



ZVEZA ZA TEHNIČNO KULTURO SLOVENIJE



**BIOTEHNIŠKI
CENTER NAKLO**

STROČNICE

zbornik člankov oz. povzetkov raziskovalnih nalog
ter receptov 28. tekmovanja
Etnološke in kulinarčne značilnosti Slovenije

Marec, 2026

Zbornik vsebuje članke oziroma povzetke nalog ter recepte, ki so jih avtorji in avtorice osnovnih šol pri predmetih Sodobna priprava hrane ali Načini prehranjevanja ter kmetijskih, živilskih, gostinskih in turističnih, biotehniških srednjih in višjih strokovnih šol oddali na podlagi razpisa za 28. tekmovanje Etnološke in kulinarčne značilnosti Slovenije, ki ga organizirata Biotehniški center Naklo in Zveza za tehnično kulturo Slovenije.

Namen tekmovanja je popularizacija etnoloških in kulinarčnih značilnosti slovenskega kulturnega prostora, odkrivanje za etnologijo in kulinariko nadarjene učenke in učence, dijake in dijakinje ter študente in študentke ter spodbujanje mladih k poglobljanju znanja in raziskovalne dejavnosti na tem področju.

Članki oziroma povzetki ter recepti niso slovnično pregledani in lektorirani s strani organizatorjev. So v obliki, v kakršni so jih avtorji in avtorice oziroma njihovi mentorji in mentorice poslali ob prijavi na razpis na tekmovanje. Za namene poenotenja izgleda biltena smo vnesli le nekatere oblikovne spremembe.



Strahinj 99, 4202 Naklo
Tel.: +386 4 277 21 00
E naslov: info@bc-naklo.si
www.bc-naklo.si



Biotehniški center Naklo – center priložnosti in znanja je sodobna izobraževalna ustanova z dolgo tradicijo na področju biotehnik. S **132 zaposlenimi** skrbimo za razvoj ustvarjalnih, inovativnih in podjetnih posameznikov, ki soustvarjajo prihodnost slovenskega podeželja. Naša glavna dejavnost je izobraževanje in usposabljanje na strokovnih področjih **kmetijstva, hortikulture, živilstva in prehrane ter naravovarstva** na srednješolski in višješolski ravni ter na izobraževanju odraslih. Poleg tega poteka izobraževanje v strokovni **gimnaziji**, ki z opravljeno maturo omogoča študij na različnih fakultetah.

V šolskem oziroma študijskem letu 2025/2026 imamo vpisanih **951 dijakov in 150 študentov**.



Poseben poudarek namenjam praktičnemu usposabljanju, ki poteka na našem ekološko usmerjenem šolskem posestvu v Strahinju pri Naklem.

Na 22 hektarjih površin dijaki in študenti pridobivajo praktične izkušnje v sodobnih učnih objektih, kot so hlevi, rastlinjaki, sadovnjak, čebelnjak, ter v različnih živilskih delavnicah (mlekarska, sadjarska, pekovska, slaščičarska, mesarska). Tukaj nastajajo tudi številni ekološki izdelki, ki jih ponujamo v prodaji skupaj z lokalno pridelano hrano.

BC Naklo je tudi pomembno središče strokovnega sodelovanja, raziskovanja in mednarodnih izmenjav. S povezovanjem znanja, prakse in tradicije aktivno prispevamo k razvoju trajnostnega podeželja, lokalne hrane in kulinarične dediščine Slovenije.

dr. Marijan Pogačnik, direktor Biotehniškega centra Naklo



ZVEZA ZA TEHNIČNO KULTURO SLOVENIJE

LABORATORIJ BISEROV JUTRIŠNJEGA DNE

Zveza za tehnično kulturo Slovenije (ZOTKS) je nevladna in neprofitna organizacija z 80-letno tradicijo dela z otroki in mladino na področju znanosti, naravoslovja, družboslovja in tehnike. Naši programi so razpeti med popularizacijo znanj in znanosti na eni strani (množičnost) ter podporo najbolj nadarjenim mladim upom Slovenije na drugi strani. S številnimi tekmovanji (šolskimi, državnimi in mednarodnimi) ter prireditvami širimo zavest o pomenu znanja za naš razvoj in hkrati spodbujamo nadarjene k raziskovanju in poglobljanju znanja.

