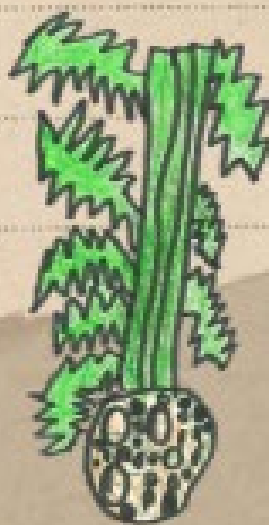


MINEŠTRA – VIR MOČI ZA VSAK DAN

Mentorji: Karmen Blaško, Mašenka Rodman Madric, Ivan Jakob Cervo

**Učenci: Uroš Kodele, Max Samec, Matic Kravos, Kayl
Pilepič, Leviatan Mladovan, Tomi Bilc Tomšič, Inga Krt,
Kristina Berce, Kim Ludvik, Marko Trepčič, Luka Scozzai,
Juljan Benedikt Štemberger**



Vipava, šolsko leto 2023/2024

PREDGOVOR

Turistično nalogo, ki je pred vami, smo pripravili učenci in mentorji osnovne šole s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom – CIRIUS Vipava.

Pri pripravi turistične naloge sta sodelovala dva oddelka in sicer kombiniran oddelek 4. in 5. razreda ter kombiniran oddelek 6. in 7. razreda. Da je naloga primerno napisana in oblikovana, smo pri njenem zapisu poleg učencev sodelovali tudi mentorji.

V turistični nalogi so deli, ki so plod samostojnega dela učencev, zapisani v poševnem tisku, deli, ki so jih učenci pripravili skupaj z mentorji, so posebej označeni z opisom. Deli, ki smo jih zapisali mentorji, pa so zapisani z neoznačeno pisavo.

1 KAZALO

PREDGOVOR	1
1 KAZALO	2
2 UVOD	3
3 OPREDELITEV PROBLEMA.....	3
4 CILJ NALOGE	4
5 PODPORNINA IN NADOMESTNA KOMUNIKACIJA (PINK)	5
6 MINEŠTRA.....	5
6.1 RECEPTI.....	6
6.1.1 »ŠELINKA« (VIPAVSKA DOLINA)	6
6.1.2 JOTA (VIPAVSKA)	9
6.1.3 MINEŠTRA »PAŠTA-FIŽOL«	13
6.1.4 »VRZOTOVA KUHNJA« (VIPAVSKO).....	13
6.2 SHRANJEVANJE MINEŠTER	14
7 ZAKLJUČEK.....	14

2 UVOD

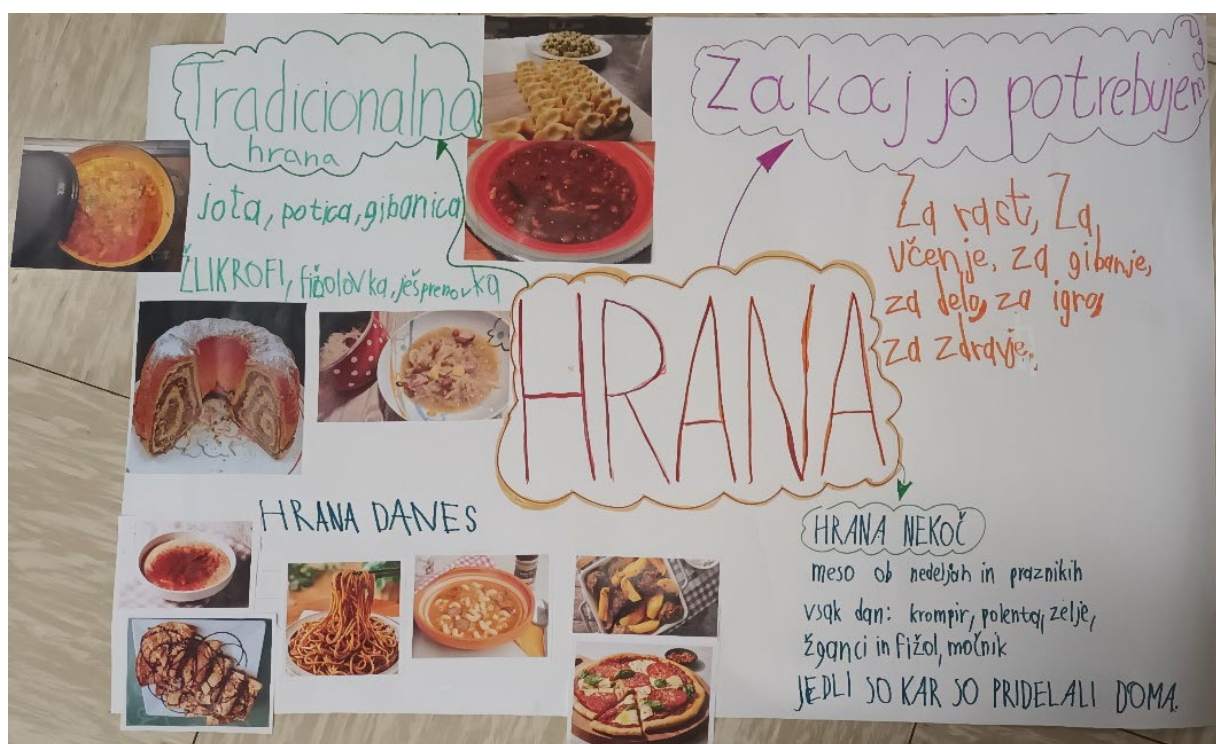
V osnovni šoli s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom pričnejo učenci spoznavati pomen hrane za človekovo življenje ter življenje ljudi nekoč že v prvih treh razredih. V naslednjih razredih znanje poglobljajo, a učencem način življenja nekoč ostaja nekoliko oddaljen in tuj, prav tako jim je tuja sama besede tradicija kot tudi njen pomen.

