RAZISKOVALNA NALOGA

ETNOLOŠKE IN KULINARIČNE ZNAČILNOSTI SLOVENIJE

OKUSNE PRILOGE SOČE

Mentorica: Dominika SLOKAR DE LORENZI **Avtor: Jernej ŠKVARČ, 9. a**

Šolsko leto 2024/2025

Kanal, februar 2025

Kazalo

Kazalo slik ... 3

Kazalo preglednic ... 3

Povzetek ... 4

1 Uvod ... 5

2 Namen in cilji ... 6

3 Hipoteze ... 6

4 Metodologija dela ... 7

5 Teoretični del ... 8

5.1 Turizem in kulinarični turizem ... 8

5.2 Kulinarične regije Slovenije ... 9

5.3 Značilne priloge moje regije – Dolina Soče ... 10

6 Preoblikovanje treh tradicionalnih prilog mojih krajev ... 11

6.1 Frika ... 11

6.2 Bovški krafi ... 13

6.3 Kostanjev pire s kostanjevo smetanovo omako ... 16

7 Analiza anketnih vprašalnikov ... 18

8 Analiza šolskih jedilnikov ... 24

9 Zaključek ... 26

10 Viri ... 27

11 Priloge ... 27

Kazalo slik

Slika 1: Soča in priloge 4
Slika 2: Hrana in turizem 5
Slika 3: Delo na računalniku 6
Slika 4: Gastronomske regije Slovenije 10
Slika 5: Frika 11
Slika 6:Bovški krafi 14
Slika 7: Pire krompir 16
Slika 8: Pogostost uživanja priloge ob glavni jedi na teden. 18
Slika 9: Najpogosteje zaužite priloge. 19
Slika 10: Poznavanje tipičnih prilog doline Soče. 20
Slika 11: Poznavanje bovških krapov s fotografije. 21
Slika 12: Poznavanje frike s fotografije. 21
Slika 13: Poznavanje čomp s skuto s fotografije. 22
Slika 14: Poznavanje bulj s fotografije. 22
Slika 15: Poznavanje trentarskih kloc s fotografije. 23

Kazalo preglednic

Preglednica 1: Pogostost tradicionalnih slovenskih jedi na šolskih jedilnikih Osnovne šole Kanal. 24
Preglednica 2: Pogostost prilog na šolskih jedilnikih Osnovne šole Kanal. 25

Povzetek

Z raziskovalno nalogo sem želel podrobneje spoznati kulinarični turizem, gastronomske regije Slovenije ter značilne priloge doline Soče- doline, kjer se nahaja tudi moja šola in moj domači kraj. Hkrati sem želel mlade in ostale prebivalce Kanala in okolice ozaveščati o pomenu ohranjanja tradicionalnih jedi – prilog ter preoblikovanju tradicionalnih jedi v sodobne.

V raziskovalnem delu sem uporabil prebiranje različnih virov (predvsem kuharskih knjig in receptov), anketni vprašalnik ter praktično delo – kuhanje. Zastavil sem si tri hipoteze, od tega sem dve potrdil, eno pa zavrnil. Z analizo šolskih jedilnikov sem zavrnil hipotezo, da je na šolskem jedilniku vsaj enkrat na mesec lokalna tradicionalna priloga. Rezultati anketnega vprašalnika učencev moje šole so pokazali in s tem potrdili hipotezo, da učenci s pomočjo fotografije najbolje prepoznajo friko. Potrdil pa sem tudi hipotezo o slabšem poznavanju ostalih tradicionalnih prilog doline Soče.

Tudi sam sem doma in v šoli zavihtel kuhalnice in lonce ter tri tradicionalne priloge naše doline preoblikoval v svojo sodobno obliko. Preoblikoval sem: friko, bovške krafe in kostanjev pire.

Ključne besede: kulinarični turizem, tradicionalne priloge Soče, frika, Bovški krafi, kostanjev pire.

Slika 1: Soča in priloge (Viri: https://www.tic-kanal.si/eng/Kanal-and-surroundings/; https://slocally.com/frika-local-food-from-soca-valley/)

1 Uvod

Slovenija ima zelo bogato kulinarično tradicijo, ki je glede na njeno majhnost zelo raznolika. Mnoge tradicionalne jedi in njihove različice danes predstavljajo 24 gastronomskih regij. V teh regijah je čez 150 značilnih jedi, ki so temelj slovenske kulinarične prepoznavnosti in izhodišče za nova ustvarjanja in inovativne, sodobne kulinarične ideje in kreacije. Kulinarika je postala umetnost, ki se povezuje s številnimi drugimi gospodarskimi panogami, kot so turizem, ekologija, varovanje okolja, kmetijstvo in lokalna pridelava …

Ali mladi prepoznajo pomen kulinarike za razvoj našega kraja in tudi države? Jo znamo pripraviti in predstaviti/ promovirati drugim? Menim, da vsi poznamo res tradicionalne slovenske jedi: kranjsko klobaso, štruklje, potico, pražen krompir, ričet … Pa poznamo tudi tipične jedi in priloge Kanala? Friko verjetno da, kaj pa čompe, bulje, različne krafne, poštoklja, bulje, kobariške štruklje, trentarske kloce, sope, bleke ...? Jih poznamo bolje ali slabše od slovenskih tradicionalnih jedi?

V današnjem času je zelo pomembno, da mladi že v osnovni šoli spoznavamo več različnih področij, saj s tem pridobivamo znanja in veščine za nadaljnje življenje. Prav je, da se v okviru pouka seznanjamo tudi z ustvarjalnostjo in inovativnostjo na kulinaričnem področju.

Slika 2: Hrana in turizem

(Vir: https://old.delo.si/prosti-cas/kulinarika/hrana-in-turizem-slovenci-imamo-zgodbo-kaj-pa-paket.html).

2 Namen in cilji

Moj osnovni namen je prepoznati pomen naše krajevne kulinarične zgodovine in raziskati, kako to poznajo anketirani učenci predmetne stopnje moje šole.

S pomočjo naloge želim mlade in ostale prebivalce Kanala ozaveščati in osveščati o pomenu kulinaričnega turizma in ohranjanja tradicionalnih prilog doline Soče.

Z raziskovanjem sem želel ugotoviti in izpolniti naslednje cilje:

- ali učenci poznajo tradicionalne priloge našega okoliša,
- kako bi tri tradicionalne priloge preoblikoval v sodobne različice,
- kolikokrat se na šolskem jedilniku pojavijo tradicionalne slovenske jedi in lokalne priloge.

Slika 3: Delo na računalniku (Vir: Dominika Slokar De Lorenzi, 2025).

3 Hipoteze

Na podlagi svojih ciljev sem si postavil hipoteze. Iz zbranih podatkov sem postavljene hipoteze potrdil oziroma zavrnil.

HIPOTEZA 1: **Vsaj enkrat na mesec v šolski kuhinji pripravijo tradicionalno prilogo, ki značilna za dolino Soče.**

Po analizi desetih šolskih jedilnikov lahko hipotezo **zavrnem**. Na jedilniku od decembra 2024 do konca februarja 2025 ni bilo tradicionalne priloge naše doline.

HIPOTEZA 2: **Večina (vsaj 50 %) anketiranih učencev najbolje pozna kot tradicionalno prilogo naših krajev friko.**

Hipotezo lahko **potrdim**. Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da učenci med vsemi ponujenimi tradicionalnimi prilogami, ki so bile prikazane s fotografijami, najbolje poznajo friko.

HIPOTEZA 3: **Anketirani učenci ostale priloge poznajo slabše kot friko.**

Hipotezo lahko **potrdim**. Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da je imela večina anketiranih učencev težave pri prepoznavanju ostalih prilog s fotografij.

