliko drugačen. Največ naših prednikov si je za zajtrk v belo žitno kavo nadrobilo domač kruh. Najbolj dragocen dodatek v to jed pa je bila žlica sladkorja. Posladkano jed so premešali in jo z užitkom pojedli, vsako jutro eno in isto jed, in niti na misel jim ni prišlo, da bi nad njo tarnali in se zmrdovali. Dala jim je energijo za ves dan. Današnji generaciji mladih polagam na srce, naj si to navado prednikov vzamejo za zgled in naj bodo spoštljivi do vsake vrste hrane, ki jim je ponujena.

Mogoče se vam je ob tem porodilo vprašanje, zakaj se primorski tradicionalni zajtrk tako razlikuje od tradicionalnega slovenskega. To je nekako tako, kot bi se vprašali, zakaj je jota primorska in ne koroška jed ali pa zakaj idrijski žlikrofi niso belokranjski, zakaj kranjska klobasa ni obmorska jed ali zakaj prekmurska gibanica ni gorenjska jed.

Dejstvo je, da so jedi značilne za posamezne slovenske pokrajine, nastajale iz živil, ki so bila dostopna na posameznem področju. Živila, ki sestavljajo tradicionalni slovenski zajtrk pa so nekakšno slovensko povprečje, oziroma so bila bolj ali manj dostopna na vsem področju Slovenije.

Kaj so še starejši povedali našim šestošolcem?

O kruhu, ki so ga spoštovali do zadnje drobtine. Pekli so ga enkrat do dvakrat tedensko v večini iz koruzne in redkeje iz pšenične moke. Ob praznikih v krušni peči, drugače v pečici špargerta, ki so ga kurili. Ko se je družina odločala o pridelku, so večjo prednost dajali koruzi, ker so iz nje lahko pridobili moko za peko kruha in gres za kuhanje polente. Velikokrat je kruh pri zajtrku nadomestila kuhana polenta, ki je bila preprostejša in hitrejša za pripravo. Da ne govorimo o tem, da je bila polenta na mizi vsak dan za

večerjo.

Zaradi mleka je vsaka družina redila vsaj eno kravo. Če je bila družina revnejša, so maslo, ki so ga pripravili iz posnete smetane, prodali, da so s tem pridobili nekaj denarja za druge najnujnejše stvari. Sami pa so si privoščili le ostanke, ki so nastali pri pripravi masla.

Med je bil dragocen, ker so ga pojmovali kot zdravilo. Tisti, ki niso imeli čebel, so ga imeli doma samo za vzorec. Z njim so namreč zdravili prehlade in podobna obolenja.

Poleg češenj so za domačo rabo pridelali največ jabolk. Ostalega sadja skoraj ni bilo. Jabolka so lahko shranili za zimo ali pa so jabolčne krlje posušili na posebnih spletenih pladnjih.

Po takšnem zajtrku, kot je tradicionalno slovenski zajtrk, učenci uspešno nadaljujejo s poukom, kajti dovolj zgoden jutranji obrok pripomore k boljši zbranosti pri pouku. Ne pozabimo, da za vse, ki sicer nismo bili deležni zajtrka, ker nismo učenci, velja, da bo jutri nov dan. Začnimo ga z zajtrkom in prav tako vsak naslednji dan. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in razmišljanje, sočasno pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj.

Vsem zaspancem, ki se jim zdi zajtrkovanje izguba časa, polagamo na srce, da je še večja izguba, če ne zajtrkujemo, ker v šoli oziroma na delu lačni nismo zbrani, ne moremo učinkovito razmišljati in delati, naš spomin deluje slabše, počasneje reagiramo in s tem dolgoročno veliko izgubljam.

Za zajtrk lahko pojemo kruh iz različnih vrst moke, spečen v različnih oblikah in z različnimi dodatki. Namažemo ga z maslom, medom ali marmelado, lahko pa tudi z mlečnimi, ribjimi ali rastlinskimi namazi. Dodamo še različne mlečne napitke, jogurt ali čaj. Za posladek pa pri zajtrku pojemo svež sezonski sadež, po možnosti tistega, ki je dozorel najbližje našemu domu.

Prispeval Peter

Petek, 15. november 2013 13:43 - Zadnjič posodobljeno Petek, 22. november 2013 11:01

Jožica Uršič

{becssg}dobravljje/dogodki1314/aula-11-2013/galerija{/becssg}

Učiteljica ga. Jožica Uršič je z učenci uredila zanimivo razstavo ob dnevu zdravega slovenskega zajtrka.

foto: P. V.