

SLASTNO ZA OBLIZNIT



Gospodinjstvo
raziskovalna naloga

Žana Manček, 7.a; Nika Murn, 7.a; Olivija Kropej Turk, 7.a

Maja Rakun Beber

2025

Osnovna šola Bežigrad

KAZALO

POVZETEK.....	1
UVOD	2
TEORETIČNI DEL	4
Sladica in slaščica	5
Sestavine slaščic	5
Sladkor	6
Pridobivanje sladkorja	6
Ostale vrste sladkorja	7
Vrste sladkorja za posebne namene.....	7
Za kaj vse se uporablja sladkor.....	8
Kako zdrav oziroma nezdrav je sladkor	8
Zdravstvene težave in bolezni, povezane s sladkorjem	8
Alternative sladkorju	10
Razlike med dodanim in naravnim sladkorjem.....	11
Vnos sladkorja	11
Koliko sladkorja na dan je varno jesti	12
Zakaj se je težko odpovedati sladkorju.....	12
Kako lahko zmanjšamo vnos sladkorja	12
EKSPERIMENTALNI ALI EMPIRIČNI DEL	14
REZULTATI	16
Anketa učencev 5., 6. in 7. razreda.....	16
Pogovor z organizatorico šolske prehrane	22
Pogovor z učiteljico gospodinjstva v 6. razredu ter obveznega izbirnega predmeta sodobna priprava hrane	23
Intervju s slaščičarko, zaposleno v slaščičarni	24
Obisk družinske slaščičarne	25
Pregled in primerjava receptov za slaščice iz novejših kuharskih knjig.....	27
RAZPRAVA.....	32
ZAKLJUČEK	34
LITERATURA.....	35
PRILOGE	36

SEZNAM SLIK

Slike na naslovnici, na zadnji stran, na str. 4 in 14 so tiskane reprodukcije Gaelle Boissonnard.

Slika 1: Indijančki in makroni iz slaščičarne Mesec, Škofja Loka.....	24
Slika 2: Gospa Tatjana Mihalek (foto: Ljubo Vukelić, Panorama).....	25
Slika 3: Gospa Katarina Leskovšek (foto: Aleš Černivec, Panorama).....	26
Slika 4: Recept iz knjige Dežela Dober tek ¹³	28
Slika 5: Recept iz knjige Osnovna kuharija. ¹²	29
Slika 6: Recept iz knjige Slovenske pripovedke. ⁹	31

SEZNAM PRILOG

Anketni list za učence 5., 6. in 7. razreda.....	35
--	----

POVZETEK

Že sam sladkor je za obliznit slasten! Še slajši pa je kot sestavina slaščic. Te je najlepše užiti v družbi družinskih članov in prijateljev.

Vendar predelan sladkor ni (najbolj) zdrav.

Zato smo se odločile raziskati in izvedeti še več o slastnih slaščicah in sladkorju v njih. O vsem tem smo povprašale učence petih, šestih in sedmih razredov. Ugotavljale smo koliko sladkorja zaužijemo, če preverimo količino sladkorja in če se zavedamo posledic prekomernega uživanja sladkorja.

Dejstvo je, da imamo učenci radi sladke stvari, vemo tudi, da sladkor aktivira doživljanje sreče in izboljša razpoloženje, okrepi našo budnost, pozornost in aktivnost. Tako ob uživanju sladkorja občutimo hitro izboljšanje razpoloženja.

Občasno vsi občutimo neustavljivo željo po sladkem. Smiselno je, da takrat posežemo po bolj zdravih in naravnih izbirah.

Še bolje pa je, da se slaščicam ne odpovemo na silo in povsem, ampak se poučimo in naučimo pripravljati tako imenovane zdrave sladice.

Prav tako je dobro, da vemo, kako sladkor vpliva na naše telo, saj nam to pomaga pri premagovanju vsakodnevnih fizičnih in psihičnih naporov. Še bolje pa je, da se zavedamo, kam in k čemu prekomerno uživanje tega vodi in da niso odvisnosti od sladkega nič manj nadležne niti lažje premagljive od odvisnosti drugih vrst.

Tudi zato bodimo vedno pozorni na to, kaj vnašamo v svoje telo, in izbirajmo zdrave alternative, kadar je to mogoče.

Ključne besede: sladkor – slaščice – alternativna sladila

UVOD

Mojca Pokrajculja je pometala hišo in našla med smetmi krajcar, zanj si je kupila piskrček. Zvečer je zlezla vanj, legla in zaspala. Zunaj je bil hud mraz in padala je slana. Mojco Pokrajculjo je zbudilo močno trkanje na vrata njene hišice.⁹

Do druge svetovne vojne je bil sladkor v naši kuhinji redka in draga dobrina. Leta 1950 je kilogram sladkorja veljal toliko kot 10 kilogramov fižola.

Sedaj je sladkor poceni – večina sladic pa cenenih. Tudi naš odnos do življenja in prehrane je cenen. Izgubili smo občutek za majhne, lepe, dobre in drobne stvari.

Sladice, torte, sladke prigrizke, vse sladko v sodobni prehrani postavljamo na rob še dopustnega in sprejemljivega. V nekaj generacijah smo naše prehranske navade bistveno spremenili in v zahodnem svetu zaužijemo preveč enostavnih sladkorjev. Hkrati se prodajne police majhnih in velikih trgovin šibijo pod težo raznovrstnih sladkarij. Tako otroci že zelo zgodaj pridobijo neprimerne prehranske navade. Primerna rešitev bi bila, da jim ponudimo manj sladkarij, tiste, ki jih dobijo, pa naj bodo narejene iz čim bolj kakovostnih surovin. Še najbolje je, da so narejene doma, lepo počasi in ob sodelovanju celotne družine.¹

Smo sedmošolke in doma velikokrat pripravljamo slaščice. Največkrat s pomočjo peke. Ena od nas ima tudi teto slaščičarko. Danes se veliko pogovarjamo tako o prehranjevanju in zdravih živilih, kot tudi o sladkorju v hrani.

Z raziskavo smo želele ozavestiti mlade, da prekomerno uživanje sladkorja škoduje našemu zdravju. Ozavestiti smo želele sovrstnike tudi o tem, da se zaradi skrbi za zdravje sladkemu ni potrebno povsem odpovedati. Le po drugačnih oblikah in vrstah sladil moramo poseči.

Postavile smo naslednje domneve:

1. Učenci na šoli zelo radi jedo slaščice.
2. Učenci bi jedli slaščice vsak dan.
3. Učenci imajo raje slaščice z veliko sladkorja.
4. Kuharice za slaščice, pripravljene na šoli, uporabljajo manj sladkorja.
5. Za pripravo slaščic v šoli v šolski kuhinji uporabljajo alternativna sladila.
6. O alternativnih sladilih se učenci 6. razredov seznanijo pri pouku gospodinjstva.
7. Z alternativnimi sladili se seznanijo in jih pri pripravi hrane/ sladice uporabljajo učenci pri obveznem izbirnem predmetu sodobna priprava hrane.
8. Učenci niso pozorni na količino sladkorja v kupljenih slaščicah, niti na vrsto sladila.
9. Veliko več ljudi v zadnjih 25 letih išče in kupuje slaščice brez sladkorja.
10. Učenci sedmih razredov pojedjo veliko slaščic in s tem tudi največ sladkorja.
11. Na tržišču je v zadnjih 25 letih na voljo veliko več alternativnih sladil v redni prodaji in so vsakemu posamezniku dosegljivi in potrošnikom lažje dostopni.
12. Učenci slaščice večinoma kupijo, manj jih pripravljajo doma.

TEORETIČNI DEL



»Kdo je zunaj?« je vprašala.

»Jaz sem, lisica. Oh, Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, spusti me k sebi, zunaj brije burja in pritiska mraz. Zmrznila bom, če me ne vzameš pod streho!« je javkala.

Mojca Pokrajculja pa se ni dala kar tako pregovoriti in je dejala:«Če kaj znaš, ti odprem, drugače ne!«

»Šivilja sem,« je odgovorila lisica.

Mojca Pokrajculja je spustila lisico v piskrček. Legli sta in takoj zaspal, a je kmalu že spet trkalo na vrata.⁹

Sladica in slaščica

Sladica je sladka jed, ki se navadno ponudi po glavni jedi.²
Uporabimo v povedi, kot na primer; pripraviti sladico, postreči s sladico.

Slaščica je manjši izdelek iz sladkorja in dodatkov.²
Uporabimo v povedi, kot na primer; rad ima slaščice, postreči s slaščicami.
Nastalo iz sladčica, kar je izpeljano iz sladok.³

S pomočjo razlag in pojasnil, smo se takega poimenovanja držale tudi me. Z besedo slaščica smo poimenovalе vse sladke izdelke, z izrazom sladica pa del obroka, po navadi kosila, pri katerem postrežejo s slaščico.

Sestavine slaščic

Sestavine slaščic so vse sestavine, ki jih za pripravo posamezne slaščice potrebujemo.

Pri pripravi slaščic je zelo pomembno, da izberemo čimbolj sveže, visoko kakovostne surovine, po možnosti pridelane na naravni, živalim, človeku in naravi prijazen način. Sestavine naj bodo ravno prav zrele (sadje), primerno posušene (suho sadje, oreščki, kokosovi kosmiči) in predelane s tehnologijo, ki poteka pri nizkih temperaturah (indijski oreščki, kakav, agavin sirup), pri tem pa ne zniža njihove hranilne vrednosti. Izberemo surovine brez primesi, tako naravnih (ostanki lupin pri oreških, kamenje in druge smeti) kot umetnih (ostanki pesticidov, herbicidov, voski, fungicidi, konzervansi in drugi kemični pripravki za odganjanje škodljivcev oziroma podaljševanje roka uporabe). Posebej pri oreških moramo paziti, da so brez vonja in okusa po žarkem ali kakšni drugi sestavini, s katero so bili v stiku med pridobivanjem, transportom in skladiščenjem.

Izbiramo ekološko pridelane sestavine in kupujemo od trgovcev, ki spoštujejo načela pravične trgovine (»fair trade«). Takšne sestavine so res nekaj dražje, a nam zato dajo veliko več. Dodatno zadovoljstvo je v zavedanju, da s tako izbiro pomagamo ohranjati naravo, kmetom in lokalnim pridelovalcem pa za njihovo delo omogočamo pošteno plačilo. To še posebej velja za pridelovanje kakava in drugih tropskih dobrin.

Sestavine hranimo najbolje na suhem, temnem in hladnem. Oreščke, še posebej mlete, in oluščena semena (npr. sezam) hranimo v hladilniku ali v zmrzovalniku, da dlje ohranijo kakovost in hranilno vrednost. Kadar začutimo vonj ali okus po žarkem jih zavržemo, saj lahko škodujejo zdravju, če jih zaužijemo. V hladilniku hranimo tudi vse maščobe kot npr. kokosovo ali kakavovo maslo, še posebej v toplejših mesecih.¹

Pri izbiri sestavin upoštevamo dejstvo, da bliže kot nam neka sestavina zraste, bolj je prijazna okolju in človeku. Danes lahko kupimo skoraj vse sestavine od koderkoli, pa kljub temu nekatere sadeže težko najdemo na policah trgovin z zdravo hrano ali pa so morali prepotovati veliko razdaljo in je njihov ogljični odtis velik. Če imamo na voljo enakovredno surovino iz različnih koncev sveta, kot so recimo ekološko pridelani mandlji iz Amerike ali iz Španije, uporabimo tiste, ki so do nas pripotovali po krajši poti. Ko izbira oreščkov, semen ali sadja ne vpliva na končni izdelek, uporabimo tisto, kar je pridelano v Sloveniji ali v sosednjih državah.

Sestavine za pripravo slaščic torej izbirajmo pametno, s tem pa ob sproščenem razpoloženju pripravimo tudi nekaj dobrega za telo in dušo.

