

Povabilo k raziskovanju

KVAS IN KIS – OD VSAKDANJIH ŽIVIL DO KULINARIČNE DEDIŠČINE

Spoštovane mentorice in mentorji, drage dijakinje in dijaki ter študentke in študenti!

Vabimo vas k sodelovanju pri pripravi raziskovalnih nalog na temo »**Kvas in kis – od vsakdanjih živil do kulinarčne dediščine**«.

Fermentiranje, kisanje in zorenje so tradicionalni načini priprave in shranjevanja hrane, ki so pomembno zaznamovali prehransko kulturo na Slovenskem. Z njimi so povezani kruh in kislo testo, kislo zelje in repa, kislo mleko, siri, kis, fermentirane pijače ter številna druga živila in jedi.

Osrednji namen raziskovanja je odkrivati **etnološke in kulinarčne značilnosti Slovenije** ter ugotavljati, kako so se znanje, postopki in prehranske navade prenašali med generacijami in kako se spreminjajo danes.

Kaj raziskovati?

Izberite **živilo, jed, pijačo ali tradicionalni postopek**, povezan s fermentiranjem, kisanjem ali zorenjem, in ga raziščite predvsem v svojem lokalnem okolju.

Pri raziskovanju vas ne zanima le, **kaj so ljudje jedli**, ampak predvsem **kako, zakaj, kdaj in ob katerih priložnostih so živila pripravljali in uživali**. Ugotavljajte, katere surovine, pripomočke in postopke so uporabljali, kdo je znanje prenašal ter kakšen pomen je imelo izbrano živilo v vsakdanjem ali prazničnem življenju.

Posebno pozornost namenite **primerjavi nekoč in danes**. Raziskujte, kateri postopki in navade so se ohranili, kateri so izginili in kateri se ponovno uveljavljajo.

Raziskujte na terenu

Pomemben del naloge naj predstavlja **terensko raziskovanje**. Pogovarjajte se s starejšimi prebivalci, družinskimi člani, lokalnimi pridelovalci, peki, sirarji, gostinci in drugimi nosilci kulinarčnega znanja.

Zbirate lahko pričevanja, lokalna poimenovanja, recepte, fotografije, stare kuharske zapiske ter dokumentirate tradicionalne pripomočke in postopke priprave hrane. Raziskovalna naloga naj ne bo le zbirka receptov, ampak naj zbrane podatke **analizira, primerja in razloži v širšem etnološkem in kulinarčnem kontekstu**.

Povežite dediščino s strokovnimi viri

Pri razumevanju slovenske prehranske in kulinarčne dediščine se smiselno opirajte tudi na **dela prof. dr. Janeza Bogataja** in drugo strokovno ter znanstveno literaturo. Zapise v literaturi primerjajte z ugotovitvami lastnega terenskega raziskovanja.

Etnološko raziskovanje lahko dopolnite s sodobnim prehranskim znanjem, na primer z razlago fermentacije in vloge mikroorganizmov, hranilne vrednosti živil, varnosti hrane ter pomena tradicionalnih postopkov za trajnostno prehrano in zmanjševanje izgub hrane. Ti vidiki naj raziskavo dopolnjujejo, njeno jedro pa naj ostajajo etnološke in kulinarične značilnosti Slovenije.

Od recepta do raziskovalnega vprašanja

Namesto zgolj opisovanja priprave jedi oblikujte raziskovalno vprašanje. Na primer:

Kako se je priprava in uživanje kisle repe v našem kraju spreminjalo med generacijami?

Kako se je znanje o pripravi kruha s kislim testom prenašalo med generacijami in kakšen pomen ima danes?

Katere tradicionalne fermentirane jedi so značilne za naš kraj in zakaj so se nekatere ohranile, druge pa izginile?

Za preprostimi živili in postopki se pogosto skrivajo zgodbe ljudi, družin in krajev. Z raziskovalnimi nalogami želimo te zgodbe odkriti, dokumentirati in razložiti ter tako prispevati k poznavanju in ohranjanju etnološke in kulinarične dediščine Slovenije.

Vabljeni k raziskovanju!

Pripravil dr. Stojan Kostanjevec