

# Učno gradivo za ozaveščanje o izgubah hrane in odpadne hrane ter dvig prehranske pismenosti za prvo triado osnovne šole

## Značilno slovensko





# Učno gradivo za ozaveščanje o izgubah hrane in odpadne hrane ter dvig prehranske pismenosti za prvo triado osnovne šole

## Značilno slovensko

november 2024



Spoštujmo hrano,  
spoštujmo planet



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO



Financira  
Evropska unija



SKUPNA  
KMETIJSKA  
POLITIKA

Učno gradivo za ozaveščanje o izgubah hrane in odpadne hrane ter dvig prehranske pismenosti za prvo triado osnovne šole

Izdalo: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano

Napisala in uredila: Tanja Bordon

Vsebinski pregled: Jasmina Mlakar

Jezikovni pregled: Maša Meznarič Majcen

Oblikovanje: Lucija Pintar

Prva izdaja: Ljubljana, 2024

Elektronska izdaja

Brezplačna publikacija

Publikacija je dostopna na povezavi: <https://...>

Pripadajoče video gradivo je dostopno na povezavi: <https://...>

Publikacijo in pripadajoče video gradivo financira Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.

V sodelovanju z



Celostno izobraževanje o prehrani

Fotografija na naslovnici: Marjan Cerar

Fotografije: Arhiv MKGP, Boisselle G., Bordon T., Bratina M., Cerar M., Godec B., Kobilarna Lipica, Rebolj A., Rezar V., Sivic F., Turner D., Tušek P., Ugrinovič K., Zdešar A., Canva, Pexels (Spiske M., Kaboompics K., Bird M., Dietz S., Akyurt E., Yamkasikorn S., Bronzini E., Shvetz A., Tiwari P., Hoffman G., Krukau J., Fring G., Grabovska K., Adler M., Nys D.).

Fotografija na zadnji strani: Tanja Bordon

# KAZALO

Namesto predgovora . . . . .	1
Kako uporabljati izobraževalne videe in ta priročnik . . . . .	3
<b>2. Sklop učnih listov v videu: Značilno slovensko . . . . .</b>	<b>5</b>
Učne aktivnosti za 2. razred . . . . .	7
<b>Učni list 1: Ekološko kmetovanje je prijazno do okolja. . . . .</b>	<b>7</b>
Aktivnost 1: Ekološko je prijazno do okolja in najbolj okusno . . . . .	7
Delovni list 1: Ekološko, sezonsko, lokalno in slastno . . . . . 2. razred . . . . .	8
Učne aktivnosti za 1.–3. razred . . . . .	10
<b>Učni list 2: Avtohtone pasme živali in sorte rastlin so naše bogastvo . . . . .</b>	<b>10</b>
Aktivnost 1: Spoznaj naše avtohtone pasme živali in avtohtone sorte sadja in zelenjave . . . . .	11
Delovni list 2: Spoznaj naše avtohtone pasme . . . . . 1. razred . . . . .	12
Delovni list 3: Spoznaj naše avtohtone pasme . . . . . 2. razred . . . . .	14
Delovni list 4: Spoznaj naše avtohtone sorte rastlin . . . . . 2. razred . . . . .	16
Delovni list 5: Ugani skrito žival ali rastlino! . . . . . 3. razred . . . . .	18
Učne aktivnosti za 1.–3. razred . . . . .	20
<b>Učni list 3: Degustacija - pokušanje novih jedi . . . . .</b>	<b>20</b>
Aktivnost 1: Pripravite in degustirajte nov namaz za šolski zajtrk! . . . . .	21
Delovni listek 6: Oceni jedi . . . . . 3. razred . . . . .	22
Učne aktivnosti za 1.–3. razred . . . . .	23
<b>Učni list 4: Kulinarično popotovanje. . . . .</b>	<b>23</b>
Aktivnost 1: Kulinarično potovanje po Sloveniji in kulinarični zemljevid . . . . . 3. razred . . . . .	24
Aktivnost 2: Kulinarični izziv . . . . . 1. in 2. razred . . . . .	27
Delovni list 7: Kulinarični izziv . . . . . 1. in 2. razred . . . . .	28
Delovni list 8: Pripravi jedi po slastnih receptih iz videa! . . . . . 3. razred . . . . .	30
Primeri dobrih praks . . . . .	35



### Namen izobraževalnega gradiva z videi in priročnikom

Slovenija je leta 2021 sprejela Strategijo za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano: Spoštuj hrano, spoštuj planet, kjer je največji poudarek na ozaveščanju o preprečevanju nastajanja izgub hrane, presežkov hrane in odpadne hrane. Izobraževalno gradivo za prvo triado, torej videi in priročnik z učnimi in delovnimi listi, je nastalo skladno z omenjeno strategijo. Gradivo bo podprlo in opolnomočilo pedagoge, da bodo postali nosilci sprememb v družbi. Učencem bodo znali ne le razložiti tem trajnostnega razvoja, ampak jih tudi naučiti uporabnih veščin za življenje in jim privzgojiti koristne navade, s katerimi bodo izboljšali svoje življenje in življenje našega planeta.

### Odpadna hrana je pomembna tema

Izgube hrane od njive do krožnika in odpadna hrana skupaj ustvarita 8–10 % izpustov toplogrednih plinov na leto, kar znatno pripomore k podnebnim spremembam. Večja količina CO<sub>2</sub> v ozračju pomeni tudi slabšo hranilno vrednost pridelkov, saj vpliva na nižjo vsebnost beljakovin, cinka in železa.

Za pridelavo hrane porabimo približno tretjino svetovnih pridelovalnih površin.

Ko zavržemo hrano, zavržemo vire, ki smo jih uporabili za proizvodnjo hrane: vodo, zemljišče, energijo, delovno silo in denar. V času, ko velik del prebivalstva Zemlje strada, je to velik absurd.

### Otroci potrebujejo novo znanje

Privzgojiti jim je potrebno spoštovanje do hrane in virov, kar zahteva celosten pristop, tako šole kot staršev. Vedeti morajo, kako se hrano pridelava, pripravi, koliko truda je potrebna, da se jed znajde na mizi. Otroci, ki sodelujejo pri vseh fazah, dokazano bolje sprejemajo hrano in je manj zavržejo. Naučiti jih je potrebno sprejemanja novih okusov, ker pogosto od doma pridejo z omejenim »repertoarjem«. Pridobiti morajo pravilne navade obnašanja s hrano, na vseh točkah od trgovine do krožnika.

### Začne se pri vsakem izmed nas

Vsi lahko zmanjšamo svoje količine odpadne hrane z različnimi prijemi, če verjamemo, da je to pomembno. Tudi uživanje zdravih obrokov po načelih trajnosti bi znatno pripomoglo k zmanjšanju toplogrednih plinov. To pomeni več različnih vrst zrnja, stročnic, sadja, zelenjave, oreščkov in semen.

### Pedagogi so pomemben člen

Izobrazba bi morala biti pot do osebne preobrazbe, ki lahko pelje v družbene spremembe, pomaga reševati globalne probleme in ustvarjati trajnosten, mirnejši in pravičnejši svet za vse. Toda pedagoge je potrebno podpreti v njihovih prizadevanjih in jih opolnomočiti, da lahko dosežejo svoj potencial in postanejo nosilci sprememb. Po podatkih ankete Teachers have their say (UNESCO, 2021), v kateri je sodelovalo 58.000 učiteljev, jih samo ena tretjina pravi, da se čutijo usposobljene, da učencem razložijo teme trajnostnega razvoja. Če želimo učiteljem omogočiti, da mlade naučijo, kako ustvariti bolj trajnostni način življenja, pri tem torej potrebujejo več podpore – od izobraževalnih institucij, skupnosti, vlade.

### Uresničevanje ciljev trajnostnega razvoja

Slovenija se je skupaj z ostalimi državami podpisnicami Agende 2030 zavezala k uresničevanju 17 ciljev trajnostnega razvoja, ki naj bi bili doseženi do leta 2030. Po podatkih Sektorja za razvoj in mednarodno sodelovanje je Slovenija leta 2020 beležila napredek na skoraj vseh področjih. V svetovnem merilu, po poročilu Združenih narodov o ciljih trajnostnega razvoja do leta 2024, pa le 17 % ciljev dosega pričakovan napredek. Podnebna kriza se torej še naprej stopnjuje, biotska pestrost se manjša, onesnaženje se povečuje, do 2030 pa ni več daleč.

### Ukrepi sveta in Slovenije

V okviru Agende 2030 smo se, skupaj z ostalimi podpisnicami, zavezali k prepolovitvi količine odpadne hrane na prebivalca v prodaji na drobno in pri potrošnikih ter k zmanjšanju izgube hrane vzdolž celotne dobavne verige. Slovenija je 2021 sprejela Strategijo za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano: Spoštuj hrano, spoštuj planet, ki ima tri pomembne strateške cilje: preprečevanje nastajanja izgub hrane, presežkov hrane in odpadne hrane; zmanjševanje količine odpadne hrane s prerazporejanjem in uporabo presežkov hrane ter ustrezno ravnanje z odpadno hrano.





## KAKO UPORABLJATI IZOBRAŽEVALNE VIDEJE IN TA PRIROČNIK

Z dovolj zgodnjim izobraževanjem želimo nagovoriti najmlajše, da se bodo znali odgovorno obnašati s hrano. Izobraževalni videi in priročnik so v prvi vrsti namenjeni učencem in učiteljem prve triade osnovne šole. V določene aktivnosti se vključijo tudi organizatorji prehrane ali kuhinja, saj le skupno delo lahko daje trajne rezultate. Radi bi, da bi se učenci pri izbiri hrane zavedali prednosti lokalne hrane in ji dali prednost pred ceneno hrano, ki ima za seboj na stotine kilometrov in je pogosto slabše kakovosti. Želimo si, da bi premagali strah pred sprejemanjem novih okusov (neofobija), saj je ta odgovoren za velik del odpadne hrane. Prav tako si želimo, da bi skozi zastavljene izobraževalne aktivnosti razvili spoštovanje do hrane. Posledično v prihodnosti pričakujemo manj odpadne hrane.