Sladkor

Beli kristalni sladkor, ki ga poznamo kot običajen sladkor, se imenuje tudi saharoza. S kemijskega vidika spada med sladkorje, ki so ogljikovi hidrati, in je disaharid, kar pomeni, da je sestavljen iz glukoze in fruktoze. Čeprav vse to zveni precej znanstveno in bi lahko sklepali, da gre za nekaj, kar je sintetično proizvedeno v laboratoriju, je sladkor dejansko pridobljen iz rastlin, predvsem iz sladkornega trsa in sladkorne pese, in je zato naraven.⁴

Pridobivanje sladkorja

Poenostavljeno povedano se sladkor izloči iz rastlinskih delov pese in nato kristalizira. Iz tega s posebnimi postopki dobijo rafiniran sladkor, ki je lahko grobo, srednje in fino mlet, ali pa gre v nadaljnjo proizvodnjo, kjer ga predelajo v druge vrste sladkorja. Sprva so sladkor pridobivali samo iz sladkornega trsa, zato je veljal za dragoceno surovino in je bil posledično precej drag. Šele leta 1747 so ugotovili, da se sladkor nahaja tudi v pesi in že leta 1801 odprli prvo tovarno, kjer so pridelovali sladkor iz pese. S tem se je sladkorju znižala tudi cena.

V več kot 200 letih se je tehnologija na tem področju močno razvila, vendar sta gojenje sladkorne pese in način pridelave v osnovi ostala enaka. Sladkorna pesa že več stoletij uspeva po vsej Evropi, ZDA, Kanadi, Avstraliji in drugih državah. Sladkorni trs pa gojijo predvsem ob Karibskem morju.⁴

1. Različne vrste sladkorja

Večina sladkorja je pridelanega iz sladkornega trsa. Vendar uživanje belega ali rjavega sladkorja, pridobljenega iz sladkorne pese ali sladkornega trsa, v ničemer ne koristi našemu zdravju. Trsni sladkor dobijo s stiskanjem soka iz trsa. Sok nato ločijo na dva dela, sladkorni in melasni. Večina hranil iz sladkornega trsa preide v melaso, sladkorni del pa nadalje evaporirajo, to je izparijo z vodo, da dobijo kristalni rjavi trsni sladkor, ki ga s postopkom rafinacije spremenijo v belega. Iz sladkorne pese pa po predelavi dobijo že bel kristalni sladkor. Pridobivanje belega sladkorja vključuje proces filtriranja, beljenja in dodajanja kemikalij (fosforna kislina, žveplov dioksid, površinsko aktivne snovi in snovi za uravnavanje viskoznosti), kar vse škoduje tudi okolju. Nekateri proizvajalci pri rafinaciji uporabljajo celo živalske kosti. Tak sladkor na primer ni primeren za vegane. Tradicionalno pridobljen rjavi sladkor se bistveno ne razlikuje od belega.¹

- Fino mlet sladkor oziroma sladkor v prahu – hitro se raztopi, idealen je za peko in kuhanje ter za posipanje sladice.
- Sladkorne kocke – sladkor navlažijo, stisnejo in oblikujejo.
- Grobo zrnati sladkor – primeren za dekoracijo.
- Sladkor, ki počasi kristalizira – beli kandiran sladkor.

- Rjavi kandiran sladkor, ki se uporablja v različnih oblikah, na primer kot kocke ali palčke s kandiranim sladkorjem, predvsem za slajenje čajev.⁴

Vendar moramo biti pozorni. Kot že napisano, rjavi kot tudi beli trsni sladkor, pridobivajo iz sladkornega trsa. Pogosto se domneva, da gre za bolj zdravo različico belega sladkorja, a ima le rahlo bolj karamelen okus. Je pa odličen za peko, saj poudari aromo pekovskih izdelkov ter izboljša njihovo strukturo in barvo.

Ostale vrste sladkorja

Beseda sladkor se skoraj vedno uporablja kot sinonim za vsa sladila. Vendar pa obstajajo različne "stopnje sladkosti", ko govorimo o drugih naravno prisotnih vrstah sladkorja:

- Glukoza: Poznana je tudi kot grozdni sladkor ali dekstroza. V primerjav z navadnim belim sladkorjem, ki ga uporabljamo za peko, ima glukoza približno 70-odstotno sladkost. Najdemo jo v sadju in v medu, običajno skupaj s fruktozo. Industrijsko se pridobiva iz škroba koruze, pšenice ali krompirja. Uporablja se na primer v športnih in energijskih izdelkih, saj predstavlja hitro dostopen in manj sladek ogljikov hidrat.
- Fruktoza: Poznana je tudi kot sadni sladkor. Njena sladkost je približno 20 % večja od saharoze ter se naravno nahaja v sadju in v medu. Fruktozo industrijsko pridobivajo iz saharoze ali iz škroba.
- Laktoza: Poznana je tudi kot mlečni sladkor. Ima približno 30% sladkost v primerjavi s tradicionalnim sladkorjem. Laktoza je disaharid, sestavljen iz dveh enostavnih sladkorjev – glukoze in galaktoze. Industrijsko se pridobiva iz mlečnih izdelkov, kot je sirotka. Uporablja se v otroški hrani kot naravni ogljikov hidrat in za uravnavanje prebave.

Vrste sladkorja za posebne namene

Poleg sladkorja kot izdelka iz same sestavine obstaja tudi veliko sladkornih izdelkov, ki so večinoma narejeni iz običajnega belega sladkorja in se uporabljajo za različne namene:

- Vaniljev sladkor: narejen je iz navadnega kristalnega sladkorja in prave, fino mlete sredice vaniljevega stroka ter se uporablja za peko in izboljšanje sladice.
- Vanilin sladkor: za razliko od vaniljevega sladkorja z naravno vaniljo ta vsebuje vaniljevo aromo.
- Želirni sladkor: vsebuje beli sladkor, pomešan z želirnimi sredstvi, kot so pektini in pogosto tudi limonina ali vinska kislina. Ima sposobnost hkratnega sladkanja in želiranja, zato se uporablja za pripravo marmelad, džemov ali želejev.
- Sladkor za vlaganje: ta visokokakovosten grobo zrnat beli sladkor se počasneje raztaplja in manj peni, ne vsebuje pa želirnih sredstev. Namenjen je pripravi sadja za vlaganje, pa tudi za pripravo džemov.⁴

Za kaj vse se uporablja sladkor

Sladkor ima na področju prehrane številne funkcij, in sicer:

- Sladkanje jedi in pijač: v ta namen se lahko uporabljajo različne vrste sladkorja in nadomestkov sladkorja.
- Izpopolnjevanje okusa: sladkor lahko živilom odvzame kislo ali grenko noto, na primer pri paradižnikovi omaki ali majonezi.
- Uravnavanje volumna in teksture: sladkor lahko živilom doda več mase ali volumna. V piškotih poskrbi za večji volumen, v pecivih pa za zračnost zaradi ujetih zračnih mehurčkov. Želirni sladkor v marmeladah pa poskrbi za mazljivost. Pomemben je tudi pri vzhajanju testa.
- Zlatorjava barva slaščic: za to poskrbi karamelizacija sladkorja – npr. pri karamelni omaki, karameliziranemu sadju in drugih jedeh.
- Konzerviranje sadja: Sladkor preprečuje, da bi se živila pokvarila, hkrati pa zavira razmnoževanje bakterij ali plesni. Na ta način lahko sadje, marmelade ali vloženo zelenjavo konzerviramo.
- Proizvodnja alkoholnih pijač: Tudi za proizvodnjo alkohola se uporablja sladkor. Med fermentacijo se namreč sladkor s pomočjo kvasovk pretvori v etanol (alkohol).⁴

Kako zdrav, oziroma nezdrav je sladkor

Na splošno lahko rečemo, da je sladkor v kakršni koli obliki zdrav le v majhnih količinah in le do neke mere. Ena njegovih prednosti je, da nam lahko, kadar smo zelo utrujeni in brez energije, košček sladkorja hitro povrne energijo. Poleg tega je sladkor brez škodljivih snovi, ne vsebuje pesticidov, težkih kovin, strupov, ostankov zdravil, povzročiteljev bolezni, holesterola, nasičenih maščobnih kislin ali purinov. A gre zgolj za prazne kalorije. Razen energije sladkor telesu ne nudi ničesar drugega. To ne pomeni, da se moramo popolnoma odreči sladkorju. To je smiselno le za diabetike in ljudi, ki se držijo stroge diete.

Zaužitje sladkorja torej dvigne nivo sladkorja v krvi, med prebavo pa iz telesa jemlje minerale, ki so potrebni za presnovo, saj jih sam ne vsebuje. Nekateri strokovnjaki sladkorju celo pripisujejo krivdo za nastanek večine civilizacijskih bolezni. V času porasta teh bolezni se je namreč rast porabe sladkorja na prebivalca predvsem v zahodnem svetu povečala za večkrat, v ZDA iz povprečno nekaj nad 20 kg leta 1900 na 50 kg na prebivalca na leto v letu 2000.¹

Zdravstvene težave in bolezni, povezane s sladkorjem

Sladkor prinaša številna zdravstvena tveganja: Poškoduje zobno sklenino, kar lahko vodi v zobno gnilobo, prispeva k prekomerni telesni teži ter povečuje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni. Poleg tega lahko prekomerno uživanje sladkorja privede do odvisnosti, zato ga je treba uživati previdno.

Če si želimo zagotoviti zdravo prehrano, omejimo sladkor – manj je več. In seveda ne pozabimo na ščetkanje zob. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča omejitev vnosa sladkorja na 5 žličk na dan za ženske in 6 žličk za moške (količina, ki jo zaužijemo z vso hrano). Če pa smo že prekomerno težki, je priporočljiva meja 2,5 do 3 žličke na dan.

Prekomeren vnos sladkorja lahko povzroči ali poslabša različne bolezni in zdravstvene težave. Nekaj najpogostejših bolezni in stanj, povezanih s sladkorjem:

- Sladkorna bolezen (diabetes)
Poznamo dva tipa sladkorne bolezni. Pri tipu 1 ni neposredne povezave s prekomernim vnosom sladkorja, saj gre za avtoimunsko bolezen, vendar lahko krvni sladkor poslabša njeno obvladovanje. Povzročitelj tipa 2 je dolgotrajno uživanje prevelikih količin sladkorja, ki lahko vodi v odpornost na inzulin, kar pomeni, da telo začne slabše uravnati krvni sladkor.
- Debelost
Sladkor (predvsem v obliki sladkih pijač in predelanih živil) je močno povezan z debelostjo, saj povečuje vnos kalorij brez občutka sitosti.
- Metabolni sindrom
Gre za skupek težav, ki vključujejo visok krvni tlak, inzulinsko rezistenco, povišane trigliceride in trebušno debelost, kar poveča tveganje za bolezni srca in ožilja.
- Bolezni srca in ožilja
Prekomeren vnos sladkorja lahko zviša raven slabega holesterola (LDL) in trigliceridov, kar povečuje tveganje za aterosklerozo, srčne bolezni in možgansko kap.
- Maščobna jetra (nealkoholna zamaščenost jeter)
Presežek fruktoze, ki jo vsebujejo sladke pijače in procesirani izdelki, se v jetrih pretvori v maščobo, kar lahko vodi v zamaščenost jeter in vnetja.
- Karies in težave z zobmi
Sladkor hrani bakterije v ustih, ki povzročajo zobno gnilobo in bolezni dlesni.
- Hormonsko neravnovesje in akne
Visok vnos sladkorja lahko povzroči skoke inzulina, kar vpliva na proizvodnjo hormonov in lahko poslabša akne.
- Demenca in Alzheimerjeva bolezen
Nekatere študije kažejo, da visoka raven sladkorja v krvi lahko prispeva k propadu kognitivnih funkcij in poveča tveganje za Alzheimerjevo bolezen.
- Depresija in nihanje razpoloženja
Hitri dvigi in padci krvnega sladkorja lahko vplivajo na nihanje razpoloženja, povečajo tveganje za depresijo in anksioznost.

Čeprav sladkor ni treba popolnoma izločiti iz prehrane, je priporočljivo omejiti njegov vnos, predvsem v obliki procesiranih sladkorjev (sladke pijače, sladkarije, predelana hrana). Bolje je posegati po naravnih virih sladkorja, kot so sadje, in uravnotežiti prehrano z vlakninami, beljakovinami ter z zdravimi maščobami.

