

Osnovna šola Jurija Vege Moravče, Vegova 38, 1251 Moravče

Tel: (01) 7231210 Fax: (01) 7231 003 E-mail: o-jvmoravče@guest.arnes.si

### **38. državni festival Turizmu pomaga lastna glava**

**OKUSNI ZAKLADI: Lokalni kulinarčni spominki s trajnostnim pridihom**



**KAM PA, KAM? NA MORAVŠKO, NJAM!**

**ali**

**KRUHOV CVRK - NAŠ OKUSNI ZAKLAD**

**Avtorji naloge: Barlič Manca, Bešić Alina, Bizilj Gal, Bizilj Maks, Brvar Darja, Burja Janja, Burja Nejc, Burkeljca Bučar Alex, Eršte Ema, Herle Rebeka, Hrabar Antea, Hrovat Pia, Jemec Grega, Jerman Lan, Koderman Ina, Kravos Ambrož, Krničnik Mihaela, Kunavar Mateja, Pibernik Lucija, Predovik Žiga, Primožič Liza, Prosenc Ema, Ribič Neja, Rink Filip, Stele Blažka, Šalika Mlinarič Iza, Urbanija Gašper, Zalogar Katka, Zupančič Ota, Zupan Lana**

**Mentorici: Alenka Tominšek, prof. slovenskega jezika, Joži Zaveršnik, učiteljica OPB**

## **KAZALO**

<b>1. UVOD .....</b>	<b>3</b>
<b>2. JEDRO.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 KULINARIKA V PRETEKLOSTI NA MORAVŠKEM.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 PREHRANA DANES- PROBLEMATIKA ZAVRŽENE HRANE .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 KRUHOV CVRK- NAŠ OKUSNI ZAKLAD .....</b>	<b>6</b>
<b>2.4 NAŠ OKUSNI ZAKLAD SE NA OGLED POSTAVI .....</b>	<b>8</b>
<b>2.5. VTISI OBISKOVALCEV .....</b>	<b>10</b>
<b>2.6 EVALVACIJA DOGODKA .....</b>	<b>11</b>
<b>2.7 PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI .....</b>	<b>12</b>
<b>3. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>13</b>
<b>4. POVZETEK.....</b>	<b>14</b>
<b>5. VIRI.....</b>	<b>15</b>

## 1. UVOD

Tema letošnjega festivala je v našem krožku najprej sprožila manjšo blokado in večno isto vprašanje: »Kaj bomo pa zdaj?« Po kratkotrajnem mrku so se v nas pričele porajati ideje in po skupni izbiri, smo prišli do glavnega cilja - predstaviti jed, ki je bila v naših krajih aktualna v preteklosti in bi bila aktualna tudi danes, a je ostala po krivici prezrta in je obstala v pozabi.

V preteklih letih smo pri turističnem krožku že iskali in odkrili številne stare ter zanimive recepte, zato odločitev ob pregledu izbranega gradiva ni bila tako lahka.

Ko pa smo se odločili, da bomo jed pripravili in ponudili na našem novoletnem bazarju ter kasneje tudi na turistični tržnici, je padla odločitev. *Kruhov cvrk* bo naš okusni zaklad! Recept odraža preprostost in iznajdljivost gospodinj, ki so bile primorane iz osnovnih živil pripraviti okusno jed, z njo nahraniti številno družino, pri tem pa porabiti čisto vse in ničesar zavreči. Vsekakor izziv za današnji čas, ko vsakodnevno zavržemo nepredstavljljive količine živil.

Upamo, da bo naš okusni zaklad navdušil tudi vas. Vabljeni k branju, pokušini ter pripravi!

## 2. JEDRO

### 2.1 KULINARIKA V PRETEKLOSTI NA MORAVŠKEM

Moravska dolina je zeleno srce v središču Slovenije. V preteklosti je bila znana kot dolina gradov, sicer pa je bila večina prebivalstva kmečkega. Družine so bile v vseh obdobjih primorane živeti skromno, bile so samooskrbne, vsekakor pa mnogo bolj številčne kot danes. Tako so se gospodinje vsak dan spopadale z izzivom, kako nahraniti številna lačna usta.