Temo letošnjega festivala Turizmu pomaga lastna glava »Okusni zakladi – Lokalni kulinarčni spominki s trajnostnim pridihom!« smo mentorji videli kot priložnost, ki bi našim učencem preko kulinarčnih dejavnosti omogočila lažje spoznavanje življenja nekoč, torej kulinarike, pomena tradicije in hrane za človekovo življenje.

3 OPREDELITEV PROBLEMA

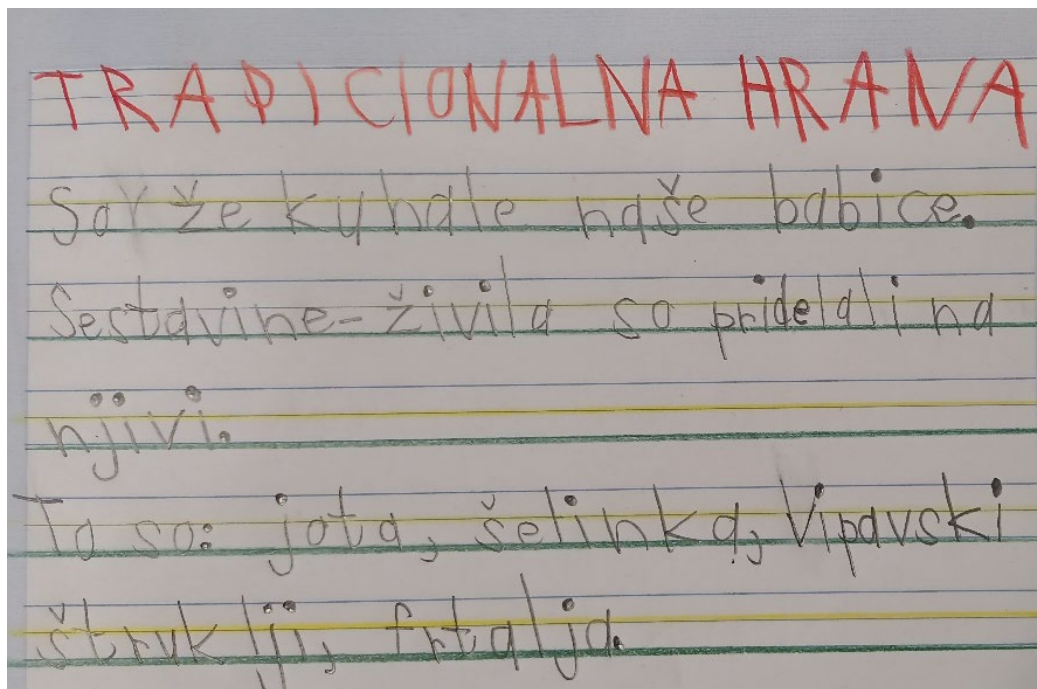
Zaradi navdušenja učencev nad učnimi urami gospodinjstva, ki se izvajajo v šolski kuhinji ter njihovo zavzetostjo in vztrajnostjo pri gospodinjstvih opravilih, smo se mentorji odločili, da bomo temo letošnjega festivala povezali z delom v šolski kuhinji.

