

NARAVOSLOVNI DAN – ob svetovnem dnevu hrane (16. 10. 2020)

16. oktobra 1945 je bila v okviru Združenih narodov ustanovljena svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO, tako da letos obeležujemo že 75. obletnico delovanja te organizacije in zato vsako leto na ta dan praznujemo SVETOVNI DAN HRANE.

Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO vsako leto določi temo svetovnega dneva hrane. Letošnja tema svetovnega dneva hrane je **»Gojimo, hranimo, ohranjajmo. Skupaj.«**

Globalna zdravstvena kriza COVID-19 je bila čas za razmislek o stvareh, ki jih resnično cenimo, in o naših najbolj osnovnih potrebah. Posledice pandemije na gospodarsko in družbeno stanje sveta so uničujoče: desetina milijonov ljudi grozi, da bodo padli v hudo revščino, število podhranjenih pa bi lahko z obstoječih 690 milijonov do konca leta zraslo za 132 milijonov ljudi.

Zaradi teh negotovih časov smo mnogi znova začeli ceniti nekaj, kar nekateri jemljemo kot nekaj samoumevnega, **hrano**.

Hrana je bistvo življenja in temelj naših kultur in skupnosti. **Ohranjanje dostopa do varne in hranljive hrane je in bo še naprej bistveni del odziva na pandemijo COVID-19**, zlasti za revne in ranljive skupnosti, ki jih pandemija in posledični gospodarski pretresi najbolj prizadenejo.

V takem trenutku je pomembno podpreti naše živilske junake-kmete in delavce v celotnem živilskem sistemu, ki skrbijo, da se hrana prebije od kmetije do uporabnikov tudi med motnjami.

Vsi v naši živilski panogi igrajo pomembno vlogo pri zagotavljanju hranljive hrane – vendar lahko tudi vi kaj spremenite! Potrošniki smo več kot le jedci; imamo tudi moč vplivati na to, kaj pridelujete z zdravo izbiro hrane, kar pa prispeva k bolj trajnostnim živilskim sistemom. Lahko postanete heroji hrane in zdravo hrano vključite v svoj življenjski slog.

Kaj lahko storimo sami?

- uživajmo zdravo, različno, lokalno ter sezonsko hrano,
- hrano gojimo doma,
- pridružimo se pobudam,
- spoštujmo slovensko hrano in slovenske kmete.

Zato vas spodbujamo k poglobljenemu razmišljanju in ogledu videa ob svetovnem dnevu hrane:

<https://www.youtube.com/watch?v=KQZFqakBw04&feature=youtu.be>



Ali veš?

- V Sloveniji uvozimo kar 60 % hrane.
- Slovenci zavržemo 150.000 ton hrane na leto, kar pomeni 73 kg na prebivalca, všteti so tudi dojenčki!
- Velike trgovske verige in multinacionalke nam hočejo vsiliti nezdravo in za telo škodljivo hrano.
- Jabolko, ki je zraslo, ko se je rodil tvoj dedek, je na primer vsebovalo 25-krat več železa kot jabolko, ki ga kupiš v samopostrežni trgovini.*
- Tudi ti lahko s svojimi odločitvami vplivaš na svojo prihodnost in prihodnost rodov, ki še prihajajo.

Ob svetovnem dnevu hrane: kaj najbolj tekne sladokusnim tatovom in kdo je bil grof Sandwich?



Nekateri pravijo, da ljudje ne morejo obstajati brez ljubezni, bolj drzni pravijo, da najbolj potrebujemo kisik, dejstvo pa je, da je hrana gorivo človeškega obstoja. Jemo vsak dan, a koliko dejansko vemo o hrani?

Dejstvo je, da je prehranjevanje ena izmed najpomembnejših človekovih fizioloških in življenjskih potreb. Zdrava prehrana krepi zdravje, nepravilna izbira hrane, prevelike količine hrane, neurejen ritem prehranjevanja pa dolgoročno prispevajo k nastanku sodobnih kroničnih bolezni srca in ožilja, debelost, sladkorno bolezen ...

Preden preidemo na bolj resna dejstva o hrani, si pogledjmo hrano še s šaljive plati.