Alternative sladkorju

- Med je mešanica fruktoze, glukoze, saharoze in nekaj polisaharidov. Bolj tekoč kot je, večja je vsebnost fruktoze in bolj je sladek. Če vsebuje veliko glukoze, sčasoma kristalizira. Tisto, kar med naredi bolj zdrav od sladkorja, so čebelje snovi, zaradi česar ima med antibakterijsko in protivnetno delovanje. Hladno točen med je čudovit naravni izdelek.
- Agavin sirup pridobivajo iz rastline agave, ki izvira iz Mehike. Sok, ki ga pridobijo, najprej filtrirajo in nato segrejejo, da postane obstojen. Agavin sirup je sestavljen iz mešanice fruktoze in glukoze, pri čemer pa je fruktoze več kot glukoze. Slaba stran fruktoze je, da lahko povzroči intolerance in se v telesu, če se ne porabi kot vir energije, shrani v jetrih in spremeni v maščobo. Prekomerno uživanje fruktoze lahko privede do zamaščenosti jeter. Poleg tega zaradi dolgih transportnih poti ne predstavlja trajnostno najboljše izbire.
- Javorjev sirup je pridobljen iz gostega soka javorjevega drevesa in izvira iz Kanade, v današnjem času pa ga pogosto pridobiva tudi na Kitajskem. Okoljski odtis tega izdelka je zato precej slab. V primerjavi z običajnim sladkorjem ima manj kalorij, saj vsebuje približno 45 % vode, zato je tudi manj sladek. Sestavljen je iz 2/3 saharoze in 1/3 fruktoze, zato je nekoliko bolj zdrav od agavinega sirupa, a vseeno gre za sladkor, zato ga je treba uživati v omejenih količinah.
- Datljev sirup oz. pasta; ker datlji vsebujejo izjemno veliko sladkorja, je pasta iz njih idealno sladilo. Vsebuje sladkor, ki ga sestavljata polovica glukoze in polovica fruktoze, zato datljev sirup predstavlja nekoliko bolj zdravo izbiro kot agavin ali javorjev sirup. Poleg tega datlji vsebujejo vlaknine, minerale in vitamine. Vendar moramo biti previdni. V nekaterih severnoafriških državah, kjer rastejo datlji, se uporabljajo pesticidi. Zato previdno pri nakupu, najbolje je, da kupujemo datlje in datljevo pasto ali sirup iz datljev iz ekološke pridelave.
- Kokosov sladkor izhaja iz Azije. Pridobivajo ga iz cvetov kokosove palme, ki vsebujejo cvetni sok. Le-tega najprej skuhamo in zgostimo, dokler ne nastanejo kristali, ki jih nato posušimo in presejemo. Zaradi dolgega transporta je tudi okoljski odtis slabši.
- Ksilitol tudi xylitol (brezov sladkor), je sladilo, ki ga najpogosteje zasledimo v žvečilnih gumijih. Gre za tako imenovano sladilo brez sladkorja. Prej so ksilitol pridobivali iz brezovega soka, danes pa ga umetno proizvajajo iz škrobnih snovi, kot so koruza, otrobi ali slama, ter s pomočjo gensko spremenjenih kvasovk. V primerjavi s tradicionalnim sladkorjem ima ksilitol 40 odstotkov manj kalorij. Vendar nam prevelika količina zaužitega lahko povzroči neželene bolezenske reakcije, deluje kot odvajalo.
- Stevija je v zadnjih letih postala precej priljubljeno sladilo. Stevija izvira iz Južne Amerike, danes pa jo gojijo tudi v južnoevropskih državah. Steviozid oziroma steviol glikozid ki se nahaja v listih rastline, je 300-krat slajši od sladkorja, vendar ne vsebuje kalorij. Za pridobivanje stevije je potreben dolgotrajen proces obdelave listov v laboratoriju, zato končni rezultat ni naravni izdelek. Poleg tega ima stevija nekoliko specifičen okus in zato pri uporabi v kuhinji zahteva nekaj privajanja.

Razlike med dodanim in naravnim sladkorjem

Ko razmišljamo o sladkorju, nam pridejo na misel sladkarije in gazirane pijače. Vrsta sladkorja v sladkarijah in večini sladkih pijač je znana kot dodani sladkor. Kot bi pričakovali, se ta oblika sladkorja dodaja hrani in pijačam, da se izboljša aroma, barva, tekstura in rok trajanja. Ta vrsta sladkorja dejansko dodaja kalorije, vendar ne prinaša posebne prehranske vrednosti, zato se pogosto imenuje prazne kalorije. Male količine dodanega sladkorja ne bodo vplivale na naše zdravje, vendar je njegova poraba pogosto večja, kot se zavedamo.

Prekomerno uživanje dodanega sladkorja lahko povzroči kronične skoke ravni sladkorja v krvi, kar posledično vodi v debelost in povečano tveganje za več kroničnih bolezni.

Fruktoza v predelani hrani, tako imenovani fruktozni sirup je eden od povzročiteljev zdravstvenih težav sodobnega časa, kot so: debelost, povečanje trebušne maščobe, povečanje ravni maščobe v krvi, povečano tveganje za srčno-žilne bolezni, pojav odpornosti na insulin.

Sadje z najvišjim deležem fruktoze so jabolka in hruške, sledijo jim banane, jagode in pomaranče. Medtem ko imajo koruzni fruktozni sirupi 55-90 gramov fruktoze na 100 gramov sirupa, v 100 gramih jabolk in hrušk je le 5,9 grama fruktoze oz. 6,2 grama v hruškah. To pomeni, da bi morali zaužiti več kot 20 jabolk za 100 gramov fruktoze in bi tako vnesli 500 kalorij v obliki fruktoze.

Vendar vsi sladkorji niso dodani v hrano. Naravni sladkorji se naravno pojavljajo v živilih, kot so sadje in mleko. Čeprav sam sladkor ne prinaša veliko koristi, je del celovitega paketa hranilnih snovi z vitamini, minerali in antioksidanti. Živila z naravnimi sladkorji so običajno bogata s hranilnimi snovmi in tudi z vlakninami, kar telesu prinaša veliko koristi. Vendar nekatera živila, ki vsebujejo naravni sladkor, lahko vsebujejo tudi skriti dodani sladkor.

Vnos sladkorja

Da bi nadzorovali vnos sladkorja, je vredno redno preverjanje oznak z informacijami o hranilni vrednosti na prehrabnih izdelkih, ki jih kupujemo. Če vidimo katero od zgoraj navedenih imen za dodani sladkor, dobro premislimo, preden ga dodamo v svojo nakupovalno košarico.

Če iščemo zdravo alternativo, nam (pre)več ponudnikov ponuja različne okusne in hranilno uravnotežene sokove in obroke, ki so posebej zasnovani za podporo posameznikovim zdravstvenim in prehranskim potrebam.

Bodimo vedno pozorni na to, kaj vnašamo v svoje telo, in izbirajmo zdrave alternative, kadar je to mogoče.

Ogljikovi hidrati so edino makrohranilo, za katerega zdravstvene organizacije niso določile minimalnega dnevnega vnosa. To torej pomeni, da ogljikovi hidrati niso nujni za naše golo preživetje. Številna plemena in tradicionalne družbe so ogljikove hidrate tako v preteklosti kot danes več kot uspešno uporabljale kot glavni vir energije. Po drugi strani pa so obstajala ljudstva, kot so na primer Inuiti in Laponci, ki so večji del leta preživeli z izjemno majhnim oz. skorajda ničelnim vnosom ogljikovih hidratov. Vprašanje, ki se torej v današnjem času poraja marsikateremu posamezniku, je, koliko in kakšne ogljikove hidrate jesti, da s tem kar najbolj koristimo svojemu zdravju in se izognemo tveganjem za nastanek kroničnih bolezni.⁵

Koliko sladkorja na dan je varno pojesti

Številne zdravstvene organizacije so izdale priporočila za dnevni vnos dodanega sladkorja. Svetovna zdravstvena organizacija postavlja zgornjo mejo pri 10% dnevnega energijskega vnosa. Povprečen energijski vnos naj bi pri zmerni telesni aktivnosti znašal med 2000 in 3000 kcal/dan, kar pomeni, da je zgornja meja dnevnega vnosa sladkorja med 200 in 300 kcal.

Ameriško združenje za srce je to mejo še znižalo in predlagalo med 100 in 150 kcal sladkorja na dan (25 do 37 g oziroma od 6 do 9 čajnih žličk). Posebno pozornost je potrebno nameniti otrokom do drugega leta starosti, kjer priporočajo, da se dodanim sladkorjem povsem izogonejo, za otroke nad dvema letoma pa kot zgornjo še sprejemljivo mejo določajo manj kot 25 g sladkorja na dan.

Iz podatkov za pretekla leta lahko ugotovimo, da Evropejci v povprečju zaužijemo 97 gramov sladkorja na dan, Američani pa v povprečju kar 126 gramov. Velik delež tega sladkorja predstavlja sladkor, ki ga dodajo procesirani hrani. V čokoladnih tablicah se tako nahaja okoli 28 g sladkorja, v kosmičih (na 100g) okoli 15 g, v paradižnikovih omakah približno 11 g, v jogurtih 25 g in v energijskih napitkih kar okoli 30 g.

Zakaj se je težko odpovedati sladkorju

Sladkor spodbudi izločanje dveh pomembnih hormonov – serotonina in dopamina. Serotonin, ki ga izloča nadledvična žleza, aktivira doživljanje sreče in izboljša razpoloženje. Medtem dopamin okrepi našo budnost, pozornost in aktivnost. Tako ob uživanju sladkorja občutimo hitro izboljšanje razpoloženja.

Sladkor postane tolažba, po kateri posežemo vsakič, ko se počutimo slabo. Hitremu zvišanju energije kmalu sledi stanje brezvoljnosti in zaspanosti ter hrepenenje po novem vnosu sladkorja. Telo sčasoma razvije toleranco na določeno količino sladkorja, zato moramo za enak učinek zaužiti večjo količino sladkorja. Počasi se razvije vzorec, ki je precej podoben zasvojenosti od alkohola ali drog, zato mnogi govorijo kar o odvisnosti od sladkorja.

Kako lahko zmanjšamo vnos sladkorja

- Odpovejmo se sladkim pijačam

Sladke pijače so pijače, ki vsebujejo velik delež kalorij iz sladkorja. Ta je lahko naravno prisoten v sadnih sokovih ali smutijih ali pa umetno dodan v številnih gaziranih in brezalkoholnih pijačah. Navadno omenjene pijače vsebujejo vsaj 10 gramov sladkorja na 100 mililitrov izdelka. Za potešitev žeje je tako najbolj primerna voda, ustrezni izbiri sta prav tako nesladkan čaj ali nesladkana limonada.

- Berimo deklaracije na izdelkih

Sladkor se nahaja v številnih živilih, zato je potrebno natančno prebrati deklaracije na izdelkih. Priporočene vrednosti sladkorja so do 5 g na 100 g izdelka. Pri pijačah je ta vrednosti 2,5 g na 100 g izdelka. Zmerno povišane vrednosti so vrednosti med 5 in 15 g sladkorja na 100 g izdelka. Za napitke znaša ta vrednost med 2,5 in 6,4 g sladkorja na 100 g izdelka.

- Izberimo bolj zdrave alternative sladkorja

Beli sladkor zamenjajte z ustrežnejšimi alternativami npr. stevio, brezovim sladilom, eritritolom, yacon sirupom ali melaso. Željo po sladkem blažimo z bolj zdravimi sladkimi izdelki.

Občasno občutimo neustavljivo željo po sladkem. Smiselno je, da takrat posežemo po bolj zdravih in naravnih izbira, kot sta recimo kos sadja ali kozarec mandljevega mleka. Željo po sladkem lahko premagamo z rednim uživanjem zdravih maščob, beljakovin in kompleksnih ogljikovih hidratov. Kisla zelenjava in cimet naj bi dodatno zmanjševala željo po sladkem.

- Jedi pripravimo od začetka

V predpripravljenih jedeh se skriva veliko sladkorja in soli, zato si vzemite čas za kuhanje enostavnih, a zdravih jedi. Tako bomo imeli veliko večji nadzor nad zaužitim sladkorjem, istočasno pa se bomo izognili še škodljivim aditivom, konzervansom in barvilom.