Pogled ZOTKS je vseskozi uprt v prihodnost. V ideje in znanja jutrišnjega dne. Mlade raziskovalce vzgaja v kreativne in inovativne posameznike, ki bodo s svojim delovanjem prispevali k:

- trajnostnemu razvoju,
- reševanju okoljskih izzivov,
- ohranjanju in razvoju zdravega naravnega okolja ter
- spodbujanju visoke življenjske ravni tako posameznikov kot družbe v celoti.

Naše poslanstvo je uveljavljanje kulture inovativnega znanstvenega razmišljanja, spodbujanje medsebojnega dialoga različnih tehnično naravnanih nevladnih in javnih organizacij ter predvsem predano in motivirano delo z otroki in mladimi – v naših programih in akcijah jih vsako leto sodeluje več kot 60.000. Prizadevamo si za dvig priljubljenosti znanosti in tehnike med otroki in mladimi ter za spodbujanje in razvijanje njihove inovativnosti, ustvarjalnosti in raziskovalnega duha. V okviru naših dejavnosti in pod skrbnim vodstvom mnogih prizadevnih mentorjev in mentoric otroke in mlade iz leta v leto uvajamo v raziskovalno delo, učimo uporabe logike v vsakdanjem življenju, pri učenju matematike, naravoslovja in jezikov jih usposabljammo za praktično uporabo znanja kemije, biologije in tehnike ter jih vodimo v svet inovativnih tehnologij, elektronike, robotike, konstruktorstva, tehnologij obdelav in modelarstva. Mnogim

otrokom in mladim omogočamo dodatno plemenitenje znanja na številnih raziskovalnih taborih, poletnih šolah in delavnicah.

Naši cilj so:

- spodbujati in razvijati inovativnost, naravoslovno tehniško ustvarjalnost, konstruktorstvo in raziskovalno dejavnost,
- popularizacija znanosti med mladimi in uvajanje mladih v raziskovalno znanstveno delo,
- širjenje znanja o sodobnih znanstvenih in tehničnih dosežkih ter spodbujanje njihove uporabe, da bi zagotovili trajnostni razvoj in varovanje naravnega okolja,
- odkrivanje nadarjene mladine in podpiranje ter spodbujanje razvoja sposobnosti mladih v šoli in zunaj nje,
- prispevati k ozaveščanju mladih za zmanjševanje dejavnikov tveganja, ki so jim mladi sicer izpostavljeni v družbi.

Zveza za tehnično kulturo Slovenije

Stročnice

Obrazložitev teme in vsebinska izhodišča za izdelavo raziskovalne naloge

V okviru tekmovanja Etnološke in kulinarčne značilnosti Slovenije želimo učence, dijake in študente v šolskem in študijskem letu 2025/2026 spodbuditi, da vzamejo za izhodišče svojih raziskav in kuharskih podvigov eno najnovejših in večkrat nagrajenih zbirk knjig dr. Janeza Bogataja – Gastronomija Slovenije: Gastronomija Osrednje Slovenije in Ljubljane, Gastronomija Alpske Slovenije, Gastronomija Panonske Slovenije in Gastronomija Sredozemske Slovenije (Hart, 2021). Učenci, dijaki in študentje za izbrana lokalna okolja, v katerih živijo oziroma jih dobro poznajo, izberejo jedi, ki vključujejo stročnice. Poiščejo jih v jedeh iz lokalnih okoljih v preteklosti in sedanosti ter primerjajo z jedmi, ki vključujejo stročnice, iz knjig prof. Bogataja.

Izhodiščno raziskovalno vprašanje je, ali v knjigah predstavljene jedi, ki vključujejo stročnice, ljudje v izbranih okoljih dejansko poznajo oziroma so jih poznali v preteklosti ali pa so morda poznali kakšne druge, podobne ali pa povsem drugačne tradicionalne jedi, ki so vključevale stročnice.

Raziskovalne naloge tako obsegajo:

- predstavitev nabora jedi, ki vključujejo stročnice, za izbrano lokalno območje (vir: Gastronomija Slovenije),
- predstavitev jedi, ki vključujejo stročnice, ki so jih v preteklosti v svojih vsakdanjkih oziroma ob praznikih pripravljali prebivalci izbranega okolja,
- primerjava jedi, ki vključujejo stročnice, iz knjige Gastronomija Slovenije in jedi, ki vključujejo stročnice, ki so jih učenci, dijaki oziroma študentje s pomočjo ustnih in pisnih virov zasledili v lokalnih okoljih,
- priprava izbranih tradicionalnih jedi, ki vključujejo stročnice, na najrazličnejše ustvarjalne načine.

