



**OŠ ŠMARJE PRI KOPRU**



**20. NOVEMBER 2020**

**DAN SLOVENSKE HRANE**



# JUBILEJNI 10. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~

Zajtrk z medom - super dan!

LETOŠNJI SLOGAN



# SLOVENSKA HRANA

ČLOVEK POTREBUJE HRANO, DA LAHKO PREŽIVI. S HRANO DOBI VSE POTREBNE SNOVI ZA RAST IN RAZVOJ. POMEMBNO JE, DA JE HRANA ZDRAVA.

EKOLOŠKO + LOKALNO = IDEALNO



HRANA, KI JE PRIDELNA V NAŠI SLOVENIJI, HITREJE PRIDE NA NAŠ KROŽNIK, ZATO JE BOLJ SVEŽA, OKUSNEJŠA IN ZDRAVA.



# TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI

TO SO JEDI, KI ŽE DOLGO OBSTAJAJO MED SLOVENSKIMI DRUŽINAMI.



PRIPRAVLJENE SO IZ DOMAČIH DOBRIN IN PRIDELKOV.



VČASIH SO SI NAMREČ LJUDJE DOMA PRIDELALI VSO HRANO, KI SO JO POTREBOVALI.

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

TAK ZAJTRK JE ŽE DOLGO UVELJAVLJEN MED LJUDMI.



TUDI NAŠE BABICE IN DEDKI SO VEDELI, DA JE ZAJTRK  
POMEMBEN OBROK ZA DOBER ZAČETEK DNEVA.

TSZ JE PRIPRAVLJEN IZ ZELO PREPROSTIH ŽIVIL.





# KRUH

**NA MIZI JE MORAL BITI KRUH.  
OBIČAJNO JE BIL TO ČRN.**



**KMETJE SO POSEJALI PŠENICO, JO POŽELI IN V MLINU ZMLELI  
ZRNA V MOKO.**

**GOSPODINJE SO KRUH SPEKLE V KRUŠNI PEČI.**



# MLEKO IN MASLO



**SKORAJ VSAKA HIŠA JE IMELA VSAJ ENO KRAVO, KI JE DAJALA MLEKO.**



**IZ MLEKA SO NAREDILI MASLO, KI SO SI GA NAMAZALI NA KRUH.**





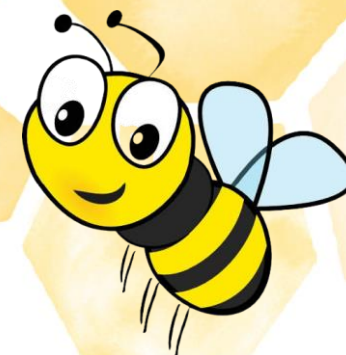


# MED

**SEVEDA NA MIZI NI MANJKAL MED.  
VELIKO HIŠ JE DOMA IMELO ČEBELNJAK.**



**ČEBELE SO ISKALE NEKTAR IN NABIRALE  
CVETNI PRAH TER GA NOSILE V PANJ.  
ČEBELARJI PA SO IZTOČILI MED.**







# JABOLKO



**PRI ZAJTRKU SO SE VEDNO POSLADKALI  
ŠE S SADJEM.**



**TUDI TUKAJ NE GRE BREZ PRIDNIH  
ČEBELIC, KI POMAGAJO OPRAŠITI  
SADNO DREVJE. LE TAKO LAHKO NA  
JABLANI DOZORIJO SOČNA JABOLKA.**



# ZDRAV ZAJTRK



**KRUH, MED, MASLO, MLEKO IN  
JABOLKO – TO JE ZDRAV  
SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK.**





# PRIPRAVI TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

ZAJTRK JE ZELO POMEMBEN OBROK, SAJ NAS TELESU ZAGOTOVI ENERGIJO ZA DELO IN UČENJE TER PRIPOMORE K BOLJŠEMU POČUTJU.

DOBER TEK...



DOMA SKUPAJ PRIPRAVITE ZAJTRK, KI NAJ VKLJUČUJE ŽIVILA, ZNAČILNA ZA TSZ, IN SICER KRUH, MASLO, MED, MLEKO IN JABOLKO.



# BONTON PREHRANJEVANJA



**ZA MIZO SEDEMO  
S ČISTIMI ROKAMI.**

**PRI JEDI SEDIMO  
NA CELI POVRŠINI  
STOLA,  
VZRAVNANO IN SE  
NE GUGAMO.**

**JEMO POČASI.**



**MED JEDJO NE  
GOVORIMO.**

**PRI JEDI  
UPORABLJAMO  
USTREZEN PRIBOR.**

**PO KONČANI JEDI  
MIZO POSPRAVIMO  
ZA SEBOJ.**



# RECEPT ZA KRUH



## SESTAVINE

**1 kg MOKE (BELE, ČRNE, RŽENE...)**

**2 VREČKI SUHEGA KVASA**

**2 MALI ŽLIČKI SOLI**

**7,5 dl VODE**

**1 dl OLIVNEGA OLJA**

**IN 1 ŽLIČKA MEDU**





# POSTOPEK



- V SKLEDI ZMEŠAMO MOKO S KVASOM IN SOLJO.
- V JAMICO DOLIJEMO OLJE IN MALO VODE.
- GNETEMO Z ROČNIM MEŠALNIKOM IN DODAJAMO VODO.
- VMEŠAMO LAHKO TUDI RAZLIČNA SEMENA.
- PUSTIMO VZHAJATI PRIBLIŽNO 1 URO.
- PEČICO SEGREJEMO NAJPRED NA 200 STOPINJ.
- TESTO PREGNETEMO NA POMOKANI POVRŠINI IN GA OBLIKUJEMO (HLEBEC, ŠTRUČKE, ŽEMLJICE ...).
- PREDEN GA POTISNEMO V PEČICO, ZMANJŠAMO TEMPERATURO NA 180 STOPINJ. KRUH PEČEMO PRIBLIŽNO 1 URO.
- VROČ KRUH ZAVIJEMO V KRPO IN PUSTIMO, DA SE OHLADI.





# MEDTEM KO TESTO VZHAJA POSLUŠAJ:

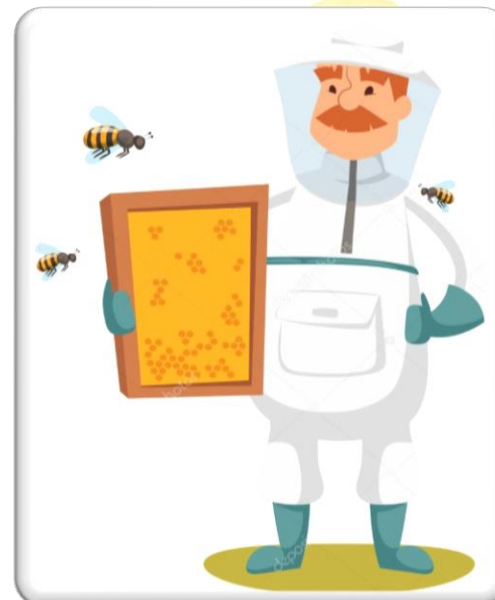


PESMICO  
GLASBENE  
SKUPINE  
ČUKI

KLINI NA  
SLIČICE!

PESEM  
LOJZETA  
SLAKA

ČEBELAR



# UČENJE ČEBELJEGA PLESA ZUM ZUM ZUM

KLIKNI NA ČEBELICO





**UPAM, DA STE PREŽIVELI POUČEN,  
ZANIMIV IN PESTER  
NARAVOSLOVNI DAN.  
ŽELIM VAM LEP IN MIREN VIKEND.**

