



OSNOVNA ŠOLA SOSTRO
Ljubljana- Dobrunje
TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA

KISLO ZELJE V TELESU NAREDI VESELJE

(OKUSNI ZAKLADI: Lokalni kulinarčni spominki s trajnostnim pridihom)



Mentorici:
Lea Cebe Podržaj, prof. likovne umetnosti
Urška Oven, prof. razrednega pouka

Učenci raziskovalci:
Eva Žibert
Julij Dominik Mrak
Klara Baškovč
Maša Černe
Anastasija Kirbiš

Sostro, februar 2024

POVZETEK

Kislo zelje je spregledana dobrina, ki jo v Sostrem pridelujejo že desetletja.

Cilj naloge v okviru Turizmu pomaga lastna glava na temo Okusni zakladi je, da bi generacije spomnili na avtohtono jed, ki so jo poznali že stari Slovani ter jo v novih oblikah ponudili kot hitre in zdrave prigrizke, obložene kruhke (kanapeje).

Četrtna skupnost Sostro sodeluje v projektu Zelene nabavne verige, ki spodbuja krajšanje poti od njive do uporabnika. O zelju smo raziskovali in se pogovarjali s predsednico Turističnega društva Zadvor ga. Mojco Eržen, s predsednico Društva Ajda Sostro go. Alenko Svetek, z lokalnimi gostinskimi ponudniki, šolskimi kuharji, domačinko, ki zelje kisa ter ostalimi zanimivimi sogovorci. Opravili smo anketo med učenci, vlagali kislo zelje ter pripravljali okusne kanapeje.

Večino pridobljenih podatkov predstavljamo v nalogi, ki je mogoče dobiti v knjižnici OŠ Sostro. Izvod imajo tudi avtorji in mentorici.

Ključne besede: kislo zelje, postopki kisanja zelja, zdravje, kanapeji, lokalno pridelano, zdravilni učinki, zelnica, avtohtona jed, ekološka osveščenost

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	ZANIMIVOSTI O ZELJU	2
2.1	OPIS ZELJA IN ZDRAVILNOST	2
2.2	UPORABA KISLEGA ZELJA V PREHRANI.....	2
3	DRUŠTVO ZA BIOLOŠKO IN DINAMIČNO GOSPODARJENJE AJDA	3
3.1	Kaj je društvo Ajda in s čim se ukvarja?.....	3
3.2	Intervju z gospo Alenko Svetek, predsednico Društva Ajda Sostro.....	3
4	SODELOVANJE S TURISTIČNIM DRUŠTVOM ZADVOR	5
5	PONUDBA JEDI S KISLIM ZELJEM NA TURISTIČNIH KMETIJAH IN GOSTILNAH V SOSTREM IN OKOLICI	5
6	POSTOPEK KISANJA ZELJA GOSPE ANE	6
7	PRIPRAVA IN RECEPTI KANAPEJEV	6
8	NAŠA ŠOLSKA KUHINJA IN KISLO ZELJE	9
9	ANKETA O KISLEM ZELJU IN UČENCI OŠ SOSTRO	9
10	VIRI:	12

1 UVOD

Spraševali smo se, zakaj ljudje vedno raje kupujemo, degustiramo in se oziramo ter navdušujemo nad tujimi jedmi? Naše, avtohtone jedi, ki so nas ohranjale skozi stoletja, pa pozabljamo. Razmišljali smo, katere jedi so v našem kraju prisotne in so z nami že stoletja, skoraj lahko rečemo na vsaki mizi, ko nastopi zimski čas. Iskali smo rastlino, ki raste in je pridelana v naši ožji okolici. Našli smo zelje, kislo zelje.

S projektno nalogo si želimo približati tradicionalno, lokalno in cenovno dostopno zelenjavo. Želimo, da ne bi pozabili na to slovensko, okusno in predvsem zdravo jed ter da bi jo pogosteje vključili na svoje jedilnike. Z nalogo smo želeli našim vrstnikom približati jedi iz kislega zelja na malo drugačen način. Nismo pozabili na zdravilne učinke, ki jih ima kislo zelje. Seznanili smo se, da pride letina, ko zaradi vremenskih razmer, zelje ni primerno za kisanje. Z nalogo smo želeli ponovno spomniti na domačo lekarno, ki je bila včasih cenovno dostopna vsaki hiši. Izpostaviti želimo zdravilne učinke, ki jih ima kislo zelje na naše telo in imunski sistem. Prepričani smo, da lahko na prikupen način kislo zelje v jedi približamo tudi tistim, ki niso ljubitelji tega.