Pri opisih jedi, ki vključujejo stročnice, se natančno proučuje sestavine, ki so jih uporabljali v preteklosti in ki jih uporabljajo danes. Zanima nas, kako so jih ljudje pridelovali ali kupovali, kakšna je bila dostopnost in razpoložljivost sestavin v posameznih geografskih in socialnih okoljih. V raziskovalnih nalogah naj učenci, dijaki

oziroma študenti raziskujejo dejavnike, ki so vplivali na izbor in pripravo jedi, ki vključujejo stročnice, v preteklosti in danes.

Obrazložitev pripravili: dr. Mateja Habinc in mag. Marlena Skvarča

POVZETKI RAZISKOVALNIH NALOG

OSNOVNE ŠOLE	10
Stročnice na robu revolucije	11
SREDNJE ŠOLE.....	17
Arašid (<i>Arachis hypogaea</i>) – od pridelave do uporabe	18
Kar je zraslo na njivi, je končalo na krožniku: Stročnice v Posavju	30
Soja v vsakdanu	38
Stročnice naših babic.....	50
Zdrave malice za aktivne najstnike	56
VIŠJE STROKOVNE ŠOLE	63
Bob - pozabljena stročnica v slovenski kulinarični in etnološki dediščini	64
Leča v slovenski kuhinji nekoč in danes	70
STROKOVNA KOMISIJA IN ORGANIZACIJA	77



OSNOVNE ŠOLE

Osnovna šola Franceta Prešerna Kranj

Adriana Jakovljević, Iza Džuzdanović, Kaja Drljača

mentorica: Anja Zaletelj

Stročnice na robu revolucije

Z raziskovalno nalogo Stročnice na robu revolucije smo želele dokazati, da je mogoče stročnice uporabiti na privlačnejši in bolj inovativen način ter jih tako približati ljudem, ki jih ne uživajo ali pa jih uživajo redkeje. Preučile smo pomen stročnic v naši prehrani ter njihove prehranske in okoljske prednosti. Bolj poglobljeno smo se lotile preučevanja leče, arašidov, graha in čičerike. Posebno pozornost smo namenile njihovi vlogi kot alternativni mesu ter vplivu njihove pridelave na zmanjšanje ogljičnega odtisa v primerjavi z živinorejo.

Raziskovanje je potekalo v dveh delih. Teoretični del je temeljil na pregledu strokovne literature in spletnih virov, iz katerih smo pridobile potrebne podatke. V praktičnem delu smo pripravljale različne jedi, kot so čičerikin kruh, humus, makroni z nadevom iz stročnic ter suši z dimljenim tofujem.

Med delom smo si zastavile več hipotez, ki smo jih po končanem raziskovanju potrdile ali ovrgle. Prva hipoteza je bila, da se stročnice na naših jedilnikih znajdejo vsaj enkrat tedensko. Druga hipoteza, da so sladice, ki vsebujejo stročnice, ljudem zanimive in bi jih vključili v svojo prehrano. Tretja, da večina ljudi ne ve, da arašidi spadajo med stročnice. Zadnja četrta, da vsejedi niso pripravljeni nadomestiti živalskih beljakovin z rastlinskimi. Vse hipoteze smo preverjale s pomočjo ankete.

Z rezultati in pridobljenim znanjem smo dokazale, da so stročnice izjemno hranilno bogato in trajnostno živilo. Bogate so z beljakovinami, vlakninami, vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje. Prispevajo lahko k bolj zdravi in okolju prijaznejši prehrani. Ugotovile smo tudi, da se ljudje zavedamo njihovega zdravega in koristnega vpliva, vendar jih kljub temu uživamo premalo.

PRAKTIČNI DEL

Žemljice in čičerikin kruh

Sestavine:

300 g pšenične moke (pri kruhu 200g pšenične in 100g čičerikine moke)
žlička soli (2x)
½ dl navadnega tekočega jogurta (2x)
½ dl vode (2x)
½ kocke svežega kvasa (2x)
žlička medu (2x)
žlička sončničnega olja (2x)
košček masla (samo pri žemljicah)
2 jajci (eno za žemljice, eno za čičerikin kruh)

Postopek:

Žemljice in čičerikin kruh smo pripravile iz podobnih sestavin, vendar z nekaj razlikami. Za žemljice smo uporabile pšenično moko, sol, jogurt, vodo, kvas, med, olje, maslo in jajce. Moko smo presejale, dodale sol, na sredino nadrobile kvas ter primešale med, olje in tekočine. Ko je kvas vzhajal, smo vse zmešale, pustile vzhajati, oblikovale štiri žemljice, jih premazale z jajcem in pekle pri 200 °C približno 40 minut.