### Izobraževalni videi

V videih Mavrica okusov, Značilno slovensko in Kako hrana spreminja svet nastopajo prijatelji, osnovnošolci različnih starosti, brat in sestra Ajda in Peter in njihovi prijatelji Jan, Eva in Maja, ki odkrivajo teme od pridelave hrane do priprave jedi. Delajo na šolskem vrtu, obiščejo ekološko kmetijo, tržnico, si pripravijo kosilo. Navdihujejo s spoznavanjem avtohtonih pasem živali in rastlin, z raziskovanjem okusov, s spoznavanjem slovenskih jedi. Ves čas iščejo rešitve za zmanjšanje odpadne hrane in skozi svoja raziskovanja vodijo učence v razredu ter jim zastavljajo vprašanja ter ponujajo rešitve.

### Priročnik z aktivnostmi, učnimi listi in delovnimi listi

Priročnik je podpora izobraževalnim videom, lahko pa se ga uporablja tudi samostojno. Razdeljen je na učne liste z aktivnostmi, ki so razložene, njihova priloga pa so delovni listi, ki jih učenci izpolnjujejo samostojno ali skupaj z učiteljem. Vsebujejo še vprašanja za razmislek in predloge za raziskovanje. Delo učencev je prilagojeno njihovi starosti. Priročnik vsebuje tudi vire za učitelje in primere dobrih praks. Učne aktivnosti so zasnovane za sodelovanje celotne šolske skupnosti. Aktivnosti velikokrat spodbujajo medvrstniško sodelovanje, kjer starejši učenci učijo mlajše in tako krepijo medosebne odnose. Na določene aktivnosti otroci povabijo tudi starše, stare starše ali sodelujejo z drugimi šolami (npr. delitev semen). Določene vsebine iz videa so v priročniku podrobneje predstavljene, predvsem pa so praktične, tako da se jih učitelji in učenci lahko lotijo takoj.

Učitelji skupaj z učenci najprej pogledajo izobraževalne videe: Mavrica okusov, Značilno slovensko in Kako hrana spreminja svet. Lahko jih ustavijo na določeni točki in se z učenci pogovorijo o vsebini ali vprašanjih, ki jih zastavijo učenci iz videa.

## 1. Izobraževalni video: Mavrica okusov

### Vsebina prvega izobraževalnega videa:

Skupina prijateljev spoznava ekološki vrt, rast rastlin in skrb zanje. Poskusijo oprane pridelke, jih vonjajo, tipajo in poslušajo zvoke hrustanja svežih pridelkov. Opazijo tudi, da imajo vsi pridelki isti okus, ne glede na obliko in da tudi »grše« lahko pojemo. Zanima jih razlika med lokalno in uvoženo hrano, ugotovijo pa, da je sveža hrana najboljša izbira. Spoznajo, da imajo živila svoje osebne izkaznice - deklaracije.

Naučijo se, da si za trgovino napišemo nakupovalni listek, da ne kupimo preveč, ker hrana kasneje lahko ostane.

**Aktivnosti v priročniku za delo v razredu** so v tem sklopu zasnovane kot medvrstniško sodelovanje, tako da učenci z delom na vrtu razvijajo tudi socialne veščine »v živo«: sodelovanje, tovarštvo, prilagajanje, česar v sodobnem času zelo primanjkuje.

Učenci se drug od drugega učijo o rastlinah, o pogojih za rast, spoznavajo, kaj pomeni rodovitnost tal in kako pomembna je vloga deževnikov. Slednji so posebej pomembni pri kompostiranju in razgradnji organskih odpadkov iz šolske kuhinje. Učenci tudi ugotovijo, da je v živem svetu vse prepleteno, naše ravnanje pa ima posledice na okolje, zato je najboljša pridelava ekološka.

Skrb za vrt se obrestuje, saj je dokazano, da imajo otroci, ki imajo v vrtcu/šoli vrtičke in sodelujejo pri pripravi hrane, raje sadje in zelenjavo ter so manj nagnjeni k debelosti.

Spoznajo tudi, da določena hrana do nas naredi dolgo pot in pusti velik ogljični odtis. Poleg tega so taka živila hranilno revnejša, saj so obrana nezrela, saj zorijo po poti.

Dodane so tudi senzorične igre, s katerimi učenci na igriv način spoznavajo različna živila. To jim vzbuja radovednost, zato poskusijo več živil, kot bi jih sicer, raje pokušajo nova živila, kar vse vodi v sprejemanje več novih živil. Otroci, ki vzljubijo zdravo hrano, jo bodo bolj verjetno uživali celo življenje, zato se splača ugotoviti, kako naši otroci lahko vzljubijo svežo, lokalno sadje in zelenjavo.

## 2. Izobraževalni video: Značilno slovensko

### Vsebina drugega izobraževalnega videa:

Skupina prijateljev spozna prednosti ekološkega kmetovanja in obiše ekološko kmetijo. Vidijo, kako poteka delo na kmetiji in srečajo domače živali. Spoznajo nekaj avtohtonih slovenskih pasem živali in sort rastlin. Obiščejo tudi tržnico in si pogledajo številne pridelke. Na koncu skupaj s šolskim kuharjem pripravijo degustacijo nekaterih slovenskih jedi iz lokalnih, sezonskih, ekoloških sestavin ali iz shem kakovosti.

### Aktivnosti v priročniku za delo v razredu

dopolnjujejo video. Učenci se поблиže spoznajo s prednostmi ekološkega kmetovanja in srečajo pestrost naših avtohtonih pasem živali in sort rastlin. Naučijo se izvesti degustacijo in oceniti svoje jedi. Starejši se podajo na kulinarčno potovanje po Sloveniji, kjer spoznavajo slovenske jedi, kraje in osebnosti, mlajši pa rešujejo Kulinarčni izziv in postanejo Zvezdice kulinarčnega izziva. Na koncu lahko vsi skupaj po navodilih receptov iz priročnika pripravijo jedi iz degustacije v videu.

## 3. Izobraževalni video: Kako hrana spreminja svet

### Vsebina tretjega izobraževalnega videa:

Skupina prijateljev skupaj pripravi kosilo iz ostankov kosila prejšnjega dne, pri čemer uporabljajo lokalne sestavine. Spoznajo, da ima pridelava hrane veliko funkcij – od ohranjanja okolja, skrbi za prehransko varnost do zaposlovanja velikega števila poklicev. Vidijo tudi, da je s hrano potrebno pravilno ravnati in jo pospraviti na ustrezna mesta v hladilniku. Srečajo izraz ogljični odtis in izvejo, da hrana iz bližine pomeni manj toplogrednih plinov. Naše prehranjevalne navade zelo vplivajo na okolje. Strinjajo se, da hrana ne sme v smeti in da moramo poiskati druge rešitve, da jo porabimo. Ugotovijo tudi, da v šoli ostaja precej hrane in da lahko poiščejo rešitve, s katerimi bodo to količino zmanjšali. Spoznajo, da je bolje vzeti manj in se vrniti po dodatno porcijo.

### Aktivnosti v priročniku za delo v razredu

so samo tri in so celoletne. Pri prvi aktivnosti se, tako kot v videu, najmlajši naučijo, koliko hrane na krožniku je zanje dovolj in se raje, če je to potrebno, vrnejo po dodatno porcijo. Na ta način dolgoročno pripomorejo k manj odpadne hrane. Starejši učenci bodo v jedilnici ustvarili drevo, s katerim bodo ponazorili spremljanje odpadne hrane. Listi na krošnji drevesa bodo pomenili prihranek v primerjavi z istim obdobjem lani, listi na tleh pa trenutno količino odpadne hrane. Najstarejši bodo spremljali svoje (in družinske) navade ravnanja s hrano doma. Tudi oni bodo svojo statistiko predstavili kot barvne listke na drevesu. Pričakujejo lahko, da bodo proti koncu leta krošnje bujne in pisane, učenci in njihove družine pa veliko bolj ozavešeni.

Verjamemo, da bodo izobraževalni videi in pripadajoči učni pripomočki v pomoč pedagogom pri poučevanju omenjenih vsebin.



---

## 2. Sklop učnih listov k videu: **ZNAČILNO SLOVENSKO**

---



# UČNE AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

## Učni list 1: Ekološko kmetovanje je prijazno do okolja

Ekološko kmetovanje je eno od naravi najprijaznejših. Ker ne uporablja pesticidov, herbicidov in umetnih gnojil, ne onesnažuje okolja in voda. Ne uporablja monokultur in zemlje na dolgi rok ne pustoši, pač pa skrbi za rodovitnost tal in ohranja biotsko pestrost. Ekološki pridelki so najvišje kakovosti in najboljšega okusa, polni hranil.

◇ Učni list 1 vsebuje eno aktivnosti in en delovni list.

### Aktivnost 1: Ekološko je prijazno do okolja in najbolj okusno

UL 1

<b>Starost otrok:</b>	7 let.
<b>Vrsta aktivnosti:</b>	Pogovor z učiteljico in vrstniki.
<b>Trajanje aktivnosti:</b>	1 šolska ura.
<b>Namen:</b>	Učenci spoznajo ekološko kmetovanje in se o prednostih le-tega pogovarjajo z učiteljico.
<b>Učni cilji:</b>	Učenci ugotovijo, da je ekološko kmetovanje neškodljivo za okolje in živa bitja ter da so pridelki zelo okusni.