4 Metodologija dela

Na podlagi zastavljenih hipotez in ciljev sem naredil načrt raziskovanja, ki sem mu sledil tekom nastajanja te naloge.

Glavne točke metodologije, so:

- **Prebiranje literature**

Da sem obravnavano temo bolje spoznal, sem obiskal šolsko in lokalno knjižnico ter spletne strani, kjer sem poiskal primerno literaturo o turizmu, kulinaričnem turizmu, delitvi naše Slovenije na kulinarične regije. V različnih kuharskih knjigah sem poiskal tudi tradicionalne recepte prilog, kjer prebivam. Velik vir informacij je bila tudi moja mama, ki mi je ob začetku raziskovanja podala kar nekaj svojih predlogov o tipičnih prilogah naše doline.

- **Anketiranje učencev in učenk OŠ Kanal**

Anketiral sem učence in učenke vseh razredov od 6. do 9. razreda Osnovne šole Kanal. Anketni vprašalnik je reševalo 80 učencev in učenk. Od tega jih je bilo 15 (19 %) iz 6. razreda, 20 (25 %) iz 7. razreda, 23 (28 %) iz 8. razreda in 22 (28 %) iz 9. razreda.

Anketni vprašalnik je bil anonimen in je v prilogi naloge. Vseboval je podatke o spolu in razredu, ki ga obiskujejo učenci, ter 10 vprašanj. Od tega je bilo 6 vprašanj izbirnega tipa, kjer so učenci izbirali en podan odgovor. 4 vprašanja pa so bila odprtega tipa in so anketiranci zapisali svoje mnenje oziroma navade.

Vsi pridobljeni podatki iz vprašalnikov so bili vneseni v program Excel in analizirani glede na cilje ter hipoteze raziskovalne naloge. Izpolnjeni vprašalniki se hranijo v arhivu avtorja.

- **Analiza šolskih jedilnikov**

Analiziral sem deset šolskih jedilnikov Osnovne šole Kanal od začetka decembra 2024 do konca februarja 2025. Pregledal sem, kolikokrat so se pri kosilu pojavile tradicionalne slovenske jedi, jedi doline Soče ter katere priloge so bile najpogostejše.

- **Preoblikovanje treh tradicionalnih prilog mojih krajev**

Od prebranih prilog sem si izbral tri, ki sem jih preoblikoval v svojo modernejšo različico. Eno izmed njih sem skuhal v šoli s svojimi sošolkami na kuharskem krožku. Pripravljeno jed sem v pokušanje razdelil tudi nekaterim učiteljev moje šole, ki so kmalu želeli tudi moj recept. Dve jedi sem pripravil doma. Pokušanja je bila deležna moja družina.

Praktično delo sem opravljal v mesecu januarju in februarju. Skuhal sem več različnih prilog in se na koncu odločil za tri, ki so predstavljene v tej nalogi. Le- te sem skuhal večkrat ter s tem poskusil več različnih verzij. V nalogo sem zapisal tisto, ki mi je bila po okusu ter izgledu najbolj všeč.

5 Teoretični del

5.1 Turizem in kulinarični turizem

Iz zgodovine poznamo potovanja, ki so povezana predvsem z vojaškimi premiki ali verskimi obredi. Prva so bila namenjena osvajanju novih krajev ali trgovanju z novimi dobrinami, druga pa romanjem. Danes so oddaljeni kraji dostopni širši množici kot v preteklosti. Na ta način se razvijajo različne vrste turizma, z njim pa tudi druge gospodarske panoge.

Poznamo različne vrste turizma (glede na letni čas, glede na namen obiska- kulturni, ekoturizem, ekstremni, medicinski, filmski, verski, športni …).

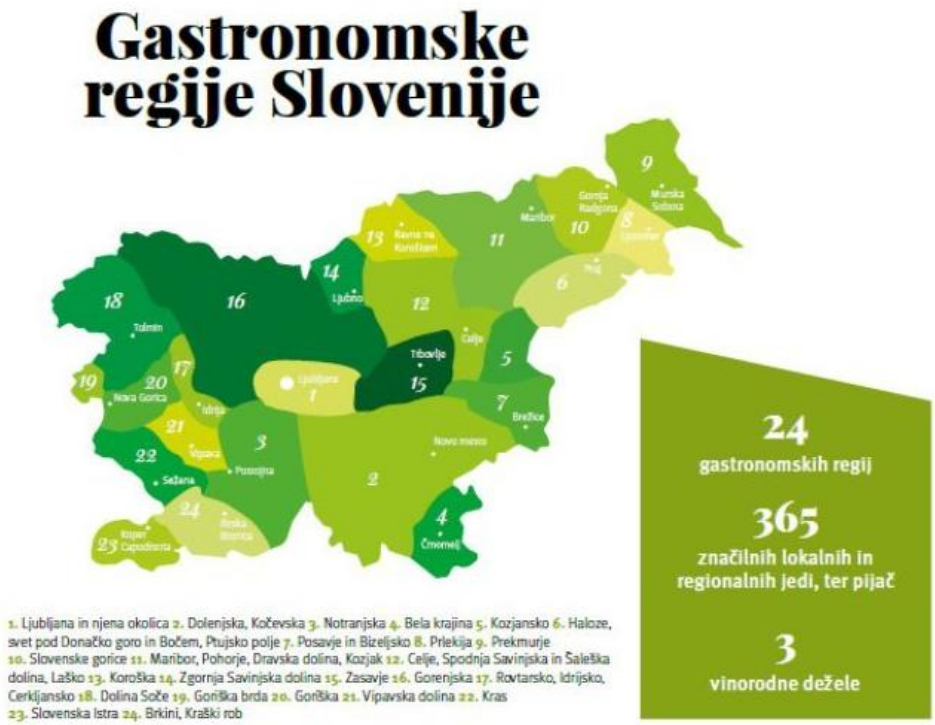
V nalogi sem se osredotočil na **kulinarični turizem**, ki je v zadnjih letih v razcvetu. Je ena najpomembnejših turističnih panog. Kamorkoli gredo turisti, jih večina poskusi tudi lokalno kulinariko (obiščejo kuharski tečaj, poskusijo lokalne jedi …). Kulinariko promovirajo tudi mediji z različnimi kuharskimi oddajami, tekmovanji in šovi. Znani kuharji so postali zvezde kot hollywoodski zvezdniki. Veliko ljudi se odloča svoje proste dni zapolniti z obiskom dogodkov, restavracij in drugih aktivnosti, ki so povezane s pripravo hrane ali pa s pokušino le-te.

5.2 Kulinarične regije Slovenije

Slovenija je majhna, a kulinarično zelo raznolika država. V njej lahko najdemo veliko naravnih bogastev, ki so vir različnih rastlin in živali, ki jih uporabljamo za prehranjevanje (ribe, divjačina, krompir, kostanj, gobe, med). Vse našteto daje naši državi in posameznim regijam pestrost in raznolikost.

Slovenija je razdeljena na 24 kulinaričnih regij. Te so:

1. Ljubljana in njena okolica
2. Dolenjska, Kočevska
3. Notranjska
4. Bela krajina
5. Kozjansko
6. Haloze, svet pod Donačko goro in Bočem, Ptujsko polje
7. Posavje in Bizeljsko
8. Prlekija
9. Prekmurje
10. Slovenske gorice
11. Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak
12. Celje, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Laško
13. Koroška
14. Zgornja Savinjska dolina
15. Zasavje
16. Gorenjska
17. Rovtarsko, Idrijsko, Cerkljansko
18. **Dolina Soče**
19. Goriška brda
20. Goriška
21. Vipavska dolina
22. Kras
23. Slovenska Istra
24. Brkini, Kraški rob.