- Jejmo živila, bogata s kromom

Krom sodeluje pri izrabi inzulina, ki skrbi za prehajanje krvnega sladkorja v celice. Te nato sporočijo možganov, da nismo več lačni. V primeru, da imamo zadostne količine kroma, lahko učinkovito vzdržujemo normalno raven krvnega sladkorja. Veliko kroma vsebujejo polnozrnat žitarice, oreščki, morski sadeži, paradižnik, jajca, gobe, pivski kvas, pšenični kalčki in mnoga zelišča ter začimbe (npr. črni poper).

- Odpravimo stres in poskrbimo za kakovosten spanec

Stresni hormon kortizol ustvarja stalen občutek lakote. Obenem stres zmanjšuje občutljivost možganov na vnos hrane, zato pojemo več hrane kot jo potrebujemo. Pomemben dejavnik je tudi pomanjkanje spanja, saj želimo pomanjkanje energije nadoknaditi s sladko hrano, ki nam hitro dvigne raven energije.

- Izboljšajmo svoje počutje na drugačen način

Pogosto želimo izboljšati svoje počutje z zaužitjem enostavnih ogljikovih hidratov. Poskušajmo prepoznati svoje počutje in poiščimo druge dejavnosti, s katerimi bomo vplivali na svoje razpoloženje – pojedimo na sprehod, vrtarimo, pokličimo prijatelja, preberimo knjigo ali se ukvarjajmo s svojim najljubšim hobijem.

EKSPERIMENTALNI ALI EMPIRIČNI DEL



Ko je Mojca vprašala, kdo trka, je zajavkalo: »Oh, Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, zunaj je burja, slana pada in jaz zmrzujem. Volk sem in izučen mesar.«

»Ker nekaj znaš, le pridi k nama,« je odgovorila Mojca Pokrajculja, odprla vrata in spustila volka v piskrček.

Iz spanja jih je spet zbudilo javkanje: »Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, odpri mi! Burja brije, slana pada in jaz, medved, zmrznem, če me ne spustiš k sebi.«

»Kaj pa znaš?« ga je vprašala Mojca Pokrajculja.

»Čevljar sem,« je odgovoril medved in Mojca mu je odprla vrata na stežaj.

»Danes pa res vso noč ne bo miru,« se je hudovala Mojca Pokrajculja, ko je znova začula trkanje in tarnanje.

V raziskovalnem delu smo se odločile preveriti svoje domneve na več načinov.

1. Z anketo učencev 5., 6. in 7. razredov.
2. S pogovorom z organizatorico šolske prehrane na naši šoli.
3. S pogovorom z učiteljico gospodinjstva v 6. razredu ter obveznega izbirnega predmeta sodobna priprava hrane.
4. Z intervjujem s slaščičarko, zaposleno v slaščičarni.
5. Z obiskom družinske slaščičarne.
6. S pregledom in primerjavo receptov za slaščice v kuharskih knjigah.

REZULTATI

“Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, spusti me k sebi, zmrzujem!”

“Kdo pa si in kaj znaš,” je vprašala gospodinja.

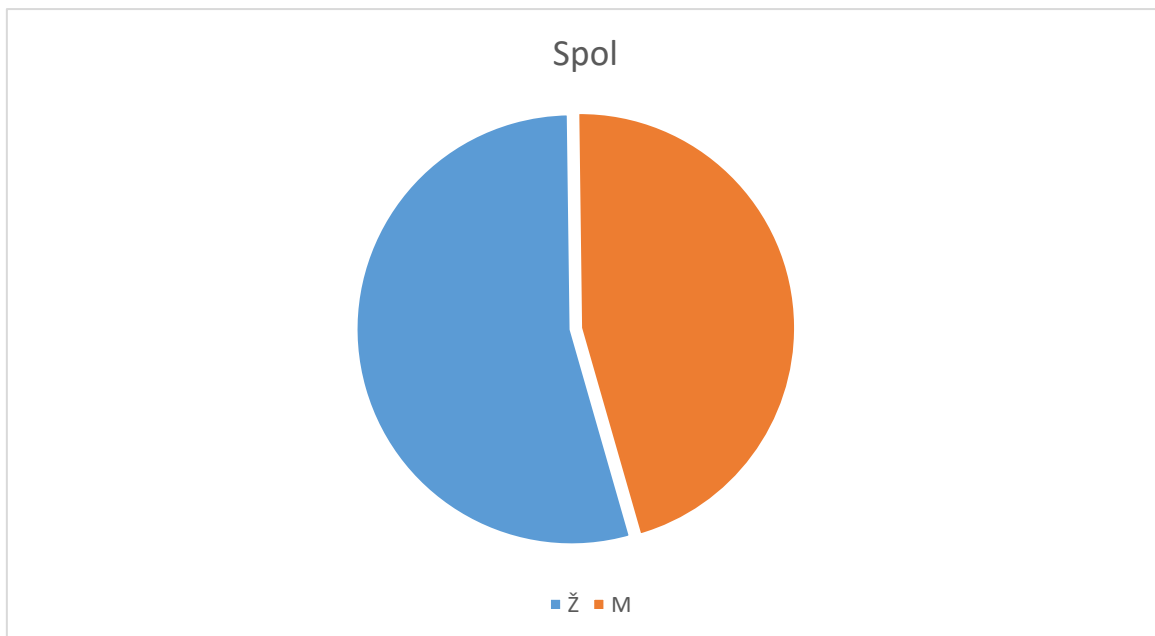
“Zajček, šivati znam kakor krojač,” se je glasil odgovor. Nato je tudi zajček dobil svoj kotiček pod piskrčkom.

Mojca Pokrajculja je bila prav zares huda, ko je zopet nekdo trkal in stokal:

“Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, spusti me noter, ne prenesem več burje in slane.” Bil je srnjak. Moja Pokrajculja je tudi njega vzela pod streho, ko je zvedela, da je izučen drvar. Nato so vsi sladko zaspali.

Mojca Pokrajculja je zjutraj odposlala vse goste na delo. Volk je poskrbel za dobro večerjo. Prinesel je več panjev čebelj, jih razklal in vse lepo otrebil, med pa očistil in spravil v lonec. Skuhali so si večerjo in legli počivat.⁹

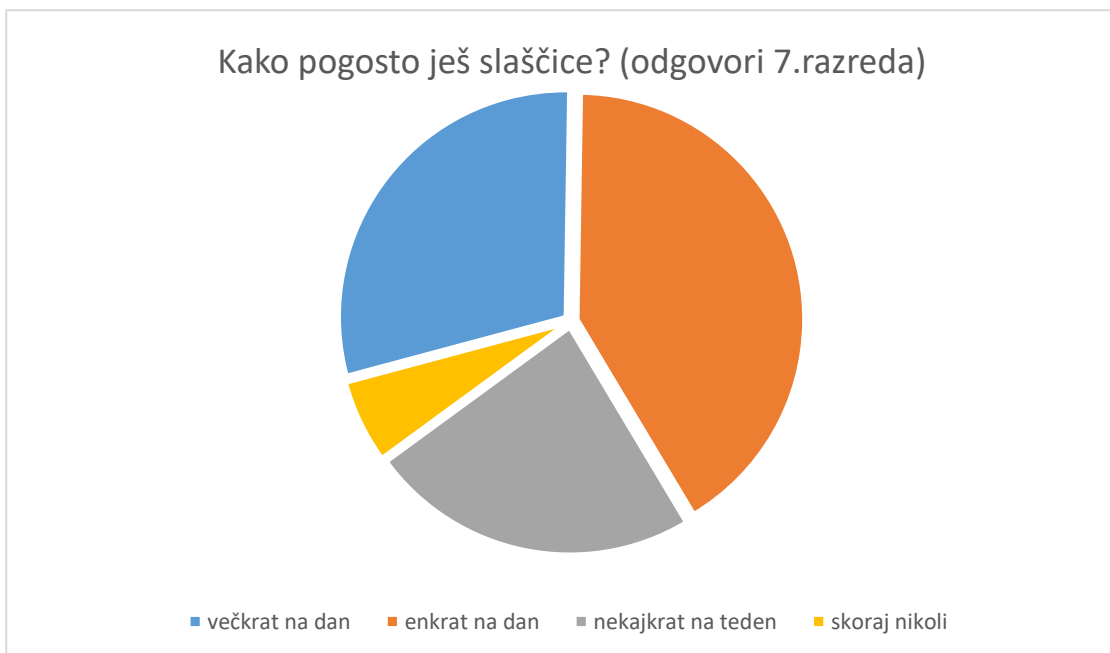
Anketa učencev 5., 6. in 7. razreda



Anketo so reševali učenci 5.a, 6.a in 7.a oddelka. Na anketo je odgovorilo 32 deklet in 27 dečkov.

Dobili smo 22 odgovorov iz 5.a, 20 odgovor iz 6.a in 17 odgovorov iz 7.a razreda.

Pri vprašanju o tem, kako pogosto jedo učenci slaščice, smo prejele take odgovore: Večina učencev 7.razreda je odgovorila, da jedo slaščice enkrat ali večkrat na dan.



Skoraj polovica šestošolcev je odgovorila, da jedo slaščice le nekajkrat ali enkrat na teden, torej jedo slaščice manj pogosto kot leto starejši učenci, sedmošolci.

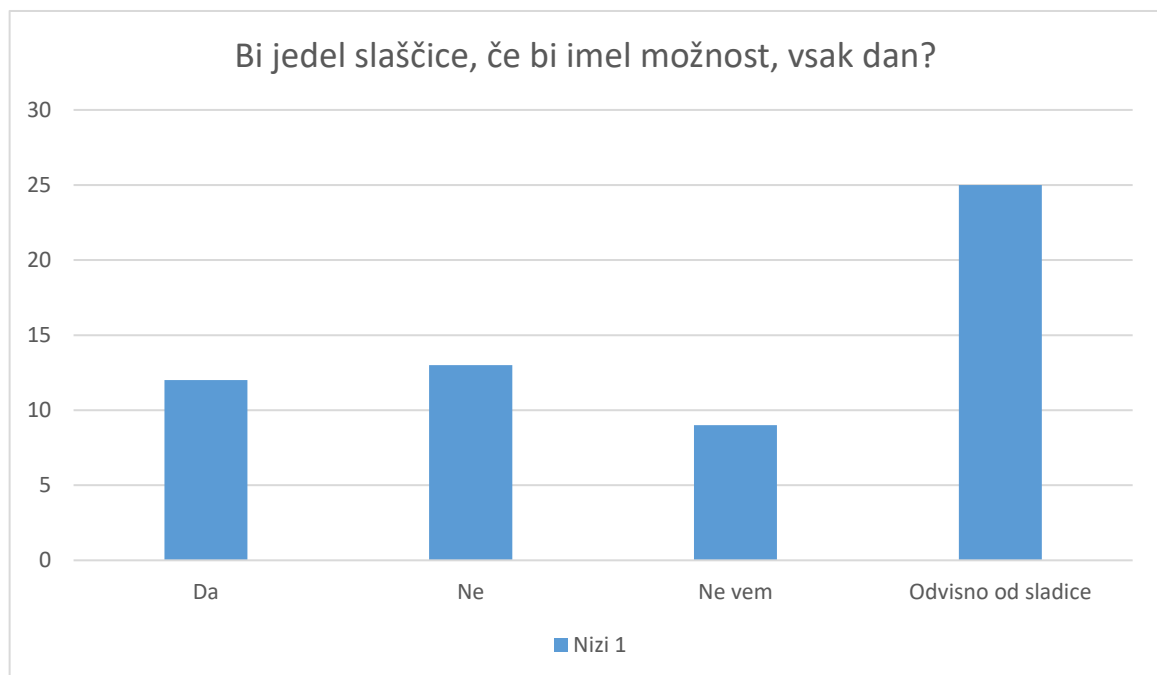


Podobne odgovore so zapisali učenci 5.razreda, kjer je več kot polovica učencev odgovorila, da jedo slaščice enkrat ali nekajkrat na teden.