**Potek aktivnosti:** Učenci bodo skupaj z učiteljico razmišljali o prednostih ekološkega kmetovanja, kako vpliva na žuželke, vodo in kaj to pomeni za vse nas. Pogledajo si video o odličnem kuharju in ugotovijo, od kje pridobi pridelke za svojo vrhunsko kuhinjo.





Izdelki, ki so ekološki, nosijo ta znak



Kmetijstvo Slovenija

- **Izhodišča za pogovor:** Ali veste, da je ekološko kmetovanje, kjer se ne uporablja kemikalij, prijazno do metuljev, čebel in ostalih žuželk?
- **Vprašanje za razmislek:** Kakšno vlogo imajo čebele in druge žuželke?



- **Izhodišča za pogovor:** Ekološko kmetovanje ne uporablja kemikalij, ne onesnažuje vode, torej podtalnice, rek, potokov ...
- **Vprašanja za razmislek:** Kaj to pomeni za živali in ljudi?



- **Izhodišča za pogovor:** Ekološki lokalni pridelki, ki prihajajo iz bližine, imajo več hranil in so boljšega okusa, zato jih uporabljajo tudi najboljši kuharji. Takih gostiln in restavracij imamo v Sloveniji vse več. Poglej si video o eni izmed takšnih gostiln (povezava med Učili).
- **Vprašanja za razmislek:** Od kod dobijo sestavine za svoje jedi? Ali se jim zdi pomembno, kako so pridelane in kako kmet skrbi zanje? Ali tudi sami kaj pridelujejo? Zakaj učenci menijo, da je tako?

## Predlog za raziskovanje:

Učenci raziščejo, kakšne so posledice onesnaževanja za živa bitja.

## Učila

UL 1

### Slovenski viri

Video o gostilni, v kateri imajo zeleno Michelinovo zvezdico za trajnost:

[Thinking sustainably at Gostilna Repovž, Slovenia, with chef Meta Repovž \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

## Viri za pedagoge:

UL 1

### Viri v slovenščini:

Gostilna Repovž, Eko Lab, dostopno na: <https://gostilna-repovz.si/Eko-lab/>

Gault&Millau, 2021. Chef prihodnosti Luka Košir: »Človek se ne sme ustaviti.«

Dostopno na: <https://si.gaultmillau.com/sl/news/chef-prihodnosti-luka-kosir--%C2%BB%C4%8Clovek-se-ne-sme-ustaviti%C2%AB>

Naša super hrana, 2017. Hrana iz ničtega kilometra, najpomembnejša sestavina uspeha.

Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/hrana-z-nictega-kilometra-najpomembnejša-sestavina-uspeha/>

I feel Slovenija. Uroš Štefelin, Hiša Linhart.

Dostopno na: <https://www.tasteslovenia.si/sl/chefi/uros-stefelin/>

### Viri v angleščini (o slovenskem kuharju)

#### Video o Luki Koširju, vrhunskemu kuharju z Michelinovo zvezdico iz Šentjošta nad Horjulom

[A chef's world | Spent a moment with Luka Košir - Restaurant Grič | The MICHELIN Guide takes you on a trip to Slovenia to discover the treasures of this country, its chefs, its products and its producers. Following the... | By Feel Slovenia | Facebook](https://www.facebook.com/feel.slovenia/posts/...)

#### Intenzivno kmetovanje vpliva na število metuljev in žuželk

<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zivali/stevilo-metuljev-zaradi-intenzivnega-kmetovanja-drasticno-upada#:~:text=Ti%20rezultati%20potrjujejo,%20da%20ima%20intenzivno%20kmetovanje%20klju%C4%8Dno%20vlogo%20pri>

# UČNE AKTIVNOSTI ZA 1.–3. RAZRED

## Učni list 2: Avtohtone pasme živali in sorte rastlin so naše bogastvo

- Po podatkih Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo - FAO (FAO, 2019) - se v svetovni živinoreji za prirajo hrane uporablja vedno manjše število pasem domačih živali. Zgolj 8 pasem zagotavlja kar 95 % preskrbe s hrano živalskega izvora!
- Morebitno zmanjševanje ali opuščanje reje pasem domačih živali povzroča izgubo biotske pestrosti, kulturne dediščine, tradicionalnega izročila, kulturne krajine in prehranske varnosti (MKGP, 2024). Avtohtone pasme živali in sorte rastlin so namreč dragocene, saj so odporne, nezahtevne in prilagojene na lokalno okolje. Lahko bi rekli, da so idealne za naše okolje, saj preživijo tam, kjer bi druge pasme živali ali sorte rastlin veliko slabše uspevale.

Prav zaradi svoje prilagojenosti bodo v času podnebnih sprememb, s katerimi se soočamo, še kako pomembne. Izguba lokalnih pasem domačih živali predstavlja grožnjo prehranski varnosti na nacionalni in svetovni ravni (MKGP, 2024). Visokoproizvodne pasme namreč niso tako odporne in prilagojene na skromnejše okolje in slabše podnebne pogoje, v takih razmerah uspevajo slabše kot avtohtone pasme.

Reja avtohtonih pasem je pretežno ekstenzivna (ne intenzivna) in omogoča tudi ohranjanje zemljišč z visoko stopnjo biotske pestrosti (MKGP, 2024).

Avtohtone pasme živali in rastlin bomo ohranili, če bomo porabnike ozaveščali o njihovem pomenu in porabi izdelkov ali pridelkov.

◇ Učni list 2 vsebuje eno aktivnost in štiri delovne liste.





<b>Starost otrok:</b>	6–8 let.
<b>Vrsta aktivnosti:</b>	1. in 2. razred: delo v paru; 3. razred: delo v manjših skupinah.
<b>Trajanje aktivnosti:</b>	2 šolski uri.
<b>Namen:</b>	Vzbuditi radovednost in zanimanje za našo dediščino – avtohtone pasme živali in sorte rastlin. Učenci spoznajo naše avtohtone pasme, ki so del naše kulturne dediščine.
<b>Učni cilji:</b>	Učenci vejo, kaj pomeni prilagoditev na okolje. Poznajo in cenijo naše avtohtone pasme živali in sorte rastlin. Razumejo, da so na lokalne pogoje odporne in prilagojene boljše od ostalih živali in rastlin ter da bodo lahko preživele tudi, če nastopijo podnebne spremembe. Spoznajo, da pripomorejo k večji biotski pestrosti.

**Ozadje aktivnosti:** V naravi se živali in rastline prilagodijo svojemu življenjskemu okolju. Kjer je suša, uspevajo kaktusi, ki so prilagojeni na življenje z zelo malo vode, kjer je veliko padavin, je pragozd z rastlinami, ki so prilagojene na obilico vode. Živali, ki živijo v večnem snegu, imajo bogat kožuh in veliko maščobe (polarni medvedi, lisice, zajci), njihovi sorodniki, ki živijo pri nas, pa ne, ker tega ne potrebujejo. Živali in rastline so prilagojene zato, da lažje preživijo, saj se v naravi vedno borijo za obstanek. Tudi domače živali in rastline, ki so prilagojene na naše lokalne razmere, lažje preživijo, so bolj odporne, bolje uspevajo in dajejo proizvode. Zato so za nas zelo dragocene. Rečemo jim avtohtone pasme živali in avtohtone sorte rastlin. Dobra prilagoditev na okolje pomeni tudi dobro sobivanje z rastlinskim in živalskim svetom. Ostalim živim bitjem ne delajo škode (nasproten primer so invazivne vrste) ter tako prispevajo k biotski pestrosti in jo ohranjajo.

**Predpriprava na delo:** Učitelji natisnete delovne liste - za vsak par učencev enega. Učenci povežejo živali in izdelke, živali in njihove lastnosti ali rastline in njihove lastnosti. Predlagamo, da sličice raje izrežejo in jih imajo za večkratno uporabo.

**Potek aktivnosti:** Učenci delajo po delovnih listih (1, 2, 3), ki so ločeni za vsako starost.

- Najmlajši spoznavajo avtohtone pasme živali in sorte rastlin tako, da ob domači živali vpišejo številko njenega izdelka ali aktivnosti. Delajo v paru. Na koncu pokažete sličice pasem živali ali sort rastlin, učenci povejo svoje odgovore. Pogovorite se o odgovorih in skupaj raziskujete nekatere naše avtohtone pasme živali in sorte rastlin.
- Starejši povezujejo sličice različnih avtohtonih pasem živali in sort rastlin z njihovimi značilnostmi ali posebnostmi. Delajo v paru. Na koncu jim pokažete sličice pasem živali ali sort rastlin, učenci povejo svoje odgovore. Pogovorite se o odgovorih in skupaj raziskujete značilnosti in posebnosti naših avtohtonih pasem živali in sort rastlin.
- Najstarejši učenci ugibajo skrito žival. Najprej si pogledajo video o slovenskih avtohtonih pasmah: [Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...) Delajo v skupini treh učencev. En učenec izbere fotografijo avtohtone živali, ostali jo morajo uganiti, in sicer tako da mu postavljajo različna vprašanja.

Več o avtohtonih pasmah živali najdete tu:

[Pasma | Genska banka \(genska-banka.si\)](https://genska-banka.si/)

Ob domači živali vpiši številko njenega izdelka ali aktivnosti, ki je na drugem listu!

