



Gimnazija Šentvid

Prušnikova 92

1210 Ljubljana

Raziskovalna naloga iz etnologije

STARE SLOVENSKE JEDI »NA ŽLICO«

Ključne besede:

- Domača hrana
- Jedi na žlico
- Priprava
- Tradicionalne jedi
- Vpliv na zdravje

Kandidatka: Alana Vrvišcar, 2.E

Mentorica: Mojca Logonder, prof. psihologije

Marec 2020

POVZETEK

Glavna tema seminarske naloge so jedi, ki se jedo na žlico in jih prav tako lahko uvrščamo med samostojne jedi. Da bi spoznala tradicionalno slovensko hrano in nekatere jedi doma tudi oživila, sem se odločila napisati nalogo prav o tej temi. Uvrstitev na področje etnologije je določila mentorica, saj bi lahko segla tudi na področje gospodinjstva. Skozi celotno raziskovanje, spraševanje in zbiranje podatkov sem ugotovila, da imajo vse te tradicionalne slovenske jedi »na žlico« enostaven postopek in sezonske sestavine, ter da so zelo nutritivne in imajo odličen vpliv na naše telo in na zdravje.

V tej seminarski nalogi se ukvarjam z različnimi jedmi na žlico, katere prihajajo iz različnih področij, imajo različno preteklost, vendar poleg vsega so si po nekaterih stvareh zelo podobne. Nekaj različnih jedi sem opisala, na kratko razložila postopek priprave in jih uvrstila v prostor. Prav tako sem razložila pomembnost teh jedi v naši prehrani in raziskala njihov pomen v sodobnem času. Z anketnim vprašalnikom sem raziskala mnenja o jedeh na žlico med mojimi vrstniki. Ravno te zgoraj našteje teme sestavljajo moj problem, ki sem ga želela raziskati. Nalogo na to temo sem napisala z namenom, da bi se sama poučila o jedeh na žlico in raziskala kakšen pomen imajo v sodobnem času in izvedela ali imajo kakšno prihodnost v sodobnem času časovne stiske.

Prišla sem do zelo pozitivnih ugotovitev, ki kažejo mnenje mladih, da so te nacionalne jedi so za nas zelo koristne za zdravje in da imajo ogromen potencial za nadaljnji razvoj – promocijo lokalne hrane v turizmu, kot gospodarska dejavnost na področju gostinstva, za ekološko ozaveščene in trajnostno naravnane potrošnike pa so vir zdrave in okusne hrane, katere proizvodnja in transport do uporabnikov je okolju in ljudem prijazno.

Ključne besede:

- Domača hrana
- Kako jih pripraviti
- Vpliv na zdravje
- Pomen tradicionalnih jedi
- Znane domače jedi

SUMMARY:

The main topic of this research are dishes, that we eat with a spoon and can also be served as a main dish. I chose this topic, because i wanted to get to know better our traditional food and even try to make them at home. Listing in the field of ethnology was determined by a mentor, as it could also extend to the household. Troughout all the researching, interviewing and collecting informations I discovered , that all dishes are simple to prepare, have seasonal ingredients, are very nutritious and have great impact on our body, especially on our health.

In this research I am dealing with different dishes, which originate from different areas, have different history, but on the other hand are very similar to each other. I am going to describe some of them, and also explain how can we prepare them and rank them based on their origin. Beside that i am also going to describe their importance in our nutrition and explore their meaning in present. With a survey I found out the opinions of this type of food among the people of my age. All of these themes written above are my research problem, which i had to come I wrote this assigment with a purpose to educate myself and find out how important are they in present and last but not least, do they have some potential for the future in now known time distress.

I came to very positive results, which means, that these traditional food is very important for us and they can have bright future - promotion of local food in tourism, as economic activity on field of catering, and for enviornmentally conscious and sustainable consumers are the main source healthy and delicious food, which production and transport to consumers is enviornmentaly and people friendly.

Key words:

- Homemade food
- How to prepare them impact on health
- Importance of tradiitiional food
- Famous traditional food
- Importance for health



POVZETEK	2
Key words:.....	3
1. UVOD	6
2. TEORETIČEN DEL - ZNAČILNOSTI.....	8
3. NAJBOLJ POZNANE TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI.....	10
3.1 KOROŠKA.....	10
3.2 GORENJSKA.....	10
3.3 ŠTAJERSKA.....	11
3.4 ISTRA.....	11
3.5 DOLENJSKA.....	11
3.6 BELA KRAJINA.....	12
4. PRIPRAVA JEDI IN PRIMERJAVA	13
4.1 ŽGANCI.....	13
4.2 ENOLONČNICE.....	13
4.3. KAŠE.....	14
5. VPLIV NA ZDRAVJE.....	15
6. POMEN V SODOBNEM ČASU.....	16
6.1. DANAŠNJI ODNOS.....	16
6.2. POTENCIALI.....	16
7. HIPOTEZE.....	21
8. METODOLOGIJA.....	22
8.1. ANKETA.....	22
8.2. INTERVJU.....	24
9. REZULTATI IN INTERPRETACIJE PO POSTAVLJENIH HIPOTEZAH.....	25
10. SKLEPI.....	29
11. OCENA RAZISKOVALNE NALOGE	30
11.1. PREDNOSTI.....	30
11.2 POMANKLJIVOSTI.....	30
11.4. NADALJNE MOŽNOSTI RAZISKOVANJA	30
12. PRILOGE	32
INTERVJU	32
PREDSTAVNIKA STAREJŠIH LJUDI:.....	32
1. Kakšno je tvoje mnenje o jedeh na žlico?	32
2. Kolikokrat na teden so bile včasih na jedilniku?	32

3. Katera je bila najbolj priljubljena?	32
4. Misliš, da bi jih novi starši morali večkrat pripravljati?.....	32
5. Ali se jedi po regijah razlikujejo?.....	32
PREDSTAVNICE MLADIH MAM:	32
1. Kakšno je tvoje mnenje o jedeh na žlico?	32
2. Ali pripravljate take jedi doma? Zakaj da/ne?.....	32
3. Katera je tvoja najljubša jed na žico?	32
4. Miliš, da bi vaši oz. današnji otroci morali jih večkrat jesti?	32
5. Ali se take jedi po regijah razlikujejo?	32
SPLETNA ANKETA	32
KAZALO SLIK.....	34
KAZALO GRAFIKONOV	34

1. UVOD

Za to temo sem se odločila, ker mi je kuhanje zelo blizu in bi si želela izvedeti nekaj več tudi o kuhinji preteklosti, predvsem slovenski. Imam babico, ki živi v Beli krajini in mi je znala iz prve roke povedati, kako so se včasih prehranjevali in mi hkrati pomagala pri zbiranju podatkov. Tema, ki sem si jo zato izbrala je Stare slovenske jedi na žlico in vse o njihovi pripravi, rabi in potencialu za prihodnost.

Torej me zanima vse kar je povezano z jedmi na žlico, kakšno vlogo imajo v naši prehrani in zakaj nam babice ves čas govorijo, da so zelo pomembne (da bomo močni in zdravi). Vprašanje, ki mi je prišlo na misel je bilo: »Ali ljudje danes še cenijo te jedi in koliko ljudi jih pozna ali doma celo pripravlja?«

Pri zbiranju podatkov sem si pomagala z iskanjem informacij na spletu, z intervjuvanjem babice in dedija o nekaterih temah in z anketnim vprašalnikom. Za vir sem si izbrala splet, saj se mi zdi najbolj priročen in ima veliko podatkov na enem mestu. Anketni vprašalnik, pa sem si izbrala, saj se mi zdi to najboljši in najhitrejši način, kako izvedeti neke podatke od drugih ljudi in jih sistematično urediti.