S pisanjem želimo spodbuditi tudi ekološko ozaveščenost in slediti ideji, da naj ima hrana čim krajšo pot do naše mize. S takšnim načinom ljudje pripomoremo k zmanjšanju ogljikovega odtisa, saj hrana ne potrebuje na tisoče kilometrov in tone goriva, da pride v naše trgovine. Želimo, da bi slovenska hrana ponovno pridobila svojo vrednost, da bi se ljudje tega zavedali in jih tako spodbudili, da bi ponovno začeli kisati zelje. Opažamo, da si ljudje, ki imajo možnost imeti vrtičke ali njihve prizadeva postati samooskrbni ali si vsaj nekaj zelenjave pridelati sami. Menimo, da se v medijih pojavlja vse več člankov, ki opozarjajo na zdravju prijazno ekološko in slovensko hrano. Takšna hrana ohrani več hranil in vsebuje manj zdravju škodljivih snovi. Mnogo ljudi, predvsem tistih, ki živijo v mestih in nimajo možnosti svojih vrtov, je odvisna od kupovanja v velikih marketih. Takšna hrana je cenovno sicer bolj dostopna, dvomljiva pa je kvaliteta te hrane.

Zanimivost, ki bi jo še radi izpostavili, so zdravilni učinki kislega zelja. Med raziskovanjem, smo našli in si ogledali kar nekaj oddaj posnetih na to temo. To nas je razveselilo, ker vemo, da smo se odločili za pravo temo. Naredili smo nekaj intervjujev, s katerimi smo spoznali načine in postopke kisanja zelja, izvedeli smo veliko novega o kislem zelju, predvsem o načinih, kako ga pripraviti, da ga bodo radi jedli tudi mlajši. Odločili smo se za kislo zeljne kanapeje, ki so primerni za skoraj vsako zabavo, pogostitev ali otvoritev. Kanapeji so na pogled zanimivi in vedno presenetljivo z okusi.

2 ZANIMIVOSTI O ZELJU

2.1 OPIS ZELJA IN ZDRAVILNOST

Zelje je kulturna rastlina, ki izhaja iz vrste *Brassica oleracea*. Je okrogle oblike, različnih odtenkov zelene barve, listi so tesno prilegajoči in gladki. Spada med zelenjavo in jo poznamo pod imenom zeljna glava. Je nepogrešljiva v Sloveniji. O zdravilnosti te kisle glavice lahko beremo že od davnega 15. stoletja, kjer so pomorščaki kislo zelje imeli vedno s sabo na krovu, saj niso hoteli zboleti za boleznijo, imenovano skorbut, ki nastane zaradi pomanjkanja vitamina C. Za to boleznijo so namreč zboleti pomorščaki na krovu ladje *Vasca da Game*, leta 1492, ki je bil namenjen proti Indiji. Na krovu niso imeli nič sadja, tako tudi ne vitamina C.



Zdaj pa dovolj zgodovine, nazaj na kislo zelje. Uspeva v vseh letnih časih, na polju pa lahko ostane celo do pozne jeseni. Uživamo lahko kuhanega ali surovega. Kislo zelje deluje zelo zdravilno na naš organizem in to brez kakršnihkoli stranskih učinkov. Čeprav je zeljna glavica zelo zdravilna, jo moramo uživati v zmernih in uravnoteženih količinah. Spodbuja presnovo, vpliva na krvno sliko, z njeno pomočjo lahko prestopno ozdravimo povišan holesterol. S pomočjo zelene glavice lahko ozdravimo tudi mnogo težav s srcem in ožiljem: preprečimo lahko pojav krvnega strdka in poapnenje žil. Pomoč nudi pri prebavnih težavah in krepi imunski sistem. Spodbuja pa tudi celjenje ran, priporočajo ga pri preprečevanju rakavih obolenj, kislo zelje pa je pomembno tudi pri odpravljanju strupov in sluzi iz telesa. Kislo zelje je tudi odlična tabletko za razstrupljanje. Za razstrupljanje je zelo pomembna zelnica, ki je sok, ki ga odda kislo zelje. Podrobneje o zeljnici; to je tekočina, ki nastane v procesu kisanja in fermentacije zelja in je pravo bogastvo mineralov in vitaminov, ki so se v procesu kisanja svežega zelja spremenili v zeljni sok. Vsebuje tudi veliko mlečnokislinskih bakterij. Kislo zelje je bogato z vitamini A, B in C. Vitamin A je bistvenega pomena za razvoj kosti, vitamina B1 in B2 sta potrebna za centralni živčni sistem, saj motita spomin in upočasnjujeta staranje; vitamin C pa je nujen za absorpcijo železa in je prisoten v številnih reakcijah v našem telesu.