**LIPICANEC****DREŽNIŠKA KOZA****CIKASTO GOVEDO****ŠTAJERSKA KOKOŠ****KRANJSKA ČEBELA****KRŠKOPOLJSKI PRAŠIČ****BELOKRANJSKE OVCE****POSAVSKI KONJ**

**MED**

**1**



**JAJCA**

**2**



**SEDLO**

**3**



**KRANJSKA KLOBASA**

**4**



**SKUTA**

**5**



**KOZJI SIR**

**6**



**VOŽNJA VOZA NA POLJU**

**7**



**VOLNA**

**8**



**Vprašanje za razmislek:** Ali si poskusil katerega od izdelkov, ki ga dajejo te živali? Ti je bil všeč?

V paru s sošolcem ob domači živali vpiši številko njene značilnosti, ki je na drugem listu!

### AVTOHTONA PASMA ŽIVALI

**LIPICANSKI KONJ**



**DREŽNIŠKA KOZA**



**ŠTAJERSKA KOKOŠ**



**CIKASTO GOVEDO**



**KRŠKOPOLJSKI PRAŠIČ**



**KRANJSKA ČEBELA**



**POSAVSKI KONJ**



## ZNAČILNOSTI

**1**

Včasih so me imenovali črnopasasti in tudi prekec. Moje meso je odlično, dam tudi veliko masti. Primeren sem za rejo na prostem in sem zelo skromen.

**2**

Odlično sem prilagojena na pašo na strmih gorskih pašnikih in imam izrazit materinski nagon. Dajem mleko in teličke.

**3**

Sem hladnokrvne pasme, mirnega in krotkega značaja. Včasih še pomagam na polju ali v gozdu, vlečem vprege. Tako sodelujem tudi na turističnih dogodkih. Primeren sem za terapevtske aktivnosti.

**4**

Sem mirna, delavna in imam odlično orientacijo. Ogrožajo me intenzivno kmetijstvo s fitofarmaceutskimi sredstvi in klimatske spremembe s sušnimi poletji, ko ni mojih naravnih virov hrane. Dajem med, cvetni prah, matični mleček, propolis in čebelji vosek.

**5**

Spadam v kritično stopnjo ogroženosti. Več kot polovico leta se pasem v visokogorju in pomagam ohranjati biotsko pestrost in krajino. Dajem odlične mlečne izdelke.

**6**

Sem vsestransko uporaben, primeren za klasično dresuro (izvajam tudi najtežje elemente španske jahalne šole nad zemljo), jahanje in vprego. Sem skromen in eleganten, nad mano je bil navdušen že cesar na Dunaju.

**7**

Sem zelo primerna za kmečka dvorišča. Tam znesem več jajc kot v farmski reji. Dobro si znam sama poiskati hrano. Moja jajca imajo značilno belo (svetlo) lupino. Ali veš, da so me včasih imenovali tudi domača čopka?

V paru s sošolcem ob sorti rastline vpiši številko njene značilnosti, ki je na drugem listu!

## AVTOHTONA SORTA RASTLINE

TEPKA



DOLENJSKA VOŠČENKA



SOLKANSKI RADIČ



LJUBLJANSKO RUMENO KORENJE



KRIVOPECELJ (tradicionalna sorta)



LJUBLJANSKI MOTOVILEC



## ZNAČILNOSTI

**1**

Včasih so me imenovali tudi Kranjsko. Moje rumene plodove gospodinje cenijo pri pripravi tradicionalne slovenske nedeljske goveje juhe. Čez zimo najbolje prezimim shranjen v vlažni mivki ali pesku.

**2**

Imam ukrivljen pecelj in grbico ob njem. Iz mojih plodov delajo odličen sok.

**3**

Pridelovali so me že v začetku prejšnjega stoletja. Imam značilen močan vonj in zelo aromatičen okus, moji lističi pa so elastični.

**4**

Moje plodove otepajo z drevesa, včasih so jih večinoma uporabljali za mošt, danes pa tudi za različne jedi. Nekatera moja drevesa so med najstarejšimi sadnimi drevesi, saj so starejša od 100 let.

**5**

Moji plodovi izgledajo voščeni, so izredno okusni in spominjajo na pomaranče.

**6**

Moje glavice spominjajo na vrtnice, zato mi rečejo tudi goriška vrtnica. Sem ena od prvih spomladanskih solat, saj lahko požnem še pred regratom.

**Vprašanje za razmislek:** Katero sadje in zelenjavo imaš najraje? Zakaj?

Pri nalogi sodelujeta 2 ali 3 sošolci. Eden si iz Delovnega lista 3 izbere eno žival, ostala dva pa mu postavljata vprašanja, na katera lahko prvi odgovarja samo z DA ali NE.

Namig za spraševalce: ali veš, da se naše pasme in rastline večinoma imenujejo po krajih ali pokrajinah, od koder izvirajo?

**Katero žival ali rastlino boš izbral?**

**Vprašanje za razmislek:** Ali misliš, da bi te živali lahko živele na skrajnem severu, kjer je večni sneg in led? Ali v deželah, kjer je huda vročina in skoraj ni vode?

Katere pasme je žrebiček?

**Namig\*:** Ko bo odrasel, bo čisto drugačne barve.





V knjižnicah najdete dobre, zelo dobre in odlične knjige, ki govorijo tudi o hrani in prehrani ter so označene z znakom Zlata hruška.

Preberite:

Priporočke, Pravljična kuharska knjiga za avtorja Yolen J., 2017

več piše tu: [https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/Priporocilnica/ok-Priporocilnica.pdf](https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/Priporocilnica/ok-Priporocilnica/ok-Priporocilnica.pdf)  
in <https://www.dobreknjige.si/knjige/priporocilna-kuharska-knjiga-za-mlade-bralce-jedce-in-kuhalce/>

ter

Slovenske priporocilke, Peljhan A.,

več piše tu: <https://www.biblos.si/isbn/9789617164268>

Pobarvanka naših avtohtonih pasem je dostopna tu: [https://www.genska-banka.si/wp-content/uploads/2022/09/Pobarvanke\\_splet.pdf](https://www.genska-banka.si/wp-content/uploads/2022/09/Pobarvanke_splet.pdf)

## Predlogi za raziskovanje:

**Najmlajši učenci:** Kakšne pogoje za življenje potrebujejo živali?

**Starejši učenci:** Katere rastline gojimo za hrano?

**Najstarejši učenci:** Kateri poklici so vključeni v pridelavo hrane?

## Viri za pedagoge:

### Slovenski viri:

Biotehniška fakulteta. Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano.

Dostopno na: [Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano](#)

Gregorič, M., Fajdiga Turk V., Kostanjevec S. Slatno, hrustljivo, zdravo. *Priročnik o zelenjavi in sadju namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti EU Šolske sheme*. Ljubljana, NIJZ, 2021.

Dostopno na: [SHZ\\_e-Prirocnik-o-zelenjavi-in-sadju\\_splet\\_zadnji.pdf \(gov.si\)](#)

Kmetijski inštitut Slovenije. Projekt V4-1618 Ogroženost lokalnih sort zaradi genske erozije in njihova vrednost za pridelavo in uporabo.

Dostopno na: [https://www.kis.si/CRP\\_1/CRPV41618/](https://www.kis.si/CRP_1/CRPV41618/)

# UČNE AKTIVNOSTI ZA 1.–3. RAZRED

## Učni list 3: Degustacija - pokušanje novih jedi

Otrokom moramo omogočiti, da poskusijo nove, dobre jedi ter jim tudi povedati, kako dobre so. Podati zgolj informacijo, da je določena hrana dobra zanje, ni dovolj (Birch, 1999 v Podlesnik 2015).

Degustacije so zelo priročne za testiranje novih jedi. Lahko jih uporabljate vsaj na dva načina: za uvedbo novih, podobnih jedi in predstavitev različnih jedi. Pri vseh aktivnostih vključujte učence. Pomagajte si s preprostimi, zdravimi recepti za otroke, npr. Pavlič E., *Za otroke kuhajmo zdravo*.

Otroci radi kuhajo, kar je povezano z manjšo izbirčnostjo in večjim užitek pri hranjenju (K. van den Horst (2012, v: Podlesnik, 2015). Tako tudi ostane manj hrane.

Otrok tudi ne smemo naenkrat izpostaviti preveč novim okusom. Bolje je uvajati jedi, ki so po okusu podobne tem, ki jih poznajo, sicer je zanje preveč dražljajev (Podlesnik, 2015).

Zato so degustacije posebej koristne pri uvedbi novih jedi, ki imajo podobno sestavo, okuse in hranilno vrednost ter jih je možno pripraviti v več različicah, vi pa niste prepričani, katera je boljša. Če izberete napačno različico in jo ponudite učencem cele šole, lahko tvegate veliko odpadne hrane, četudi samo prvič.

Da bi se temu izognili, lahko izvedete degustacijo z manjšim številom učencev, ki so vaš vzorec. Vključite jih v vse aktivnosti, od priprave jedi do degustacije in končnega izbora. Videli bodo, da je njihovo mnenje pomembno, saj bodo lahko izbrali, kar jim je všeč. Ker bodo jed pripravljali skupaj z vrstniki, bo imela ta zanje veliko vrednost. Tudi ostali učenci na šoli jo bodo sprejeli z radovednostjo in jo vsaj želeli poskusiti. To aktivnost lahko preizkusite vedno z drugim razredom. Na manjši skupini lahko dobite občutek, kako bodo učenci šole sprejeli nove jedi.