Slika 1: **Kuhanje v enem loncu**

Moje razmišljanje pred pisanjem seminarske naloge je bilo, da so vse takšne jedi verjetno pripravljene v večjih količinah, v enem loncu in da so bile dovolj nasitne za opravljanje težjih fizičnih del npr. na polju.

Mislím, da ima vsaka pokrajina veliko za njih značilnih jedi, za katere Slovenci sploh ne vemo, kar je velika škoda, saj izgubljamó pomembna znanja naših prednikov in jih nadomeščamo z manj kakovostnimi, celo zdravju pogosto škodljivimi nadomestki hitre

prehrane z surovin, ki pogosto niso domače in lokalno proizvedene, ki imajo veliko ojačevalcev okusa in drugih nezdravih sestavin.

Eno izmed poglavij v seminarski nalogi obsega vpliv tradicionalnih jedi na žlico na naše zdravje. Predvidevam, da imajo jedi veliko različnih nutritivnih lastnosti in da lahko odlično vplivajo na naše zdravje. Zavedam pa se tudi ekološkega vidika transporta surovin zanje.

Zanimiva tema se mi zdi vloga jedi na žlico v sodobnem času in kakšen potencial imajo, za nadaljnji razvoj. Osebno mislim, da lahko z njimi dosežemo veliko in lahko zaradi njihove kakovosti povzdignemo turizem na višji nivo.

Kar se tiče sodobne mladine bi lahko predvidevala, da se jim taka hrana manj dopade in da počasi izginja iz jedilnika prehrane sodobnega doma.

Ta tema ni ravno dobro proučena, a je zelo aktualna oziroma jaz mislim, da bi morala biti. Današnja mladina bi morala vedeti nekaj več o zdravi tradicionalni prehrani, s tem bi te jedi mogoče postale tudi bolj cenjene in pogostejše na jedilniku.

Danes ljudje ne razumemo vseh prednosti dobre hrane kot so lokalno, zdravo in kakovostno. Vse to se nam zdi samoumevno ali celo nepomembno, saj za sedaj na primer škropljena hrana in podobno na njih nima vpliva.

Ob prebrani nalogi, se pridobi veliko novega in splošnega znanja, ter po vsej verjetnosti nov pogled na pomembnost zdrave prehrane v življenju. Ter mogoče celo željo po kuhanju teh jedi tudi doma.

2. TEORETIČEN DEL - ZNAČILNOSTI

Jedi na žlico bi lahko razdelila med enolončnice, kaše, močnike in juhe, saj so bile to jedi, ki so prevladovali na mizah med Slovenci v preteklosti. Bile so sestavni del njihovega vsakdana, osnova prehrane, pa tudi številni običaji in navade so se oblikovali okoli priprave surovin ali kuhanja teh jedi.

Večina teh jedi je bilo pripravljeneh v malo večjih količinah in vnaprej, zaradi večjih družin in da gospodinje niso potrebovale stalno skuhati, saj je bila priprava pogosto časovno zahtevnejša.

Značilne so tudi po tem, da imajo mnogo prednosti in dobrih lastnosti. Ena od teh je, da so v tistem času vsebovale domače, lokalne in sezonske sestavine, kar ima velik vpliv na kakovost hrane. V enolončnicah najdemo hkrati vse vrste hranil, ki bi jih morali uživati in to so meso, zelenjava, stročnice, krompir... Prav tako so gospodinje z kuhanjem v enem loncu prihranile nekaj energije.

Nekaj podatkov iz Natureta.si URL: <http://natureta.si/clanki/slovenska-kuhinja-skozi-cas/>
(dostopno 20. 2. 2020)

»Sodobnemu človeku ne sme biti vseeno, kakšno hrano uživa. Iz zdravstvenega vidika je priporočeno uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, saj sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo biološko (hranilno) vrednost. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se močno zmanjša vsebnost vitamina C v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E. Hrana je ob dolgem prevozu in skladiščenju manj kakovostna. Z dolgimi transportnimi potmi onesnažujemo okolje.

Sadje in zelenjava domačega izvora ne potrebuje uporabe konzervansov, zato sta sicer lahko manj obstojna, vendar pa prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu.

Lokalna trajnostna oskrba ima še širši družbeni pomen, saj se z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov ustvarjajo nova delovna mesta in tako omogoča preživetje vsem v agroživilski verigi. Poleg tega pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalni razvoj.

Vzpostavljanje kratkih verig med pridelovalcem in potrošnikom pozitivno vpliva na domačo pridelavo sadja in zelenjave, povečan obseg ponudbe raznolikega in kakovostnega sadja in zelenjave, posledično pa tudi na znižanje cen in večjo potrošnjo.

Opazno je, da pridelovalci že spreminjajo svojo poslovno politiko in se med seboj povezujejo v skupine proizvajalcev, ki lažje zagotavljajo celostno ponudbo lokalnih pridelkov in proizvodov, bodisi v večjih trgovskih verigah, na tržnici ali pa pri direktni prodaji in preskrbi javnih zavodov s svežimi lokalnimi pridelki in proizvodi.

Resolucija o strateških usmeritvah razvoja slovenskega kmetijstva in živilstva do leta 2020 – Zagotovimo.si hrano za jutri opredeljuje trajnostni razvoj kot medsebojno odvisen in uravnotežen razvoj v ekonomskem, socialnem in okoljskem smislu. Cilj uveljavljanja trajnostnega razvoja je tako kmetijstvo, ki bo ekonomsko učinkovito in konkurenčno, socialno in družbeno odgovorno, hkrati pa tudi okolju prijazno in vzdržno.«

(citirano iz <https://www.gov.si teme/pomen-lokalne-hrane-in-nacelo-kratkih-verig-v-dobavi-zivil/>, 25.2.2020)

Vidimo torej, da si slovenska vlada prizadeva, da bi lokalne živilske pridelke porabili tam, kjer so nastali – to pa pomeni, da se družbeno odgovorne vlade zavedajo, da je potrebno ohranjati tudi tradicionalne načine priprave hrane in vzdrževati željo po takšni hrani, ki bi nas spominjala na dom in otroštvo pri naslednjih generacijah. Tako so začeli v šolah in vrtcih enkrat letno uvajati »tradicionalni slovenski zajtrk«, da bi otroci že v najzgodnejših spoznali tradicionalne okuse, se nanje privadili in jih vzljubili. Tudi program »subvencionirane dijaške tople prehrane« predvideva, da se na jedilniku slovenskih dijakov v šolah znajdejo tradicionalne jedi na žlico iz kvalitetnih lokalnih sestavin, da jih mladi spoznajo in se nanje navadijo. Take jedi so zagotovo bolj zdrave in kakovostne kot hitro pripravljena hrana v okrepevalnicah, kot so npr. kebabi, hod dogi, bureki, pleskavice, burgerji in podobno.

3. NAJBOLJ POZNANE TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI

Slovenija ima ogromno avtohtonih jedi, ki se jedo običajno tople in na žlico. Izvor vsake, pa izvira iz določene pokrajine. Nekatere jedi prevladujejo v vseh predelih Slovenije, vendar se med njimi lahko malo razlikuje njihov način priprave. Ena od takih jedi so enolončnice. Enolončnice poznamo v veliko različnih načinih priprave, prav tako poznamo tudi več obar. Poznamo telečjo, zelenjavno, svinjsko ipd. ... Zato bom v naslednjih podpoglavjih te jedi razčlenila na posamezne dele Slovenije, oziroma glede na izvor.