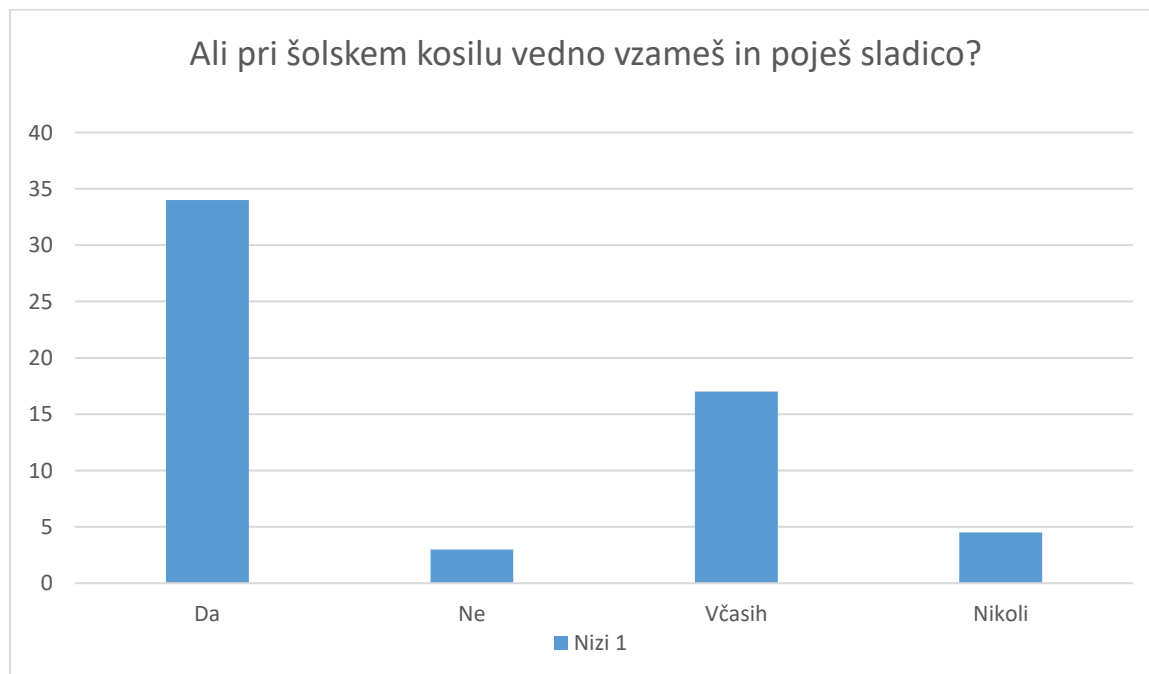
Najpogosteje jedo slaščice sedmošolci, tudi večkrat na dan, zagotovo pa vsaj enkrat na dan, torej vsak dan.

Ti rezultati so potrdili našo hipotezo o tem, da sedmošolci zaužijemo največ sladkorja.

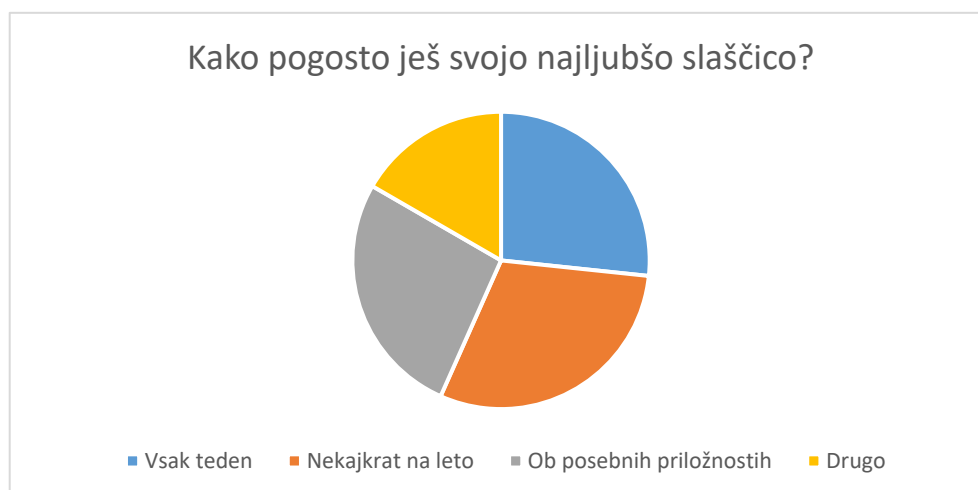


Pri vprašanju, ki se navezuje na slaščico kot sladico pri šolskem kosilu, večina učencev pravi, da je njihova odločitev odvisna od vrste sladice.

So pa skoraj vsi učenci odgovorili, da pri šolskem kosilu vedno vzamejo sladico ali pa da jo vzamejo občasno.

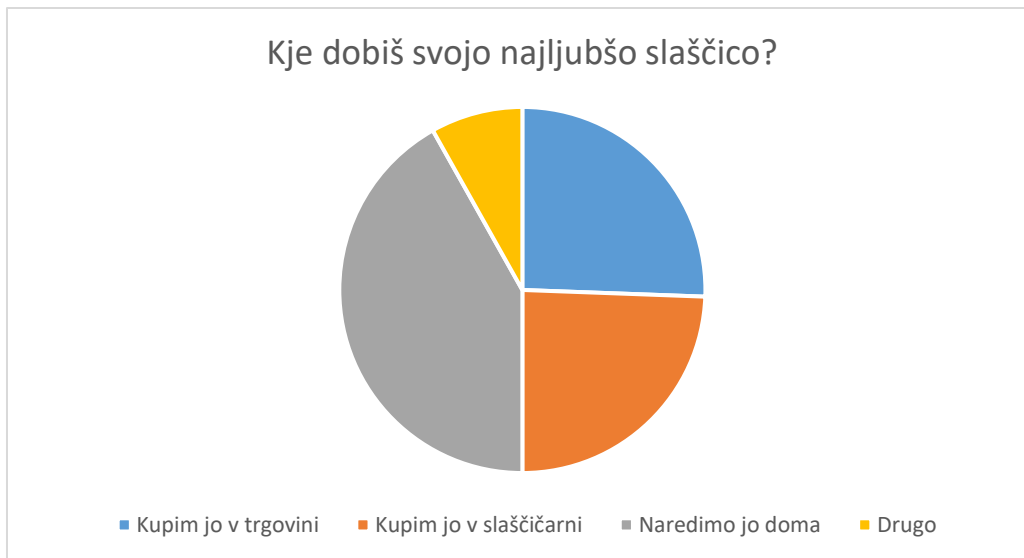


Učence smo tudi spraševale, kako pogosto jedo najljubšo slaščico. Odgovori so bili zelo enakomerno razporejeni med vse možnosti, a vseeno je videti, da je nihče ne je zelo pogosto, kar lahko povežemo s tem, da so najljubše slaščice povezane s posebnimi priložnostmi, kot so na primer rojstni dnevi.



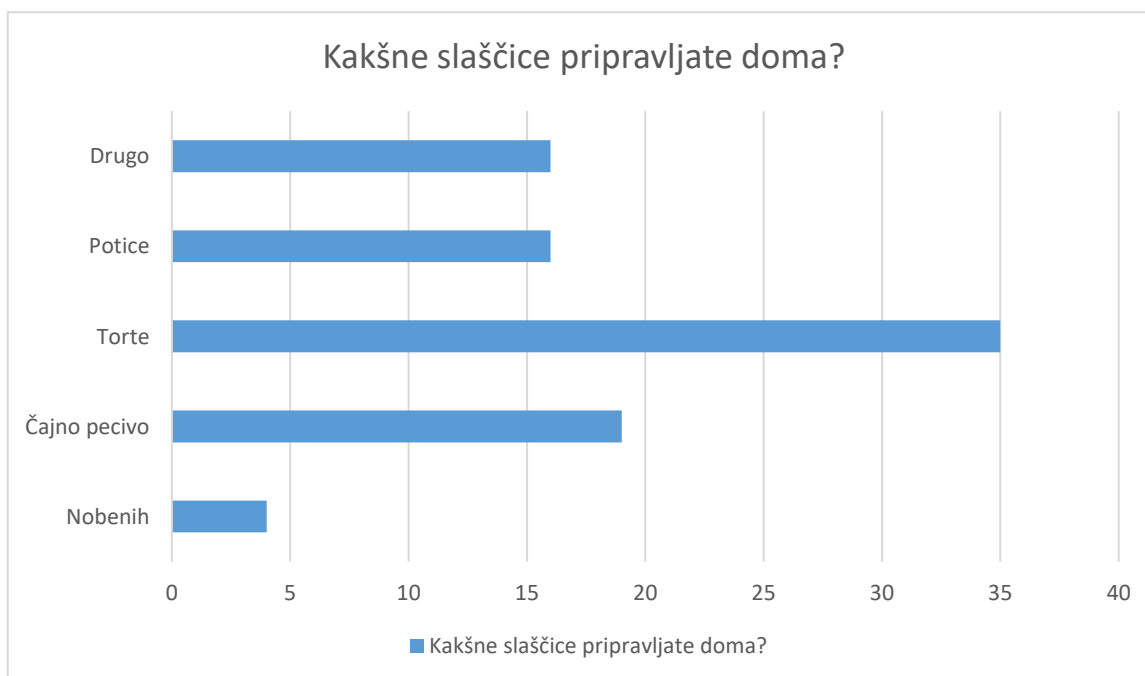
Pri najljubših slaščicah so, malce presenetljivo, »zmagale« torte. Za njimi so se po priljubljenosti uvrstile palačinke, nato sladoled. Ostali odgovori so si bili različni in povsem individualizirani.

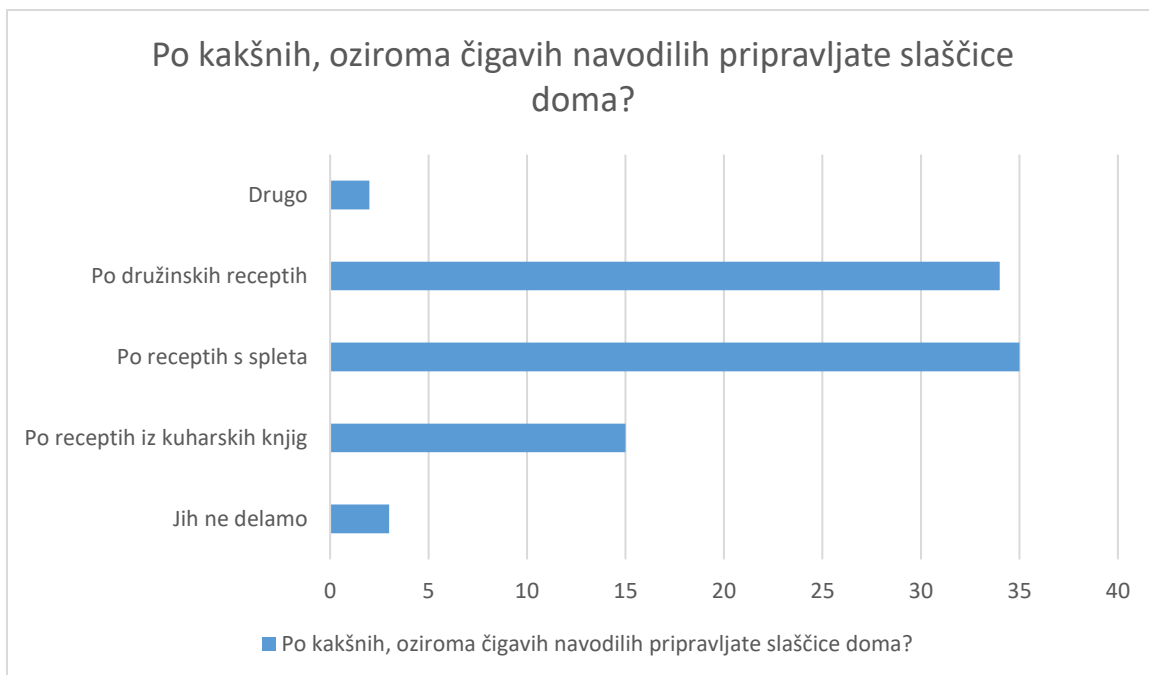
Pri vprašanju o tem, kje dobijo učenci svojo najljubšo slaščico, smo bile prijetno presenečene, da največ učencev svojo najljubšo slaščico pripravi doma in ne, da jo kupi. Med temi, ki slaščico kupijo, pa jih približno isto število kupi slaščico v trgovini kot jih jo kupi v slaščičarni. Torej; četrtnina učencev jo kupi v trgovini, četrtnina pa v slaščičarni. Največ učencev pa svojo najljubšo slaščico pripravi doma.