Slika 4: Gastronomske regije Slovenije

(Vir: https://www.nasasuperhrana.si/clanek/evropska-gastronomska-regija-2021-slovenija/).

Vsaka izmed 24 regij je posebna, tudi če je regija majhna. Vsaka ima svoje značilnosti, tradicijo in zakonitosti, ki se prepletajo z naravnimi danostmi, navadami prebivalcev- tradicijo in recepti, ki se prenašajo iz roda v rod. Z jedmi lahko prepoznamo različne običaje, kulturo, praznike, navade domačinov, ki živijo v posamezni regiji.

5.3 Značilne priloge moje regije – doline Soče

Dolina Soče je dom štrlečih alpskih vrhov, globokih kanjonov, slapov reke Soče. V dolini, ki se razteza od Trente do Nove Gorice, se uživa tudi v kulinariki. Zgodovina, obrobno življenje na meji in pokrajina so oblikovale lokalne tradicije, navade in življenjski slog. Nekoč je bila hrana ljudi na podeželju preprosta in osnovna. Večina domačinov iz Posočja se je preživljala z delom na kmetijah, pašnikih in v gozdovih. Naslanjali so se na naravo in jedli, kar jim je ponudila le-ta. Kulinarika je temeljila na mlečnih izdelkih ovc, koz in krav, ki so se prosto pasle v visokogorju. Večina ljudi je gojila tudi krompir. Te skromne sestavine so vzpodbudile ustvarjalnost in pristnost.

Značilne priloge doline Soče so: bovški krafi, frika, čompe s skuto, poštoklja, bulje, kobariški štruklji, trentarske kloce, sope, bleki ...

6 Preoblikovanje treh tradicionalnih prilog mojih krajev

Iz vseh prebranih receptov sem si izbral tri tradicionalne priloge, ki so se mi zdele najbolj primerne za takšno nalogo ter jih doma poskusil preoblikovati v svoje sodobne različice. Vse recepture sem skrbno zapisoval in jih ob koncu primerjal z originalnimi.

6.1 Frika

Frika je znana okusna jed iz krompirja, topljenega in ocvrtega sira, jajc, lahko pa tudi slanine, skute, klobas. Izvira iz Furlanije - Julijske krajine, zato je najbolj poznana v Soški dolini. Najbolj znana oblika frike je v obliki omlete. Friko so v preteklosti najpogosteje uživali kosci za zajtrk ali kmetje in gozdarji pri delu v gozdu. Poznamo več različic – od sladke do slane. V našem delu Slovenije frika predstavlja samostojno jed, pogosto jo pripravijo k polenti ali solati.

Zakaj frika?

Za friko sva se z učiteljico odločila, ker ta jed odpira veliko možnosti za ustvarjanje. Vsebuje namreč dve precej bazni sestavini – sir tolminec in krompir.

Originalni recept po Gastronomija Alpske Slovenije (2021)

SESTAVINE:

5 jajc
60 dag naribanega sira Tolminca
40 dag olupljenega in na lističe narezanega krompirja
5 dag masti/zaseke/slanine/olja
malo soli

Slika 5: Frika (Vir: https://www.soca-valley.com/sl/iskanje-dogodivscin/kulinarika/tradicionalna/2021020314313762/frika/).

POSTOPEK:

1. Krompir malo solimo in popečemo na maščobi v ponvi.
2. Jajca razžvrkljamo, dodamo nariban sir, prelijemo po krompirju in premešamo.
3. Zapečemo na eni strani, obrnemo in popečemo še na drugi strani ter serviramo.

Moj recept

FRIKA

SESTAVINE

- 2 jajci
- 60 dag naribanega sira Tolminc
- 40 dag olupljenega in na lističe narezanega krompirja
- 5 dag slanine
- 1 čebula
- 1 topljeni sirček
- smetana za kuhanje
- sol, poper, sladka paprika

POSTOPEK PRIPRAVE

- Krompir olupimo in narežemo na tanke rezine. Začinimo ga in v ponvi popečemo na ogreti maščobi.
- Čebulo popražimo na maščobi, dodamo slanino, sirček, sol, poper. Po potrebi dodamo tekočino.
- Krompir razporedimo v majhne pekače in prelijemo s pripravljeno zmesjo. Čez maso potresemo nariban sir.
- Za 20 minut postavimo v pečico na 180 stopinj Celzija.

Kaj sem spremenil?

Frika je precej kalorična jed, hotel sem jo osvežiti, zato sem v svoji novi verziji uporabil čebulo. Za manjše glinene lončke sem se odločil, ker tako frike med peko v pečici ne izsušimo. Za peko frike v pečici pa sem se odločil zgolj zato, da se okusi prepojijo in da frika dobi hrustljavo skorjo. Glavna sprememba pa je kremna sredica iz sirčka, smetane in slanine, kar friki da posebno vrednost.

6.2 Bovški krafi

Bovški krafi so tradicionalna sladica iz Zgornjega Posočja, ki je preprosta in bogatega okusa. Narejeni so iz mehkega testa, polnjenega z nadevom iz suhih hrušk (tepka), rozin, orehov in začimb, ki jedi dajejo značilno aromo. So pristna lokalna specialiteta, ki ohranja okus dediščine ter je nepogrešljiv del prazničnih jedilnikov in posebnih priložnosti.

Zakaj krafi?

Krafe sem izbral, ker sem jih hotel izvedeti, kako bi več stoletij stari krafi izgledali kot jed, ki bi jo pripravil kuhar, ki si želi narediti moderno in okusno jed.

Originalni recept po Gastronomija Alpske Slovenije (2021)

SESTAVINE:

TESTO:

50 dag bele moke

vroča voda

NADEV:

50 dag suhih hrušk tepk

50 dag jabolk za jabolčni pire

10 dag rozin

10 dag sladkorja

10 dag mletih orehov

5 dag krušnih drobtin

surovo maslo

cimet

mlete nageljnove žbice

naribana limonina lupina

vaniljin sladkor

POSTOPEK:

1. Suhe hruške umijemo in jim odstranimo pečke in peclje.
2. Hruške skuhamo do mehkega (približno 10 min) in jih ohladimo.

3. Posebej pripravimo jabolčni pire. Maslo in sladkor prepražimo, da postane mešanica zlato rjava in karamelna, dodamo nastrgana jabolka in dušimo do mehkega. Nato odstavimo in ohladimo.
4. Kuhane hruške dobro premešamo in dodamo jabolčni pire.
5. Na maslu prepražimo krušne drobtine in začnimo s cimetom, mletimi nageljnovimi žbicami, nastrgano limonino lupino in vaniljinim sladkorjem. Dodamo še mlete orehe, splaknjene rozine in sladkor po okusu. Primešamo kuhane hruške in jabolčni pire in vse dobro premešamo.
6. Sledi še priprava vlečenega testa iz navedenih sestavin. Ko se dobro zgneteno mehko testo ohladi, ga oblikujemo v tanek svaljek in razrežemo na kratke kose. Vsak kos razvlečemo v krog s premerom približno 10 cm.
7. V sredino vsakega kroga testa položimo čajno žličko nadeva. Krog z nadevom prepognemo in stisnemo polkrožna robova s prsti, da dobimo obliko krapca.
8. Krafe kuhamo v vreli vodi toliko časa, da priplavajo na vrh. Poberemo jih iz vode, postavimo na krožnik, zabelimo z maslom in potresemo z mešanico sladkorja in cimeta.