3.1 KOROŠKA



Slika 2: Ajdovi žganci z kislim mlekom

Tam prevladujejo predvsem močnata jedila in ta so povečini bila iz ajdove moke. Zelo so znani po ajdovih žgancih, njihova priloga pa je povečini bilo kislo mleko. Tudi njihova priprava se razlikuje od ostalih žgancev. Za Koroški predel so bile dokaj značilne tudi mlečne kaše.

TIC URL: <http://www.tic-ravne.si/Turisti%C4%8Dni-ponudniki/Koro%C5%A1ka-ko%C5%A1ta> (Citirano 24. 2. 2020)

3.2 GORENJSKA

Gorenjska je bila po jedeh zelo podobna Koroški, še vseeno pa so imeli nekaj svojih jedi. Ena od teh je Gorenjska šara, prav tako Burkaša (Kašnata repa), Govnač (enolončnica iz zelja in krompirja), Tržiška (enolončnica z ovčjim mesom) in Kranjska bržola, Kroparska žonta (nekakšen golaž iz telečjih jetrc), pečena kaša in Mešta (močniku podobna jed iz moke in krompirja).

Gorenjski glas 2007 URL:

<http://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20070101/C/301019894/znacilne-gorenjske-jedi>
(Citirano 19. 2. 2020)

3.3 ŠTAJERSKA

Za pokrajino je značilen Pohorski pisker (jed v kateri kombiniramo več vrst mesa, z vsaj eno vrsto žita in stročnic), slivova juha, različne kaše, Štajerska kisla juha (pripravljena je iz ostankov mesa) in krompirjeva juha.

Časopis Večer 2019 URL: <https://www.vecer.com/tradicionalne-stajerske-jedi-ki-jih-z-veseljem-pripravljajo-tudi-drugje-po-sloveniji-10026570> (Citirano 19. 2. 2020)

3.4 ISTRA



Slika 3: **Bobiči**

V Primorskem koncu imajo za njih značilno mineštro z mlado koruzo, ki se imenuje Bobiči. Jed, ki nekako izvira iz Italije in so jo naši predniki prevzeli, je Paštafižol (mineštra z fižolom in doma narejenimi testeninami). Prav tako znana slovenska jed je jota. Jed, ki je pripravljena iz kislega zelja ali repe.

3.5 DOLENJSKA

Močnate jedi iz pšenice izvirajo iz južnega dela Slovenije, prav tako, kot priznani divjačinski in goveji golaž. Dolenjci nekakšno vrsto juhe imenujejo kar čušpajz oziroma »pristava«. Jed, ki je že dokaj pozabljena je Aleluja, ki se je jedla ob Veliki noči. Narejena je iz posušenih repnih ostankov skuhanih v vodi z suhim mesom.

Okusno.je 2019 URL: <http://okusno.je/domace/dolenjska-in-bela-krajina/poznate-tipicne-dolenjske-jedi.html> (Citirano 19. 2. 2020)

3.6 BELA KRAJINA

Jugovzhodni del Slovenije pa je bolj poznan po močnikih in kašah. Od tam tudi izvirajo Belokranjska šara iz rumene kolerabe in fižola, Belokranjska sarma z glavino ter čmari (nadevani želodci) in stročji fižol z kislim mlekom.

Poleg vseh teh že naštetih tradicionalnih slovenskih jedi na žlivo, ki sem jih že naštel, so zelo poznane še jota, ječmen, segedin golaž, krompirjev golaž, juha prežganka in goveja juha.

4. PRIPRAVA JEDI IN PRIMERJAVA

Lahko opazimo, da imamo v različnih krajih po Sloveniji jedi z podobnim, celo enakim imenom, vendar se priprava med njimi lahko razlikuje. Lahko pa je ravno obratno, da imajo jedi po različnih krajih Slovenije različno poimenovanje. Ravno to je vzrok variabilnosti stare kuhinje, ki se navezuje vsaka na svojo pokrajino.

4.1 ŽGANCI

Za Koroško so značilni ajdovi žganci, pripravljene iz ajdove moke. Ta se najprej prepraži, poleg tega se zavre voda, ki se potem počasi dodaja v praženo moko.

Kulinarika URL: <https://www.kulinarika.net/recepti/priloge/ajdovi-zganci-na-koroski-nacin/13551/> (Citirano 20. 2. 2020)

Medtem, ko so na Gorenjskem najbolj znani Bohinjski koruzni žganci, pri katerih se koruzna moka zakuha v vreli vodi. Kepa se pusti, da malo povre potem pa jo z vilicami prebodemo.

Gorenjski glas URL: <http://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20080318/C/303189970/pravi-bohinjski-zganci> (Citirano 20. 2. 2020.)

Tukaj vidimo različen postopek priprave za enako jed.

4.2 ENOLONČNICE

Enolončnic poznamo nešteto različnih vrst, saj so odvisne od tega kaj je v njih. To so zelo hranljive in goste juhe, katere po navadi jemo kot samostojno jed z kosom kruha. Po različnih pokrajinah imajo za njih različne izraze, kot tudi različne načine priprave. Za enolončnico poznamo Slovenci več različnih imen. Na Primorskem ji pravijo mineštra, na Gorenjskem in Dolenjskem "ajmoht", ponekod pa tudi kar "lonec". (Okusno.je 2014)

4.2.1 ČUŠPAJZ



Slika 4: **Kuhanje Kostejskega čušpajsa**

To je zelenjavna jed na žlico, ki izvira iz Dolenjske in njen izvor je tesno povezan z Hrvaško. Najbolj poznan je Kostelski čušpajs.

4.2.2. BELOKRANJSKA ŠARA

Ena izmed jedi, ki jo lahko uvrščamo med enolončnice je tudi »šara«. Je gosta juha iz krompirja, repe, korenja, rumene kolerabe, svetlega prežganja, mlete sladke paprike (ali paradižnikove mezge), peteršilja in soli. (Seniorji-Kuharska enciklopedija)

4.2.3. ISTRSKA MINEŠTRA

Zopet gosta in močna zelenjavna jed, pri kateri je vedno prisoten ohrovt in stročji fižol. Okus popestri dodana panceta. (Wikipedia 2019)

4.2.4. OBARA

Še eno ime več za enako jed. Obara je namreč enolončnica, s tem, da besedo obara po večini uporabljamo, ko povemo kakšno meso vsebuje. Poznamo telečjo, piščančjo, svinjsko,...

4.3. KAŠE

Slovenija pozna več različnih kaš. Pripravljajo se na različne načine, katere po drugih koncih verjetno še ne poznajo, saj so navajeni svojega načina. Valvasor jih je v svoji Slavi Vojvodini Kranjske, takrat že omenjal.

Natureta.si URL: <http://natureta.si/clanki/slovenska-kuhinja-skozi-cas/>

(Citirano 20. 2. 2020)

4.3.1. BURKAŠA



Slika 5: **Burkaša**

Z drugim imenom kašnato zelje, pripravljena iz prosene kaše in kisle repe. Pripravimo jo tako, da damo kuhati repo, kateri kasneje dodamo kašo in kuhamo toliko časa, da se vse zmehča.

Anina kuhinja URL: <https://www.aninakuhinja.si/recepti/burkasa-ali-kasnata-repa/>
(Citirano 20. 2. 2020)

4.3.2. PROSENA KAŠA

Prosenka kaša z suhimi slivami je med vsemi kašami še najbolj poznana. Pripravimo jo tako, da kašo najprej malo skuhamo in ji dodamo mleko, ter suhe slive. (Slovenija.info)

Kaše so velikokrat pripravljene z sadjem in te so povečini prosene. Namesto, da so jih skuhali so jih znali tudi speči in so se lahko jedle kot sladica ali celo kot zajtrk.