Pri čičerikinem kruhu smo del pšenične moke nadomestile s čičerikino moko. Postopek je bil podoben, le da je bilo testo bolj lepljivo, zato smo ga oblikovale neposredno na pekaču.

Ugotovile smo, da se kruha razlikujeta po strukturi, okusu in hranilni vrednosti. Čičerikin kruh je nekoliko trši, a zelo okusen. Oba sta primerna za sendviče, osebno pa nam je bil čičerikin kruh nekoliko bolj všeč.



Slika 1: čičerikin kruh

Humus

Sestavine:

350 g kuhane čičerike

½ skodelice (125 ml) tahinija

½ skodelice (125 ml) hladne vode ali vode, v kateri se je čičerika kuhala

1 žlica limoninega soka

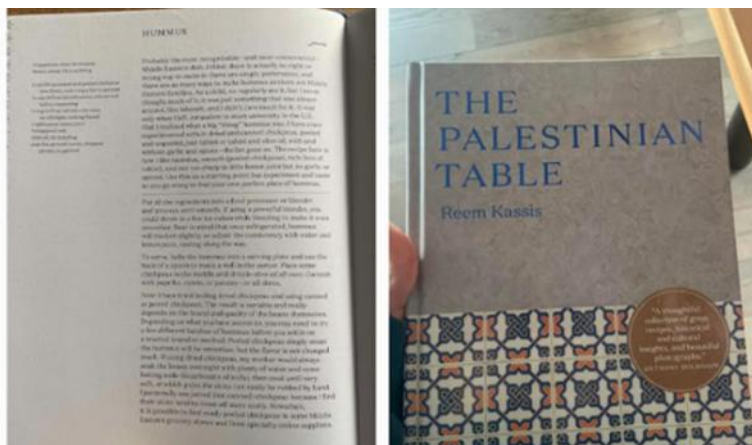
¾ čajne žličke soli

olivno olje

paprika, mleta kumina, sesekljan peteršilj

Priprava:

Vse sestavine dajte v multipraktik ali mešalnik in mešajte, dokler zmes ni gladka. Če uporabljate močan mešalnik, lahko med mešanjem dodate nekaj kock ledu, da bo še bolj gladka. Upoštevajte, da se bo humus po ohladitvi nekoliko zgostil, zato gostoto prilagodite z vodo in limoninim sokom ter med mešanjem poskusite. Za serviranje humus nalijte na servirni krožnik in s hrbtno stranjo žlice naredite vdolbinico na sredini. Na sredino položite nekaj čičerike in pokapajte z olivnim oljem. Okrasite s papriko, kumino ali peteršiljem – ali z vsem tremi.



Slika 2: recept za humus

Makroni

Sestavine:

- Čokoladni z arašidi (20 kosov)

Krema: arašidovo maslo, mlečna čokolada, maslo, sladkor v prahu, sladka smetana

Lupine: mandljeva moka, beljaki, sladkor v prahu, kristalni sladkor, kakav

- Čokoladni s pistacijami in rdečo lečo (20 kosov)

Krema: mlečna čokolada, kuhana rdeča leča, maslo, sladkor v prahu, limonin sok

Lupine: mandljeva moka, beljaki, sladkor v prahu, kristalni sladkor, mlete pistacije

- Malinovi z belo čokolado in čičeriko (20 kosov)

Krema: maslo, sladka smetana, limonin sok, sladkor v prahu, maline, kuhana čičerika

Lupine: mandljeva moka, beljaki, sladkor v prahu, kristalni sladkor

Postopek:

Lupine (za vse okuse enako)

1. Beljake en dan prej ločimo in shranimo v hladilniku.
2. Zmešamo suhe sestavine.
3. Naslednji dan beljake stepemo v trd sneg.
4. Nežno vmešamo suhe sestavine (masa mora biti gladka in počasi tekoča).
5. Nabrizgamo kroge na peki papir in počakamo, da nastane skorjica.
6. Pečemo 15–20 minut pri 200 °C.
7. Ohlajene lupine napolnimo s kremo in jih čez noč shranimo v hladilnik.