Ali ste vedeli:

- da sir velja za hrano, ki jo največkrat ukradejo? Po znanih podatkih ukradejo približno 4 % vseh sirov, proizvedenih na svetu. Obstaja celo črni trg ukradenih sirov.
- da banane, kumare in kivi uvrščamo med jagode? Jagode, robide in maline pa ne.
- da so živila, za katera ljudje v restavracijah plačajo premoženje, včasih štela za komaj vredna prehrane ljudi? Jastogi so veljali za morske žuželke, ki jih je bilo zelo težko prodati, zato so jih metali nazaj v morje ali pa postregli služabnikom in zapornikom.
- da so nalepke na sadju užitne? Seveda pa to še ne pomeni, da jih morate jesti.
- da je sendvič izumil grof Sandwich John Montagu, ki je bil obseden z igrami na srečo. V 24-urnem nizu iger na srečo je hotel tudi jesti, a ker ni hotel odložiti kart, je prosil za rezine pečenke, nadevane med dva kosa kruha.

Kako torej zaužiti ravno prav?

1. Primer zdrave porcije pri kosilu oziroma večerji

Korak 1: Izberemo plitek krožnik, ki naj ne bo večji od 23 cm v premeru. Navidezno ga razdelimo na polovico in nato eno polovico še na četrtini.



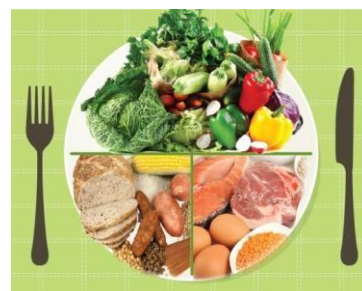
Korak 2: Polovica krožnika je namenjena zelenjavi. Količina je primerljiva z dvema stisnjenima pestema.



Korak 3: Četrtnina krožnika je namenjena beljakovinskim živilom. Količina je primerljiva velikosti dlani brez prstov in debelini mezinca.



Korak 4: Na zadnjo četrtino krožnika dodamo še škrobna živila. Količina je primerljiva velikosti stisnjene pesti ene roke.



Korak 5: Dodamo lahko še skodelico solate. Količina je primerljiva velikosti razprtih dlani obeh rok. Zabelimo jo lahko z 1-2 čajnima žličkama olja. Ena čajna žlička odgovarja velikosti nohta na palcu.



Korak 6: Dodamo lahko še za pest velik sadež ali kozarec napitka.



2. Primer zdrave porcije pri **zajtrku**

Zakaj je zajtrk pomemben?

1. Telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva.
2. Pripomore k boljšim miselnim sposobnostim.
3. Izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost.
4. Pozitivno deluje na imunski sistem.
5. Izboljša tako fizično kot tudi psihično zdravje.
6. Ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši.



Razmerja živil pri zajtrku naj bodo taka kot pri kosilu. Izberite raje polnozrnat kruh, manj mastne namaze in posneto mleko.

3. Primer zdrave porcije pri **malici**

Malica ni nujen obrok, če pa ne gre drugače, naj bo to sezonski sadež, solata, košček polnozrnatega kruha, mlečni izdelek ...



PA DOBER TEK!

NEKAJ IDEJ, KAJ SI LAHKO DOMA PRIPRAVITE ZA ZDRAV ZAJTRK:

OVSENI KOSMIČI:

Ovsene kosmiče zjutraj kratko pokuhate z mlekom (5 minut), da nabreknejo, nato pa dodajte vsakič druge dodatke. Enkrat banano, drugič žličko surovega kakava, mlete lešnike in med. Ovsene kosmiče lahko samo namočene čez noč prelijete z jogurtom, kefirjem ali skuto. Dodajte naribano jabolko s cimetom ali pa borovnice v sezoni.



PROSENA KAŠA:

Prosena kaša namočena zjutraj splaknete in kuhate okoli 10 minut. Vključite lešnike, kokos, rozine, za najbolj sladkosnede pa jo skuhajte skupaj z banano. Uspeh je zagotovljen. Enako lahko poskusite z ajdovo kašo, rjavim rižem, polnozrnatim zdrobom. Za čokoladno verzijo porablajte nesladkan kakav. Običajni instant kakav je v bistvu sladkor z zanemarljivim deležem kakava.

UMEŠANA JAJCA Z BANANO:

Banano olupimo in narežemo na kolobarje. Jajce ubijemo v skledico, ga rahlo posolimo, nato pa z ročno metlico ali vilico dobro razžvrkljamo.

Na kuhalnik pristavimo ponev, v kateri stopimo maslo in počakamo, da se segreje. Jajca nato vlijemo v ponev. Počakamo nekaj sekund, da jajca nekoliko zakrknijo, nato pa pričnemo mešati s kuhalnico. Po dobrih 4 minutah in pol mešanja, v ponev dodamo narezano banano in še naprej mešamo, da se jajca do konca zapečejo (dobre 3 minute).

