

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



»Zajtrk s sadjem – super dan!«

Leto 2021 je razglašeno kot mednarodno leto sadja in zelenjave, zato je slogan letošnjega že 13. tradicionalnega slovenskega zajtrka: »Zajtrk s sadjem – super dan). Tradicionalni slovenski zajtrk obeležujemo tretji petek v mesecu novembru. Letos bo ta dan 19. 11. 2021.

Značilnosti zajtrka v tem dnevu so sestavine: kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Vsa našeta živila morajo biti pridelana in predelana v Sloveniji.

Tudi na OŠ Mengeš bomo ta dan obeležili s tradicionalno dopoldansko malico, ki bo sestavljena iz BIO domačega kravjega mleka, BIO domačega surovega masla, BIO pšeničnega črnega kruha, EKO jabolka in domačega medu. Pri tem bomo sodelovali z lokalnimi dobavitelji. S pomočjo razstave bomo učencem predstavili značilna živila tradicionalnega zajtrka ter nekaj podatkov in zanimivosti o njih:

- **Med** je naravna sladka snov, ki ga izdelajo čebele tako, da v cvetovih nabirajo nektar ali pa zbirajo izločke živih delov rastlin ali izločke živali na živih delih rastlin. Zbran material nato pomešajo z lastnimi snovmi, ga shranijo, posušijo in pustijo zoreti v satju. Človek je tisočletja dolgo med uporabljal kot edino sladilo; šele v začetku 19. stoletja ga je počasi začel nadomeščati sladkor. Danes na svetu letno pridelamo okoli 1,2 milijona ton medu. Največji proizvajalki medu sta Kitajska in Argentina, čeprav ga sami porabita le majhen delež. Največje države porabnice so Nemčija, Avstrija, Švica, Portugalska, Madžarska in Grčija z 1–1,8 kg na prebivalca letno, mednje pa z malo več kot 1 kg (1,4 kg) porabljenega medu na prebivalca spada tudi Slovenija.
- **Mleko** je živilo, s katerim se srečamo že v ranem otroštvu in nas spremlja celo življenje. Je bogat vir beljakovin, mineralov in vitaminov, ki jih naše telo nujno potrebuje. Mleko nastaja v mlečnih žlezah samic sesalcev. Velika večina mleka (85%) na trgu je kravjega izvora, čeprav načeloma vse samice sesalcev proizvajajo mleko. V Sloveniji mleko vsaj enkrat dnevno uživa skoraj 60% odraslih prebivalcev, le 15% prebivalcev pa ga sploh ne uživa. Povprečni Slovenec na leto popije 51 l mleka.
- **Jabolka** so sadje, ki ga v Aziji in Evropi gojijo že več tisočletij. Slovenija ima ugodno lego za rast jablane, zato ni presenetljivo, da so jabolka najpogosteje pridelan sadež pri nas. Poznamo mnogo sort, ki se razlikujejo po barvi, obliki, stopnji kislosti, velikosti in sestavi. Povprečni Slovenec na leto poje 181 jabolok.
- **Kruh** je osnovna hrana v mnogih državah. Življenje brez njega si težko predstavljamo. Običajno ga pripravljamo iz moke, vode, kvasa in soli. V testo lahko dodamo tudi različne dodatke, s katerimi izboljšamo njegovo kakovost. Po slovenskih domovih vsak dan spečemo 34.000 kg kruha. Prebivalec Slovenije povprečju poje 65-70 kg kruha letno. Žalosten podatek, da v Sloveniji letno zavržemo 14.000 ton kruha.

- **Maslo** je maščoba živalskega izvora. Izdelujejo ga iz smetane. Je naravno živilo, ki vsebuje veliko za človeka pomembnih hranil. V Sloveniji letno proizvedemo od 2300 do 5000 ton masla. Poraba masla v zadnjem desetletju v Sloveniji narašča, in sicer se giblje med 0,9 in 1,4 kilograma na prebivalca na leto.

Organizatorica šolske prehrane Zala Rožanec

Viri informacij:

- <https://www.prehrana.si/>
- Statistični urad Republike Slovenije