

# Širimo obzorja s hrano

## POVZETEK

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in za otroka je še posebej pomembno, da se dovolj in ustrezno giba, saj se bo le tako celostno razvijal. Pomembno vlogo pri tem igra tudi raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave, ki sta bogat vir vitaminov in mineralov v otrokovi prehrani. V zadnjih letih se vse več govori in piše o hrani s posebnim poudarkom na epidemiji debelosti, ki je zavladata v zahodnem svetu. Pojavljajo se različni strokovnjaki, ki nam skozi prehranske smernice svetujejo o načinu prehranjevanja s katerim bomo ohranili dobro zdravje in poskrbeli za primerno telesno težo. Kulinarika in kulinarčni obredi so bili tudi v preteklosti pomemben del večine Slovencev. Prehrana naših prednikov je bila precej bolj enostavna kot je danes, a vseeno jim ni ničesar primanjkovalo. Živeli so v vaseh brez trgovin a z globokim spoštovanjem in hvaležnostjo do vsakega pšeničnega zrna ter pridelka, ki so ga prinesli z njive. Ničesar niso zavrgli, a ob posebnih priložnostih in praznikih so kljub temu vedno pripravili boljše, pa čeprav enostavne jedi, ki niso bile del njihovega vsakdana. Še vemo, kakšna je naša izvorna hrana, se še spominjamo okusa doma pečenega kruha in vonja, ki se razlega po stanovanju? Naši najljubši okusi in asociacije glede hrane se začnejo oblikovati zgodaj, spoznavamo jih postopoma, ko raziskujemo nove okuse in teksture.

V vrtcu smo želeli otrokom preko različnih dejavnosti spodbuditi njihove okušalne brbončice, jim vzbuditi željo po okušanju nepredelane in doma pripravljene hrane. Želeli smo ponovno vzbuditi zanimanje za preprosto, okusno hrano, ki je del našega okolja, zato smo k sodelovanju povabili naše stare starše in prijatelje iz Društva podeželja Lipoglav. Skupaj smo obudili že malce pozabljeno tradicijo pripravljanja jedi in to vam v prispevku želim predstaviti.

## 1. UVOD

Gibanje ter pravilna in uravnotežena prehrana sta dva pomembna dejavnika za zdrav celosten razvoj posameznika. Ponudba zdravega »trendovskega« prehranjevanja in načinov izgubljanja odvečne telesne teže, ki je v veliki meri prisotna tudi pri mlajših otrocih, so v porastu bolj kot kdaj koli prej. Kljub vsem skrbem in bogati ponudbi pomoči pri izgubljanju odvečne telesne teže ne kaže, da bi se epidemija debelosti zaustavila ali vsaj upočasnila. Ob vsej količini nasvetov in priporočil postanemo zmedeni, koga poslušati in kdo ima prav? V porastu so bolezni srca in ožilja, veliko je avtoimunih obolenj, alergij. Verjetno je na mestu vprašanje, kaj vse nam ponuja in vsebuje industrijsko predelana hrana, so jo uživali tudi naši predniki in kaj smo z njo, poleg polnih želodcev, pridobili. Včasih so zagotovo vedeli, kaj pojedjo, danes pa ni več tako. Jedli so tisto, kar so ulovili ali sami pridelali in nobene hrane niso predelovali. Prehrambna industrija danes manipulira z okusi in izrablja tiste, ki jih imamo najraje. Umetne okuse podtika v tako imenovano zdravo hrano, zato preveč pogosto uživamo jedi, za katere mislimo, da so bolj hranljive in zdrave, kot so v resnici.