2.2 UPORABA KISLEGA ZELJA V PREHRANI

Kislo zelje se zaradi svoje hranilne vrednosti velikokrat uporablja v slovenski kulinariki še posebno v zimskem času. Včasih, ko še ni bilo rastlinjakov in ko še nismo imeli velikih trgovin in sadja in zelenjave iz južnih krajev na policah, je zelje predstavljalo enega izmed pomembnih C vitaminov, ki ga je v zimskem času telesu primanjkovalo. Če človek ne zaužije dovolj C vitamina, dobi bolezen, ki se ji reče skorbut in lahko tudi umre. Tako je raziskovalcu Vascu da Gami umrlo več kot polovico posadke za skorbutom leta, ko se je 1497 odpravil z ladjo iz Lizbone v Indijo, zato do tja nikoli ni prišel. 300 let pozneje se je James Cook z ladjo

odpravil okoli sveta. Na ladjo je vzel 60 sodov kislega zelja in uspel. Kislo zelje se je do danes ohranilo na naših jedilnikih.

3 DRUŠTVO ZA BIOLOŠKO IN DINAMIČNO GOSPODARJENJE AJDA

V naši četrtni skupnosti deluje Društvo za biološko in dinamično gospodarjenje »Ajda« in zelo smo ponosni, da so tako aktivni. Vsako jesen se na dnevu »Praznik jeseni«, predstavijo v naši šoli poleg drugih pridelovalcev sadja in zelenjave. Na naši šoli se namreč trudimo, da bi živeli z naravo in se o tem tudi veliko pogovarjamo. Želimo si namreč, da bi ohranjali čisto okolje, zato se nam je zdelo poučno, da smo o delovanju povprašale predsednico društva gospo Alenko Svetek. Na ta način lahko tudi mi nekaj pripomoremo k večji osveščenosti ljudi za ohranitev zdrave zemlje. Morda pa celo koga navdušimo, da pristopi k društvu.



3.1 Kaj je društvo Ajda in s čim se ukvarja?

Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Sostro deluje v smeri, ki je jo osnoval dr. Rudolf Steiner pred natanko 100 leti. Glede kmetovanja je podal svoje nazore, kako oživiti zemljo, jo negovati, pridelati hrano najboljše kakovosti, rodovitnost pa ostane tudi našim zanamcem. V svetu je biodinamična pridelava poznana pod blagovno znamko Demeter.

Društvo s svojo dejavnostjo ozavešča in združuje ljudi, katerim ni vseeno, kaj in kako je z našim planetom Zemljo. V biološko-dinamični metodi je predvsem pomembna uporaba komposta, ki vsebuje biodinamične pripravke določenih mineralov, rastlin-zelišč in živalskega svet. Poleg kompostnih pripravku je zelo pomemben gnoj iz roga, kremen iz roga in preparat po MT. Od čajev preslica-čaj, ki ima lastnost, da spravi glivice v zeljo, kamor spadajo. Pri svojem delu upoštevamo kozmične ritem na osnovi Setvenega priročnika M.T.

3.2 Intervju z gospo Alenko Svetek, predsednico Društva Ajda Sostro

1. Kdaj začnete s sajenjem zelja?

Zelje sadimo v spomladanskem času. Če ga sami sejemo, je to potrebno kar v aprilu, ali pa še prej, če si sami pridelamo sadike. Naj bi bil zadnji čas, ko ga posadimo na vrt ali njivo, konec junija. Je pa seveda odvisno od sorte. Danes so sorte različne. Domačega, ljubljanskega-kašelskega zelja skoraj ni. Ne vem, če si še kdo sam pridelal seme zelja?