Kreme

1. Stročnice (lečo ali čičeriko) skuhamo in zmiksamo v gladek pire.
2. Obe vrsti čokolade stopimo nad vodno paro in ohladimo.
3. Vse sestavine zmešamo v gladko, mazljivo maso.
4. Nabrizgamo na eno lupino in poklopimo z drugo.



Slika 3: peka lupin za makrone



Slika 4: makroni

Suši

Sestavine:

- 200 g dimljenega tofuja
- srednje veliko korenje
- paprika kozji rog
- sol

- poper
- 3 žlice belega vinskega kisa
- 2 žlici oljčnega olja
- $\frac{3}{4}$ čajne žličke sladkorja
- 200 g riža za suši
- 3 lističi alge nori za suši
- 300 ml vode

Postopek:

Riž do čistega spiramo in ga v hladni vodi namočimo za eno uro. Potlej ga v soljeni vodi na zmerni vročini kuhamo in mešamo 15 minut. Skuhanemu rižu še vročemu vmešamo 2 žlici olivnega olja, 3 žlice belega vinskega kisa in $\frac{3}{4}$ čajne žličke sladkorja. Razporedimo ga po široki posodi in čakamo, da se ohladi. Tačas s pomočjo dveh krožnikov odcedimo tofu in ga narežemo na 4 kose. Te popramo in solimo ter jih na zmerni vročini na olju pečemo 5-10 minut na vsaki strani. Vsak kos prerežemo še dvakrat ter na polcentimetrške trakove narežemo še zelenjavo. Na bambusovo podlago položimo listič alge in nanj enakomerno plast riža, ki se zaključí 3 cm pred vrhom. Po spodnjem robu vodoravno razporedimo tofu in zelenjavo ter tesno zvijemo proti vrhu, ter z mokrim prstom zlepimo vrh. Postopek ponovimo trikrat, rollice z ostrim nožem narežemo na 3 centimetrške kose ter jih serviramo z željenimi dodatki.



Slika 5: priprava sušija



Slika 6: suši

ZAKLJUČEK

Kljub začudenju in nezainteresiranosti, ki sta nas preplavili ob prvi omembi naloge, smo kaj kmalu odkrile pravi čar raziskovanja, širjenja kulinarčnih meja in sodelovanja. Nova dejstva, ki smo jih odkrivala tekom branja literature so nas vse bolj presenečala, delo je postalo zabavno in nekaj česar smo se brez težav redno lotile.

V teoretičnem delu smo predstavile vse spregledane prednosti stročnic, njihove pozitivne učinke na organizem in okolje.

Najbolj pa nas je navdušil in k inovativnosti usmeril praktični del, kjer smo se odločile za pripravo čičerikinoga kruha, humusa, sušija s tofujem in makroni z nadevom iz leče, čičerike in arašidov. JEDI smo pripravile doma in na okušanje prinesle v šolo navdušenim sošolcem in sošolkam.

Zastavile smo štiri hipoteze preverjene s pomočjo ankete. Ovrgle smo prvi dve, pri kateri smo menile, da se stročnice na naših jedilnikih znajdejo vsaj enkrat tedensko ter da so sladice, ki vključujejo stročnice ljudem zanimive in so jih pripravljene vključiti v svojo prehrano. Da večina ljudi ne ve, da arašidi spadajo med stročnice ter da vsejedi niso pripravljene nadomestiti živalskih beljakovin z rastlinskimi, smo potrdile.

Naloga nas je povezala ter spomnila pomena kakovostne prehrane. Zahvaljujemo se vsem sodelujočim pri anketi in upamo, da smo vas prepričale v večjo konzumacijo stročnic.



SREDNJE ŠOLE

Žan Božnar, Mark Škerl, Nik Oman

mentorica: Ana Kavčič Karničar

Arašid (*Arachis hypogaea*) – od pridelave do uporabe

1 UVOD

Dandanes so se prehranjevalne navade pri nas in prehranjevalne navade v svetu spremenile. Prehranjevanje s tradicionalnimi jedmi smo nadomestili z nekaterimi novimi jedmi in predvsem z rastlinami, ki pri nas niso bile razširjene. Arašid je rastlina, ki jo pri nas v tradicionalni kulinariki nismo poznali. Poznan je kot tradicionalna jed v Afriki (arašidove enolončnice, arašidove juhe, omake), Aziji (arašidova omaka – satay, arašidi v ocvrtih riževih jedeh, arašidove sladice) in Ameriki (omake, sladice, energijske ploščice).