Turistični krožek je že pred leti zbral kar nekaj zanimivih receptov, ki so nam jih zaupale še živeče starejše gospodinje. Ugotovili smo, da so bile na jedilniku jedi iz živil, ki so danes poznana kot zelo zdrava in smo jih v letih rasti blaginje, kar precej pozabili. Ješprenj, prosena kaša, ajdova kaša, kislata repa, kislo zelje, domače mleko, sadje, med, z velikimi napori vzrejeno domače meso, v bistveno manjših količinah kot danes - vse to je skupaj s trdom pri pridelovanju in skromnostjo pri uživanju ljudi ohranjalo veliko bolj zdrave.

## **2.2 PREHRANA DANES- PROBLEMATIKA ZAVRŽENE HRANE**

Prehrana danes je bistveno drugačna od včasih. Kljub temu, da živimo na podeželju in imamo na voljo mnogo lokalno pridelanih živil, tega ne znamo vedno izkoristiti. Tako smo spoznali, da mnoge družine med tednom ne kuhajo kosil, saj kosilo ali toplo malico pojedjo v šoli oz. v službi. Tako izpade tudi družabni vidik družinskega prehranjevanja, saj se družine ne zbirajo več pri skupnih obrokih, se ob hrani ne pogovarjajo, posledično se v podobnem duhu vzgaja tudi naslednja generacija.

Pod drobnogled smo vzeli tudi našo šolsko kuhinjo in sledili, koliko hrane zavržemo. Kar zgrozili smo se, koliko hrane konča v odpadkih. Zbodla nas je tudi velika količina kruha, ki je na voljo učencem, vendar ostaja ali prav nespoštljivo leži na vseh možnih mestih.

Pobrskali smo po spletu in odkrili kar nekaj izsledkov o zavrženi hrani, ki smo ga na kratko povzeli v sledečem besedilu.

*Tega, da mečemo stran ogromne količine odvečne, pretečene ali celo sveže hrane, se večina od nas v razvitih državah sploh ne zaveda in zato v tem ne vidimo neke velike zablode, saj lahko vedno kupimo novo in bolj svežo hrano, poceni in na vsakem vogalu. In če si hrano lahko privoščimo, pravzaprav ni pomembno, ali jo mečemo stran ali ne. Na Zemlji prebiva 7 milijard ljudi, od tega kar 1 milijarda strada, pri tem pa FAO (Organizacija ZN za prehrano in kmetijstvo) ugotavlja, da več kot tretjina svetovne proizvodnje hrane konča v smeteh. To pomeni, da vsako leto na svetu odvržemo vrtoglavih 1,3 milijarde ton hrane, kar je dovolj, da v enem letu nahrani 3 milijarde ljudi. Do leta 2050 bo svetovno prebivalstvo preseгло 9 milijard in zato se bo morala proizvodnja hrane povečati za 70 %. To seveda pomeni, bo že v bližnji prihodnosti prehranska oskrba postala eden ključnih svetovnih socialnih in okoliških problemov, četudi se nam danes ne zdi tako.*

*Daleč najpogostejša vzroka za metanje hrane sta, ker je skuhamo preveč in/ali je ne pojemo/uporabimo pravočasno. Največkrat in v največjih količinah odmetavamo svežo zelenjavo in sadje, pripravljene solate, pijače/napitke in pekavske izdelke, kot sta kruh in pecivo. Tudi embalažna industrija prispeva k povečevanju odpadne hrane; vsi smo že kdaj kupili živilo, ki je zaradi marketinga zapakirano v dva, tri ali celo več slojev. Včasih kar 25 % hrane odvržemo zato, ker je pakirana v prevelikih »odmerkih« za naše potrebe ali pa je embalaža oblikovana tako, da se izdelek prehitro pokvari. Najbolj smiselno bi bilo torej, da embalažna in prehranska industrija začneta skupaj delovati ter oblikovati bolj trajnostne in okolju prijazne rešitve, saj s pravo embalažo lahko učinkovito preprečujemo nastajanje odpadkov hrane.*

*V gostinskem obratu odpadna hrana nastaja zaradi nekaterih vzrokov: neprimerni načrti nakupov in obrokov, npr. napačna naročila ali preveč hrane (preobširni meniji), ki jo postrežejo na pultih, manj pogosti nakupi hrane; neustrezna ponudba (hrana je slabega okusa, velikost porcij, ni možnosti, da bi preostanek odnesli domov); pomanjkanje sprotnega spremljanja in načrtovanja zalog ter neprimerno rokovanje z živili; obnašanje potrošnikov in njihov odnos do hrane.*

Vse to nas je spodbudilo, da izberemo jed, ki bo ponudila alternativo, kaj storiti z od večnim sestavinami. Če bo imela korenine v moravški preteklosti, bo pa še toliko bolje.