Najprej so učenci razmišljali o pomenu hrane za človekovo telo.



Nato pa smo se z učenci pogovarjali o tradiciji bolj na splošno in o njenemu pomenu za življenje danes. Nadalje smo se usmerili na tradicijo v kulinariki.

Spodaj je predstavljeno razmišljanje enega izmed učencev, kaj je to tradicionalna hrana.



Učenci so prejeli tudi anketo (Priloga 1), ki so jo reševali skupaj s starši. Ob tem so spoznavali prehrano staršev v njihovem otroštvu ter takratno pridelavo sestavin potrebnih za pripravo obrokov.

Z odgovori staršev na vprašanja zastavljena v anketi smo mentorji učence seznanili in jih tukaj predstavljamo:

- Vsi starši še vedno pripravljajo posamezne jedi, ki so jih sami uživali v otroštvu.
- Te jedi pripravljajo po istem receptu, nekateri nadomestijo moko z drugo sestavino ali spremenijo v receptu »kakšno malenkost«.
- Stari straši učencev so dobili sestavine za pripravo hrane na vrtu, njivi ali kupili v trgovini.
- Še vedno večina staršev dobi sestavine za pripravo hrane na vrtu, njivi ali jih kupijo v trgovini, pri kmetu. To lahko pripišemo temu, da večina učencev prihaja iz vaškega okolja.
- Pripravljeno hrano, ki je ne zaužijejo, dajo v biološke odpadke, na kompost, živalim, uporabijo za pripravo drugih jedi ali shranijo za naslednji dan.
- Starši so na vprašanje, katere mineštre so po njihovem mnenju tradicionalne za naše okolje, odgovarjali: zelenjavne mineštre, jota, fižolova mineštra, mineštra s klobaso, mineštra z lečo, ješprenka in krompirjeva juha.

4 CILJI NALOGE

Cilja mentorjev turistične naloge sta:

- seznaniti učence s prehrano naših prednikov – mineštrami,
- skupaj z učenci nekatere recepte zapisati s slikovno komunikacijskimi simboli ter tako omogočiti njihovo uporabo širši skupini ljudi.

Cilja turistične naloge za učence sta:

- po receptu pripraviti različne vrste minešter,
- mineštro pravilno shraniti v steklene kozarce.

5 PODPORNNA IN NADOMESTNA KOMUNIKACIJA (PINK)

V CIRIUS Vipava je vključeno večje število otrok, ki imajo težjo ali težko motnjo govorno-jezikovne komunikacije ali nerazvit govor ali slabše razumljiv govor. Tako v prilagojenem programu predšolske vzgoje, programu osnovne šole s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom ter posebnih programih vzgoje in izobraževanja lahko uporabljamo podporno in nadomestno komunikacijo – slikovno komunikacijske simbole (SKS). Z ustreznim sistemom PINK, ki ga podpira uporaba individualno prilagojenega komunikacijskega pripomočka (komunikacijska mapa, komunikator) spodbujamo razvoj govorno-jezikovne komunikacije. S tem otrokom in mladostnikom omogočamo komunikacijo, višjo stopnjo samostojnosti, večjo vključenost in stik z zunanjim svetom ter boljšo kakovost življenja.

Sledenje pisani besedi s slikovno komunikacijskimi simboli je lahko v pomoč pri branju, razumevanju in sporazumevanju vsem otrokom in mladostnikom.

Učenec izbira simbole v komunikacijski mapi tako, da pokaže ustrezen simbol z roko ali prstom. Učenci lahko uporabljajo tudi komunikator, to je komunikacijski pripomoček, ki je podkrepjen z govorom. S pritiskom na vsak simbol se predvaja izgovorjena beseda. Simbole na komunikatorju otroci izbirajo s pritiskom prsta na ustrezen simbol, lahko tudi uporabljajo različna stikala ali pa komunikator upravljajo z očmi.

Ker je namen turistične naloge, da s tradicionalnimi recepti Vipavske doline seznanimo in omogočimo uporabo le-teh tudi posameznikom, ki uporabljajo podporno in nadomestno komunikacijo, smo dva recepta predstavili s slikovno-komunikacijskimi simboli.

Pri oblikovanju receptov s slikovno-komunikacijskimi simboli, so sodelovali tudi naši učenci v okviru razširjenega programa računalniškega opismenjevanja.