Z degustacijami dobite občutek, kaj imajo vaši učenci radi in katere različice so jim najbolj všeč. Oni pa spoznajo, da je njihovo mnenje pomembno in da lahko soustvarjajo šolsko prehrano. Z radovednostjo bodo spremljali stvaritve drugih razredov in želeli predstaviti svoje jedi. Jedi testirajte vsaj v enem razredu ali več razredih različnih triad – s tega vzorca boste lahko sklepali, kako učenci sprejemajo nove jedi, in izbrali različico, ki ne bo ustvarjala preveč odpadne hrane.

*Primer: pripravite več različnih vrst namazov s podobno hranilno vrednostjo (npr. več namazov na skutni osnovi ali več namazov na osnovi stročnic: leča, fižol, čičerka) in jih testirajte v vsaj enem razredu. Lahko testirate tudi v različnih triadah in ugotovljate, da se okusi otrok razlikujejo ter da so mlajši učenci bolj dovzetni za spremembe.*

Učence vprašajte za mnenje, kako bi pripravili jedi. Na koncu naj namaze ocenijo in pokažejo, kateri jim je bil najbolj všeč. Tega izberite kot novo uvajano jed.

Z degustacijo učencem lahko predstavite tudi nove jedi. Da jedi ne bi ostajale, ne pripravite velikih količin vnaprej, ampak jih med predstavitvijo raje pripravljajte sproti. Dokazano je, da učenci, ki sodelujejo pri odločanju glede jedi, zavržejo manj hrane.

◇ *Učni list 3 vsebuje eno aktivnost, ocenjevalni listek in delovni list.*

Z učenci se dogovorite o pripravi novega namaza, za katerega pričakujete, da jim bo všeč. Učencem bo pomagala tako šolska kuhinja kot učitelji, nenazadnje z učenci jedo učitelji, ne kuharji.

Skupaj z organizatorjem prehrane in kuhinjo izberete osnovo za namaz, ki ima več različic, zato da hranilna vrednost ostaja približno enaka. Učence vprašajte, kaj bi dodali ali spremenili.

<b>Starost otrok:</b>	6–8 let.
<b>Vrsta aktivnosti:</b>	Medvrstniško sodelovanje, sodelovanje kuhinje in pedagogov, ki vodijo aktivnost.
<b>Trajanje aktivnosti:</b>	2 šolski uri.
<b>Namen:</b>	Skupaj z učenci poiskati namaz, ki bo imel zeleno hranilno vrednost in ga bodo imeli radi ter ne bo ostajal.
<b>Učni cilji:</b>	Učenci spoznajo, da je njihovo mnenje pri izbiri jedi upoštevano. Ne želijo ustvarjati odpadne hrane. Učenci z veseljem poskušajo nove jedi, ki jih pripravljajo njihovi sošolci.

**Potek aktivnosti:** Aktivnost poteka od 1. do 3. razreda. Povejte učencem, da bodo skupaj s kuhinjo, učitelji in ostalimi učenci pripravili nov namaz za šolsko malico. Povejte jim, da je odpadna hrana velik problem in je ne želite, zato bi skupaj z njimi radi ustvarili namaz, ki jim bo tako všeč, da malice ne bodo puščali. Vprašajte jih, kaj imajo radi, kakšne so njihove želje, kaj jejo doma? Česa ne marajo? Istočasno se tudi s kuhinjo dogovorite o možnih osnovah za namaze.

Poiščite možne namaze, ki bi jim ugajali, možen vir: Emilija Pavlič, Bine Volčič, Luka Košir ... Dogovorite se za tri, štiri namaze, ki jih boste v gospodinjski učilnici pripravili skupaj, pri čemer naj sodelujejo tako mlajši kot starejši učenci. Bodite odprti in pripravljeni na izboljšave s strani učencev.

Narežite večje kose kruha, starejši učenci pa ga narežejo na manjše koščke – kanapeje. Razložite jim, da zato ker ne želite odpadne hrane. Vsak bo dobil le malo za poskusiti, saj pripravljate degustacijo. Mlajši učenci namažejo kruhke.

Učenci skupaj degustirajo namaze in jih ocenijo. Na tablo narišete tabelo, vanjo vpišejo število glasov za določen namaz in izberejo zmagovalca - namaz, ki bo naslednji teden na šolskem jedilniku. Zanj naj izberejo tudi domišljijsko ali opisno ime.

Na šolskem jedilniku ob imenu namaza napišejo tudi sestavine ter navedejo, kdo je ustvaril recepturo ali ga izbral, npr. recepturo za namaz Sladko poletje so za vas ustvarili učenci 3. b in 1. a. Upamo, da boste uživali v njem! Ne pozabijo naštetih lokalnih sestavin, ki so jih uporabili. 😊

## Primer ocenjevalnega listka

### 3. razred

Oceni, kako so ti všeč današnje jedi in pri oceni nariši 😊, 😐 ali ☹️:		
zelo mi je všeč	😊	
nekaj srednjega	😐	
ni mi všeč	☹️	
Domišljijsko ime	Opis jedi	Ocena
Namaz za dobro jutro	namaz iz skute in drobnjaka	
Sladka jesen	namaz iz skute, orehov in medu	
Pikantno belo	namaz iz skute, čebule in kumaric	

Oceni, kako so ti všeč današnje jedi! Pri oceni nariši 😊, 😐 ali ☹️.

Levo vpiši ime jedi, desno pa oceno.

zelo mi je všeč: 😊 nekaj srednjega: 😐 ni mi všeč: ☹️		
Domišljijsko ime	Opis jedi	Ocena

**Vprašanje za razmislek:**

**Najmlajši učenci:** Kateri namaz ti je bil najbolj všeč? Zakaj?

**Starejši učenci:** Zakaj je bolje, da pri novi jedi poskusiš samo malo, kot da si vzameš veliko? Kaj bi se zgodilo, če bi si vzel več in ne bi pojedel vsega?

**Najstarejši učenci:** Iz katerih sestavin je sestavljen tvoj namaz?



# UČNE AKTIVNOSTI ZA 1. do 3. RAZRED

## Učni list 4: Kulinarično popotovanje

Kulinarično popotovanje je dejavnost, ki traja celotno šolsko leto in je kompleksna, saj sodelujejo pedagogi, kuhinjsko osebje, učenci in starši. Ima vse vidike, ki pozitivno vplivajo na sprejemanje nove hrane pri otrocih: aktivnost se odvija celo leto, je medpredmetna, novo jed spoznajo vsak teden. O jedeh se bodo na koncu pogovarjali, izdelali pa bodo tudi kulinarični zemljevid in videli, od kje prihajajo nove jedi.

Gellini in Agostini, (2012), v: Podlesnik, 2015, pravita, da je prehranska vzgoja učinkovita, ko vključuje raznovrstne dejavnosti in naslavlja prehranske in predvsem psihološke vidike. Do uravnotežene prehrane otrok pripelje tedaj, ko:

- obravnava različne vidike posameznikovega funkcioniranja (psihološke, socialne, kulturne, okoljske, ekonomske ...). Prehranjevanje mora postaviti v družinski in kulturni kontekst, razumeti mora okolje, od koder posameznik prihaja, saj le-to vpliva na preference posameznika in prehransko vedenje. Temu se je potrebno prilagoditi;
- je medpredmetna, interdisciplinarna in poteka celo šolsko leto, npr. z eno do dvema aktivnostma tedensko;
- je izkustveno induktivna. Učenci morajo skozi konkretne izkušnje skrbno izbranih primerov priti do novih, celostnih spoznanj, jih ovrednotiti in povezati v pozitiven odnos do hrane;
- razvija kritično mišljenje otrok do prehranskih preferenc in vedenja (razumejo, da so zadržani do določene hrane in znajo to pojasniti);
- vključuje tako senzorne kot kognitivne procese;
- je izvirna in zabavna, podobna igri;
- ustvarja pozitivno in varno okolje.

Pri aktivnosti želimo entuziastične in visokomotivirane učitelje, saj pri njih učenci raje sodelujejo. Učitelji so ocenili tudi, da so učenci najbolj odzivni, če učitelje vidijo jesti iste jedi ter če jim je ponujenih več jedi, med katerimi lahko izbirajo (H.M.Hendy in Raudenbush, 2000, v: Podlesnik, 2015).

Glede staršev se je kot učinkovito izkazalo, če so bili nagovorjeni, naj pomagajo pri prehranski vzgoji ter dajejo otrokom dober zgled pri uživanju sadja in zelenjave (Blanchette in Brug, 2005, v: Podlesnik 2015).

Vključevanje lokalne skupnosti daje otrokom dodatno spodbudo. Zanimiv primer tega so dejavnosti, ko istočasno z izobraževanjem o prehrani potekajo različne aktivnosti oglaševanja oziroma promocije, kjer je udeležena lokalna skupnost. Npr. v trgovini, na tržnici, na lokalni televiziji, lokalnem radiu ... (Blanchette in Brug, 2005, v: Podlesnik 2015).

◇ *Učni list 4 vsebuje dve aktivnosti.*

<b>Starost otrok:</b>	8 let.
<b>Vrsta aktivnosti:</b>	Medpredmetno sodelovanje, sodelovanje kuhinje in pedagogov, ki usklajujejo aktivnost.
<b>Trajanje aktivnosti:</b>	Celo šolsko leto.
<b>Namen:</b>	Učenci spoznavajo jedi slovenskih pokrajin, zaščitene izdelke in živila ter ostale značilnosti, povezane z njimi: zakaj so jedi tako sestavljene, kje uspevajo sestavine za jedi, kateri znani Slovenci so povezani z njimi (ne samo zgodovinsko, tudi v sodobnem času), kje v literaturi ali ostali umetnosti najdemo te jedi in živila. Učenci spoznajo Slovenijo v drugačni luči. Srečajo nove jedi, hkrati pa se učijo tudi o Sloveniji.
<b>Učni cilji:</b>	Učenci bolj cenijo jedi, so jih pripravljene poskusiti in jih manj zavržejo. Učenci cenijo raznolikost in bogato kulinariko Slovenije. Razumejo, da je kulinarika del identitete naroda in kraja. Z medpredmetno obravnavo jim vzbudimo zanimanje do novih jedi. Nove jedi so bolj pripravljene poskusiti, ker kulinariko zagledajo v širši luči, jedi bolj cenijo in jih manj zavržejo.