## 2.3 KRUHOV CVRK- NAŠ OKUSNI ZAKLAD

Med zbranimi starimi recepti smo našli pozabljeno jed - kruhov cvrk. Izmed vseh zbranih v turističnem krožku sta to jed poznali in jedli le Liza in naša mentorica. Jed nas je malce spomnila na pohane šnite, vendar smo videli, da je bolj zdrava zaradi bistveno manjše vsebnosti maščobe. Vsekakor smo bili navdušeni nad tem, da bomo jed pripravili sami in pri tem preizkusili naše kuharske veščine.

Recept za KRUHOV CVRK nam je zaupala ga. 81- letna Marija Brvar, ki je odraščala v skromni, a zelo številčni kmečki družini, saj je imela 10 bratov in sester, skupaj s starši pa sta z njimi živela tudi stara starša. Torej je bilo treba vsakodnevno nahraniti tudi do 15 ljudi. Povedala je, da so to jed postregli kot večerjo ali pa pri kosilu kot posladek, ko je gospodinja za glavno jed skuhala npr. fižolovo juho, gobovo juho, »V žup krompir«. Vprašali smo tudi, zakaj niso iz starega kruha ocvrli pohanih šnit. Povedala je, da bi za pohane šnite porabili veliko več jajc in maščobe za cvrtje, tega pa niso imeli na pretek. Poleg so včasih postregli še kompot iz domačega sadja ali suhih hrušk. Za sladilo so namesto takrat dragega sladkorja uporabljali med. Vaniljev sladkor so začeli dodajati kasneje.

### **KRUHOV CVRK (za 20 porcij)**

1 kg starega kruha (bel, polbel)

0,5 l mleka (malce več ali manj - glede na suhost kruha)

5 jajc

3 žlice sladkorja

3 žlice vaniljevega sladkorja

maslo oz. olje za namastitev posode

mleti sladkor za posip



**Priprava:**

Dan ali dva star kruh narežemo na rezine in nato na kocke, ki jih stresemo v večjo skledo.



Prelijemo s pol litra mleka, v katerega smo vmešali 3 žlice sladkorja in 3 žlice vaniljevega sladkorja, nato dodamo 5 stepenih jajc. Količino mleka po potrebi prilagodimo, saj je veliko odvisno od tega, kako suh je kruh.



Prelit kruh s sestavinami s kuhalnico, še boljše pa z rokami, rahlo premešamo, da so kocke kruha enakomerno napojene z mlekom, sladkorjem in jajci. Pazimo, da masa ni premokra.



Večjo ponev segrejemo in namastimo, lahko z oljem, maslom, mastjo ... Na vročo namaščeno ponev stresemo pripravljene kruhove kocke. Pazimo, da količina prekrije dno pribl. za debelino prsta. Počakamo, da se na zmernem ognju spodnja plast zlato zapeče, nato z lopatko obrnemo oz. razdrobimo ter zlato zapečemo kocke z vseh strani.



Še vroče potresemo z mletim sladkorjem, lahko tudi prelijemo z medom ali s prelivom iz gozdnih sadežev.

## 2.4 NAŠ OKUSNI ZAKLAD SE NA OGLED POSTAVI

Odločili smo se, da bomo našo kulinarično specialiteto predstavili na novoletnem sejmu, ki ga vsako leto prireja naša šola. Vedno pritegne veliko število obiskovalcev. Naš cilj je bil, da kruhov cvrk predstavimo čim širši populaciji. Obiskovalci na novoletnem sejmu so vseh starosti - od najmlajših, učencev, staršev do dedkov in babic.

Pri krožku smo se najprej naučili priprave jedi. Pripravo nam je nazorno pokazala naša mentorica Joži. Nad okusom jedi in preprostostjo kuhanja smo bili navdušeni vsi. Zato smo se lotili podrobnega načrta za našo ponudbo na sejmu, ki vam ga bomo pokazali v spodnji tabeli.