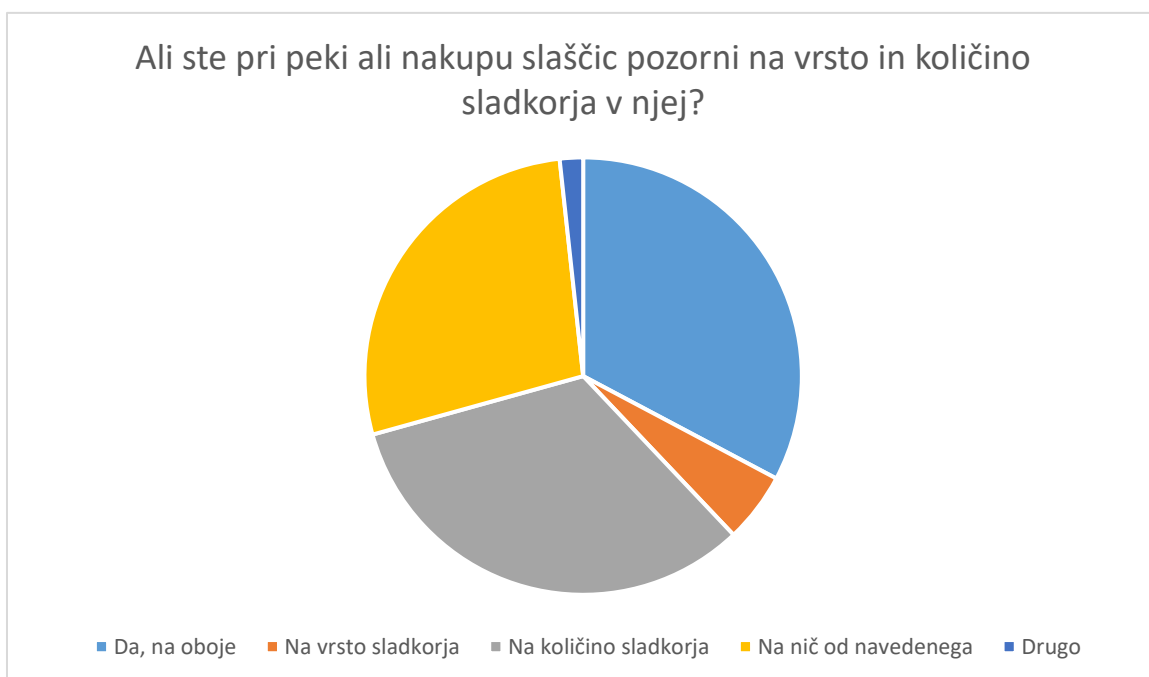
Najbolj priljubljena sladica za pripravo doma je torta, nato pa sledi čajno pecivo.

V resnici se nam zdi mali delež učencev, kjer se priprave sladice doma sploh ne lotijo.





Največ učencev si pri pripravi sladice pomaga z recepti s spleta ali pa z družinskimi recepti, nekaj jih tudi uporablja kuharske knjige.



Tretjina učencev pazi na količino in na vrsto sladkorja, druga tretjina je pozorna samo na količino sladkorja, tretja tretjina pa na nič od navedenega. Zelo malo jih je pozornih samo na vrsto sladkorja.

Pogovor z organizatorico šolske prehrane

O priljubljenosti slaščic smo najprej povprašali organizatorico šolske prehrane, gospo Nežo Ožbolt. Prijazno nam je odgovorila na naša vprašanja.

Ali so slaščice kdaj na jedilniku kot samostojni obrok za dopoldansko malico?

Gospa Neža: Da. Slaščice, ki so za malico, so krofi, buhtlji, piškoti, mafini.

Šolsko kosilo vsak dan ne vsebuje sladice. Ali je od glavne jedi odvisno, če je pri kosilu tudi sladica?

Gospa Neža: Da, sladica je po navadi ob enolončnici.

Kje najdete recepte za sladice?

Gospa Neža: V šoli imamo knjigo z recepti, ki nastaja skozi leta priprave jedi v šolski kuhinji.

Kakšen sladkor uporabljate pri sladica?

Gospa Neža: Včasih recept prilagodimo tako, da damo manj sladkorja. Včasih namesto sladkorja uporabimo med. Uporabljamo bel kristalni sladkor.

Katere dneve je največkrat sladica in zakaj?

Gospa Neža: Po navadi je sladica ob sredah.

Ali vsi učenci vzamejo sladico pri kosilu?

Gospa Neža: Vsi učenci vzamejo sladico pri kosilu.

Kaj se zgodi s slaščicami, ki ostanejo?

Gospa Neža: Sladice zelo redko ostanejo. V primeru, da pa ostanejo, jih kuhinjsko osebje odnese v zbornico.

Katera je najbolj priljubljena sladica med učenci?

Gospa Neža: Najbolj priljubljeni sladici sta sladoled in cmoki.

Pogovor z učiteljico gospodinjstva v 6. razredu ter obveznega izbirnega predmeta sodobna priprava hrane

Za pomoč smo prosile učiteljico gospodinjstva na naši šoli, gospo Jožico Golob Petrič. Poleg gospodinjstva (GOS), katerega poučuje šestošolce, vodi tudi obvezni izbirni predmet sodobna priprava hrane (SPH). Zastavile smo ji nekaj vprašanj.

Ali v pouk gospodinjstva v 6. razredu vključujete tudi peko slaščic? Če da, katerih?

Gospa Jožica: Seveda v pouk gospodinjstva vključujemo peko sladic, ravno z namenom, ker jih učenci radi pripravljajo. Izbor sladic je odvisen tudi od teme pri obravnavanju učne snovi. Npr. lani smo cvrli miške in krhke flancate.

Ali pri obveznem izbirnem predmetu SPH vključujete tudi peko slaščic? Če da, katerih?

Gospa Jožica: Pri SPH učenci pečejo piškote, mafine, zavitke in tudi potice se lotijo.

Kakšne sestavine uporabljate pri GOS in pri SPH?

Gospa Jožica: Za pripravo jedi pri praktičnem delu gospodinjstva uporabljamo živila, ki jih dobimo v šolski kuhinji. Nabava živil v šolski kuhinji pa je vezana na javna naročila. Pri SPH občasno uporabljamo tudi živila in začimbe, ki jih v šolo prinesejo učenci in jaz .

Katere vrste sladkorja uporabljate?

Gospa Jožica: Večinoma uporabljamo bel sladkor in med. Oboje dobim preko šolske kuhinje. Predvsem uporabljamo manjšo količino sladkorja od predpisane v receptu in beli moki dodajamo še polnozrnato moko.

Ali se učenci 6. razredov in SPH seznanijo z alternativnimi sladili (kot npr. agavin sirup, javorjev sirup, brezovo sladilo, datljeva pasta)?

Gospa Jožica: Učenci se seznanijo z naravnimi in z umetnimi sladili.

Intervju s slaščičarko, zaposleno v slaščičarni

Za informacije smo se obrnili na Nikino teto, gospo Barbaro Poljanec, ki kot slaščičarka dela v slaščičarni Mesec v Škofji Loki. Zanimalo nas je naslednje. Seveda je intervju opravila Nika sama.

Katere slaščice najpogosteje delaš?

Gospa Barbara: Največkrat delam indijančke in makrone.

Katere vrste sladkorja uporabljaš pri peki slaščic?

Gospa Barbara: Uporabljam kristalni sladkor, mleti sladkor in glukozni sirup.

Ali delaš tudi kakšne zdrave sladice?

Gospa Barbara: Zdrave sladice delam redko.

Ali misliš da je vedno več povpraševanja po zdravih slaščicah?

Gospa Barbara: Menim, da je povpraševanja po zdravih sladica redko. Kadar je, je bolj zaradi alergij, laktozne intolerance, občutljivosti na gluten in sladkorne bolezni.



Slika 1: Indijančki in makroni iz slaščičarne Mesec, Škofja Loka

Obisk družinske slaščičarne



Slika 2: Gospa Tatjana Mihalek (foto: Ljubo Vukelić, Panorama)

Obiskale smo nenavadno in energije polno gospo Tatjano Mihalek, ki vodi družinsko slaščičarno Mihalek v Ljubljani. V Šiški, na Celovski cesti, deluje že skoraj 25 let.

Čprav je po zaslugi Tatjanine starejše hčere Katarine Leskovšek družinska slaščičarna verjetno prva v Sloveniji leta 2009 začela ponujati presne torte, veganske pa še dve leti prej, se v tej znani ljubljanski slaščičarni, ki je v resnici velika komaj za dober žep slaščic, marsikaj zazdi kot iz nekih drugih časov. Pa ne samo zaradi snežno belega predpasnika z volančki ali všito čipko lastnice, temveč zaradi tort, ki nastajajo pod njenimi večšimi rokami: Breda, Ada, Joli, Liza ...¹¹ To so imena gospa, po katerih so povzeli recepte, marsikaterega so malo spremenili, denimo tako, da so zmanjšali količino sladkorja. Ada, na primer, je bila tašča gospe Tatjane in po njej je poimenovana njena makova torta iz makovega biskvita brez moka. Breda je bila Tatjanina teta, ki je pekla orehov biskvit, oblit s čokoladno kremo, Joli pa ima že opraviti s širjenjem kroga ženskih sorodnic nove generacije. Joli je Katarinina tašča in njeno ime ponosno nosi lešnikova torta s čokoladno kremo. Katarina pravi, da je ta torta zelo priljubljena pri njenih štirih otrocih in šesterici sestrih. Če bi povzeli okus vseh desetih vnukov gospe Tatajne, so med najpriljubljenejše slaščice zapisane še bananina rulada in mandljeva torta z vaniljevo kremo. Ta je najstarejša v ponudbi vseh tridesetih različnih vrst. Mandljeva torta z vaniljevo kremo je po zaslugi tete gospe Tatjane, ki je obiskovala gospodinjsko šolo v Mladiki in se jo je tam naučila peči. V njihovi slaščičarni je poznana kot torta Peter, poimenovala jo je po svojem možu, ki jo ima najraje in mu jo peče že petdeset let. Recept je spremenila le s tem, da je zmanjšala količino sladkorja, drugače pa so v njej same najboljše sestavine: moka, jajca, mandlji in surovo maslo. Zgodb je za celo knjigo, knjigo presnih sladice pa je že leta 2013 napisala gospa Katarina, hčerka gospe Tatjane, sicer tudi sama zagovornica presne prehrane.

Presne sladice so bile takrat čisto nova kuharska veja, zahtevajo povsem drugačen način priprave in obdelave. Namesto peči je treba mleti, namakati in sušiti, namesto

pečice in ročnega mešalnika pa potrebuješ precej močnejši mešalnik, sušilnik in morebiti še sokovnik. Priprava je precej drugačna, nam je pojasnila gospa Katarina, po izobrazbi živilska tehnologinja.

Presnih je približno polovica tort, a v vsakodnevnem izboru jih je tretjina, presne torte se bolj ravna po sezoni; pozimi so na voljo limonina, pomarančna in čokoladna pa tudi hruškova z ingverjem. Vsako leto uvedejo vsaj kakšno torto, kakšno zaradi premajhnega povpraševanja tudi opustijo.

Gospa Tatjana pa sploh ni (bila) slaščičarka. Do odprtja slaščičarne, 26. 9. 2000, se je ukvarjala z vsem mogočim, od strojnega pletilstva do trgovine z oblačili. Se je pa s peko z velikim veseljem ukvarjala že od mladih nog. To je še do danes ni minilo, pa tudi sladice še vedno rada je. Največja slaščičarska ljubezen gospe Tatjane so piškoti. S peterico različnih, ki jih peče še danes, si je želela imeti nekakšno piškotarno, samo prodajalno piškotov. A se je pokazalo, da si stranke ne znajo predstavljati rojstnih dni brez tort.

Tako se je nabor različnih tort samo še širil, Turizem Ljubljana pa jih je leta 2010 in 2012 prepoznal kot visokokakovostno gostinsko ponudbo prestolnice in jim podelil priznanje izbor kakovosti Ljubljana.