Slika 6:Bovški krafi (Vir: https://www.nasasuperhrana.si/recept/bovski-krafi-recept/).

Moj recept

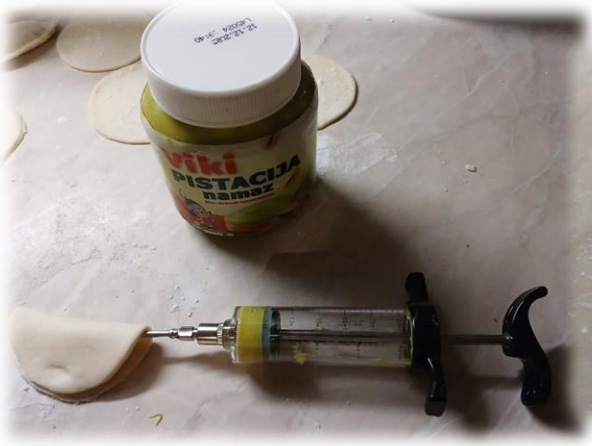
KRAFI S PISTACIJO IN MALINAMI

SESTAVINE

- 50 g moke
- sol
- vodo
- maline
- bela čokolada
- pistacijev namaz
- sladkor

POSTOPEK PRIPRAVE

- Moko in vodo zmešamo v posodi, dokler ne dobimo enotne zmesi. Testo razvaljamo na debelino 2 mm. Iz testa izrežemo kroge.
- Žličko pistacijevega namaza damo v sredino krogca in ga prepognemo ter ob robovih zatisnemo.
- Kuhamo v osoljeni vreli vodi, dokler krafi ne priplavajo na vrh.
- Dekoriramo z malinovo omako, zdrobljeno karamelo, ter belo čokolado.



Kaj sem spremenil?

V testo sem namesto klasičnega nadeva (hruške in jabolka) dal najbolj zaželen okus leta 2025 – pistacijo. Jed sem dekoriral z belo čokolado, malinami ter karamelo. Želel sem, da ima jed svežino hrustljavost ter omami okus.

6.3 Kostanjev pire s kostanjevo smetanovo omako

Za tretjo jed sem izbral kar pire krompir. Recept sem našel tudi v knjigi Jedi na Goriškem. Dodal sem mu kostanj.

Zakaj kostanj?

Ko gremo v restavracijo in si zaželimo kos sočne jagnjetine, ga največkrat dobimo na posteljici iz pireja. Jaz sem si izbral kostanjevega. V mojih krajih je kostanj precej cenjeno živilo. Imamo tudi praznik kostanja v Ligu.

Originalni recept po Jedi na Goriškem (2003)

SESTAVINE:

1 kg krompirja
3 dl mleka
6 dag masla
sol

POSTOPEK:

1. Skuhamo neolupljen krompir.
2. Olupljenega pretlačimo, dodamo vrelo mleko, maslo, sol.
3. Temeljito premešamo.

Slika 7: Pire krompir (Vir: https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/pire-krompir-s-hrenom-ki-ga-boste-obozevali).

Moj recept

KOSTANJEV PIRE S KOSTANJEVO SMETANOVO OMAKO

SESTAVINE ZA PIRE

- 250 g kostanja
- 1 žlička soli
- 4 veliki krompirji
- 100 ml sladke smetane
- 3 žlice masla
- muškatni orešček

SESTAVINE ZA OMAKO

- 30 dag kostanja
- 20 dag bučk
- 1 velika čebula
- 1 korenček
- 1 dl jušne osnove
- olivno olje
- 2 dl smetane za stepanje
- maslo

POSTOPEK PRIPRAVE KOSTANJEVEGA PIREJA

- Kostanj skuhamo, dodamo krompir in kuhamo, dokler krompir ni mehak. Po želji rahlo solimo.
- Odcedimo in olupimo kostanj ter jih skupaj s krompirjem stresemo v skledo. Dobro pretlačimo, dodamo smetano, maslo in začimbe.

POSTOPEK PRIPRAVE OMAKE

- Skuhan kostanj narežemo na manjše koščke. Narežemo še bučke. Damo na stran.
- Na ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo čebulo. Ko ta pozlati, dodamo česen. Ko česen zadiši, dodamo korenček, bučko in kostanj. Ko bučka izpusti vodo, solimo in popramo.
- Zalijemo z jušno osnovo. Dodamo sladko papriko in česen v prahu. Dodamo še smetano in pokrijemo, da se omaka zgosti. Omako končamo z maslom.
- Priporočilo: za omako uporabimo beli pinot.

Kaj sem spremenil?

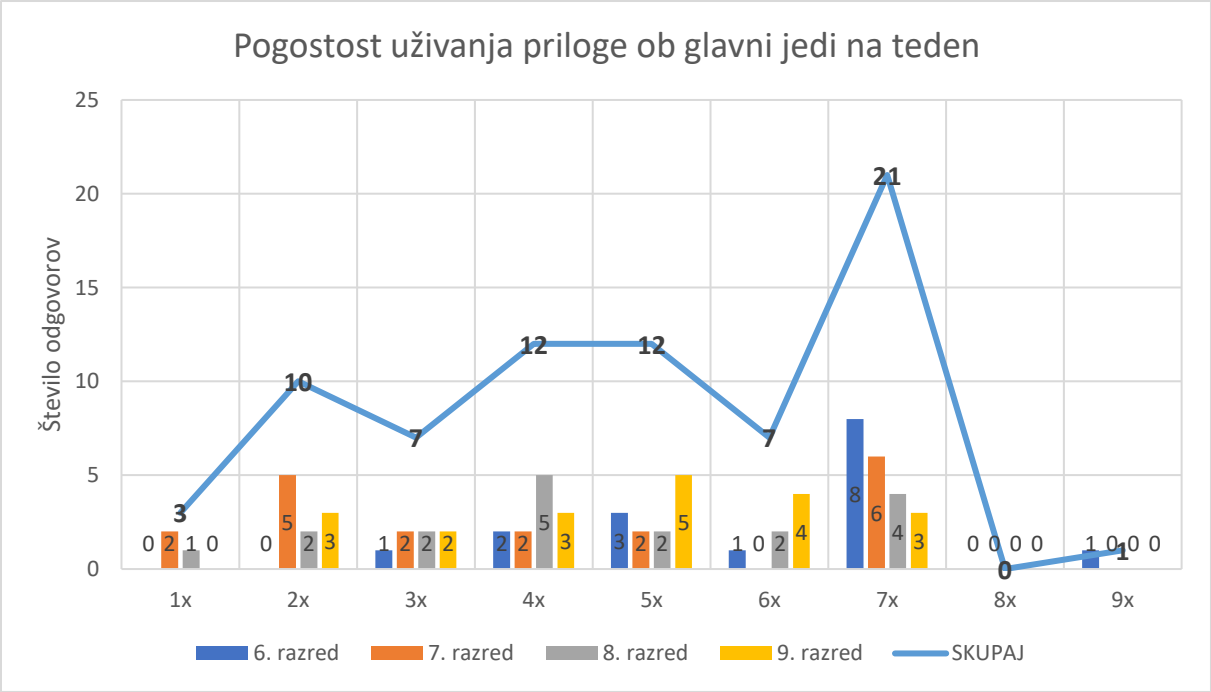
Kostanja nisem pretlačil, narezal sem ga na manjše koščke. Dodal sem mu bučke in čebulo. Smetana je iz kostanja izvabila okus in tako sem dobil kremasto teksturo, ki se odlično poda k jagnjetini. To je krožnik, ki dobro zajame celotno pot reke Soče po Sloveniji, najprej meso jagnjeta, ki so ga pasli na trentarskih planinah in nato kostanj dreves, ki Sočo spremljajo vso pot ter vino, ki se skriva v omaki in so ga skrbno pridelali briški vinogradniki. Vse to naredi omako še bolj bogato.