**Potek aktivnosti:**

- Pri aktivnosti je zelo pomembno široko delovanje, da pozitivne informacije v povezavi z jedjo prihajajo iz različnih, a povezanih okolij: šola (kuhinja, pedagogi, skupni prostori) in starši. Tako obstaja večja možnost za uspeh.
- Že na začetku šolskega leta se učitelji tretjega razreda pogovorite o sodelovanju s kuhinjo. Vključite starše, jih seznanite, da bo v šoli potekala aktivnost spoznavanja slovenskih jedi in jih prosite za sodelovanje. Ko bodo učenci doma povedali, kaj so v šoli poskusili, naj bodo starši odobravajoči in spodbudni, naj nimajo negativnih komentarjev, še posebej, če je bila jed otrokom všeč. To je lahko priložnost, da tudi starši pridobijo drugačen odnos do jedi in odpadne hrane.

Sodelovanje na šoli poteka tako, da v enem tednu pripravijo eno jed (ali izdelek), ki je značilna za določeno regijo, npr. jota, polenta, štruklji, slivova juha iz celjskega območja, med z zaščiteno označbo ...

V učilnici pripravijo kulinarični zemljevid – plakat (zemljevid Slovenije je v prilogi), na katerega bodo nalepili nove jedi in izdelke, ki jih bodo spoznali.

Zemljevid Slovenije je vsaj velikosti B2 (dveh risalnih listov), nalepljen na vidnem mestu v učilnici. Jed, ki so jo spoznali, fotografirajo, natisnejo in jo nalepijo na kulinarični zemljevid.

V prostorih prve triade nalepite plakate, fotografije, misli, izjave otrok, ki se bodo odvijale med potekom aktivnosti.

Pri spoznavanju okolja naj učenci z učiteljico poiščejo, kam na zemljevid Slovenije spada določena jed. Pogovorite se, kakšno rastlinje in vremenski pogoji so tam ter kako so tam ljudje živeli v preteklosti. To je namreč vedno pogoj za nastanek jedi. Svoje pa doda še človeška domišljija. Italijani so na primer iz pšenične moke naredili pico in testenine, ostala Evropa pa razne vrste cmokov, svaljkov, pri nas žgance. Raziščejo, ali je s to jedjo povezana kakšna zgodovinska zanimivost? Pri slovenščini naj učenci raziščejo, ali je jed kako povezana z literaturo. Ali poznajo kakšno zgodovinsko pomembno osebo, ki prihaja s tega območja? Npr. France Prešeren, ki je napisal Zdravljico, našo himno, prihaja iz Gorenjske in je imel rad fige, ki jih je delil tudi otrokom. Po njem se imenuje tudi naš kulturni praznik. Na Gorenjskem so doma številne okusne jedi, ki

jih lahko vključijo v šolski jedilnik. Pri likovni in glasbeni vzgoji učenci raziščejo, ali jed nastopa v katerem od umetniških del. Nekatere ljudske pesmi so povezane tudi z jedmi. Pomembno je, da je jed pripravljena odlično in učitelji sodelujete z navdušenjem, ne, ker morate. Na koncu leta boste na zemljevidu imeli različne jedi, razpršene po Sloveniji. Spoznali boste pestrost slovenske kulinarike in Slovenije kot celote.

Na koncu aktivnosti se z učenci pogovorite, kakšna se jim je zdela jed. Kaj jim je bilo najbolj všeč, kaj jih je presenetilo?

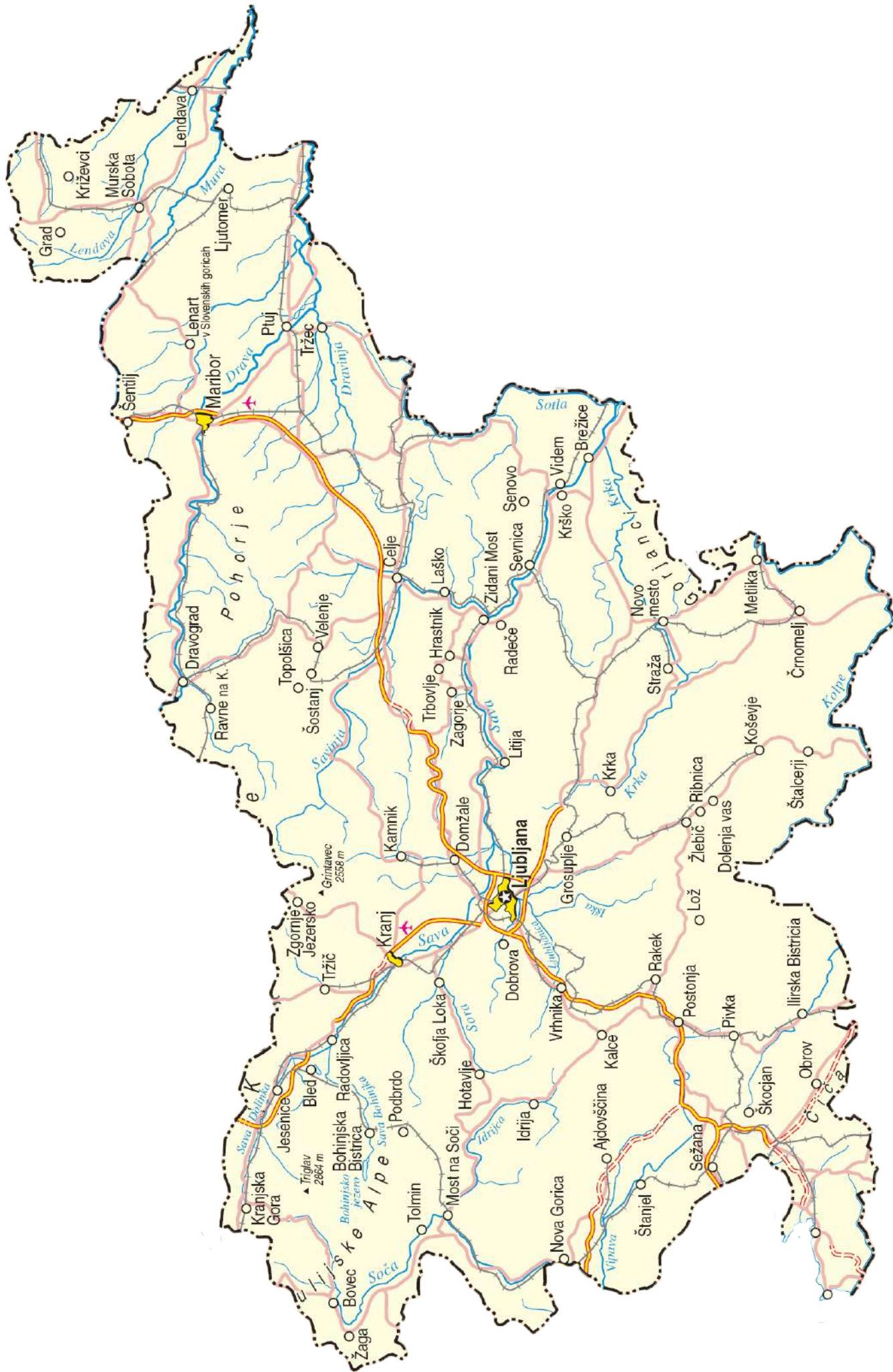
**Vprašanje za razmislek:** Katere so sestavine jedi, ki so jo učenci danes poskusili? Kje jih dobimo?

Še en zanimiv zemljevid, tokrat z zaščitnimi kmetijskimi pridelki in živali, si lahko ogledate tudi v spodnjem gradivu, kjer so izdelki predstavljeni na kratek in zanimiv način.

### Predlogi za raziskovanje:

Za domačo nalogo naj učenci vprašajo starše, ali poznajo to jed. Kaj pa dedki in babice – ali poznajo to jed? Ali so hrano, če jim je ostala, vrgli v smeti?








<b>Starost otrok:</b>	6–7 let.
<b>Vrsta aktivnosti:</b>	Aktivnost doma.
<b>Trajanje aktivnosti:</b>	Celo šolsko leto.
<b>Namen:</b>	Učenci se v živo srečajo s slovenskimi jedmi, izdelki, avtohtonimi pasmami ter sortami sadja in zelenjave. Vidijo oznako za ekološko kmetovanje.
<b>Učni cilji:</b>	Učenci vidijo pot hrane od njive do krožnika in spoznajo, kje dobimo kakovostne izdelke. Spoznajo nekatere slovenske izdelke, avtohtone pasme in sorte rastlin.

**Potek aktivnosti:** Učenci dobijo tabelico, s pomočjo katere izpolnjujejo kulinarične izzive. Čas ni omejen. Izzivi se lepo povezujejo tudi s spoznavanjem okolja. V razredu nalepite plakat z večjimi zlatimi zvezdami: to so Zvezdice kulinaričnega izziva. Ko učenci uresničijo izziv iz tabele, pobarvajo kvadrateg pod njim. Ko izpolnijo vse kvadratke, postanejo Zvezdice kulinaričnega izziva. Njihova imena (lahko tudi fotografije) nalepite v zvezde na plakatu.