Slika 3: Gospa Katarina Leskovšek (foto: Aleš Černivec, Panorama)

Pregled in primerjava receptov za slaščice iz novejših kuharskih knjig

Izbrale smo 6 kuharskih knjig zelo različnih založb in različnih avtorjev. Nekatere vsebine so spisali slovenski avtorji, druga dela so prevedena. Zanimalo nas je, Koliko je receptov in katere sestavine predlagajo za slaščice.

Vrstni red smo oblikovale glede na leto izzida knjige.

1. Osnovna kuharija – Vse, kar potrebujemo, da bomo hitro in dobro kuhali, leto izzida 2000.¹²

V knjigi dveh nemških avtorjev so recepti in navodila za pripravo najrazličnejših jedi. Recepti so namenjeni opolnomočenju mladih ljudi za priprave "osnovnih" jedi. Tako najdemo navodila za pripravo testenin, solat, juh omak in pomak, rib, mesa, zelenjave ter slaščic.

Med skoraj 100 recepti je 12 receptov za slaščice; od skutine strjenke do pudinga, karamelne kreme in cesarskega praženca, čežane in zapečenih jabolk ter biskvitnih kolačkov in palačink. V sestavinah je povsod omenjen le sladkor, nikjer ne omenjajo možnosti alternativnih sladil.

2. Dežela Dober tek je knjižica slovenske avtorice, namenjena otrokom od 4. do 9. let in njihovim staršem.¹³ Izšla je leta 2003.

Vsebina ponuja zgodbe o nastanku 7 jedi, za katere so tudi recepti in navodila za pripravo. Od teh sedmih so tri za slaščice, če mednje uvrščamo cmoke, palačinke in, kot je navedeno v knjižici, šmorn. Tudi pri teh receptih je med sestavinami le beli kristalni sladkor.

3. Reč' torta! – torte vseh zvrsti za praznične otročke dni¹⁴ je knjižica dveh slovenskih avtoric, ki je izšla leta 2005.

V njej so slikovni prikazi in recepti za 27 slaščic – (otroških) tort. Tudi v tej knjigi je kot surovina naveden sladkor, a knjižica vsebuje tudi tako imenovane "posebne torte"; take brez peke so 3, brez jajc je 1, brez moke kar 9, svetujejo pa nam tudi, kako lahko nadomestimo smetano živalskega izvora.

4. Dvojezična kuharica z naslovom La nonna, la cucina, la vita – čudoviti recepti moje none¹⁵, italijanske avtorice, je izšla leta 2011. V njej so zbrane jedi iz avtoričinega otroštva, kot jih je pripravljala njena babica.

V knjigi je zbranih 153 enostavnih, dobrih jedi, ki jih je avtorica spoznala v življenju svoje italijanske družine. Kuharska knjiga je sestavljena iz zgodb in slik, povezanih z vonji in okusi teh jedi.

Predstavljenih je 16 slaščic, enostavnih, naravnih, hranljivih, tudi starih. V vseh opisih sestavin je naveden le bel sladkor.

5. Slovenske pripovedke so prav posebna kuharska knjiga⁹, delo treh slovenskih avtorjev, ki je izšla leta 2022.

V njej so preko 25 ljudskih (in ene avtorske) zgodbe obujeni in oživiljeni stari recepti. 54 jedi nam predstavljajo s pripravo kot nekoč, temu primerne so tudi sestavine. Pri malem številu receptov se pojavlja kot sestavina sladkor, večinoma je(zamenjan) kot sladilo naveden med. Od 7 sladic imajo le trije recepti sladkor. Je pa v knjigi še nekaj receptov, katere jedi bi prav tako lahko uvrstili med slaščice, kot na primer proseni sadna kaša, ajdova prsna potica ali skutno – zdrobovi cmoki.

6. Trenutno najnovejša otroška kuharica Uradna Harry Potter kuharica¹⁶ britanske avtorice, ki je izšla ob koncu leta 2024, ponuja zgolj in samo čarobne poslastice iz pečice.

Več kot 40 receptov po navdihu iz filmov je avtorica že v kazalu razdelila na 21 slanih in 21 sladkih jedi. Pri vseh receptih, ki so sicer pregledno označeni tudi s tem, ali so primerni za vegetarijance, za vegane in za brezglutenske diete, pa je sladkor naveden izrecno kot beli kristalni sladkor.

RECEPT

ŠMORN ali CESARSKI PRAŽENEC

Potrebujemo: 1/4 litra mleka, 2-3 jajca, približno 20 dkg moke, ščepec soli in ščepec sladkorja. Skratka enako kot za palačinke.

Priprava: Testo, za katero lahko uporabimo ostro ali mehko moko, še najbolje vsake polovico, solimo in malo osladimo. Če želimo, da bo šmorn še bolj rahel, stepemo iz dodatnega jajčnega beljaka sneg in ga dodamo testu. Testo vlijemo v pomaščeno in ogreto ponev ali pekač in pečemo. Ko masa nekoliko zarumeni, jo z vilicami razdelimo na manjše kose in, če je treba, obrnemo.

Pozor! Med drobljenjem lahko dodamo košček masla. Preden ponudimo, pa potresemo s sladkorjem v prahu ali kristalnim sladkorjem. Ponudimo s sadnim sokom ali raznovrstnimi kompoti ali rozinami.



25

Slika 4: Recept iz knjige *Dežela Dober tek*¹³



Cesarski praženec z mascarponejem

Šmorn po cesarsko

Za 3–4 lačne habsburžane:

4 jajca

1 ščepec soli

50 g sladkorja

1 žlica nastrgane limonine lupinice

4 žlice mleka

100 g moka

250 g sira mascarponeja (ali zelo mastne skute z dodatkom 2 žlic sladke smetane)

2 žlici masla

sladkor v prahu za posip

1 V skledi zmešamo 2 rumenjaka in 2 celi jajci, ščepec soli, sladkor in nastrgano limonino lupino.

58 **2** Drugega za drugim vmešamo mleko, moko in mascarpone ali skuto. Beljaka stolčemo v trd sneg in ga čisto narahlo, pa tudi neenakometno primešamo testu. Kosmi beljaka naj se v testu le vidijo.

3 V veliki ponvi (ne oplasteni!) pri srednji temperaturi segrejemo maslo, vlijemo vanjo za 2–3 cm testa. Spodnjo stran lepo

zapečemo, previdno obrnemo (nič ne de, če se trga) in ga še malo popečemo, nato z dvema vilicama testo razkosavamo.

4 Zdaj vilice zamenjamo z lopatko in koščke testa pri višji temperaturi obračamo dokler niso zlatorumeno in hrustljivo zapečeni. Potresemo s sladkorjem in še vroče ponudimo.

Koliko časa potrebujemo: 35 minut

Prileže se: jabolčna čežana (olupljena jabolka kuhamo v malo vode z limoninim sokom, sladkorjem in cimetom), kompot iz jagodičja (glej panna cotta na str. 152) ali kateri koli sadni kompot

V eni porciji je: 555 kalorij

Slika 5: Recept iz knjige *Osnovna kuharija*.¹²



BRKIŃSKI MEDENI ŠMORN

- 1 kg jabolk (priporočamo brkinska, ni pa nujno)
- 3 jajca
- 100 ml medu
- 200 ml mleka
- 150 g moke
- 1 limona, cimet, sol
- 2 žlici medu za preliv (priporočamo šetrajevega, ni pa nujno)
- maslo za pekač



1. V večji posodi razžvrkljajte rumenjake, dodajte mleko, moko in sol ter zmešajte v gladko maso (kot za palačinke).
2. Beljake stepite v sneg in jih na koncu vmešajte v jajčno maso.

3. Jabolka (priporočamo neolupljena) narežite na drobne koščke, jih dajte v posebno posodo in prelijte z medom, sokom limone, začinite z limonino lupinico in cimetom ter pustite stati vsaj pol ure.
4. Medtem namažite pekač z maslom.
5. Jabolka rahlo odcedite in potresite po pekaču (lahko tudi neodcejena, bo bolj sočno).
6. Čez jabolka vlijte jajčno maso, da bodo prekrita.
7. Pecite 10–15 minut pri 180 °C, da dobi šmorn zlato barvo.
8. Ko se ohladi, ga s kuhalnico razkosajte in po želji pokaplajte z medom.



RAZPRAVA

Ponoči je lisica zastokala: »Joj, mene pa trebuh boli!«

Mojca Pokrajculja ji je rekla: »Pojdi v kuhinjo in si skuhaj kamilic!« Lisica je vstala in odšla v kuhinjo.

Komaj so vsi zadremali, je lisica zopet zastokala in tako dolgo javkala, da ji je Mojca Pokrajculja zopet rekla, naj si gre skuhat kamilic. Lisica si je tako šla trikrat v kuhinjo kuhat čaj. Pa je ni prav nič ščipalo po trebuhu in tudi kamilic si ni kuhala. Vedela je namreč, kam je Mojca Pokrajculja spravila med, in ga je vsega polizala, nato pa sladko zaspala.

Ko so zjutraj ugotovili, da medu ni več, je nastal velik hrup in prepir; vedeli so, da je kradljivec med njimi, saj so bila vrata zaklenjena in nihče ni mogel vstopiti.⁹

Glede na izvedene raziskovalne dejavnosti, smo ugotavljale kaj in katere od naših domnev, zastavljenih ob začetku raziskovanja, držijo in katere ne. Naše ugotovitve so.

1. Učenci na šoli zares zelo radi jedo slaščice, še posebej kot sladice pri kosilu. To je celo še bolj kot učenci sami, zatrdila vodja šolske prehrane. Glede na to, da v šolski kuhinji pripravljajo sladice z manj sladkorja in z medom, bi bile morda lahko na jedilniku večkrat kot le enkrat tedensko.

Tudi učiteljica GOS in SPH je potrdila, da učenci zelo radi pripravljajo slaščice.

2. Učenci ne jedo slaščic vsak dan, v večini le sedmošolci, to pa smo raziskovalke, sedmošolke, predvidele že ob začetku.

3. Da imajo učenci raje slaščice z veliko sladkorja ne moremo potrditi. Glede na to, da na šoli pripravljajo slaščice z manj sladkorja, ali medom in skoraj vsi učenci slaščico zaužijejo, bi lahko skoraj trdile nasprotno.

4. Res je, da kuharice v šolski kuhinji za slaščice uporabljajo manj sladkorja.

5. Da za pripravo slaščic v šolski kuhinji uporabljajo alternativna sladila ne moremo čisto potrditi. Res je, da uporabljajo med, to pa je tudi edino tako imenovano alternativno sladilo, ki ga uporabljajo. Zato menimo, da je možnosti tu še veliko in upamo, da se jih bodo začeli posluževati.

6. Učiteljica gospodinjstva v 6. razredu je potrdila našo domnevo, da se učenci pri pouku seznanijo z alternativnimi sladili. Čeprav se učenci tega nekoliko slabše spomnijo.

7. Z alternativnimi sladili se naj bi seznanili tudi učenci pri obveznem izbirnem predmetu sodobna priprava hrane. A naša raziskovalka, ki ta predmet obiskuje, pravi, da nobenega ne uporabljajo zares niti pri pripravi hrane, niti pri pripravi slaščic.

8. Učenci sami morda res niso posebej pozorni na vrsto in količino sladkorja v slaščicah, ki jih zaužijejo, ne moremo pa trditi, da jim ničesar od tega ni mar. Že v odgovorih v anketi je bilo zaznati, da nekateri večkrat pogledajo tako količino kot vrsto sladkorja v živilih. Po drugačnih, presnih, veganskih, brezglutenskih slaščicah pa posegajo učenci, ki so tega vajeni od doma.

9. Zagotovo je ponudba neklasičnih slaščic v zadnjih 25 letih veliko večja in lažje dostopna kot prej. Večji je tudi trg živil in lažje s pravimi sestavinami drugačne vrste slaščic pripravljamo tudi sami doma. Tako ne moremo trditi, da več ljudi išče take slaščice, jih pa veliko več proizvajalcev ponuja, ljudje, ki jih želijo, pa se odpravijo v slaščičarne, ki jih že imajo v svoji stalni ponudbi.