5. VPLIV NA ZDRAVJE

Vse te jedi, ki sem jih predstavila imajo nekaj skupnega. Po večini se jih je kot samostojna jed, kar pomeni, da so zelo hranljive in dajejo veliko energije. Za enolončnice vemo, da so idealna kombinacija ogljikovih hidratov, beljakovin in vitaminov. Jedi kot so ričet, fižolova juha in druge vsebujejo veliko stročnic, ki so zelo pozitivne za naše zdravje. Na primer ječmen ima veliko beljakovin, škroba, maščob, mineralov, skratka vse v enem. Prav tako nam daje energijo, krepi imunski sistem in znižuje holesterol v krvi. (Prehrana.si)

Večina ostalih omenjenih jedi vsebuje namesto pšenice, proso ali ajdo. To pa verjetno zato, saj imata večjo biološko vrednost, hitro nasitita, odpravljata utrujenost in hkrati čistita telo.

Ena od verjetno najbolj znanih, pa je kokošja in prav tako tudi goveja juha. Prav ti dve veljata za najboljše starinsko zdravilo. To trditev je proučeval in dokazal dr. Stephen Rennard. Ugotovil je, da kokošja juha zavre migracijo belih krvničk, ki so najpogosteje vzrok in simptom prehlada. Vse mesne juhe zagotavljajo gradivo, za obnovo celic črevesne stene. Kostne juhe vsebujejo veliko mineralov, kalcija in magnezija. (Vzajemnost.si, Juhe-zaklad zdravja)

Kot lahko že sami opazimo, čisto vsaka jed na žlico vsebuje veliko različne zelenjave, oziroma vsaj eno vrsto. Po večini je to kak korenček, zelje, krompir, grah, repa,... Zelenjava, kot vemo ima zelo dober vpliv na naše telo. Ker pa so včasih ljudje pridelovali svojo hrano in niso hodili v trgovine, je kakovost hrane bila takrat še večja in še bolj zdrava kot danes. Vsa škropiva in umetna gnojila, takrat še niso obstajala in so bila čisto ne potrebna.

Je pa res, da se včasih niso obremenjevali koliko maščob, koliko ogljikovih hidratov imajo jedi, kakor to počnemo danes. Takrat so poleg žgancev zabeljenih na maslu postregli z veliko krušnimi drobtinami ali ocvirki, ter prelili z polnomastno smetano. Če pa gledamo na

to z perspektive sedanjosti, lahko rečemo, da so take jedi lahko vsebovale tudi preveč kakšnih nepotrebnih maščob in podobnega. Prav tako so v enolončnice dajali še klobase in špeh, za katere se nam mogoče zdi malce nezdravo za vsakodnevno prehranjevanje. Moramo pa se zavedati, da so se takrat gibali enkrat več kakor se danes in tudi jedli, so verjetno dvakrat ali trikrat na dan, ne pa tako kakor mi, ki stalno nekaj jemo ali so to piškoti, solate, sadje in smo zopet lačni čez eno uro.

Vemo pa še, da so jedi na žlico topel obrok, kateri je v naši prehrani zelo pomemben. Kot je že Fleming ugotovil, je topla hrana zelo priporočena, saj telo lažje prebavi toplo, kakor hladno. To pa zato, saj se naše črevesje mora veliko bolj potruditi, da segreje hladno hrano na našo osnovno temperaturo. (Sojummy.com). To pomeni, da se prebavni proces pri toplih jedeh začne hitreje.

6. POMEN V SODOBNEM ČASU

6.1. DANAŠNJI ODNOS

Glede na moje postavljene hipoteze o mnenju ljudi v današnjem času na jedi na žlico, sem naredila anketni vprašalnik. Moje predpostavke so bile, da ljudje v sodobnem času se ne zavedajo dovolj pomena teh jedi in skozi generacijo v generacijo počasi izginjajo. Sklepala, pa sem tudi, da ljudje na vasi imajo verjetno bolj ohranjeno to kulturo in odnos do tradicionalne slovenske hrane.

Skozi anketo sem ugotovila, da so bile moje hipoteze napačne in da mladostnikom za te jedi ni vseeno in jih radi uživajo tudi sami. (Glej poglavje: Splošna anketa)

6.2. POTENCIALI

Obravnavana vrsta jedi na žlico je za Slovenijo zelo prepoznavna, saj je skrb za tradicijo in drugačen način življenja omogočal ohranitev več takšnih jedi kot npr. v Ameriki. Jedi so zelo kakovostne in zato imajo posledično lahko ogromen potencial za nadaljnji razvoj. Ta razvoj je lahko v podjetniški smeri, v gospodarski, kulinarični, na področju ohranjanja in zagotavljanja zdravja, zdravega življenjskega okolja ... Obstajajo pa ljudje, ki takšne jedi znajo prepoznati in ceniti, zato so si to tradicionalno znanje znali obrniti v prid ali iz tega razvili nekaj novega ali nekaj več, v pripravi in širjenju teh jedi vidijo ne le sredstvo za »poln želodec« ampak tudi poslovno priložnost za prihodnost.

6.2.1. TURIZEM



Slika 6: **Kmečki turizem Pr' Betej**

Seveda, ker je to nacionalna hrana je tesno povezana z turizmom in privabljanjem turistov v Slovenijo. Lahko bi rekli, da slovenski turizem skoraj da temelji, oziroma ima velik poudarek na slovenski prehrani in kulinariki. V Sloveniji lahko zasledimo veliko turističnih kmetij ali tako imenovanih kmečkih turizmov. Ta vrsta turizma večinoma ponuja domače slovenske nacionalne jedi. Domačini turistom ponujajo ravno te jedi na žlico, saj želijo ljudem predstaviti staro slovensko kuhinjo, hkrati pa porabiti za prehrano gostov sestavine, ki so jih lokalno sami pridelali doma.

Domačini tako turistom predstavljajo dobrote naše kuhinje. Prepričana sem, da so navdušeni nad lokalno in doma proizvedenimi surovinami, katere nato uporabimo v pripravi jedi. Jed, ki je skuhana iz pridelkov, ki so zrasli na njivi za kmetijo dajo jedem ogromno vrednost. S prihodom tujcev seznanjamo celoten svet z tradicionalno kulinariko. To za našo deželo pomeni veliko. Pridobimo si kulinarčno prepoznavnost in promocijo za še večjo število turistov.

Slovenija za tujce ponuja veliko kulinarčnih dogodkov, kateri vključujejo tradicionalne jedi na žlico. Najbolj poznan dogodek katerega se turisti udeležijo je slovenskega Food toura. Veliko ljudi se odloči obiskati Slovenijo prav zaradi domačih pristnih jedi, zato mislim, da imajo jedi kot so slovenski žganci, jote, kisle repe zelo velik potencial za še nadaljnji razvoj turizma in so zelo zanimive in privlačne za tujce. Da turisti ne bodo poznali Slovenije le po potici in prekmurski gibanici, ki veljata za manj zdravi sladici ampak bodo spoznali tudi avtohtone domače glavne jedi, ki so veliko bolj zdrave in kakovostne.

Ker pa se po regijah razlikuje tudi vrsta kulinarčne ponudbe, je za turizem Slovenija zelo raznolika in zanimiva. Vsak kraj mogoče nima spomenika ali zanimive zgradbe, a ima zato

veliko kulinarčno zgodbo, ki jo skriva v sebi. Zato je turist v vsakem kraju vabljen, da poizkusi zanj značilno jed.