**Namig:** Pri aktivnosti učitelji in učenci lahko sestavite svoj kulinarični izziv.


VRSTA IZZIVA			
Pojdi na lokalno tržnico. Kaj prodajajo?	Poskusi tri slovenske jedi ali izdelke.	Poskusi tri slovenske praznične jedi.	Obišči kmetijo. Kaj rabijo živali za življenje? Katere izdelke dobimo od njih?
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

VRSTA IZZIVA		
S starši v trgovini poišči tri slovenske izdelke.	S starši v trgovini poišči izdelek, ki nosi oznako: 	Poskusi slovensko avtohtono sadje ali zelenjavo ali si poglej avtohtono pasmo v živo.
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

Pri nalogi naj ti pomagajo starši. Kulinarični izziv lahko izpolnjuješ celo šolsko leto in tako spoznaš slovensko kulinariko, rastline in živali.

Pred seboj imaš tabelo s kulinaričnimi izzivi, ki jih pozna vsak dober kuhar. Ko rešiš izziv, pobarvaj kvadrateg pod njim in odgovori na vprašanje. Ko rešiš vse izzive in pobarvaš vse kvadratke, postaneš Zvezdica kulinaričnega izziva. Tvoje ime bo napisano na plakatu Zvezdic kulinaričnega izziva, ki visi v razredu.

VRSTA IZZIVA			
Pojdi na lokalno tržnico. Kaj prodajajo?	Poskusi tri slovenske jedi ali izdelke.	Poskusi tri slovenske praznične jedi.	Obišči kmetijo. Kaj rabijo živali za življenje? Katere izdelke dobimo od njih?
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

VRSTA IZZIVA		
S starši v trgovini poišči tri slovenske izdelke.	S starši v trgovini poišči izdelek, ki nosi oznako: 	Poskusi slovensko avtohtono sadje ali zelenjavo ali si poglej avtohtono pasmo v živo.
<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>	<i>POBARVAJ ME!</i>

**Čestitamo! Si prava Zvezdica kulinaričnega izziva!**

**Slovenski viri:**

Miklavžin, A. Slovenski zaščiteni kmetijski pridelki in živila: najboljše iz Slovenije, Ljubljana, MKGP, 2021. Dostopno na: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski\\_zasciteni\\_kmetijski\\_pridelki\\_in\\_zivila\\_EI\\_2021.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski_zasciteni_kmetijski_pridelki_in_zivila_EI_2021.pdf)

Podlesnik A., Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj? Ljubljana, Filozofska Fakulteta, 2015.

Pavlič, E. Za otroke kuhajmo zdravo. Koper, samozal. E.Pavlič, 2018.



## Namaz iz skute z drobnjakom (spomladanska različica)

**Sestavine**

- 500 g skute Izbrana kakovost
- majhen šopek svežega drobnjaka z vrta

**Postopek**

Skuto daj v manjšo posodico in jo pretlači z vilicami, da ne bo več grudičasta. Drobnjak nareži na deski. Dodaj ga v skuto in ga nežno vmešaj. Po občutku dodaj ščepec soli. Če se ti zdi, da je namaz pretrd, dodaj žlico kisle smetane. Namaz daj v hladilnik, kjer naj stoji čez noč, da se okusi lepo povežejo.

## Namaz iz skute s čebulo Ptujski luk in vloženi kumaricami (jesenska različica)

**Sestavine**

- 500 g skute Izbrana kakovost
- pol srednje velike ptujске rdeče čebule (Ptujski luk)
- vložene kumarice v kisu

**Postopek**

Skuto daj v manjšo posodico in jo pretlači z vilicami, da ne bo več grudičasta. Na deski na drobno nareži ptujsko rdečo čebulo. Na drobno nareži tudi dve srednje veliki kumarici. Čebulo in kumarice nežno vmešaj v skuto. Namazu dodaj 2–3 velike žlice tekočine od vloženi kumaric. Po občutku dodaj ščepec soli. Namaz daj v hladilnik, kjer naj stoji kako uro, da se okusi lepo povežejo.

## Namaz iz skute z orehi in medom

**Sestavine**

- 500 g skute Izbrana kakovost
- 1 velika žlica kateregakoli slovenskega medu z zaščiteno geografsko označbo
- pol pesti orehovi jedrc

**Postopek**

Skuto daj v manjšo posodico in jo pretlači z vilicami, da ne bo več grudičasta. Na deski na drobno nareži orehova jedrca. Ne melji jih, ker mleti orehi nimajo iste teksture in okusa kot narezani. V skuto vmešaj med, lahko uporabiš palični mešalnik, da bo zmes bolj gladka. Vmešaj še narezane orehe. Namaz daj v hladilnik, kjer naj stoji čez noč, da se okusi lepo povežejo.

## Frtalja z obilico zelenjave, sirom in pršutom

### Sestavine

- jajca izpod Kamniških planin z zaščiteno geografsko označbo
- šop zelišč z domačega vrta: melisa, janeževi listki
- pol čajne skodelice naribanega sira Tolminec z zaščiteno označbo porekla
- Kraški pršut z zaščiteno geografsko označbo
- Piranska sol z zaščiteno geografsko označbo

### Postopek

Naribaj sir v skledico, kjer naj počaka. Na drugi krožnik nareži nekaj rezin svežega pršuta.

Na deski drobno nareži domača zelišča nevtralnega okusa in jih daj v skledico.

V večjo skledico ubij 3 jajca in jih žvrkljaj. Dodaj narezana zelišča in vse skupaj dobro premešaj.

Dodaj ščepec soli, pršut in sir. Ponovno dobro premešaj.

V ponvi segrej olje, na katerega vlij frtaljo. Pokrij jo s pokrovko. Ko je na eni strani pečena, jo previdno obrni in pusti še nekaj časa, da se zapeče.

Vzemi jo ven in razdeli.

## Kanapeji s kranjsko klobaso

### Sestavine

- Kranjske klobase z zaščiteno geografsko označbo
- gorčica
- domač kruh

### Postopek

Kranjsko klobaso skuhaj v vroči vodi. Vzemi jo ven in pusti, da se na deski malce ohladi. Nareži jo na tanjše kolutke. Klobaso reži rahlo poševno, da bodo večje rezine.

Kruh najprej nareži na tanke rezine, potem pa še na manjše kvadratke ali pravokotnike, ki naj bodo podobne dolžine kot rezine kranjske klobase. Gorčici primešaj malce medu, da bo slajša.

Kruh namaži z gorčico, nanjo pa položi rezine kranjske klobase. Kanapeji so pripravljeni!

## Kompot iz jabolčnih olupkov

### Sestavine

- domača jabolka
- katerikoli slovenski med z zaščiteno geografsko označbo
- limona
- cimet

### Postopek

Jabolka dobro operi pod tekočo vodo. V večjem loncu zavri vodo. Jabolka olupi in jih prihrani.

O olupke skuhaj v vodi. Ko se kompot malce ohladi, mu dodaj med. Kompot prelij v steklen vrč.

Dodaj mu še malce limonovega soka in cimeta.

## Čežana

### Sestavine

- 6 domačih jabolk
- 20 g masla
- 1 velika žlica sladkorja
- limona in cimet

### Postopek

Olupljena jabolka od prej naribaj na tanjše lističe. Večji lonec segrej in dodaj maslo. Na vroče maslo dodaj nalistana jabolka in pokrij. Vsake toliko premešaj in če je potrebno zalij z malce jabolčnega kompota. Dodaj sladkor in pazi, da se ne zažge. Jed se duši vsaj 20 minut, lahko tudi dlje. Na koncu dodaj malce cimeta, če ti je všeč, in limoninega soka. Serviraj v malih skledicah.

## Pohorska omleta

### Sestavine

- 2 jajci izpod Kamniških planin z zaščiteno geografsko označbo
- 20 g sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- 40 g bele moke
- višnjev kompot
- brusnična marmelada
- 1 dcl sladke smetane za stepanje
- 150 g svežega mešanega jagodičevja (borovnice, maline, jagode)

### Postopek

Loči rumenjake in beljake. Rumenjake z dodanim sladkorjem in vanilnim sladkorjem stepaj 3 minute. V drugi posodi stepi beljake v trd sneg. V rumenjake dodaj polovico snega iz beljakov, previdno premešaj. Potem dodaj moko, ki jo preseješ, nežno premešaš in dodaš še polovico snega iz beljakov. Peči v okroglem pekaču premera pribl. 20 cm. Zmes vlij v pekač.

Pečico predhodno segrej na 200° C in peči 7–8 minut. Pohorsko omleto vzemi iz pečice in jo še vročo prepogni (če imaš silikonske podloge, jih prepogni in daj omleto čez, lahko pa uporabiš npr. platenko za 500 ml vode). Ko se ohladi, jo previdno namoči z višnjevim kompotom. Namaži jo z brusnično marmelado. V pol smetane vmešaj jagodičevje in z njim napolni omleto. Z drugo polovico smetane okraši zunanji del omlete. Postrezi jo na večjem krožniku.



- Iz fotografij avtohtonih pasem pripravi avtohtoni koledar iz 12 živali ali 12 avtohtonih sort. Izberi živali ali rastline, ki so ti najbolj všeč.  
Če koledar izdeláš iz rastlin, jim lahko dodaš najljubši recept!

**Viri za pedagoge:****Literatura v slovenščini:**

Gregorič, M., Fajdiga Turk V., Kostanjevec S. Slastno, hrustljivo, zdravo. *Priročnik o zelenjavi in sadju namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti EU Šolske sheme*. Ljubljana, NIJZ, 2021.