2. *Ali lahko zelje posejemo in ga brez kemičnih dodatkov vzgojimo do glav?*
Zelje lahko posejemo. Če ga kupimo v semenarni, so že napisana navodila, kdaj naj bi ga sejali. Ali ga sejemo v zabojčke, ali na prosto - priporočam pokritje. Če se na rastlinca pojavijo bolhači (skačejo – na rastlini so vidne luknjice na listih, srčka skoraj ni več) Skuhamo čaj iz koprive in popršimo, enkrat, dvakrat. Opazujte kaj se dogaja. Vse čaje, ki jih uporabljamo za zaščito in nego rastlin kuhamo tako močne, kot za ljudi. Kopriva je sončna rastlina, odganja škodljivca in hkrati ojača rastlino. Če smo zelje sejali na prosto, je dobro, da ga narahlo malo okopljem-premaknemo zemljo. Ko je zelje dovolj veliko in ga presadim na prosto. še lahko pridejo bolhači. Ko je zelje začel oblikovati glave, pa bo prišel beli metulj – kapusov belin. Proti kapusovemu belin, ki zaleže gosenice (na glavicah zelja so luknje). Tudi, če se pojavijo gosenice kjerkoli, uporabimo čaj pravega pelina in poškopimo po napadenih rastlina. Včasih je potrebno večkrat poškopiti. V času rasti, oblikovanja zeljnatih glav je dobro vsaj kdaj poškopiti s čajem iz koprive, ko je luna pred ozvezdjem, ki posreduje vodni eter, rečemo dan za list. Namreč to je tudi čas, ko deluje fotosinteza.
3. *Kateri škodljivci lahko uničijo pridelek ali kaj vpliva na količino končnega pridelka?*
Škodljivcev je vedno dovolj. Nekateri so neuničljivi. Konvencionalna pridelava uporablja razna sredstva za zaščito in nego rastlin. Razne stenice, ki napadajo liste rastlin na spodnjem delu, jih tudi kemični strupi ne uničijo. V biodinamiki se poslužujemo homeopatije, ki je naravna in učinkovita. Namreč v tem primeru škodljivec ne »crkne«, ampak zgubi voljo do življenja. Določeno količino osebkov – škodljivca žgemo na lesu do sivega pepela in potrosimo ta pepel po rastlini, ali na osnovi vode-ki je največji informator po določenem postopku pripravimo škropivo. Tako pripravljena sredstva uporabljamo tudi proti polžem, bramorju, saj sta oba škodljivca in tudi proti drugom Škodljivci so vedno tam, kjer ni nobene kemije, privlači jih tudi svež gnoj, zato moramo biti vedno pozorni, kako nam rastlina uspeva. Glede količine končnega pridelka je težko v naprej kaj napovedovati. Lahko so tudi ekstremne vremenske razmer.
4. *Ali se društvo Ajda ukvarja tudi s prodajo zelenjave?*
Društvo Ajda Sostro se ne ukvarja z nobeno prodajo. Se pa ukvarjajo nekateri člani društva s prodajo svojih pridelkov, pridelanih na ekološki ali biodinamični način.
5. *Kisanje zelja – ali ga tudi v društvu kisate po kakšnem posebnem postopku?*
Kisanje zelja je odvisno od pridelave oziroma pobiranja, ribanja na določen termin. Člani društva vedo, kdaj je pravi čas za pobiranje in ribanje zelja. Zelje vedno pobiramo na dan za cvet, tudi ribamo ga na dan za cvet. Dobro je, da je zelje malo uležano, saj ga, če se le da, ribamo čez en teden, ko je luna ponovno pred ozvezdjem, ki posreduje sile svetlobe (cvet). Ob času za cvet – svetloba je v katerikoli rastlini največ kvalitetnih substanc. Ko se

zelje riba, je dobro, da ga tudi sproti solimo. Rabimo 2 % soli-debele, torej na 100 kg zelja 2 kg soli. Ko zelje nasolimo in ta da vodo-slanico, ga čimprej obtežimo, 30 do 35 % na težo zelja. Posoda mora biti v temnem prostoru. Čas, da se zelje skisa, je odvisen od količine in temperaturi v prostoru. Ta naj bo od 15 do 18 stopinj Celzija. Nekateri kmetje še vedno pobirajo (odsekajo od štora, ali odrežejo samo glavo) ob času dva do tri dni po mlaju, kot nekdam, morda kdo danes upošteva tudi svetlobni eter.