6.2.2. KULINARIKA



Slika 7: **Moderen način priprave**

Po drugi strani pa take jedi lahko najdemo tudi v najbolj prefinjenih restavracijah po Sloveniji. Slovenski vodje kuhinj v elitnih hotelih, toplicah in restavracijah pogosto poizkušajo staro nacionalno slovensko hrano oživeti in jo prikazati na moderen način. Na jedilnikih se pojavljajo različne enolončnice s podobnimi sestavinami, vendar so lahko dodane še kakšne nove ali pa so dodane še druge začimbe. S tem nekako poživimo stare jedi, vendar lahko hitro izničimo njihov pristen okus in pomen.

6.2.3. PODJETNIŠTVO

Na policah trgovin lahko zasledimo produkte različnih podjetij, ki potrošnikom olajšajo pripravo jedi na žlico. Taki izdelki so odlični primer povezave med današnjim svetom in včasih. Podjetniki so si izmislili že pripravljene jedi na žlico, ki omogočajo njihovo enostavno pripravo. Ob pogledu na izdelek se najprej spomnimo na mlade družine oziroma starše z zaposlenim urnikom. Za te jedi ne potrebujemo recepta in niti časa. Potrebujemo samo mikrovalovno pečico in večerja je narejena. Seveda, ker je to komercialni izdelek ne moremo reči, da je tako zdravo kakor bi jih skuhalo sami. K že pripravljenim jedem lahko dodajajo še sladkorje, konzervanse itd. Prav tako sestavine niso proizvedene in pobrane na domačem vrtu.

Te enostavne jedi na žlico lahko najdemo v obliki konzerve npr. jota v konzervi, ali zapakirane v plastični posodici npr. izdelek Pogrej in pojej in ostale. V takem primeru, so take jedi danes tudi del tržnega gospodarstva. Mislim, da je to lahko način ohranjanja slovenske tradicionalne kuhinje, ne glede na primanjčevanje časa prebivalcev, da bi jih pripravili sami doma.



Slika 8: Izdelek Pogrej in pojej

6.2.4. ZDRAVJE

Kot sem že omenila imajo jedi na žlico ogromen pomen za naše zdravje. Na žalost pa to vrsto hrane zamenjujemo z hitro prehrano ali ostalo bolj nezdravo hrano. Jedi na žlico imajo lahko velik potencial na zdravje. Ljudje bi lahko spremenili svoj jedilnik tako, da bi vsaj trikrat na teden uživali take jedi. Vsebujejo ogromno zelenjave in ostalih hranil, zato bi se naše zdravje in počutje sigurno izboljšalo. Kot so sedaj popularne različne diete npr. 3 tedne brez sladkorja; LCHF;... bi lahko naredili »dieto«, ki vključuje te jedi, s čimer ne bi skrbeli le za zdravje posameznika, ampak tudi za ohranjanje zdravega življenjskega okolja za vse, saj sestavine za te jedi ne potrebujejo dolgega transporta in obdelave, ampak jih dobimo sveže, kar jim zagotavlja tudi večjo vsebnost vitaminov in mineralov.

6.2.5. GOSPODARSTVO

Jedi na žlico nas takoj spomnijo na lokalne ali doma pridelane surovine. Ko se odpravimo v trgovino, da bi kupili potrebe sestavine po navadi zavijemo v eko kotiček. Surovine, ki jih kupimo so lokalne in proizvedene v Sloveniji. S tem pokažemo, da podpiramo lokalne in majhne kmete.

6.2.6. EKOLOGIJA

Če pri jedeh uporabljamo lokalne sestavine ima za naše okolje še eno pomembno prednost. Da te surovine prispejo do trgovine ne potrebujejo večjega in daljšega transporta. Posledično to za okolje pomeni manj izpušnih plinov izpuščenih v ozračje. Če pa so te surovine označene za bio pa je še večja prednost. To pomeni, da pridelki niso škropljeni z kakšnimi strupenimi snovmi in zato ne škodujejo zemlji.

6.2.7. NUTRICIONISTIKA

Da pa imajo jedi na žlico na nas zdrav vpliv izvira iz njihovih sestavin, ki pa so zelo raznolike. Po navadi vsebujejo meso, ki je glavni vir beljakovin, katere lahko dobimo samo v mesnih pridelkih. Večina jedi vsebuje tudi stročnice. Stročnice so na splošno znane kot vir rastlinskih beljakovin, vlaknin in mineralov (npr. vitamin B, železo, magnezij, ...). Seveda pa ne moremo brez zelenjave. Jedi vsebujejo ogromno različne zelenjave, ki jo najdemo v hladilniku ali pa vzamemo to kar nam je zraslo na vrtu.

Empirični del naloge:

7. HIPOTEZE

H1: Slovenija ima specifične tradicionalne jedi, ki se po regijah razlikujejo

H2: Mladi malo jedo jedi na žlico.

H3: Mlade mame jedi na žlico pogosto ne znajo skuhati.

H4: Nekateri danes take jedi zavračajo, saj mislijo da je priprava predolgotrajna.

H5: Mladi menijo, da bi šole morale večkrat vključiti te jedi v jedilnik.

H6: Mladi ne poznajo veliko jedi na žlico.

8. METODOLOGIJA

8.1. ANKETA

S pomočjo ankete sem raziskala tudi mnenje drugih ljudi o proučevanih tradicionalnih slovenskih jedeh na žlico.

Ta anketa zajema mnenja večinoma dijakov in nekaj odraslih o jedeh na žlico in koliko vedo o njih. Zanimal me je njihov pogled, na te jedi in njihova mnenja o pomembnosti in o potencialu jedi na žlico v prihodnosti. Sestavila sem deset lažjih vprašanj in pri večini so bili dani odgovori, reševalec pa je obkljukal odgovor, ki se mu je zdel najbolj primeren. Nobeden od odgovorov v moji anketi ni mogel bil napačen, saj sem želela, da bi lahko vsi izrazili svoje mnenje.

8.1.1 VZOREC

Anketo sem izvajala preko interneta tako, da je do nje lahko dostopal vsak. Po podatkih pa je 87% anketiranih bilo iz osrednje regije. Predvidevam, da je bila večina reševancev moje starosti, saj sem jih prosila naj jo rešijo. Anketo je žal rešilo do konca le 31 oseb od 61 reševalcev, kar kaže, da se mnogi premalo zavedajo pomena te vrste prehrane za nas.

8.1.2. POSTOPEK

Ko sem si izbrala to temo, sem se takoj odločila za anketo, saj mislim, da na ta način lahko pridobim največ podatkov. Prvo vprašanje, ki se mi je zdelo pomembno je bilo ali te jedi doma sploh pripravljajo. V anketo sem vključila tudi današnji čas in mnenje o potencialih jedi na žlico. Sama sem o tem že imela mnenje a me je zanimalo tudi mnenje ostalih.

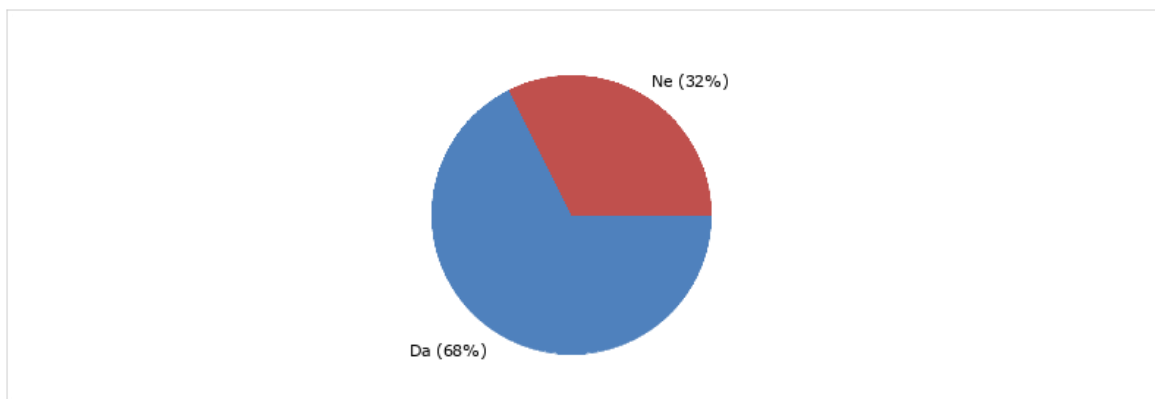
Anketiranci so odgovorili na 11 krajših in enostavnih vprašanj.