(opomba: vir vseh slikovno komunikacijskih simbolov je: Picture Communication Symbols @ 1981 - 2009 Mayer - Johnson. PCS © 1981 – 2009 Mayer – Johnson. Boardmaker ©1990 – 2009 Mayer - Johnson)

6 MINEŠTRA

Kulinarika Vipavske doline temelji na živilih, ki so bila pridelana v domačem okolju, saj so se ljudje tu ukvarjali s poljedelstvom in živinorejo. Živino so redili predvsem za lastne potrebe, poljske pridelke in sadje pa so prodajali tudi v bližnjih večjih mestih (npr. Trstu in Gorici).

Med najpogostejšimi jedmi so bile v preteklosti in ostajajo še danes mineštre, ki jih v zgornji Vipavski dolini imenujemo *skuhe*. Mineštre se razlikujejo po letnih časih, saj njihove sestavine predstavlja sezonska zelenjava. Včasih je bila najbolj cenjena t. i. enolončnica, v kateri se je kuhal kos suhega svinjskega mesa, ki je jedi dal poseben okus. Mineštre so največkrat postregli za kosilo. Da je bil obrok obilnejši, so poleg mineštre jedli kruh.

Pri kuhanju minešter lahko sprostimo svojo kuharsko domišljijo, a moramo pri tem uporabljati sezonsko zelenjavo, ki ji dodamo stročnice ali testenine ter začimbe, ki so značilne za lokalno območje. Zelišča, ki so se v preteklosti največ uporabljala na območju

zgornje Vipavske doline, so: bazilika – *bažilka*, melisa – *srčno zelje*, majaron, žajbelj, koromač, rožmarin, lovorovi listi – *lojber* in drobnjak.

6.1 RECEPTI

Pri našem raziskovanju receptov za pripravo minešter so učenci ugotovili, da se recepti razlikujejo glede na količino sestavin in potek priprave od vasi do vasi, celo od gospodinje do gospodinje, ne pa tudi glede uporabljenih sestavin. Zato vam predstavljamo štiri recepte za pripravo minešter povzete po knjigi »Jedi na Goriškem 1«.





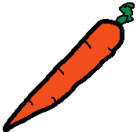

Recepta za pripravo »Šelinke« in »Jote« sta predstavljena tudi s slikovno komunikacijskimi simboli z metodo lahkega branja. Predstavljena sta še recepta za mineštro »Pašta – fižol« in »Vrzotovo kuhinjo«

6.1.1 »ŠELINKA« (VIPAVSKA DOLINA)

(»Jedi na Goriškem, knjiga 1«, Uredila in pripravila za tisk: Slavica Plahuta, Izdal: Goriški muzej, Nova Gorica, 2002 – stran 43, zapisala Mojca Černe).

Pri pripravi predstavitve recepta s slikovno komunikacijskimi simboli so sodelovali tudi učenci.

Sestavine:

<ul style="list-style-type: none">neprekajeni svinjski parkelj	
<ul style="list-style-type: none">gomolj zelene	
<ul style="list-style-type: none">listi zelene	
<ul style="list-style-type: none">2 krompirja	
<ul style="list-style-type: none">korenček	
<ul style="list-style-type: none">sol	

- voda



Priprava:



Gomolj zelene



nareži na kocke.



Liste zelene



sesekljaj.



Krompir



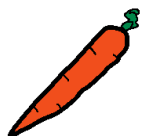
olupi.



Krompir



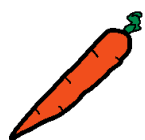
nareži na kocke.



Korenček



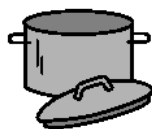
ostrgaj.



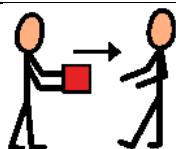
Korenček



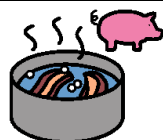
nareži na kocke.



V lonec



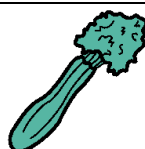
daj



svinjski parkelj,



kocke zelene,



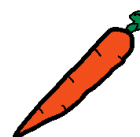
sesekljane liste zelene,



kocke krompirja



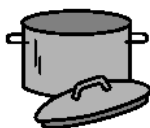
in



korenčka.



Soli.



V lonec



dolij

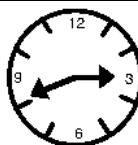


vodo.



Kuhaj v vreli vodi

$\frac{1}{2}$



pol ure.



Ponudimo



s kosom koruzne polente.