7 Analiza anketnih vprašalnikov

V nadaljevanju sledijo rezultati vprašanj glede na razred anketiranih učencev v anketnem vprašalniku.

V **prvem sklopu** so učenci odgovarjali na tri vprašanja, povezana s prilogami. Rezultati sledijo.

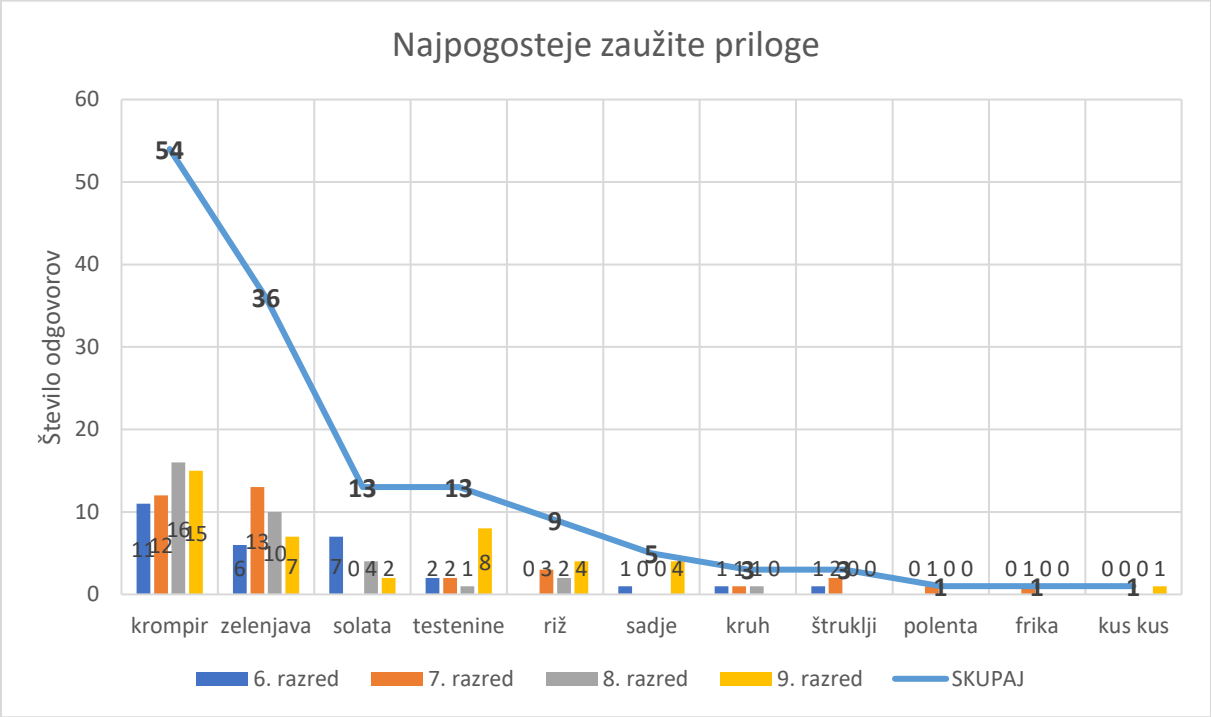
- Pri prvem vprašanju so učenci odgovarjali na vprašanje: Kolikokrat na teden ob glavni jedi zaužijejo prilogo?. Rezultate prikazuje slika 7, kjer so zbrani odgovori po razredih ter hkrati kot celota.



Slika 8: Pogostost uživanja priloge ob glavni jedi na teden.

Učenci različno pogosto uživajo priloge ob glavni jedi. Največ učencev je zapisalo, da v tednu dni sedemkrat ob glavni jedi zaužijejo prilogo. Velika večina učencev je naročenih na kosilo na naši šoli, zato predvidevam, da so imeli v mislih priloge, ki nam jih ponudijo v šolski kuhinji.

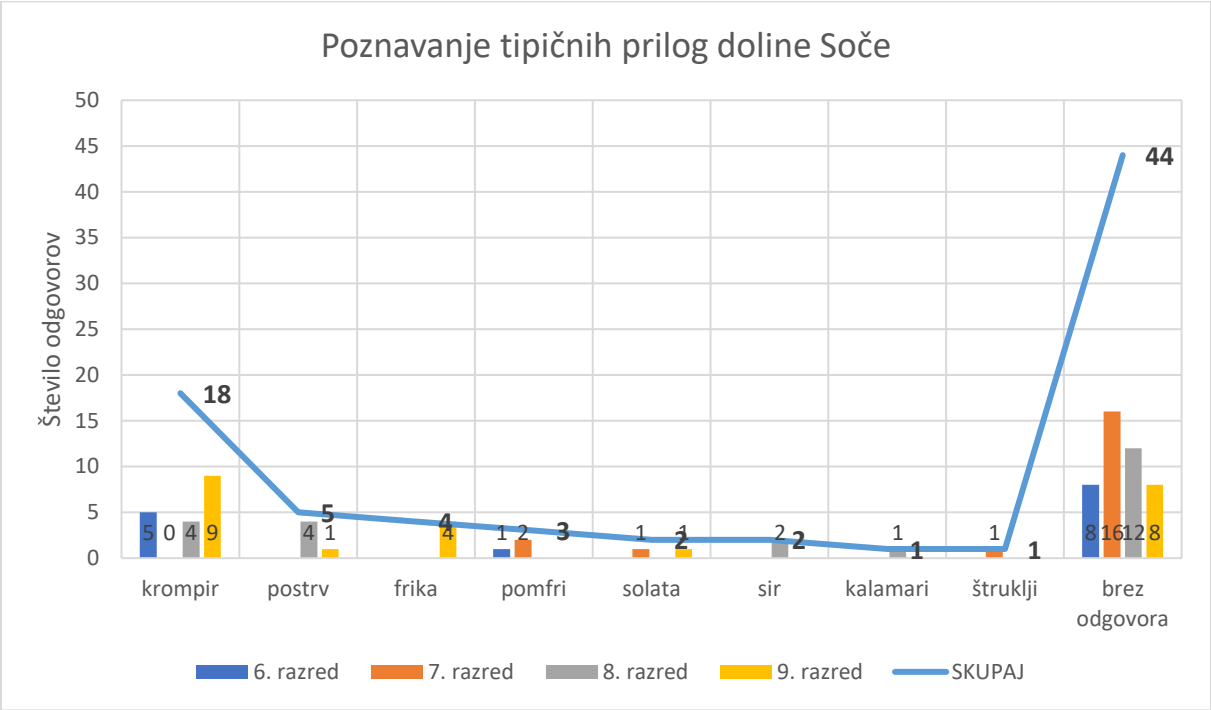
- Pri drugem vprašanju so prosto odgovarjali na vprašanje o treh najpogosteje zaužitih prilogah doma. Na sliki 8 so prikazani njihovi odgovori po razredih ter hkrati kot celota.



Slika 9: Najpogosteje zaužite priloge.

Učenci so podali različne priloge, a največkrat (kar 54) je bil omenjen krompir. Sledi zelenjava, solata, testenine, riž. Manjkrat pa uživajo kruh, štruklje, polento, friko ali kus kus. Nekateri so kot prilogo zapisali tudi sadje.

- Pri tretjem vprašanju sem učence povprašal o poznavanju tipičnih prilog doline Soče. Odgovori so na sliki 9. Rezultati so prikazani po razredih ter hkrati kot celota.