NALOGA	KDO	KDAJ
Priprava učilnice in stojnice	Gašper, Gal, Grega, Lan, Ambrož	Uro in pol pred pričetkom
Živila	Lucija, Liza, Maks, Mateja	2 uri pred sejmom
Električna ponev- 2x	Joži, Alenka	Uro in pol pred pričetkom
Posodice, pribor, prtički	Ema, Alex, Lina	Uro in pol pred pričetkom
Napisi pri stojnici, cenik	Darja, Janja	Ura pred pričetkom
Snemanje, fotografiranje	Nejc, Nik, Liza, Maks	Uro pred pričetkom in skozi celo prireditve
Priprava jedi, serviranje	Rebeka, Maks, Mateja, Joži, Eva, Lucija, Iza	Uro pred pričetkom in ves čas prireditve
Privabljanje gostov	Pia, Manca, Alina, Ina, Gal	Med prireditvijo
Prodaja na stojnici	Darja, Janja, Nik	Med prireditvijo
Škatla za denar, drobiž	Alenka	Pred in med prireditvijo
Pospravljanje po prireditvi	VSI	
Kooridnator	Joži, Alenka	Pred, med in po prireditvi

Na dan novoletnega sejma smo se dobili še zjutraj, da smo preverili vse zadolžitve in dorekli še zadnje malenkosti. Vsa živila in ostal material smo dobili kot donacijo:

- kruh, sladkor, olje - šolska kuhinja,
- mleko- kmetija Potokar,
- med- čebelarstvo Peterka,
- domača jajca - Maks, Liza, Lucija,
- skledice, pribor, prtički – šolska kuhinja.



Vznemirjenje je bilo precejšnje, še večje pa, ko se je naš dogodek pričel. Glede na to, da smo ves material dobili kot donacijo, smo določili ceno porcije 2,5 evra. Po začetni nervozi je delo lepo steklo. Vsak je opravil svojo zadolžitev. Pri sosednji stojnici so prodajali palačinke. Preverjeno, seveda, tudi lani jim je šlo dobro. Bomo kos takšni konkurenci? Sprva smo mislili, da smo premalo opaženi, zato nam je mentorica dala predlog, da smo odšli med obiskovalce z degustacijskimi porcijami. Kmalu je bil naval na našo stojnico velik. Dobro, da smo pred pričetkom vse pripravili in nekaj že spekli na zalogo. V pol ure smo prodali rekordnih 100 porcij.



## 2.5. VTISI OBISKOVALCEV

Zbrali in zapisali smo nekaj odzivov obiskovalcev, ki so se posladkali z našim okusnim zakladom.

G. S.: » Prvič sem slišal za kruhov cvrk. Lepo ste nam predstavili to staro in pozabljeno jed. Zelo je bilo dobro«

A. A.: » Da se da tole speči iz starega kruha? Dobra ideja za sladico ali večerjo!«

T. N.: » Mene tole malo spominja na šmoren. Bravo!«

P. P.: » Lahko bi bile tudi pohane šnite.«

M. U.: » A ste res sami pekli?«

Š. J. : » Jaz bi še dve porciji. Kako – ni več?«

S. C.: » Sicer so palačinke na sosednji stojnici tudi dobre. Ampak tole je pa nekaj novega. Odlično!«

F. G.: » Tole je pa naša stara mama pekla .«

S. D. : » A bo tole kdaj za malico?«

Odzivi so bili pozitivni in vedeli smo, da smo bili uspešni. Zdaj nas je čakala še priprava spota in priprava na turistično tržnico.

## 2.6 EVALVACIJA DOGODKA

Po končani prireditvi in pospravljanju smo imeli dovolj energije še za evalvacijo. Spoznali smo, da bi lahko prodali vsaj še 50 porcij, če bi razmišljali bolj velikopotezno. No ja, tudi izkupiček od 100 porcij (250 evrov) ni bil ravno slab, glede na vložek, ki je bil zaradi donacij enak ničli. Tudi, če bi kupili določene sestavine (jajca, mleko, sladkor, embalaža), bi bil izkupiček ugoden. Najbolj nas je navdušilo dejstvo, da smo uporabili kruh, ki je bil dejansko zavrženo, a užitno živilo, ter iz njega pripravili in ponudili okusno ter zanimivo jed. Povrhu vsega smo obudili in spravili na dan star in edinstven lokalni recept, za katerega lahko rečemo, da je del naše kulturne dediščine.