6. *Kaj bi sporočili širši javnosti za ohranitev zdrave zemlje?*

Kako naj poskrbimo, da ohranimo zdravo zemljo sem o tem že nekaj napisala v prvi točki. Sem pa trdno prepričana, da so mineralna gnojila, fungicidi, pesticidi, herbicidi ... za zemljo zelo škodljivi. Strupi ostanejo v zemljo več kot 10 let. Namreč zemlja je živo telo, ki reagira na to, kako z njo delamo.

Zelo pomembno je, da si ohranimo tudi semena rastlin, domačih rastlin, ki so zrasla v našem geografskem področju, predvsem iz ekološke ali biodinamične pridelave.

4 SODELOVANJE S TURISTIČNIM DRUŠTVOM ZADVOR

S predsednico go. Mojco Eržen smo se pogovarjali o naših prednikih in njihovih navadah. Povedala nam je, da so v starih časih zelje jedli že za zajtrk. Povedala nam je, da v naših krajih kisamo zelje, ki ga imenujemo dobrunjsko zelje, ki je za naše kraje najbolj značilno. Barve zelja pa so vse od bele pa do svetlo zelenih in temnih odtenkih. Poleg kisanega naribanega zelja kisajo tudi cele glave, iz katerih se pripravljajo sarme. Kislo zelje je staro ljudsko zdravilo. Še bolj zdravilna je zeljnica. Pogovarjale smo se o domišljiji, ki pri pripravi jedi iz zelja ne pozna meja.

5 PONUDBA JEDI S KISLIM ZELJEM NA TURISTIČNIH KMETIJAH IN GOSTILNAH V SOSTREM IN OKOLICI

Zanimalo nas, je ali imajo lokalni ponudniki v svoji ponudbi jedi s kislim zeljem. V okoliških gostilnah in na turističnih kmetijah smo preverili njihovo ponudbo in jim zastavili nekaj vprašanj. Vprašali smo jih: Ali imajo v svoji ponudbi jedi iz zelja? Ali je to kislo zelje od domačih pridelovalcev? Kako pogosto ga gostje naročajo?

Prišle smo do zaključka, da imajo vsi z izjemo Brunarice na svojih jedilnikih jedi s kislim zeljem. Vsi zelje kupujejo od domačih kmetov. Gostje se kar pogosto odločajo za jedi s kislim zeljem.

Turistična kmetija Kamnikar, Mali vrh Prežganje3, Ljubljana-Dobrunje
Turistična kmetija pri Jakobcu, Mali Lipoglav 10, Ljubljana-Dobrunje
Turistična kmetija Podgrad, Podgrajska cesta 9 c, Ljubljana-Dobrunje
Izletniška kmetija Travnar, Volovje 10 pri Prežganju, Ljubljana-Dobrunje
Gostilna pri Micki, Novo naselje 1, Ljubljana-Dobrunje

Gostilna Kovač, Cesta II. grupe odredov 82, Ljubljana-Dobrunje
Gostilnica Orle, Orle 37, Škofljica,

6 POSTOPEK KISANJA ZELJA GOSPE ANE

Mamica naše učenke je prava mojstrica kisanja zelja, zato smo na kratko opisali postopek kisanja za domačo uporabo, saj za večje količine potrebujemo tudi večje sode ali sodobne plastične posode.



Že marca posejemo semena v rastlinjak, kjer zrastejo male sadike. Aprila jih presadimo na njivo, kjer raste včasih do septembra. Pobiramo ga odvisno od sorte od julija do septembra.

Ko ga poberemo, ga očistimo in naribamo na tanke trakove ter ga damo v posodo, kjer ga posolimo in dobro premešamo. Lahko dodamo kimmel ali cel poper. Posodo zapremo in pustimo čez noč. Naslednji dan damo zelje v kozarec in pokrovček samo položimo na kozarec ter počakamo tri dni. Tretji dan kozarec obrišemo in pokrovček tesno zapremo. Odneseemo ga v shrambo na temno. Po enem do dveh mesecih je zelje skisano.

