

UNESCO projekt Naš kraj - njegova kulturna in naravna dediščina

AROMATIČNA ZELIŠČNA SOL

V 2. b razredu smo v okviru UNESCO projekta Naš kraj - njegova kulturna in naravna dediščina - istrska kulinarika kot del mediteranske prehrane, posvetili pozornost mediteranskim začinbam. Pripravili smo zeliščno sol.

Zeliščna sol vsebuje začimbe, ki rastejo na šolskih gredicah in so značilne za naš kraj. Osnova pa je tradicionalna ročno pridelana morska sol iz Strunjanskih solin.



Sestavine: morska sol in zelišča (origano, bazilika, timijan, majaron, lovor, rožmarin, sivka).

RECEPT 1

Sestavine: piranska sol, origano, bazilika, rožmarin.



RECEPT 2

Sestavine: piranska sol, sivka, rožmarin.

RECEPT 3

Sestavine: piranska sol, origano, timijan, majaron, rožmarin, lovor.

UPORABA:

Z zeliščno soljo jedi solite in hkrati začinite. Začimbe so pridelane na šolskih zeliščnih gredicah. Po sušenju smo jih zmelili in mešali z morsko soljo.

Uporaba pa je vsestranska. Lahko jo dodajate jedem med kuhanjem ali ko je že kuhana.

Zeliščno sol uporabljamo pri omakah, mesnih in ribjih jedeh, enolončnicah, namazih in kot dodatek kruhu.

NAMAZ Z RUKOLO

V 2. a razredu smo se veliko pogovarjali o tem, kako pomembno je jesti zdravo hrano. Najbolj zdrava pa je lokalno pridelana hrana, ki pride do nas po najkrajši poti in je tako polna vitaminov in bogatega okusa.

Pobliže smo spoznali **rukolo**. Ta zelena listnata rastlina izvira iz Sredozemlja in jo v sredozemski kulinariki in medicini uporabljajo že zelo dolgo. Najdemo jo v slovenski Istri med vinogradi, na travnikih in med zelenjavo na vrtu.

Rukola ima izredno malo kalorij, a je bogata z vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje za ohranjanje zdravih kosti. Vsebuje veliko vode in pospešuje prebavo. Zaradi njene dobro prepoznavne arome jo uporabljamo v solatah ali kot prilogo k drugim jedem. **Divja rukola** ima še močnejši vonj in okus od gojene.

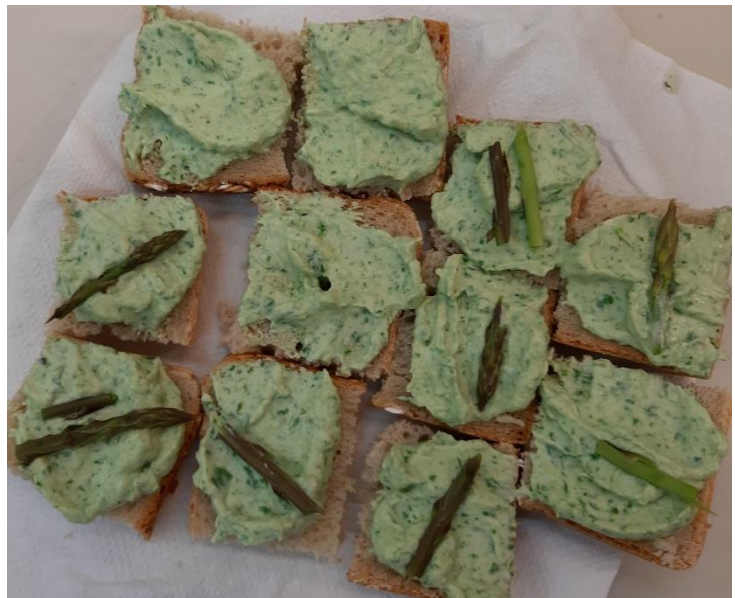
Poleg rukole smo spoznali še **vrtno krešo**, ki je prav tako zelo zdrava in jo uživamo predvsem svežo v mešanih solatah ali s skuto na kruhu.

V razredu smo si ogledali semena različnih rastlin. Posadili smo divjo in navadno rukolo in pa vrtno krešo. V nekaj dneh je vzknila vrtna kreša in navadna rukola, medtem ko je divja rukola potrebovala več dni. Skrbno smo zalivali naše rastlinice.



Večina učencev pozna rukolo kot eno izmed sestavin v mešani solati. Tako nam jo pripravijo v naši šolski kuhinji. Nekateri so rekli, da so jo že jedli svežo na pici. Spoznali so še, da lahko iz rukole pripravimo tudi omake, ki jih postrežemo k rižu ali testeninam ali pa jo vmešamo v polento. Najokusnejša je, kadar jo začinimo z oljčnim oljem.

Izbrali smo zelo preprost recept za pripravo namaza z rukolo, ki vas bo povsem navdušil s svojimi okusi in svežino.



Vse sestavine smo dali v skledo in jih zmiksali s paličnim mešalnikom. Svež namaz smo namazali na kruhke. Za okras našega obroka smo uporabili še nekaj vejic svežih divjih špargljev, ki so prav tako idealno spomladansko živilo za čiščenje organizma.



Naše dobrote in prijetne trenutke smo delili z drugimi.



Učenci in razredničarki drugih razredov