Naše zadovoljstvo je bilo vsekakor veliko. Moramo se pohvaliti, da je naša jed vzbudila zanimanje tudi v naši šolski kuhinji. Naši kuharji so bili nad uporabo starega kruha navdušeni in le vprašanje časa je, kdaj bo kruhov cvrk popestril tudi naš šolski jedilnik.

## 2.7 PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI

Vsi člani krožka smo bili enotni, da moramo naš kruhov cvrk predstaviti na turistični tržnici v svoji edinstveni obliki.

Tako bomo člani krožka na tržnici v živo pripravili in ponudili kruhov cvrk v pokušino. Obiskovalci bodo naš okusni zaklad lahko degustirali, in upamo, da nam bo uspelo navdušiti tudi strokovno komisijo. Potrudili se bomo, da bo naš nastop prepričljiv ter zanimiv.

Pripravili bomo tudi zanimiv promocijski material z receptom, ki ga bomo delili obiskovalcem. Poskrbeli bomo za enoten videz ekipe. Več podrobnosti bomo prihranili za dan, ko se bomo lahko predstavili.

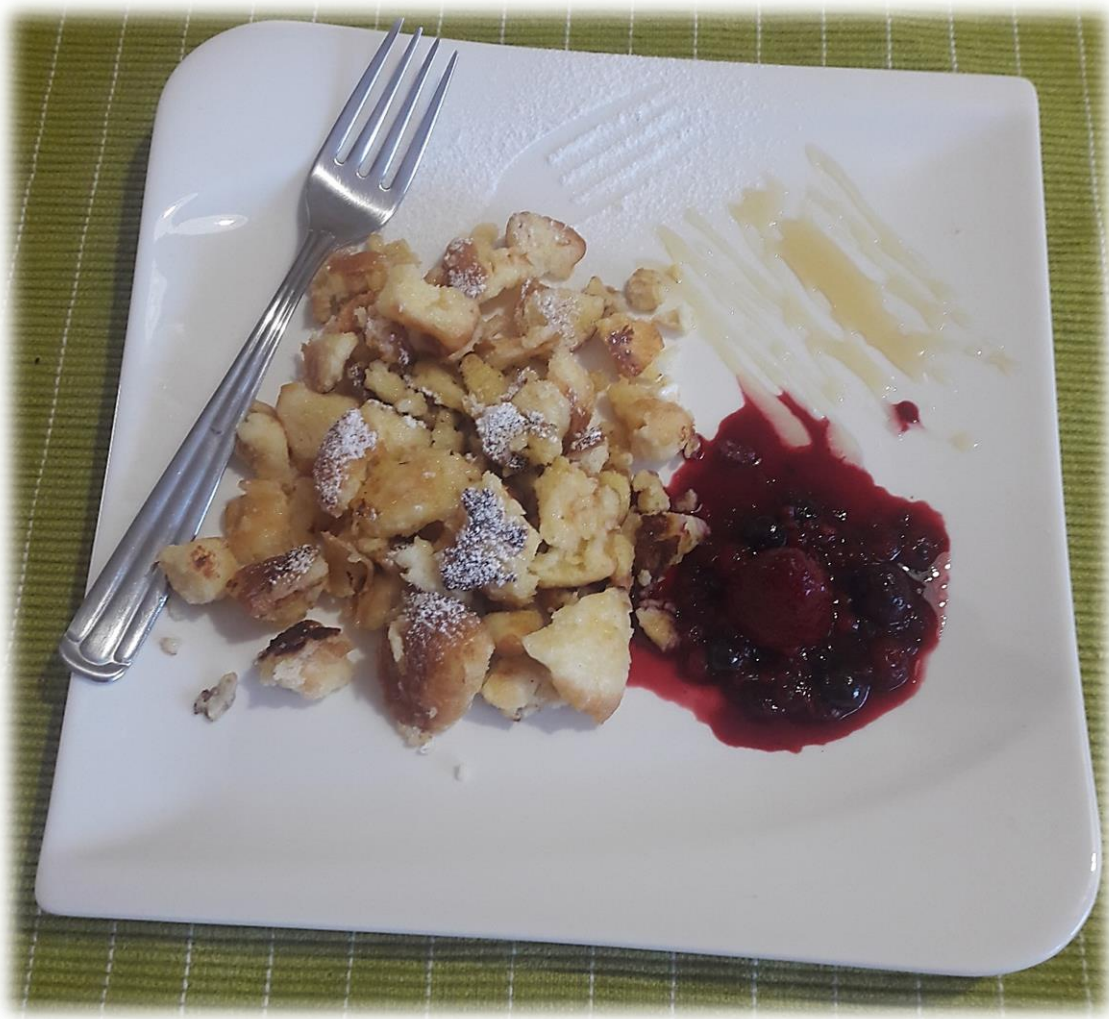
Prilagamo povezavo do promocijskega videa:

<https://video.arnes.si/watch/70jk91gsv9q8>

### 3. ZAKLJUČEK

V tej naši projektni nalogi smo pridobili veliko novih spoznanj in veščin. Spoznali smo kulinarčno zgodovino našega kraja in ugotovili, da so jedi, ki so jih pripravljali včasih, povsem primerne in zanimive tudi za današnji čas. Spoznali smo kruto resnico, koliko hrane zavržemo in kaj vse s tem povzročimo. Zato je naše zadovoljstvo ob tem, da smo uspeli predstaviti okusno jed iz t. i. zavrženih sestavin, toliko večje. Zdi se nam, da smo resnično odkrili kulinarčni zaklad, ki smo ga s to nalogo, z uspešno prodajo na sejmu, s spotom in nastopom na turistični tržnici predstavili tudi širšemu krogu ljudi.

Naše največje veselje pa bo, če bo kruhov cvrk našel prostor tudi na vašem jedilniku.



#### 4. POVZETEK

Na Moravškem je kulturna dediščina pestra in bogata. Kakor je sama **Moravska dolina** pestra in raznolika v svojih naravnih značilnostih, je prav tako zanimiva **kulinarična preteklost**. Le-to smo v zadnjih letih raziskovali predvsem učenci in mentorji turističnega krožka.

Pri tem smo naleteli na zelo zanimive in edinstvene recepte, ki so mogoče res nekoliko pozabljeni, a še vedno aktualni.

Dotaknila se nas je problematika **zavrženih živil**, kar opažamo tudi v šoli in doma.

Izmed vsega nas je za letošnjo nalogo s temo okusni zakladi s trajnostnim pridihom pritegnil in navdušil **kruhov cvrk**, katerega edinstveno ime smo želeli ohraniti in predstaviti širši javnosti.

Jed je izrazito lokalna. Je izvrstna alternativa času preobilja in **zavrženih živil**, ki hitro izgubijo svežino in zaradi tega pristanejo v odpadkih. Pri njeni pripravi uporabljamo **lokalno pridelane sestavine** in porabimo kruh, ki zaradi svojega pomanjkanja svežine ni več zanimiv za uživanje. Sama priprava je izredno preprosta, vendar jo z raznimi dodatki lahko naredimo še **okusnejšo** in **bolj privlačno**. Je lahko hitro ponujen ulični obrok ali pa **zanimiva** in **izvirna sladica**, vredna pozornosti kuharskega mojstra ter kulinaričnega popotnika, ki išče nekaj novega.

V naši nalogi vam ponujamo priložnost, da Moravče spoznate tudi po izvorni kulinarični zgodovini. Upamo, da si boste **kruhov cvrk** po predstavljenem receptu kdaj z navdušenjem pripravili tudi sami.

**Ključne besede:** Moravska dolina, kruhov cvrk, lokalno pridelane sestavine, zavržena živila, izvirna sladica.





## **5. VIRI**

Stražar, S.: Moravška dolina, odbor Moravška dolina 1979.

Brvar, B., Lalić, J ..: Župnija Peče v ogledalu časa, Župnija Peče 2005.

Brvar, M.: Moji spomini na mladost, samozaložba 2023.

Spletni viri: <https://www.nasasuperhrana.si>