7 PRIPRAVA IN RECEPTI KANAPEJEV

Poskrbel smo za higieno rok in si nadele predpasnike, pripravile vse potrebne sestavine in kuhinjski pribor. Kanapeje smo naredile najprej same in nato še poskusno z razredom pri uri gospodinjstva. Recepta nismo imeli, navodilo je bilo, da uporabimo domišljijo. V kuhinji smo dobile vse sestavine. Za podlago- kruhke smo uporabile rogljičke, ki smo jih narezale do 1 cm debelo in potem po domišljiji sestavljale raznorazne okuse, vendar je na vsakem kanapeju bilo kislo zelje.



Sestavine: kruhki, lahko tudi toast, iz katerega smo modelčki za peko piškotov izrezali okrogle oblike za podlago. Ker je toast zelo mehek kruh, smo ga malce v pečici popekle do hrustljivosti, nanj smo pokapale nekaj bučnega olja, dodale malo kislega zelja in na drobno nasekljan česen, ali smo namazale s praženo čebulo, kislo zelje, košček rdečega radiča, kuhan fižol ... Ker je teh variant toliko, kot je ustvarjalčeva domišljija, vam prilagamo sestavine in fotografijo, na kateri se vidi, da so učenci uživali pri ustvarjanju in tudi, ko so degustirali.



Sestavine: podlaga: manjši koščki kruha, kislo zelje, pražena čebula, zaseka, poper, mleta rdeča paprika, kumina, česen, bučno olje, bučna semena, kranjska klobasa, kuhan fižol, sveži por, listki rdečega radiča.



Naš kulinarični produkt je kislo zelje kot glavna sestavina kanapejev. V Stenko podjetju, kjer prodajajo stekleno embalažo, smo se izmed štirih odločili za dve manjši različni obliki, v katero smo dali zelje. V komisiji za odločanje so bile pedagoginje, ki poučujejo gospodinjstvo in naravoslovje, vsi učenci pri projektu, mentorici, predsednica ga. Mojca Eržen. Za oblikovanje in moto smo izbirali izmed okoli šestdesetih narejenih risb. O izbiri so končno besedo imeli učenci in izbrali so sledečo obliko in moto.

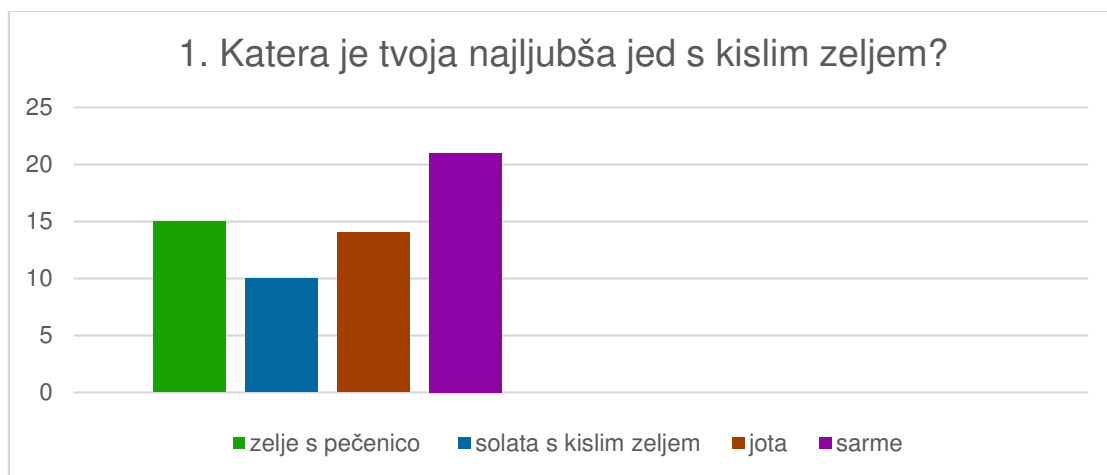


8 NAŠA ŠOLSKA KUHINJA IN KISLO ZELJE

Po pogovoru s šolskimi kuharicami smo izvedeli, da pripravijo jedi s kislim zeljem najmanj štirikrat na mesec v zimskem času. Uporabljeno kislo zelje je od uporabljenega dobavitelja. Povedale so, da imajo učenci zelo radi kislo zelje, čeprav ga 10 % od celotne nabave zavržejo.