Otroci pridejo v vrtec, ko imajo že dobro izoblikovan okus. Njihove okušalne brbončice so se v večini že srečale z industrijsko predelano hrano, ki ima običajno močan, spremenjen okus. Seznanjanje otrok z novimi, drugačnimi okusi poteka zelo postopno in z veliko potrpežljivosti in (ne)zaupanja. Za nekatere otroke je potrebnih veliko izkušenj, da pridobijo zaupanje v okušanje nove/drugačne hrane. V vrtcu se zavedamo pomena pozitivnih izkušenj v

najzgodnejšem obdobju, zato otroke, ko se nam ponudi priložnost, ob različnih dejavnostih motiviramo za seznanjanje z novimi okusi, jedmi, sadeži in plodovi.

## 1. V ČAS NAŠIH DEDKOV IN BABIC

V vrtcu z otroki z veseljem prisluhnemo besedam, ki jih spregovorijo starejši, zato večkrat letno koga povabimo na obisk, pri tem pa z zanimanjem poslušamo zgodbe iz njihovega otroštva. V okolici našega vrtca včasih ni bilo trgovine, ljudje so zelo poredko zahajali v mesto, kjer so kupili najpotrebnejše (sladkor, cikorijo ...), a vseeno jim ni ničesar primanjkovalo. Živel so z globokim spoštovanjem in hvaležnostjo do vsakega pšeničnega zrna in pridelka, ki so ga prinesli z njive. Neizmerno so spoštovali živali, saj so jim dale meso in mleko, ki so ga vsakodnevno uporabljali za pripravo enostavnih ter hranljivih jedi. Ničesar niso zavrgli, a ob posebnih priložnostih in praznikih so kljub temu vedno pripravili boljše, pa čeprav enostavne jedi, jedi, ki niso bile del njihovega vsakdana. Danes se tudi otroci zavedajo, da žal ni več tako. V večini gospodinjstev počasi izginja hrana, ki je namenjena posebnim priložnostim in se prepogosto znajde na krožniku. Hrane je pogosto veliko ali celo preveč, predvsem pa ni enakomerno porazdeljena.

Nekaj babic se je odzvalo povabilu v vrtce in so prikazale, katere jedi so ob posebnih priložnostih včasih pripravili. Priprava ajdovih štrukljev z orehi je bila prava poslastica. Nekdaj so bili na krožniku samo ob večjih praznikih ali praznovanjih. Mi smo se skupaj z babicami lotili priprave tako, da smo zmešali vse potrebne sestavine za pripravo testa in ga razvaljali. Slika 1 nam prikazuje, kako smo namazali nadev, ki smo ga pripravili z orehi in smetano ter zavili štrukelj. Kuhane smo razrezali in potresli z drobtinicami in maslom.



**Slika 1:** Mazanje orehovega nadeva po razvaljanem testu.

Ena od babic je pripravila zelo dobre žgance, ki so teknili. V nasprotju z ajdovimi štruklji so bili žganci s krompirjem nekoč skoraj dnevno na jedilniku. Jed je ljudi dobro nasitila, gospodinje so jo pripravile iz sestavin, ki so jih vedno imele pri roki.

Peka kruha v krušni peči je bil poseben dogodek. Že predhodno smo si v bližnji okolici ogledali Dolenčev mlin, kjer nam je ga. Olga Avsec pokazala postopek pridobivanja moke iz zrnja. Nekaj dni kasneje smo obiskali eno od babic. Ob prihodu je v krušni peči že gorel ogenj.

Zamesili smo testo in si med vzhajanjem ogledali še kmetijo. Ko je bilo testo pripravljeno, smo oblikovali hlebčke in jih pustili še malo vzhajati, nato pa dali v peč in kmalu je zadišalo.

Pletenice smo pekli v kuhinji v vrtcu. Pletenice so »boljši« kruhek, saj se v testo doda še priboljške (mleko, maslo ...). Poskušali smo oblikovati »kitke« (slika 2), kmalu je iz pečice zadišalo in imele so čudovito zlatorjavo hrustljivo skorjico.