8.1.3. OBDELAVA PODATKOV

Po enem tednu sem zaključila in pregledala podatke. Ker sem anketo naredila preko spletne strani lka.si sem takoj dobila že vse statistične podatke. Anketo je odprlo 61 oseb, končalo pa jo je 31. Upoštevala sem samo teh 31 veljavnih anket. Rezultate sem prikazala z odstotki in poskušala interpretirati dobljene ugotovitve kljub majhnemu končnemu vzorcu.

9 . REZULTATI :

Grafikon 1: **Ali doma pripravljate jedi kot so enolončnice, ričet, jota,...?**



Pri naslednjem vprašanju sem izvedela, da jih pripravlja večina dvakrat na teden, odgovor enkrat na teden pa je bil oddaljen za samo 10%.

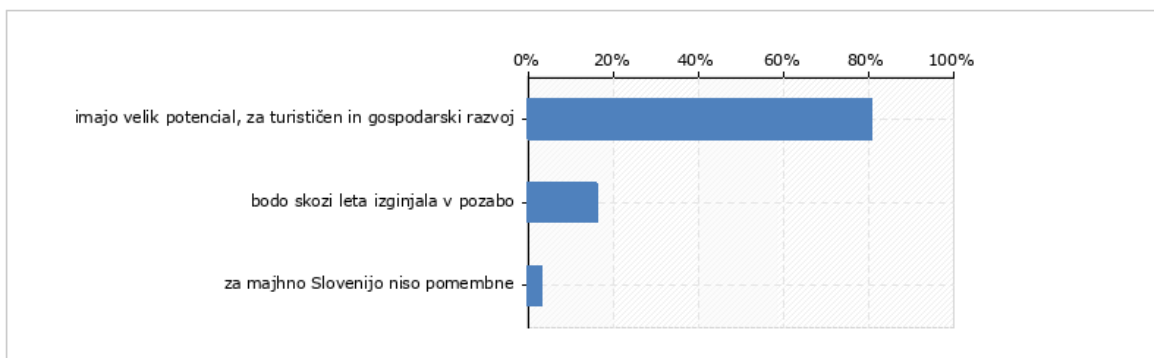
Odgovor, ki sem ga nekako pričakovala pri vprašanju ali so jim take jedi všeč, je bil pri večini da. Zanimala ma je tudi jed, katera je med ljudmi najbolj priljubljena. Med možne odgovore, sem napisala govejo juho, zato sem bila skoraj prepričana, da bo to največkrat obkljukan odgovor in je tudi bil. Drugi najbolj glasovan odgovor je bil ričet. Prav tako je bila goveja juha izglasovana za jed, ki jo pripravljajo največkrat.

Z naslednjim vprašanjem sem želela izvedeti, koliko različnih jedi na žlico poznajo in izkazalo se je, da jed, ki so jo čisto vsi vedeli kaj je, so bili žganci. Prav tako je bil močnik prepoznaven za 74% ljudi.

Vprašanje, pri katerem sem sem upala, da jih bo večina odgovorila z da je bilo, ali se jim zdijo take jedi pomembne za nas in presenetljivo, je le 10% ljudi odgovorilo z ne. Prav tako se je večini ljudi zdelo, da imajo take jedi velik potencial v prihodnosti in da imajo v sodobnem času pomembno vlogo.

Zadnje vprašanje je bilo za dopolniti in zopet sem bila pozitivno presenečena, da je 81% ljudi odgovorilo: »Slovenske jedi na žlico imajo velik potencial, za turističen in gospodarski razvoj.«

Grafikon 2: Slovenske jedi na žlico...



8.2. INTERVJU

Zelo pomembno se mi je zdelo mnenje starejših občanov. To pa zato, saj so bili neposredno vključeni v takratni način prehranjevanja in so zelo povezani z jedmi na žlico.

Ker sem želela podatke primerjati z starši današnjih časov, sem intervju malo priredila in ga izvedla na treh ženskah.

Intervju sem izbrala, zato da so intervjuvanci na vprašanja odgovorili kar se da sproščeno in ne bili omejeni na odgovor.

Ogovorili so na pet enostavnih vprašanj. Pri starejših predstavnikih so bila vezana na njihov spomin na jedi na žlico včasih in njihovo mnenje o njih danes. Pri mamah sem tri vprašanja malo preobrnila.

8.2.1. VZOREC

Za vzorec sem vzela moja stara starša, kot predstavnika starejših ljudi in tri odrasle ženske z družino, kot predstavnice mlajših staršev.

8.2.2. PRIPOMOČKI

Pri njih sem uporabila intervju v ustni obliki oz. precej bolj natančno strukturiran vprašalnik, s katerim pridobimo podatke preko osebnega razgovora z udeleženci raziskave.

9. REZULTATI IN INTERPRETACIJE PO POSTAVLJENIH HIPOTEZAH

H1 – Slovenija ima specifične tradicionalne jedi, ki se po regijah razlikujejo

To hipotezo lahko pritrdim z raziskovanjem po internetu in z vprašanjem iz intervjuja. Vsi razen ene osebe se s tem strinjajo in še ta je celo dodal, da se danes vse jedi že prepletajo.

INTERPRETACIJA:

Predvidevam, da je to zato, saj je vsak narod prinesel nekaj svojega in se nato naselil na ozemlje današnje Slovenije. Tako so se skozi leta te jedi razvijale in širile, pomoč interneta pri pripravi jedi pa je k temu še precej doprinesla. Tako lahko najdemo »recepte« za pripravo škofjeloške godle na internetu in jo poskušamo skuhati, tudi če nimamo staršev ali babic z gorenjskega škofjeloškega dela Slovenije.

H2: Mladi malo jedo jedi na žlico

Hipotezo lahko vzamemo za dokaj pravilno.

V anketi me je zanimalo ali doma pripravljajo take kot so enolončnice, ričet ali jote. Nad rezultati sem bila dokaj pozitivno presenečena, saj sem predvidevala, da bosta odstotka pri da in ne bila približno enaka.

Izkazalo se je, da skoraj 70% ljudi z njihovimi družinami kuhajo take jedi, a v povprečju le dvakrat na teden, kar je malo. Skleпам, da mnogi pripravljajo takšne jedi na žlico le preko vikenda, ko imajo več časa za kuhanje in je doma zbrana celotna družina.

Naslednje vprašanje je bilo na koliko časa jih doma pripravljajo in jejo. Največkrat kliknjen odgovor je bil dva do trikrat na teden. Če ta podatek primerjamo z včasih, ko so jed jedli vsak dan je to malo.

V intervjuju sem prav tako izvedela, da starejši menijo, da bi jih starši morali pripravljati večkrat. Tukaj sta se moja stara starša strinjala (odgovora sta bila da in absolutno).

Prav tako pa se s tem strinjajo tudi mladi starši, razen zopet ena trdi obratno. Ampak ali ni to malo ironično, saj ravno oni teh jedi doma ne pripravljajo dovolj pogosto (nekateri).

Mislita, da je v današnjem času problem ta, ki se navezuje na H3, namreč da mnogi mladi starši takšnih jedi ne znajo pripraviti tako dobro kot njihove mame in da imajo zmotno prepričanje, da je priprava takih jedi časovno preveč zamudna.