6.1.2 JOTA (VIPAVSKA)

(»Jedi na Goriškem, knjiga 1«, Uredila in pripravila za tisk: Slavica Plahuta, Izdal: Goriški muzej, Nova Gorica, 2002 – stran 74, zapisala Mojca Černe).

Pri pripravi predstavitve recepta s slikovno komunikacijskimi simboli so sodelovali tudi učenci.

Sestavine:

- ½ kg kislega zelja/kisle repe/svežega zelja/ohrovta/pesnih listov



- ½ kg fižola



- 3 krompirji



- 2 žlici svinjske masti



- 2 žlici moke



- 3 stroki česna



- sol



- poper



Priprava:



Kislo zelje



skuhaj.



Fižol



skuhaj.



Krompir



olupi.



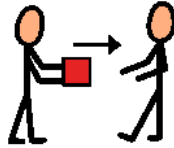
Krompir



nareži na kocke.



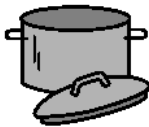
Krompir



daj



v lonec.



V lonec



dolij



vodo.



Krompir



skuhaj.



Kuhanemu
krompirju



dodaj



kuhano zelje



in



kuhan fižol.



Česen



olupi



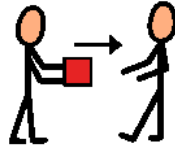
in



stri.



V ponev



daj



svinjsko mast,



strt česen



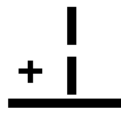
in



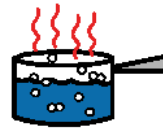
moko.



Prepraži.



Dodaj



joti.



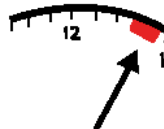
Soli.



Popraj.



Kuhaj



še nekaj minut.



6.1.3 MINEŠTRA »PAŠTA-FIŽOL«

(»Jedi na Goriškem, knjiga 1«, Uredila in pripravila za tisk: Slavica Plahuta, Izdal: Goriški muzej, Nova Gorica, 2002 – stran 63, Marta Uršič, Družinska kuhinja)

Sestavine:

- 20 dag suhega fižola,
- 1 korenina zelene,
- 1 korenček,
- 1 čebula,
- 15 dag testenin,
- olje,
- pršutna kost,
- sol,
- poper.

Priprava:

Fižol namakamo dvanajst ur v mrzli vodi. Poberemo ga iz vode in preložimo v drugo posodo skupaj s pršutno kostjo in z rezinami čebule, zelene in korenčka. Sestavine zalijemo z vodo in pokrite kuhamo približno tri ure. Izločimo kost, polovico fižola pretlačimo in ponovno dodamo masi. Dodamo še testenine in ščepec soli. Ko se testenine zmeščajo, damo jed na krožnik in prilijemo žlico surovega oljčnega olja. Preden jed ponudimo, jo še potrosimo s sveže mletim poprom.



6.1.4 »VRZOTOVA KUHNJA« (VIPAVSKO)

(»Jedi na Goriškem, knjiga 1«, Uredila in pripravila za tisk: Slavica Plahuta, Izdal: Goriški muzej, Nova Gorica, 2002 – stran 71, zapisala Mojca Černe)

Sestavine:

- 1/2 kg ohrovta,
- 1/2 kg krompirja,
- 10 dag fižola,
- 5 dag svinjske masti ali olja,
- 2 stroka česna,
- žlica moke,
- sol in poper.

Priprava:

V slanem kropu skuhamo na rezance zrezan ohrovt. Kuhanega odcedimo, ožmemo ter prepražimo na prežganju iz maščobe, sesekljanega česna in moke. Posebej skuhamo olupljen krompir in fižol. Kuhano pretlačimo, dodamo prepražen ohrovt in po potrebi dolijemo vodo. Solimo in popramo.



6.2 SHRANJEVANJE MINEŠTER

Z učenci smo se pogovarjali, po čem si zapomnijo določen kraj, ki so ga obiskali. Učenci so povedali naslednje: po dogodku, ki jih je nasmejal, presenetil ali navdušil; po nečem, kar so videli prvič ali po tem, če so tam kaj dobrega jedli. Iz tega smo sklepali, da si turisti zapomnijo določen kraj tudi po hrani, s tem pa se ustvarja prepoznavna podoba določenega kraja – dežele. Zato smo skupaj z učenci razmišljali, kako bi mineštre lahko shranili za dalj časa, da bi se turisti lahko seznanili z lokalno kulinariko tudi nekoliko drugače in ne samo z uživanjem minešter v gostilnah ali restavracijah.