**Slika 2:** Z mehkim testom smo poskušali oblikovati kitke.

## **2. SPODBUJANJE OKUŠANJA IN NAVAJANJA NA NOVE OKUSE**

Starši vemo, da je doma okušanje različne hrane, vsaj z nekaterimi otroki, pravi podvig. Pogosto se dogaja, da otroci ne želijo niti poskusiti nove hrane, nepoznanega okusa, kljub temu da imajo s poskušanjem že pozitivno izkušnjo. V vrtcu ta proces navajanja na nove okuse steče precej lažje. Skupinska dinamika in medsebojno spodbujanje pogosto obrodita sadove in otroci so hitreje pripravljani na nekaj novega. V vrtcu jim ob vsaki priložnosti ponudimo, da okušajo različne jedi, plodove, zelišča. Opažamo, da je zelenjavna gredica, ki jo imamo na igrišču vrtca pripomogla, da se je marsikateri otrok opogumil in poskusil nekaj novega. Posebno privlačni so bili češnjevi paradižniki, redkvice, korenje in paprika. Omenjena zelenjava je komaj sproti zorela, saj so otroci sami sproti trgali plodove. Za nekatere otroke so bili vzpodbuda že pisani in različno okrašeni sendviči.

Priprava sadnih nabodal in sadnih napitkov je bila za otroke prava paša za oči. Sami so si izbrali sadje, iz katerega so si pripravili napitek, ali pa naredili sadno nabodalo (slika 3). Sadne napitke večkrat pripravljamo, naredili smo jih tudi ob zaključku Tedna mobilnosti, ko smo se za vloženi trud *pocrkljali* z zdravim in okusnim napitkom.



**Slika 3:** Sadno nabodalo narejeno iz otrokuokusnega sadja.

Ob slovenskem kulturnem prazniku smo pripravili okusne presne kroglice, ki smo jih poimenovali kar Dr. Fig, saj so nas spominjale na pesnika Franceta Prešerna. Osnovne sestavine, ki smo jih zmleli, so bili dateljni, fige in kokosova/mandljeva moka, vse to pa se je pod spretnimi otroškimi prstki hitro oblikovalo v kroglice.

### **3. ZELIŠČA NA NAŠEM VRTU**

Zeliščni vrt v vrtcu je majhen, zanj pa vseeno radi skrbimo in imamo posajenih kar nekaj zelišč. Raziskovanje zelišč in njihovih okusov nas je pogosto popeljalo k sosedi zeliščarici Mihaeli Grum. Njen velik vrt z dišavnicami (slika 4) smo si ogledali v različnih letnih časih, povedala nam je veliko skrivnosti o posameznih zeliščih, vedno pa nam podari nekaj sadik za naš vrt.



**Slika 4:** Podarjene sadike smo odnesli v vrtec.

#### **A. Spoznavanje zelišč in priprava zeliščnih napitkov in pripravkov za lajšanje lažjih zdravstvenih težav**

Otroci so dobro spoznali meliso in njen vonj po svežini. Ga. Mihaela nam je pomagala pripraviti okusen osvežilni napitek. Kot nam prikazuje slika 5, smo postrigli meliso z našega vrta, jo očistili in nastriženo na manjše dele namočili v loncu vode in dodali še nekaj na kose narezanih limon. Naslednji dan smo pripravek precedili skozi gazo. Tekočino smo segreti, dodali nekaj sladkorja in še vročo nalili v steklenice. Pripravili smo okusen osvežilni napitek, ki je bil pripravljen na zelo naraven način brez, za človeško telo, agresivnih dodatkov.



**Slika 5:** Striženje melise na vrtu.

V jesenskem času, ko se začno oglašati najrazličnejši virusi in se pojavijo bolečine v grlu, smo pripravili žajbljeve lizike in melisne bombone. Tako žajbelj kot melisa vsebujeta močno aromo, zato ni bilo potrebno dodajati nobenih umetnih ojačevalcev okusa.