Umešana jajca nato odstavimo in razporedimo po krožnikih. Ponudimo z opečenim toastom ali rezinami kruha in bananinim mlečnim napitkom.



BANANIN MLEČNI NAPITEK:

Banano olupimo in narežemo na drobne koščke, ki jih damo v mešalnik. Dodamo 1 dcl navadnega in 1 dcl kokosovega mleko, ščepec cimeta in žlico sladkorja. Vse sestavine v mešalni posodi dobro zmešamo.

Napitek nalijemo v visoke kozarce in po želji okrasimo z rezino banane.

Dodatni nasvet:

Mlečni napitek lahko pripravimo tudi iz drugega sadja, na primer pomaranče, jagodičevja in podobno. Pri tem moramo biti pozorni pri izbiri sadja. Kivi se namreč ne ujame dobro z mlekom. Vsebuje encim, ki razgradi nekatere sestavine mleka, zato napitek postane kosmičast in grenak.

Če nimamo mešalnika, si lahko pri pripravi mlečnega napitka pomagamo s

paličnim mešalnikom.

Žlico sladkorja lahko nadomestimo z žlico medu, ki bo obogatil okus napitka.

OMLETA S ŠUNKO IN SIROM:

Sestavine:

3 jajca
20 g šunke
1,5 žličke masla ali olja
20 g sira (edamec, gauda, čedar)
1 ščepec soli
1 ščepec popra
2 večji kisli kumarici



POSTOPEK:

Šunko in kumarice narežemo na koščke, sir pa naribamo v skodelico. Jajca ubijemo v skledo in jih z metlico stepemo. Na kuhalnik pristavimo ponev, ki jo na srednji temperaturi segrejemo. V segreto ponev damo maslo in počakamo, da se stopi. Ponev obračamo, da se vsa enakomerno namasti.

V ponev zlijemo jajčno zmes. Dodamo šunko, sir in kumarice ter pokrijemo s pokrovko.

Omleto preložimo na krožnik, jo posolimo, popramo, po želji lahko dodamo origano ali sveže narezano baziliko, omleto prepognemo, potresemo s preostalim sirom in postrežemo.

SKUTNI NAMAZ - S ŠUNKO:

Sestavine:

100 g skute
100 g salame - šunke
1 kuhano jajce
2 kisli kumarici
2 žlici kisle smetane

Priprava:

Jajce skuhamo (vre naj 8 minut). Kuhani jajci sesekljam. Prav tako na drobno sesekljam salamo in kumarici. Skuto zmešamo s kislom smetano, dodamo sesekljane sestavine, premešamo in po potrebi posolimo. Namažemo na rezine kruha in okrasimo. Zraven spijemo skodelico čaja.

SKUTNI NAMAZ S TUNO:

sestavine za 1 osebo:

- 50 g nemastne skute (10 % mlečne maščobe)
- 1 žlica kisle smetane
- 30 g tune v naravnem soku

- sol, bazilika, origano, poper

Skuto pretlačimo z vilicami, vanjo umešamo kislo smetano in zmleto tuno. Osolimo, dodamo svež peteršilj, baziliko in ostale začimbe. Namaz namažemo na polnozrnat kruh.



JAJCE NA OKO:

Na kuhalnik pristavimo ponev, v kateri na srednji temperaturi stopimo malo maslo ali olja. Ko je maslo stopljeno, v ponev previdno ubijemo jajce (1 ali 2) in ju na nizki temperaturi pečemo približno 5 minut.

Ko se beljak dobro zapeče in na robovih rahlo porjavi, jajci preložimo na krožnik in ju rahlo posolimo. Postrežemo skupaj s kruhom in naravnim pomarančnim sokom.

NARAVNI POMARANČNI SOK:

4 pomaranče razrežemo na polovice in jih ožamemo.

Sok prelijemo v kozarec.

En pripravljen obrok slikaj in sliko pošljite učiteljici:

6. razred in 9. razred pošljete učiteljici TJAŠI KOTAR na naslov tjasa.kotar@quest.arnes.si.

8.razred pošljete učiteljici METKI STAREŠINIČ na naslov metka.staresinic@quest.arnes.si.

Želiva ti lep teden in uspešno ter zdravo ustvarjanje v kuhinji. Seveda pa ne pozabi na gibanje na svežem zraku. Izkoristi prosti čas in ga preživi zunaj, v naravi.

Tjaša Kotar
Metka Starešinič