Mentorji smo predlagali, da bi mineštre lahko shranili z metodo sterilizacije. Zaradi možnosti poškodb pri delu (npr. opeklin) so učenci celoten postopek opravljali ob vodstvu in pomoči mentorjev. Postopek sta na računalnik zapisala učenca:

»Kozarčke za vlaganje smo pomili. Nato smo jih dali na pekač. Skupaj s pekačem smo jih dali v pečico. Pečico smo pred tem ogreli na 100 – 120 stopinj Celzija. Kozarčke smo pustili v pečici 15 minut.

Med tem smo dali pokrovčke v vrelo vodo in jih prekuhali.

V tople kozarčke smo nalili vrelo mineštro. Nato smo jih tesno zaprli z osušenimi pokrovčki. Kozarčke smo pokrili s krpo.«

Pokrove kozarčkov za vlaganje smo okrasili z eko papirjem. Učenci so na eko papir predhodno narisali zelenjavo, ki predstavlja glavno sestavino posamezne mineštre. Na sprednjo stran kozarčkov smo nalepili etiko iz eko papirja, na katero smo napisali vrsto mineštre ter datum polnjenja. Na etiketo, ki smo jo nalepili na zadnjo stran kozarčkov, smo napisali način shranjevanja minešter ter rok uporabe.

7 ZAKLJUČEK

Smo učenci 4., 5., 6. in 7. razreda CIRIUS Vipava. Ker radi kuhamo smo se odločili, da vam bomo predstavili mineštre kot so jih kuhale naše babice. Shranili pa smo jih na bolj moderen

način. Dva recepta smo zapisali po načinu lahkega branja ter ju podkrepili s slikovno komunikacijskimi simboli.

Mnenja po kuhanju :

Matic: »Najbolj všeč mi je bilo, ko sva z Maxom pomivala kozarčke za vlaganje.«

Leviatan: »Všeč mi je bilo, ko sem rezal krompir.«

Uroš: »Zelo mi je bilo všeč mešanje mineštre.«

Literatura:

1. Prehrana na Goriškem; uredili: mag. Slavica Plahuta, Vesna Ličer; izdal Nova Gorica : Goriški muzej, 2002
2. Jedi na Goriškem 1; uredila: Slavica Plahuta, izdal Nova Gorica : Goriški muzej, 2002
3. Jedi na Goriškem 2; uredila: Slavica Plahuta, izdal Nova Gorica : Goriški muzej, 2003
4. Jedi na Goriškem 3; uredila: Slavica Plahuta, izdal Nova Gorica : Goriški muzej, 2003
5. Vesna Guštin Grilanc: Je več dnevou ku klobas : nekdanje prehrabene navade in recepti tržaškega podeželja, Trt : Založništvo tržaškega tiska ZIT-EST, 2017
6. Picture Communication Symbols @ 1981 - 2009 Mayer - Johnson.
PCS © 1981 – 2009 Mayer – Johnson. Boardmaker ©1990 – 2009 Mayer - Johnson

Za sodelovanje in pomoč pri pripravi reklamnega spota se zahvaljujemo Alpe Adrii Adventurers, d.o.o.; Športnemu društvu Ultra, Ultra trail Slovenia.

Priloga 1

ANKETA

1. Katerih jedi se spominjate iz otroštva?

2. Napišite kaj ste običajno jedli za zajtrk, kosilo in večerjo?

Zajtrk:

Kosilo:

Večerja:

3. Ali še danes pripravljate kakšno jed, ki ste jo jedli v otroštvu? Če da, katero?

Ali jo pripravljate po istem receptu?

4. Kje so vaši straši dobili sestavine (živila) za pripravo hrane? Obkrožite!

- a) na vrtu, njivi,
- b) na tržnici,
- c) kupili pri kmetu,
- d) kupili v trgovini

5. Kje danes dobite sestavine za pripravo hrane? Obkrožite!

- a) na vrtu, njivi,
- b) na tržnici,
- c) kupili pri kmetu,
- d) kupili v trgovini

6.

- Kaj so včasih vaši starši naredili z že pripravljeno hrano, ki je niste zaužili (z ostanki hrane)?

- Kaj sedaj naredite z že pripravljeno hrano, ki je ne zaužijete (z ostanki hrane)?

7. Katere mineštre so po vašem mnenju tradicionalne za naše okolje?