9 ANKETA O KISLEM ZELJU IN UČENCI OŠ SOSTRO

V anketi, ki je zajela vzorec šestdesetih učencev petih in sedmih razredov OŠ, Sostro smo ugotovili naslednje:



Med danimi štirimi odgovori je 21 učencev odgovorilo, da jim je najljubša jed iz zelja sarma. Za en glas (15) je zelje s pečenko prehitel jota (14), ki je zasedla tretje mesto. Za najmanj priljubljeno jed se je izkazala solata s kislim zeljem (10).



24 učencev kislo zelje uživa enkrat na teden, 20 učencev ga uživa enkrat na mesec, 8 učencev enkrat na leto, 5 jih zelja nikoli ne je, 3 učenci niso odgovorili na vprašanje.

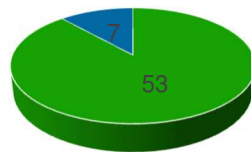
3. Kako bi s tremi besedami opisali vonj kislega zelja?

Pri tretjem vprašanju so bili:

- najpogosteje uporabljeni opisi vonja: kisel, smrdeč,
- pogosto uporabljeni opisi vonja: dober, močan,
- po en, dva ali trije opisi pa so bili: grenek, osvežilen, neprijeten, poseben, zeljast, slan, zanimiv.

Nekaj učencev na to vprašanje ni odgovorilo.

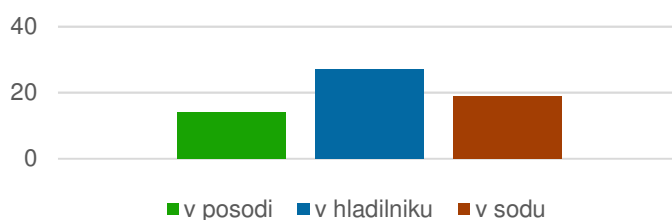
4. Ali je kislo zelje dobro za prebavni sistem?



■ DA ■ NE

53 učencev meni, da je kislo zelje dobro za prebavni sistem, 7 učencev meni, da kislo zelje ni dobro za prebavni sistem.

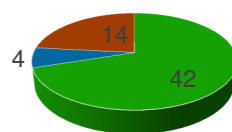
5. Kje ponavadi hranimo kislo zelje?



■ v posodi ■ v hladilniku ■ v sodu

27 učencev meni, da kislo zelje shranjujemo v hladilniku, 19 jih meni, da v sodu in 14 jih meni, da se kislo zelje shranjuje v posodi.

6. Ali veš, da je kislo zelje zdravo?



■ DA ■ NE ■ NI ODGOVORA

Dobri dve tretjini učencev (42 od 60) meni, da je kislo zelje zdravo.

Kot razloge, da je kislo zelje zdravo, so najpogosteje navedli:

- ker ima veliko vitaminov (12),
- ker je zelenjava (14),

Ostali navedeni razlogi, da je zelje zdravo, so:

- ima veliko vitamina C (2),

- vsebuje zdrave bakterije (3),
- je dober za prebavni sistem (4),
- ima veliko mineralov (2),
- je zelene barve (1),
- brez razloga (4).

Štirje učenci menijo, da kislo zelje ni zdravo. Razloga niso navedli.

Štirinajst učencev na to vprašanje ni odgovorilo.

10 VIRI:

- Merljak, M., Komen, M. (2008): Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba. 68-68, 270–272.
- Kellermann, M. (2003): Velika sodobna kuhinja. Tržič: Učila International. 18–23, 80-168.
- Kodele, M., Suwa-Stanojević, M., Gliha, M. (1997): Prehrana. Ljubljana: DZS. 126-141.
- Vogel, A. (1975): Ljudski zdravnik. Ljubljana: Mladinska knjiga. 37, 123, 356-358.
- <https://okusno.je/kaj-skuhati/kislo-zelje-recepti.html>
- <https://www.zaupokojence.si/zdravje/zdravljenje-z-zeljem/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X3IUMeJFVXc>
- fotografije so iz arhiva go. Ane Kamnikar in lastne