Q2	Pripravljamo in jemo jih...				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (1x krat na teden)	8	13%	38%	38%
	2 (2x do 3x na mesec)	10	16%	48%	86%
	3 (1x na mesec)	3	5%	14%	100%
Veljavni	Skupaj	21	34%	100%	

Q1	Ali doma pripravljate jedi kot so enolončnice, ričet, jota,...?				
	Odgovori	Frekvenc a	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Da)	21	34%	68%	68%
	2 (Ne)	10	16%	32%	100%
Veljavni	Skupaj	31	51%	100%	

INTERPRETACIJA:

Predvidevam, da mladi in otroci te jedi dosti pogosto jedo, ker jih šole vključujejo v šolsko prehrano. Doma pa je pogostost priprave manjša zaradi neznanja in premalo časa.

H3: Mlade mame jih ne znajo skuhati.

Hipotezo sem preobrnila v vprašanje in ga zastavila starim staršema. Oba sta bila pri odgovoru enotna in se strinjata pri tem, da mladi starši teh jedi ne znajo pripravljati.

Prav tako pa so nekatere mame same priznale, da jih ne zanjo skuhati.

INTERPRETACIJA:

Mame, ki takih jedi ne znajo pripravljati, verjetno same nimajo volje in časa da bi se naučile. Recepte bi sicer lahko preverile na pametnem telefonu ali internetu. Prav tako pa tisti, ki znajo pripraviti tako, kot je treba postajajo vedno starejši in premalo predajajo znanja naprej.

H4: Danes take jedi zavračajo, saj mislijo da je priprava predolgotrajna.

Ta hipoteza se navezuje na H2. Vsi vemo, da je današnje življenje zapolnjeno z različnimi obveznostmi in starši nimajo časa še stati za štedilnikom tri ure. Zato je poleg neznanja, razlog, da se te jedi vedno manj pripravljajo življenjski stil.

Da bi na hipotezo odgovorila čim bolj pravilno sem za mnenje vprašala ravno mlade mame.

INTERPRETACIJA:

Starši take jedi zavračajo zaradi že omenjenih razlogov: neznanja priprave in premalo prostega časa. Mislim pa, da je to malo povezano tudi z lenobo ali pa z drugačnimi vrednotami – mnoge mlade mamice se raje odločijo za obisk fitnesa ali jogging kot za dolgotrajnejše kuhanje za ostale družinske člane.

H5: Šole bi morale večkrat vključiti te jedi v jedilnik.

Za to hipotezo sem sama preko interneta nekaj časa spremljala jedilnike 5 šol. Izbrala sem šole po celotni Sloveniji. Izvedela sem, da je vsaka šola posamično zadolžena za izoblikovanje svojega jedilnika. To pomeni, da so jedi na žlico vključene le, če jim zdijo pomembne za razvoj otrok. Jedilnike šol sem spremljala 4 tedne in ugotovila, da jih šole redno vključujejo. Moje predvidevanje, da bi jih morali več vključevati ni ravno povsem pravilno. Večino šol se že same po sebi trudijo in jedi vključujejo približno enkrat tedensko, kar se mi zdi dovolj. Seveda pa je ta hipoteza zelo subjektivna, saj ima vsak svoje mnenje o zdravi prehrani in kako pogosto bi jih morali jesti.

ŠOLA/ TEDEN	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
OŠ 1	DA	DA	DA	DA
OŠ 2	DA	DA	DA	DA
OŠ 3	NE	DA	DA	NE
OŠ 4	DA	NE	DA	DA
OŠ 5	DA	DA	DA	DA

INTERPRETACIJA:

Zanimivo, da so se šole zavzele za te domače jedi in jih ne ovrgele v pozabo. Uslužbenci, ki jedilnike sestavljajo vedo, da lahko pomembno vplivajo na razvoj otrok, k temu pa jih

spodbujajo tudi smernice za pripravo prehrane za odraščajoče otroke in mladino, ki jih je izdala vlada RS. Tako iz vpogleda v jedilnike OŠ lahko potrdim to hipotezo.

OŠ Dravljje: <http://testnaosdravljje.splet.arnes.si/jedilnik22017/>

OŠ Šentvid: <https://www.ossentvid.si/jedilniki-2/>

OŠ Begunje: <http://oslesce1.splet.arnes.si/jedilnik-os-begunje/>

OŠ Center, NM: <https://www.os-center.si/2016/03/01/jedilnik/>

OŠ Koper: https://www.os-koper.si/?page_id=62

H6: Mladi ne poznajo veliko jedi na žlico.

V anketo sem vključila vprašanje, kjer so označili jedi katere poznajo. Po analizi poznajo najbolj žgance in najmanj bujto repo. Med odgovore sem napisala osnovne jedi, katere niso težko prepoznavne. Vidimo lahko da so samo tri jedi bile zelo visoko ocenjene glede na število reševancev. To so žganci, obara in močnik. In samo močnik je bil tisti, ki so ga prepoznali vsi. Iz tega lahko sklepamo, da je prepoznavnost teh jedi med mladimi slaba.

INTERPRETACIJA:

Verjamem, da mladi nismo dovolj seznanjeni z jedmi, ki so jih jedli včasih. Stari starši nam že kdaj skuhamo kakšno joto ali ričet, ampak ostale jedi pa kar nekako tonejo v pozabo.

Q6	Označi jedi, ki jih poznaš in veš kaj so.				
	Podvprašanja				
		% - Veljavni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q6a	Močnik	74%	38%	23	19%
Q6b	Prežganka	61%	31%	19	16%
Q6c	Šara	6%	3%	2	2%
Q6d	Žganci	100%	51%	31	25%
Q6e	Obara	90%	46%	28	23%
Q6f	Paštafažoj	39%	20%	12	10%
Q6g	Bujta repa	23%	11%	7	6%
	SKUPAJ			122	100%

10. SKLEPI

Moj zaključek je, da sem ponosna, da mladina podpira nadaljnje ohranjanje nacionalnih slovenskih jedi in da smo lahko ponosni na tako kvalitetno kulinarično dediščino, ki so jo ustvarili predniki.

Skozi raziskovanja o jedeh na žlipo sem se naučila veliko, več kakor sem si mislila, da bom. Po večini sem postavljene hipoteze tudi potrdila. Sedaj lahko pritrdim, da so jedi na žlipo za nas velikega pomena in to z večih pogledov. Na naše zdravje vplivajo pozitivno, saj vsebujejo vsa možna hranila in veliko vrst zelenjave. Prav tako je dokazano, da nam topla hrana ugaja in da jo je priporočljivo jesti, še posebej po zimi, da nas ogrejejo. Res pa je, da sem mislila, da je mladostnikom vseeno za ohranjanje tradicije, kar pa se je izkazalo za napačno, ko sem naredila anketo in jo dala za reševati sovrstnikom. Prav tako sem imela slabo prepričanje o tem, da večina ljudi take jedi sploh doma ne pripravljajo, kar se je prav tako pri anketi izkazalo za napačno. Vesela sem, da je njihovo mnenje o jedeh na žlipo pozitivno in da želijo da bi se ohranile. Prav tako sem izvedela, da jih večina take jedi mara in jih doma pripravljajo enkrat do dvakrat mesečno, kar se mi zdi zelo v redu. Čeprav so jedi med današnjo populacijo dokaj slabo poznane, imajo še vseeno veliko veljavo.

Starejši občani, ki so bili deležni vsakdanjega uživanja jedi na žlipo premalo prenašajo znanje on njihovi pripravi naprej. Problem se pojavi tudi v njihovi dolgotrajnejši pripravi.