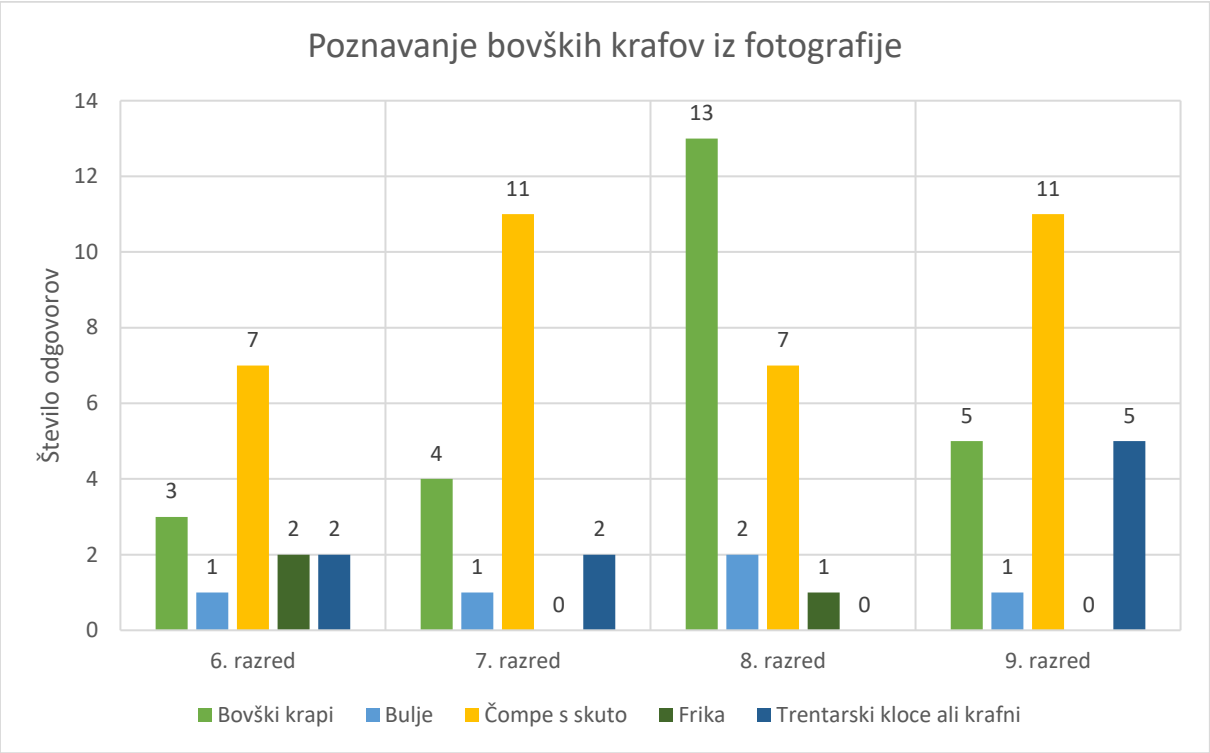


Slika 10: Poznavanje tipičnih prilog doline Soče.

Pri poznavanju tipičnih prilog doline Soče sem nad rezultati razočaran. Pisali so priloge le na splošno (kot na primer: krompir) ali so pisali jedi, ki ali niso priloge ali pa niso niti tipične za našo dolino in niti ne za Slovenijo. Sir sicer je značilen za našo dolino, a mislim, da ne spada pod kategorijo prilog. Še najbolj so se odgovoru približali učenci, ki so zapisali štruklji (a ponovno se sprašujem, katere štruklje so imeli v mislih). Le štirje učenci (vsi 9. razreda) so zapisali pravilen odgovor: friko.

Učenci so v **drugem sklopu** vprašanj odgovarjali na pet vprašanj, ki so bila dopolnjena s fotografijami. Vseh pet nalog je spraševalo, če poznajo jed na fotografiji. Učenci so izbrali med petimi različnimi ponujenimi jedmi.

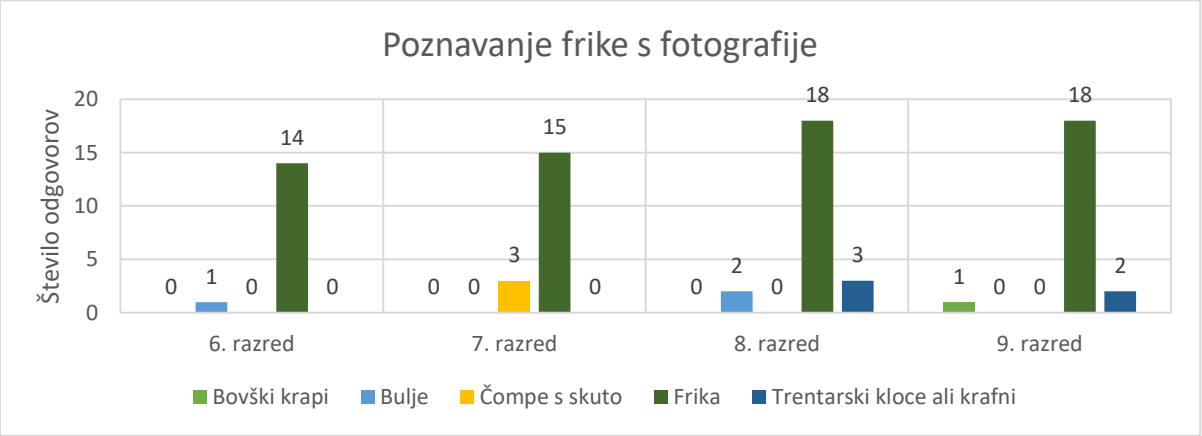
- Prva fotografija je prikazovala **bovške krafe**. Rezultati anketnega vprašalnika so prikazani na sliki 10.



Slika 11: Poznavanje bovških krapov s fotografije.

Analiza pa je pokazala, da učenci 6., 7. in 9. razreda s fotografije niso prepoznali bovških krafov. Največ učencev teh treh generacij so kot pravilen odgovor podali čompe s skuto. Le učenci 8. razreda so v večini odgovorili pravilno.

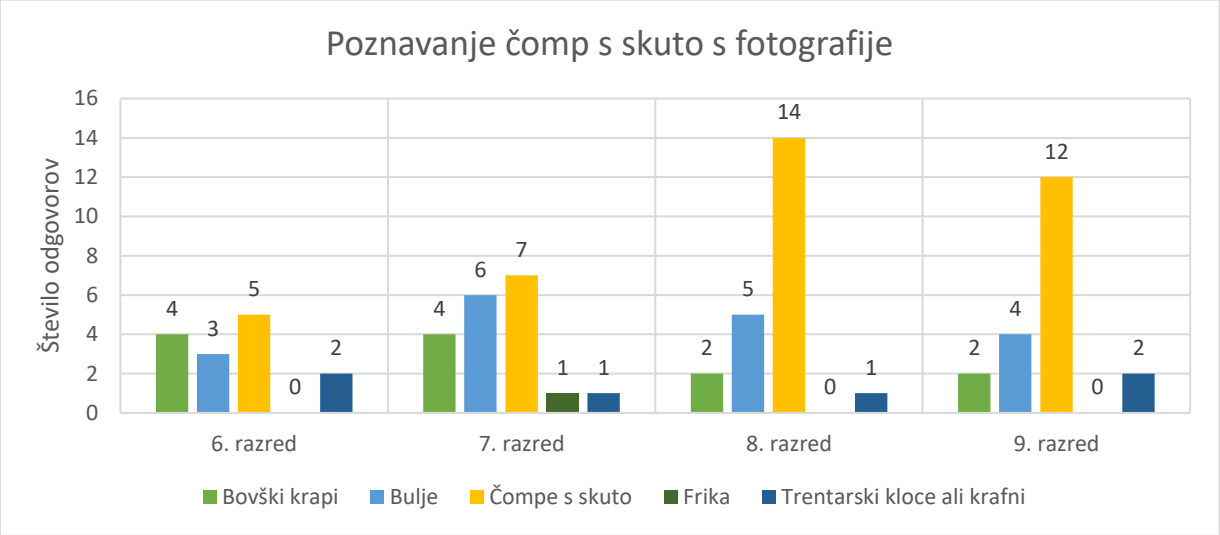
- Druga fotografija je prikazovala **friko**. Rezultati anketnega vprašalnika so prikazani na sliki 11.