Dostopno na: [SHZ\\_e-Prirocnik-o-zelenjavi-in-sadju\\_splet\\_zadnji.pdf \(gov.si\)](#)

Miklavžin, A. Slovenski zaščiteni kmetijski pridelki in živila: najboljše iz Slovenije, Ljubljana, MKGP, 2021. Dostopno na: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski\\_zasciteni\\_kmetijski\\_pridelki\\_in\\_zivila\\_EI\\_2021.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/HEME-KAKOVOSTI/PUBLIKACIJA/Slovenski_zasciteni_kmetijski_pridelki_in_zivila_EI_2021.pdf)

MKGP, Program varstva biotske raznovrstnosti v živinoreji za obdobje 2024–2030, 2024.

Pavlič, E. Za otroke kuhajmo zdravo. Koper, samozal. E.Pavlič, 2018.

Podlesnik A., *Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj?* Ljubljana, Filozofska Fakulteta, 2015.

**Viri v slovenščini:**

Biotehniška fakulteta. Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano.

Dostopno na: [Slovenske avtohtone pasme domačih živali za kmetijstvo in prehrano](#)

Delo in dom, 2019. Število metuljev zaradi intenzivnega kmetovanja drastično upada.

Dostopno na: <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zivali/stevilo-metuljev-zaradi-intenzivnega-kmetovanja-drasticno-upada#:~:text=Ti%20rezultati%20potrjujejo,%20da%20ima%20intenzivno%20kmetovanje%20klju%C4%8Dno%20vlogo%20pri>

Gostilna Repovž, Eko Lab, dostopno na: <https://gostilna-repovz.si/Eko-lab/>

Ekodežela, 2024. Solkanski radič, avtohtona slovenska sorta - je lep in okusen.

Dostopno na: <https://www.ekodezela.si/eko-zanimivo/solkanski-radic-avtohtona-slovenska-sorta-je-lep-in-okusen/>

Gault&Millau, 2021. Chef prihodnosti Luka Košir: »Človek se ne sme ustaviti.«

Dostopno na: <https://si.gaultmillau.com/sl/news/chef-prihodnosti-luka-kosir--%C2%BB%C4%8Clovek-se-ne-sme-ustaviti%C2%AB>

I feel Slovenia. Uroš Štefelin, Hiša Linhart.

Dostopno na: <https://www.tasteslovenia.si/sl/chefi/uros-stefelin/>

Javna služba nalog genske banke v živinoreji. Avtohtone pasme v Sloveniji.

Dostopno na: <https://www.genska-banka.si/pasme/>

Kmetijski inštitut Slovenije. Projekt V4-1618 Ogroženost lokalnih sort zaradi genske erozije in njihova vrednost za pridelavo in uporabo. Dostopno na: [https://www.kis.si/CRP\\_1/CRPV41618/](https://www.kis.si/CRP_1/CRPV41618/)

Kmetijski inštitut Slovenije. Opisi lokalnih sort Motovilec.

Dostopno na: [https://www.kis.si/f/docs/CRP\\_1/opisi\\_lokalni\\_sort\\_MOTOVILEC.pdf](https://www.kis.si/f/docs/CRP_1/opisi_lokalni_sort_MOTOVILEC.pdf)

Naša super hrana, 2017. Hrana iz ničtega kilometra, najpomembnejša sestavina uspeha.  
Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/hrana-z-nictega-kilometra-najpomembnejša-sestavina-uspeha/>

Škerbot, I. Kmetijsko gozdarski zavod Celje. Avtohtono vrste zelenjadnic.  
Dostopno na: [https://www.kmetijskizavod-celje.si/uploads/kgzs\\_-\\_zavod\\_ce/zelenjadarstvo/891\\_avtohtono\\_vrste\\_zelenjadnic.pdf](https://www.kmetijskizavod-celje.si/uploads/kgzs_-_zavod_ce/zelenjadarstvo/891_avtohtono_vrste_zelenjadnic.pdf)

Zeleni svet. Stare sorte jabolk in hrušk za vrtove, sadovnjake in travniške nasade.  
Dostopno na: <https://zelenisvet.com/stare-sorte-jablan-in-hrusk/>

### **Videi v slovenščini**

video o gostilni, kjer imajo zeleno Michelinovo zvezdico za trajnost, dostopno na:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7knlXjEtbQY>

### **Videi v angleščini**

[A chef's world | Spent a moment with Luka Košir - Restaurant Grič | The MICHELIN Guide takes you on a trip to Slovenia to discover the treasures of this country, its chefs, its products and its producers. Following the... | By Feel Slovenia | Facebook](#)



# PRIMERI DOBRIH PRAKS, KI NAVDIHUJEJO

## Dobre prakse v šolah:

- Šolski kotic Pojej me, kjer dijaki pustijo hrano, ki je ne bodo pojedli, vzame pa jo lahko nekdo drug.
- Manjši kosi kruha pri malici.
- Dodatno razdeljevanje hrane ob koncu pouka.

Ekologi brez meja, 2017, dostopno na: <https://ebm.si/hrana/web/sole-uspesne-v-boju-proti-zavrzeni-hrani.html>

Nimate možnosti za ekološki vrt v šoli? Solato lahko gojite tudi v cvetličnih lončkih. Dostopno na: <https://www.planetfriendlyschools.eu/si/projekti/tam-imamo-solato>

Zbirka dobrih praks proti odpadni hrani in plastičnim odpadkom na šolah po Evropi. Dostopno na: <https://www.wastenot-wantnot.eu/si>

Oglaševanje šolske malice po ozvočenju, na način, ki je blizu mladim.

Priprava kuhane zelenjave sproti, v več rundah, da se le dopolni, česar je prej zmanjkalo, ne kuhanje zelenjave na zalogo, da ostane.

Pisani jedilniki, ki pritegnejo poglede; poimenovanja jedi, ki navdušijo.

Organizacija tržnice na šoli, kjer učenci spoznajo, koliko dela je potrebnega od njive do krožnika. Dostopno na: <https://www.planetfriendlyschools.eu/si/projekti/kmecka-trznica-v-soli>

## Dobre prakse v skupnosti:

**Platforma ALMS** (odvečno hrano razdelijo tistim, ki jo potrebujejo).

Dostopno na: <https://alms.si/sl/our-mission>

**Facebook skupina Foodsharing Slovenija** (kdor ima hrano, ki je ne bo porabil, se poveže z nekom, ki jo z veseljem sprejme).

Anžin B., Foodsharing - ideja, kako izkoreniniti lakoto v Evropi? 2012. RTV Slo, MMC.

Dostopno na: <https://www.rtvlo.si/svet/foodsharing-ideja-kako-izkoreniniti-lakoto-v-evropi/299127>

**Projekt Donirana hrana**, ki ga koordinira Zveza Lions klubov, District 129 Slovenija (letno prerazporedijo več kot 1500 ton hrane ranljivim skupinam), dostopno na: <https://www.lions.si/projekti/>

**Skupnostni vrtovi**, priročnik. Dostopno na: [https://dovoljazavse.si/wp-content/uploads/2017/06/prirocnik5\\_skupnostni-vrt.pdf](https://dovoljazavse.si/wp-content/uploads/2017/06/prirocnik5_skupnostni-vrt.pdf)

**Etri skupnost** – izdelava jedi iz presežne hrane, dostopno na: <https://vecer.com/v-nedeljo/okusni-in-polnovredni-obroki-iz-zavrzene-hrane-10341856>

## Dobre prakse v skupnosti, primeri iz tujine:

**To good to go, save good food from going to waste**, (prevzem nerazdeljenih jedi pri gostincih za simbolično ceno). Dostopno na: <https://www.toogoodtogo.com/>

**Community Fridges** (mestni hladilniki, kjer vsak lahko pusti neporabljeno hrano).

Hirsh S., How Community Fridges Work to Improve Food Access and Build Community, 2022.

Dostopno na: <https://www.greenmatters.com/p/community-fridge-near-me>

**Banka hrane Hrvaška** (predvsem veliki donatorji oddajo neporabljena živila).

Dnevnik, 2023. U Zagrebu otvorena Banka hrane, namirnice može donirati svatko: Godišnje se baci 70 kilograma hrane po stanovniku. Dostopno na: <https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/otvorena-je-banka-hrane-godisnje-se-baci-70-kilograma-hrane-po-stanovniku---812462.html>

## Različni projekti v Sloveniji, ki si prizadevajo za zmanjšanje odpadne hrane:

Ekošola: Projekt Hrana ni za tjavendan (ozaveščanje o zmanjševanju ter preprečevanju nastanka odpadne hrane in spodbujanje praktične uporabe neporabljenih prehranskih izdelkov).

Dostopno na: [https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-24\\_25/](https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-24_25/)

Ekošola: Projekt Šolska vrtilnica. Dostopno na: <https://ekosola.si/solska-vrtilnica-24-25/>

Ekošola, različni projekti, povezani z okoljem, zmanjšanjem odpadkov.

Dostopno na: <https://ekosola.si/projekti-24-25/>

Ekologi brez meja, ostali projekti, povezani z zavrženo hrano.

Dostopno na: <https://ebm.si/zavrzena-hrana>

Društvo Vesela kuhinja. Kuhna pa to.

Dostopno na: <https://www.spar.si/skupaj-za-boljsi-jutri/dobro-med-nami/kuhnapato>

Šolski ekovrtovi. Dostopno na: <https://www.solskiekovrt.si/>

Trajnost in prehrana v vrtcih in šolah (brezplačen spletni tečaj za pedagoge in organizatorje prehrane o izboljšanju prehrane, zmanjšanju odpadne hrane s sodelovanjem z učenci).

Dostopno na: <http://suskinder.suscooks.eu/si>