Ljudje mogoče niso pripravljeni jih pogosto kuhati, a še vseeno mislijo da imajo ogromen potencial. Potencial bi se lahko izkoristil v veliko namenov. Nekateri so to že prepoznali in obrnili sebi v prid. Primer je izdelek Pogrej in pojej, ki odlično ponazarja vsakdanje zasedeno življenje, v katerem si nimamo časa kuhati. Seveda, ker so te jedi zdrave so si izmislili način kako bi jih kljub temu lahko jedli.

Da so jedi zdrave lahko zdaj pritrdim iz večih razlogov. Jedi vsebujejo veliko zelenjave in posledično veliko dobrih nutritivnih lastnosti. Ob tem nam dajo veliko energije in pogrejejo naše telo.

Zelo sem vesela, ker so šole prepoznale njihove pozitivne učinke, ki jih lahko imajo na razvoj otrok. Večina šol ima vsaj enkrat na teden na jedilniku eno od jedi na žlipo. To pomeni, da so tudi najmlajše generacije seznanjene z njimi. Prav tako so uvedle subvencionirano prehrano, ki večim otrokom omogoča dostop do prehrane. Pri ohranjanju tradicije z jedmi

na žlipo so se odločili, da bo enkrat na leto Slovenski tradicionalni zajtrk. Vse te komponente nakazujejo, da je tudi šolskih ustanovam v interesu, da se otroci spoznajo z staro slovensko kuhinjo.

Tako mislim, da bi tudi moralo ostati. Zato bom pri sebi poskrbela, da se bom te jedi naučila pripraviti in znanje delila na otroke in vnuke.

11. OCENA RAZISKOVALNE NALOGE

11.1. PREDNOSTI

Naloga se mi zdi natančno napisana in vsebuje veliko različnih podatkov. Kot prednost bi upoštevala, da so natančno izpostavljeni potenciali jedi na žlipo. Prav tako izvemo iz kje izvira katera jed in kako se jo približno pripravi. Po prebranem besedilu v človeku vzbudi željo po ohranjanju tradiciji in zavedanja o njihovi pomembnosti.

11.2 POMANKLJIVOSTI

Premalo sem se osredotočila na mnenje mladih staršev in njihovih resničnih zgodb. Naloga daje poudarek na njihovo sedanost in prihodnost, o preteklosti pa nisem napisala veliko.

11.4. NADALJNE MOŽNOSTI RAZISKOVANJA

Jedi bi lahko še bolj razčlenila in opisala zakaj ravno ta jed dobra za naše zdravje. Anketo, ki sem jo izvajala bi lahko opravila po regijah. Iz vsakega področja bi vzela najmanj 15 anketirancev in nato rezultate bolj natančno primerjala še med njimi. Prav tako bi anketo lahko razdelila med mlado, zrelo in staro prebivalstvo in primerjala njihove rezultate. Pod poglavjem potenciali bi se lahko neposredno pogovorila z gostinci, nutricionisti ali celo podjetniki in izvedela njihovo mnenje o jedeh na žlipo. S tem bi videla ali sem svoje hipoteze zastavila pravilno.

12. VIRI

Anina kuhinja – recepti URL: <https://www.aninakuhinja.si/recepti/burkasa-ali-kasnata-repa/> (Citirano 15.11.2019)

Gov.si - <https://www.gov.si/teme/pomen-lokalne-hrane-in-nacelo-kratkih-verig-v-dobavi-zivil/>

Kulinarika, ajdovi žganci URL:

<https://www.kulinarika.net/recepti/13551/priloge/ajdovi-zganci-na-koroski-nacin/>
(Citirano 15.11.2019)

Naturateta-članki URL: <http://natureta.si/clanki/slovenska-kuhinja-skozi-cas/>
(Citirano 15.11.2019)

Okusno.je - 10 najboljših jedi na žlico URL: <http://okusno.je/domace/10-najboljsih-jedi-na-zlico.html> (Citirano 15.11.2019)

Okusno.je-enolončnice URL: <http://okusno.je/sezonsko/enoloncnice.html> (Citirano 15.11.2019)

Revija Vzajemnost URL: <https://www.vzajemnost.si/clanek/175023/juhe-zaklad-zdravja/> (Citirano 15.11.2019)

Siol.net – kulinarika URL: <https://siol.net/trendi/kulinarika/aleluja-juha-iz-repnih-olupkov-48646> (Citirano 15.11.2019)

So yummy URL: <https://soyummy.com/whats-better-cold-food-hot-food-asked-expert/> (Citirano 15.11.2019)

TV Kočevje.si URL: <http://www.tvkocevje.si/turizem-promocija/226-upajs>
(Citirano 15.11.2019)

12. PRILOGE

INTERVJU

PREDSTAVNIKA STAREJŠIH LJUDI:

1. Kakšno je tvoje mnenje o jedeh na žlico?
2. Kolikokrat na teden so bile včasih na jedilniku?
3. Katera je bila najbolj priljubljena?
4. Misliš, da bi jih novi starši morali večkrat pripravljati?
5. Ali se jedi po regijah razlikujejo?

PREDSTAVNICE MLADIH MAM:

1. Kakšno je tvoje mnenje o jedeh na žlico?
2. Ali pripravljate take jedi doma? Zakaj da/ne?
3. Katera je tvoja najljubša jed na žico?
4. Miliš, da bi vaši oz. današnji otroci morali jih večkrat jesti?
5. Ali se take jedi po regijah razlikujejo?

SPLETNA ANKETA

Zelo bi bila hvaležna, da izpolnite ta kratek vprašalnik.

V kateri regiji prebivaš?

- Osrednja Slovenija, Notranjska
- Gorenjska Slovenija
- Štajerska, Koroška, Prekmurje
- Dolenjska,
- Primorska

Q1 - Ali doma pripravljate jedi kot so enolončnice, ričet, jota,...?

- Da
- Ne

Q2 - Pripravljamo in jemo jih...

- 1x krat na teden
- 2x do 3x na mesec
- 1x na mesec

Q3 - Ali rad ješ take jedi?

- Da
- Ne

Q4 - Katera od teh jedi ti je najbolj všeč?

- Goveja juha
- Ričet
- Golaž
- Piščančja obara
- Nobena

Q5 - Katero od teh jedi največkrat pripravljate doma?

- Goveja juha
- Ričet
- Golaž
- Piščančja obara

Q6 - Označi jedi, ki jih poznaš in veš kaj so.

Možnih je več odgovorov

- Močnik
- Prežganka
- Šara
- Žganci
- Obara
- Paštafažoj
- Bujta repa

Q7 - Se ti zdi da so take tople jedi na žlico pomembne za nas?

- Da
- Ne

Q8 - Misliš, da bi bilo dobro da bi se skozi stoletja še ohranile?

- Da
- Ne

Q9 - Se ti zdi, da imajo v sodobnem času pomembno vlogo?

- Da
- Ne

Q10 - Slovenske jedi na žlico...

- imajo velik potencial, za turističen in gospodarski razvoj
- bodo skozi leta izginjala v pozabo
- za majhno Slovenijo niso pomembne

KAZALO SLIK

Slika 1: Kuhanje v enem loncu -----	6
Slika 2: Ajdovi žganci z kislim mlekom -----	10
Slika 3: Bobiči -----	11
Slika 4: Kuhanje Kostejskega čušpajsa -----	13
Slika 5: Burkaša -----	14
Slika 6: Kmečki turizem Pr'Betj -----	17
Slika 7: Moderen način priprave -----	18
Slika 8: Izdelek Pogrej in pojej -----	19

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Ali doma pripravljate jedi kot so enolončnice, ričet, jota,...? -----	23
Grafikon 2: Slovenske jedi na žlico... -----	24