Slika 12: Poznavanje frike s fotografije.

Kot pričakovano so se skoraj vsi anketirani udeleženci v vseh razredih odločili za odgovor, da je na fotografiji frika. Ta jed je v naših krajih res poznana in velikokrat pripravljena tudi doma. Rezultat me ni presenetil.

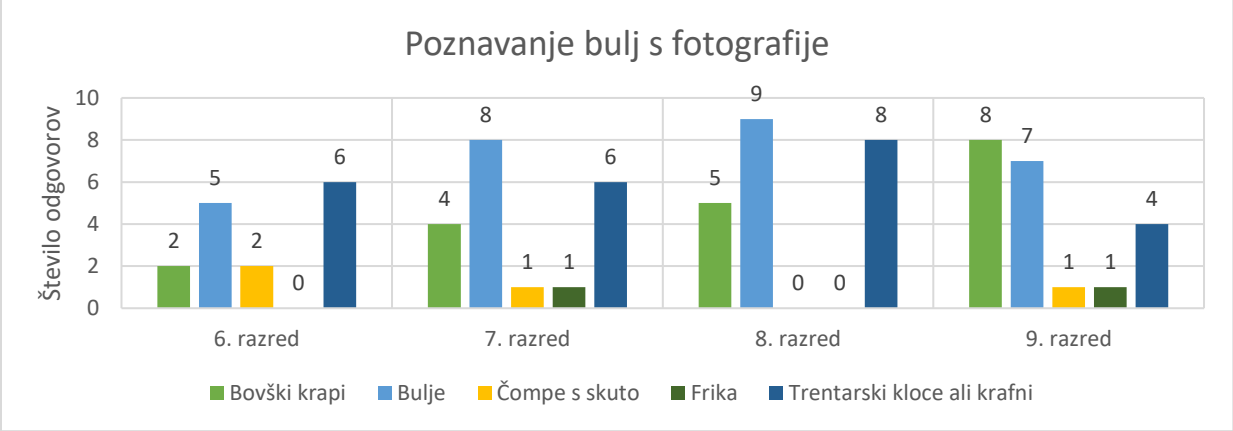
- Na tretji fotografiji so bile **čompe s skuto**. Rezultati anketnega vprašalnika so prikazani na sliki 12.



Slika 13: Poznavanje čomp s skuto s fotografije.

Prepričljivo so jed prepoznali in poimenovali v 8. in 9. razredu. V 6. in 7. razredu pa je kar nekaj odgovorov dobilo zelo podobno število glasov.

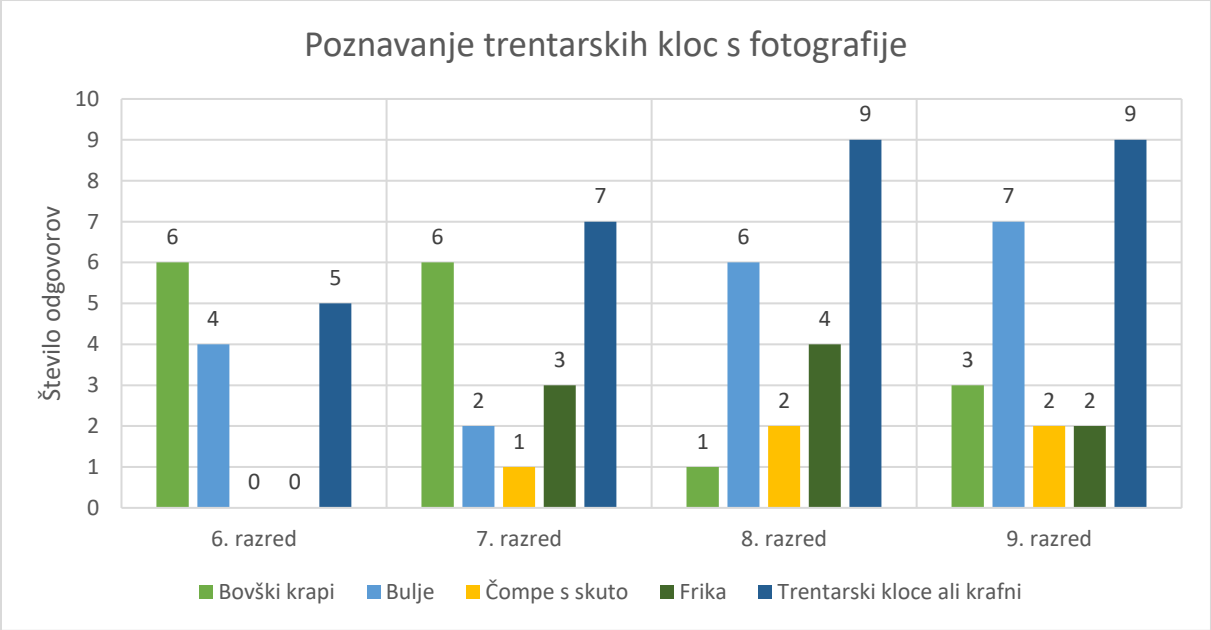
- Fotografija štiri je predstavljala bulje. Pridobljeni odgovori so prikazani na sliki 13.



Slika 14: Poznavanje bulj s fotografije.

Največ pravilnih odgovorov sem prejel v 7. in 8. razredu, a ne ravno prepričljivo. V 6. razredu sem največ odgovorov prejel, da so na fotografiji Trentarske koce/ krafni. V 9. razredu pa je največ učencev odgovorilo: bovški krafi.

- Še zadnje- peto vprašanje s fotografijo je prikazovali **trentarske kloce ali krafne**. Rezultati anketnega vprašalnika so prikazani na sliki 14.



Slika 15: Poznavanje trentarskih kloc s fotografije.

Ponovno se je izkazalo, da učenci niso ravno prepričani, katera jed je na fotografiji. Največ pravilnih odgovorov sem prejel v 8. razredu. Najmanj pa v 6. razredu.

Povzetek: Če povzamem ugotovitve iz vseh petih vprašanj o tradicionalnih prilogah doline Soče, učenci vseh štirih generacij najbolje poznajo friko. Vse ostale jedi so nekaterim poznane, a večinoma so poznane zelo malo. Pridobil sem res veliko nepravilnih odgovorov.

Iz rezultatov menim, da bi bilo treba tudi v šoli tradicionalne priloge promovirati. Jih mogoče najprej preizkusiti pri kakšnem kuharskem izbirnem predmetu ali interesni dejavnosti in jih nato ponuditi tudi pri kosilu.

8 Analiza šolskih jedilnikov

Analiziral sem deset šolskih jedilnikov Osnovne šole Kanal od začetka decembra 2024 do konca februarja 2025. Za jedilnike sem zaprosil pri organizatorki šolske prehrane. Vse sem natisnil ter se skupaj s spletno knjigo Okusiti Slovenijo lotil analize. Sprva sem imel idejo poiskati le lokalne jedi, a sem hitro ugotovil, da jih v šoli ponudijo zelo poredko, zato sem svojo analizo razširil na celotno Slovenijo.