Pripravili smo tudi dve vrsti sirupov, ki nam pomagata zoper nadležen kašelj. Sirup iz črne redkve smo pripravili tako, da smo odrezali vrh redkve, v sredico gomolja izdoblili luknjo in vanjo natresli jušno žlico biološkega trsnega sladkorja ali smo izdolbeno luknjo napolnili z medom. Ko se sladkor spremeni v sirup, lahko pripravek večkrat na dan zaužijemo. Redkev smo postavili na steklen kozarec, v katerega se je v naslednjih urah nacedil sladek sirup.

Drobno seseklano rdečo čebulo (slika 6) smo dali v posodico, dodali med in pustili nekaj ur, da se je popolnoma utekočinil. Mešanico smo precedili skozi gazo v stekleničko in sirup je bil pripravljen. Otroci so z lahkoto poizkusili oba sirupa, vendar jim je bil okus sirupa iz rdeče čebule bližji. Čebulni sirup smo pripravljali celo zimo, otroci so sami spremljali, kdaj ga bo zmanjkalo in bo potrebno pripraviti novega.



**Slika 6:** Rezanje rdeče čebule za pripravo sirupa.

Nabrana zelišča smo sušili, še posebej je bilo veselo, ko smo pripravljali čaj iz naših zelišč. Otroci so pripravljali čaj vonjali, okušali, ocenjevali, primerjali okuse in ga običajno obogatili z medom.

V vrtcu že nekaj let pripravljamo čajanko za babice in dedke. To leto smo jih pogostili s pristnim domačim čajem.

#### **B. Priprava zeliščnih namazov**

Zelišča pogosto uporabljamo, da obogatimo zajtrke in otroke seznanjamo z novimi okusi. S prijatelji iz Društva podeželja Lipoglav smo pripravili gurmansko delavnico, na kateri smo skupaj pripravljali namaze, jih postregli na domačem kruhu (slika 7), ki smo ga prejšnji dan spekli v krušni peči, in ponudili otrokom za zajtrk. Za pripravo namazov smo uporabili domače in kupljene kvalitetne sestavine (skuta, zelišča, različna olja, smetano, oreščke. Aktivno so sodelovali pri pripravi in večina otrok je poskusila vse namaze.



**Slika 7:** Zajtrk obogaten z različnimi zeliščnimi namazi.

#### **C. Didaktična zelišča igra – bingo**

Ideja za igro je nastala, ko smo z otroki obiskovali zeliščni vrt naše sosede zeliščarice. Spoznali smo kar nekaj zelišč, hkrati pa ugotovili, da jih nekateri otroci tudi od doma precej dobro poznajo. V igralnici smo razstavili fotografije poznanih zelišč in nastala je ideja za družabno igro »ZELIŠČNI BINGO«. Z otroki smo fotografije, katere smo imeli razstavljene v igralnici, pomanjšali, pripravili igralne podloge in kartončke za pokrivanje.

#### **4. SKLEP**

Danes glede hrane velja nekakšno nesorazmerje; kljub osveščanju o ekološki in zdravi hrani ljudje vse več kupujemo že pripravljeno hrano in manj kuhamo sami. V trenutku ko izgubimo stik s kuhanjem in pripravo hrane v domači kuhinji, postane hrana nekaj abstraktnega; ne vemo več, kako se pridelala, kako se nekaj naredi z rokami in izgubimo vsak pristen stik z življenjem rastlin in živali. Hrana postane zgolj gorivo, nekaj, kar nam ne riše spominov na otroštvo.

V vrtcu se zavedamo pomembnosti, ohranjanja stika z naravo in življenjem nekoč. Ugotovili smo, da so s primernim pristopom in pogostnostjo tudi najbolj nezaupljivi otroci počasi postali pripravljeni okušati, sprejemati in ponotranjiti nove okuse. Veseli smo, da smo k sodelovanju uspeli privabiti tudi starše in stare starše, saj se zavedamo, da bomo le z roko v roki otrokom ohranili nekaj pristnih spominov in okusov, ki nam jih ponuja narava.

**Zapisala: Barbara Štrubelj**