10. V naši anketi se je res izkazalo, da učenci 7. razredov pojedjo največ sladkih jedi in bi jih želeli tudi največkrat jesti. Nimamo pa primerjave s preteklimi leti, zato ne moremo govoriti o tem, da je tako vedno, oziroma, ali je letošnja generacija sedmošolcev bolj sladkosneda od prejšnjih. Lahko pa je kaj tudi na tem, da so šestošolci in petošolci manj sladkosnede, kot njihovi predhodniki.

11. Nedvomno je na trgovskih policah veliko več alternativnih sladil, kot pred 25. leti. Da imamo možnost kupiti prav vsako živilo, poskrbimo še z možnostjo spletnega nakupovanja. Ne glede na to, pa večina še vedno ni dovolj osveščena in poučena o vseh možnostih, ki jih kakovostna živila ponujajo. Menimo tudi, da smo premalo pazljivi in pozorni na to, da bi kupovali lokalno pridelano hrano in živila, ki so bila vzgojena čim bližje nam. Glede na trende sodobne priprave hrane in, kot že rečeno, možnosti, ki so ponujene, smo bile začudene nad skromnimi možnostmi, ki jih izkoriščajo v šolski kuhinji. Menimo, da upravičeno pričakujemo, da bi ali vsaj bodo uporabljali veliko več alternativnih sladil in o tem osveščali tako učence kot tudi njihove starše.

12. Pri zadnji domnevi smo napačno ocenile pripravljenost učencev in njihovih družin do priprave slaščic. Prepričane smo bile, da slaščice večinoma kupijo. Izkazalo se je, da temu ni tako, kar nas izjemno veseli. S pripravo doma ne poskrbimo le za kakovostnejše surovine, ampak tudi za bolj sveže slaščice, kot tudi za preizkušanje novih priprav hrane, druženje, manj stresno preživljanje časa. Predvidevamo, da k temu pripomore trenutno zelo priljubljeno in modno kuhanje, veliko število kuharskih oddaj, lahka dostopnost do navodil, celo zelo nazornih, na svetovnem spletu. Kakorkoli, zelo pohvalno in dobro je, da si čim več hrane pripravimo sami. S tem preizkušamo tudi nova, oziroma alternativna sladila.

ZAKLJUČEK

Volk je predlagal: »Lezimo vsi na hrbet, odprimo usta in se sončimo! Kdor je pojedel med, temu bo prilezel nazaj in mu kapljal iz ust.« Vsi so legli pred piskrčkom na travo in takoj zaspali, le lisica, ki je imela slabo vest, je bedela. Res ji je prilezel iz želodca, hitro se je obrisala in z medom namazala spečega zajčka okoli ust. Nato je tudi ona brez skrbi zaspala.

Zbudil jo je hrušč; drugi so se že zbudili ter opazili, da se zajčku cedi med okoli gobca. Začeli so ga neusmiljeno poditi. Zajček je bežal in si polomil prednje noge, šele potem se mu je posrečilo pobegniti. Vsi so tekli za njim in Mojca Pokrajculja je ostala sama s piskrčkom.

Zajčku pa niso več zrasle prednje noge, zato ima še danes prednji par krajši od zadnjega.⁹

Dejstvo je, da slaščice radi jemo; tako doma kot v šoli, tako za malico kot sladico pri kosilu. Ne samo, da imamo učenci radi sladke stvari, vemo tudi, da sladkor aktivira doživljanje sreče in izboljša razpoloženje, okrepi našo budnost, pozornost in aktivnost. Tako ob uživanju sladkorja občutimo hitro izboljšanje razpoloženja.

Občasno vsi občutimo neustavljivo željo po sladkem. Smiselno je, da takrat posežemo po bolj zdravih in naravnih izbira, kot sta recimo kos sadja ali kozarec mandljevega mleka. Željo po sladkem lahko premagamo na veliko različnih načinov.

Še bolje pa je, da se slaščicam ne odpovemo na silo in povsem, ampak se poučimo in naučimo pripravljati tako imenovane zdrave sladice. Te naj bi vsebovale predvsem manj sladkorja, čim manjkrat bel kristalni sladkor, še bolje pa bi bilo, če sladkorja sploh ne bi vsebovale. To seveda ne pomeni, da slaščice ne bi bile sladke, slaščicam bi le dodali naravna sladila v različnih oblikah. Zelo dobro bi bilo, da bi čim večjo pestrost takih živil pripravljali tudi v šolski kuhinji.

Z večjo ponudbo živil v sodobnem svetu, se je povečala tudi ponudba slaščic, a ne nujno na bolje. Pod oznako »brez sladkorja« se žal skrivajo druge pasti. A imamo kvalitetne in dobre proizvajalce, ki nam ponujajo slastne alternative za vse okuse in morebitne zdravstvene omejitve posameznikov. Čeprav vse kvalitetno ni nujno dražje, pa moramo vendarle biti ravno pri živilih in njihovi kvaliteti izredno pozorni. Cenejše je lahko tudi ceneno in ne tako zdravo kot nas o tem prepričujejo proizvajalci in embalaža živila.

Razveseljivo je dejstvo, da se težav s sladkorjem in njegovo prekomerno uporabo ter vplivom na naše zdravje zavedamo in smo o tem podučeni. Prav tako je dobro, da vemo, kako sladkor vpliva na naše telo, saj nam to pomaga pri premagovanju vsakodnevnih fizičnih in psihičnih naporov. Še bolje pa je, da se zavedamo, kam in k čemu prekomerno uživanje tega vodi in da niso odvisnosti od sladkega nič manj nadležne niti laže premagljive od odvisnosti drugih vrst.

Tudi zato bodimo vedno pozorni na to, kaj vnašamo v svoje telo, in izbirajmo zdrave alternative, kadar je to mogoče.

Želele bi si, da bi bilo zaznano bistveno sporočilo naše raziskovalne naloge, ki je v tem, da bi nas vse spodbudilo k ljubečemu ustvarjanju in raziskovanju novih in drugačnih pristopov k pripravi hrane ter nam s tem dobesedno posladkalo življenje.

In kljub vsem mogočim novitetam, drugačnim živilom in nešteto različicam dosegljivih receptov, je torta še vedno, in očitno za vedno, »zmagovalka«!

LITERATURA

Vir 1: LESKOVŠEK, Katarina. 2013. Presne torte Mihalek. Ljubljana, samozaložba D. Leskovšek. ISBN 978-961-276-899-7

Vir 2: <https://fran.si/SSKJ> (dostop 24. 2. 2025)

Vir 3: etimološki slovar

Vir 4: <https://www.dm.si/navdih-in-svetovanje/prehrana/trendi/vse-o-sladkorju-2417768> (dostop 1. 3. 2025)

Vir 5: <https://prehrana.si> (dostop 23. 2. 2025)

Vir 6: <https://juicefast.si/> (dostop 23. 2. 2025)

Vir 7: <https://www.avita.si> (dostop 23. 2. 2025)

Vir 8: <https://www.tovarnazdravehrane.si> (dostop 24. 2. 2025)

Vir 9: HARAMIJA, Dragica. 2022. Slovenske pripovedke. Maribor, Založba Pivec. ISBN 978-961-7103-92-2

Vir 10: <https://www.visitljubljana.com/sl/poi/slascice-mihalek/> (dostop 28. 2. 2025)

Vir 11: <https://old.delo.si/druzba/panorama/breda-ada-joli-liza-ndash-same-torte.html> (dostop 28. 2. 2025)

Vir 12: SALZER, Sabine, DICKHAUT, Sebastian. 2000. Osnovna kuharija. Ljubljana, Založba Vale – Novak. ISBN 961-6221-35-3

Vir 13: KOLBIČ, Gabrijela. 2003. Dežela Dober tek. Maribor, Založba Aristej. ISBN 961-229-041-6

Vir 14: KOS, Rada, KUHAR, Špela. 2005. Reč' torta! Ljubljana, samozaložba. ISBN 961-236-965-8

Vir 15: BERTONASCO, Larissa. 2011. La nonna La cucina La vita – Čudoviti recepti moje none. Preddvor, Založba Narava. ISBN 978-961-6582-93-3

Vir 16: FARROW, Joanna. 2024. Uradna Harry Potter kuharica. Ljubljana, Mladinska knjiga. ISBN 978-961-01-7715-9

PRILOGE

Anketni list za učence 5., 6. in 7. razreda

Smo učenke 7.a razreda in zbiramo podatke za našo raziskovalno nalogo. Prosim vas, da rešite anketo z nekaj vprašanji o slaščicah, saj bi nam s tem pomagali pri zbiranju nekaterih podatkov.

Olivija, Žana in Nika

1. Sem učenec (ustrezno obkroži):
 - a) 5.a
 - b) 6.a
 - c) 7.a

2. Spol (ustrezno obkroži): Ž M

3. Kako pogosto ješ slaščice? (izbrani odgovor obkroži ali dopiši svojega)
 - a) Večkrat na dan.
 - b) Enkrat na dan.
 - c) Nekajkrat na teden.
 - d) Enkrat na teden.
 - e) Skoraj nikoli.
 - f) Drugo: _____

4. Bi jih jedel, če bi imel možnost, vsak dan? (izbrani odgovor obkroži)
 - a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Ne vem.
 - d) Odvisno od sladice.

5. Ob katerem obroku se ti zdi najprimerneje jesti slaščico? (izbrani odgovor obkroži, možnih je več odgovorov)
 - a) Po zajtrku.
 - b) Po kosilu.
 - c) Po večerji.
 - d) Za dopoldansko malico.
 - e) Za popoldansko malico.
 - f) Namesto enega obroka dnevno, sladica mi nadomesti obrok.

6. Ali pri šolskem kosilu vedno vzameš in poješ slaščico? (izbrani odgovor obkroži)
 - a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Včasih.
 - d) Nikoli.

7. Kako pogosto pa ješ svojo najljubšo slaščico? (izbrani odgovor obkroži ali dopiši svojega)
 - a) Vsak teden.
 - b) Nekajkrat na leto.
 - c) Ob posebnih priložnostih (npr. rojstni dan).
 - d) Drugo: _____

8. Katera je tvoja najljubša slaščica? (napiši odgovor)

9. Kje dobiš svojo najljubšo slaščico? (izbrani odgovor obkroži ali dopiši svojega, možnih je več odgovorov)

- a) Kupim jo v trgovini.
- b) Kupim jo v slaščičarni.
- c) Naredimo jo doma.
- d) Drugo: _____

10. Kakšne slaščice pripravljate doma? (izbrani odgovor obkroži ali dopiši svojega, možnih je več odgovorov)

- a) Nobenih.
- b) Čajno pecivo (piškoti, biskvit...).
- c) Torte.
- d) Potice.
- e) Drugo: _____

11. Po kakšnih, oziroma čigavih navodilih pripravljate slaščice doma? (izbrani odgovor obkroži ali dopiši svojega, možnih je več odgovorov)

- a) Slaščic ne delamo doma.
- b) Po receptih iz kuharskih knjig.
- c) Po receptih s spleta.
- d) Po družinskih receptih.
- e) Drugo: _____

12. Ali ste pri peki ali nakupu slaščic pozorni na vrsto in količino sladkorja v njej? (izbrani odgovor obkroži ali dopiši svojega)

- a) Da, na vrsto in količino sladkorja.
- b) Na vrsto sladkorja.
- c) Na količino sladkorja.
- d) Na nič od navedenega.
- e) Drug: _____

13. Nam morda zaupaš še, kdo v družini največkrat pripravlja slaščice in katero slaščico pripravlja najbolje? (napiši odgovor)

Zahvaljujemo se za sodelovanje in odgovore!

Vse najboljše!

Tu so torte vseh zvrsti
za praznične otroške dni:
za mame
za tiste, ki so same,
za vnete
in za tiste manj zagrete,
za maherce
in za tiste, ki znajo speči saherce,
za lačne in za potešene,
pa tudi za tiste,
ki so od zavisti zelene,
za podjetnice
in za domače spretnice,
za male in velike
in to brez razlike,
saj zmeraj se najde kakšen otrok,
ki peke noče opazovati križem rok,
pa tudi za moke,
za tiste brez
in za tiste z brki,
pa če so videti še tako mrki,
saj včasih pečejo torte še oni,
sploh če so strti.
Želimo vam veliko potrpljenja
in ob peki veselje do življenja.
Vse najboljše, lepo praznujte
in recepte za nove torte kujte!

Matjaž Pikalo¹⁴