Preglednica 1: Pogostost tradicionalnih slovenskih jedi na šolskih jedilnikih Osnovne šole Kanal.

JED	POGOSTOST NA ŠOLSKEM JEDILNIKU	KULINARIČNO OBMOČJE
pražen krompir	**3**	**Ljubljana in njena okolica**
domači štruklji (sirovi)	**2**	**Ljubljana in njena okolica**
koruzna polenta	**2**	**Goriška Brda**
jota s šinkom (bujta repa)	**1**	**Vipavska dolina**
kislo zelje	**1**	**Ljubljana in njena okolica**
ričet s šinkom	**1**	**Ljubljana in njena okolica**
zelenjavna enolončnica z govejim mesom	**1**	**Istra, Goriška Brda**
fižolova mineštra s šinkom ali suhim mesom	**1**	**Vipavska dolina**
ajdova kaša	**1**	**Gorenjska**

V preglednici 1 so rezultati analize šolskih jedilnikov. Ugotovil sem, da se tradicionalne slovenske jedi na jedilniku pojavijo vsaj enkrat na teden. Te jedi so največkrat iz ljubljanske regije. Največkrat ponujena tradicionalna jed je bil pražen krompir, sledijo štruklji (dvakrat) in polenta (dvakrat). Ostale jedi so bile postrežene enkrat. Tradicionalne jedi naše regije niso bile ponujene na jedilnikih, ki sem jih analiziral.

Preglednica 2: Pogostost prilog na šolskih jedilnikih Osnovne šole Kanal.

JED	POGOSTOST NA ŠOLSKEM JEDILNIKU	OPOMBA
krompir	**17**	Največkrat ponujen je bil pire krompir (6x), sledita okisan in pražen kromipr (3x), maslen krompir (2x), kuhan krompir (2x), pečen krompir (1x).
testenine	**8**	
riž	**4**	Od tega 2x rižota, 1x riževa solata in 1x riž.
polenta	**3**	
kus kus	**3**	
skutni štruklji	**2**	
žita	**2**	
njoki	**2**	
ješprenj	**2**	
ajdova kaša	**1**	

V preglednici 2 je analiza vseh prilog, ki so nam bile ponujene v času od decembra do konca februarja 2025 pri kosilu na moji šoli. Ugotovil sem, da je na jedilniku veliko raznovrstnih prilog, največkrat pa nam ponudijo krompir, testenine in riž. Poleg polente in praženega krompirja na jedilniku v tem času ni bilo tipične priloge Soške doline.

9 Zaključek

Svet kulinarike me navdušuje že dalj časa. Z obiskovanjem izbirnega predmeta in tudi kuharskega krožka širim svoja kuharska obzorja. Z ustvarjanjem v kuhinji se sprostim in zapolnim svoj prosti čas. Pisanje naloge je bilo zahtevo, a sem se med pisanjem in ustvarjanjem ogromno naučil. Ne samo o kulinaričnem turizmu in kulinariki doline Soče, ampak tudi o kritičnem pokušanju, kulinaričnem raziskovanju ter poznavanju sestavin in njihovih kombinacij.

Želim si, da bi bile tradicionalne slovenske jedi in jedi doline Soče pogosteje na šolskem in domačem jedilniku vseh nas. Za doseganje tega cilja predlagam, da:

- temo učenci obravnavajo pri različnih obveznih in izbirnih predmetih,
- temo učenci obravnavajo na različne načine (praktično delo, likovno ustvarjanje, razstava …),
- učenci sodelujejo pri različnih kulinaričnih projektih,
- učenci svoje usvojeno kulinarično znanje predstavljajo širši publiki,
- pri tematiki sodelujejo tudi starši in drugi krajani,
- se v šolski jedilnik pogosteje uvrstijo tradicionalne slovenske jedi in priloge, ki jih za potrebe šolske populacije lahko tudi prilagodimo.

V nadaljevanju moje kulinarične raziskovalne poti si želim, da bi mi v svetu kulinarike uspelo. Z vsakim obiskom trgovine, tržnice, z vsakim odprtjem hladilnika iščem nove in nove ideje, kako bi sestavine povezal in dopolnil jedi, ki jih že poznam. Želim si s svojimi jedmi navdušil domače, sošolce, ostale učence na naši šoli ter tudi vse zaposlene, nenazadnje pa svojo kulinarično žilico prikazati tudi na kakšnem krajevnem dogodku krajanom doline Soče.

10 Viri

- Bogataj Janez. (2007). Taste Slovenia, Ljubljana, Rokus Gifts.
- Bogataj Janez. (2021). Gastronomija Alpske Slovenije. Ljubljana, Založba Hart.
- Bogataj Janez. (2021). Gastronomija Sredozemske Slovenije. Ljubljana, Založba Hart.
- Bovški krafi. (b.d.). https://www.nasasuperhrana.si/recept/bovski-krafi-recept
- Humar Katja. (b.d.). Kaj se kuha v Posočju? https://www.meetingmountains.com/blog/hranadolinesoce-si
- Jedi na Goriškem. (2003). Nova Gorica, Goriški muzej.
- Kjer so okusi tako različni kot pokrajine. (b.d.). https://www.tasteslovenia.si/sl/okusi-slovenijo/slovenska-gastronomija/znacilne-jedi/?regija=alpska-slovenija
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. (2019). Evropska gastronomska regija 2021: Slovenija. https://www.nasasuperhrana.si/clanek/evropska-gastronomska-regija-2021-slovenija/
- SPIRIT Slovenija. 2013. Okusiti Slovenijo. https://www.slovenia.info/uploads/publikacije/slo/okusiti_slovenijo_2013_SLO_WEB__pub.pdf

11 Priloge

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

Pozdravljeni,

Sem Jernej iz 9. razreda OŠ Kanal in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Okusne priloge Soče. Namen naloge je preoblikovati tri izbrane lokalne priloge v sodobno obliko ter ugotoviti poznavanje prilog med učenci moje šole.

Anketa je anonimna, zbrane podatke bom uporabil izključno za namen naše naloge.

Hvala za sodelovanje. Jernej

Spol: Ž M

1. Ali menite, da jeste zdravo? DA NE
2. Katera tvoja navada je tista, za katero misliš, da je zdrava?

_____

3. Razred: 6. 7. 8. 9.
4. Kolikokrat na teden ob glavni jedi zaužijete prilogo? _____
5. Naštej tri priloge, ki jih najpogosteje uživaš doma.

_____

6. Katera je tipična priloga Soške doline?

_____

7. Označi, katero jed vidiš na fotografiji.

   a) Bovški krafi
   b) Bulje
   c) Čompe s skuto
   d) Frika
   e) Trentarski kloce ali krafni

8. Označi, katero jed vidiš na fotografiji.

   a) Bovški krafi
   b) Bulje
   c) Čompe s skuto
   d) Frika
   e) Trentarski kloce ali krafni

9. Označi, katero jed vidiš na fotografiji.

   a) Bovški krafi
   b) Bulje
   c) Čompe s skuto
   d) Frika
   e) Trentarski kloce ali krafni

10. Označi, katero jed vidiš na fotografiji.
    a) Bovški krafi
    b) Bulje
    c) Čompe s skuto
    d) Frika
    e) Trentarski kloce ali krafni

11. Označi, katero jed vidiš na fotografiji.
    a) Bovški krafi
    b) Bulje
    c) Čompe s skuto
    d) Frika
    e) Trentarski kloce ali krafni