Arašid je zrnata stročnica, ki jo poznamo tudi pod različnimi ostalimi imeni med njimi tudi kot zemeljski orešek. Ime je pridobil prav zaradi tega, ker oprášeni cvetovi preidejo v zemljo in tam naredijo stroke. Pridelek (stroke) izkopavamo iz tal tako, kot krompir.

V tej raziskovalni nalogi se bomo posvetili raziskovanju jedi z arašidi, njihovi uporabi pri nas in možnem pridelovanju arašida pri nas.

V praktičnem delu bomo pripravili nekaj jedi, ki vsebujejo arašide. Opisali njihov postopek in vam to prikazali tudi s slikovnim gradivom. Hkrati smo tudi ugotovili, da v knjigah, ki jih je napisal Bogataj ni jedi, ki bi bile tradicionalne za naš okoliš in bi imele za sestavino arašide. Naše tradicionalne jedi vsebujejo predvsem orehe in ostale sestavine, ki so značilne za naše kraje.

2 RECEPTI JEDI Z ARAŠIDI

Iskanje receptov o arašidih lahko zahteva zelo veliko truda, vendar obstaja več načinov, kako najti kakovostne in avtentične recepte. Recepte lahko iščemo v spletnih kuharskih straneh in blogih, kulinarčnih forumih, kuharskih knjigah, v lokalni skupnosti in med prijatelji ter v restavracijah.

Arašidi so zaradi svoje hranilne vrednosti, vsebnosti beljakovin, zdravih maščob ter značilnega okusa pomembna sestavina številnih tradicionalnih in sodobnih jedi. Čeprav jih pogosto povežemo predvsem s prigrizki, kot so praženi arašidi ali arašidovo maslo, imajo arašidi široko kulinarčno uporabo v sladkih in slanih jedeh.

V svetovni kuhinji imajo arašidi pomembno vlogo predvsem v azijski, afriški in južnoameriški kuhinji. Uporabljajo se kot osnova za omake (npr. arašidova omaka za mesne in zelenjavne jedi), v juhah, enolončnicah, solatah, sladicah ter pekovskih izdelkih. Arašidovo maslo je pogosto sestavina namazov, sladic, smoothiejev in različnih pekovskih izdelkov.

Namen predstavitve receptov je pokazati, da arašidi niso zgolj prigrizek, temveč vsestranska sestavina, ki lahko obogati prehrano z vidika hranilne vrednosti in okusa. Hkrati poglavje spodbuja razmislek o možnostih širše uporabe arašidov v domači kuhinji ter o njihovem vključevanju v uravnoteženo prehrano.

Pri iskanju receptov bodite pozorni na zanesljive vire in avtorje, ki imajo izkušnje v določeni kuhinji. Odkrivanje pristnih receptov je lahko zabavno in izobraževalno doživetje.

2.1 Mafini z arašidi

Mafini z arašidi predstavljajo enostavno in priljubljeno sladico, pri kateri arašidi prispevajo značilen okus, hrustljivo teksturo ter dodatno hranilno vrednost. Zaradi vsebnosti beljakovin, zdravih maščob in vlaknin arašidi obogatijo energijsko vrednost peciva ter povečajo njegovo nasitnost.

Pri pripravi mafinov lahko arašide uporabimo na različne načine – kot grobo sesekljane pražene arašide, mlete arašide ali v obliki arašidovega masla. Arašidovo maslo daje testu mehko strukturo in izrazit oreškast okus, medtem ko koščki arašidov prispevajo hrustljivost. Mafini se pogosto kombinirajo tudi s čokolado, banano ali medom, saj se ti okusi z arašidi dobro dopolnjujejo.

Poleg kulinarčne vrednosti imajo mafini z arašidi tudi didaktični pomen, saj omogočajo praktično vključevanje arašidov v prehrano ter spodbujajo razumevanje njihove hranilne sestave in uporabe v različnih oblikah. Takšna jed lahko predstavlja primer sodobne uporabe stročnic v sladkih izdelkih ter spodbuja raznolikost prehrane.

Mafini z arašidi so tako primer jedi, ki združuje tradicionalne sestavine s sodobnimi prehranskimi trendi ter omogoča vključevanje arašidov v vsakodnevno prehrano na enostaven in dostopen način.

V knjigah Janeza Bogataja, ki obravnavajo tradicijo slovenske kuhinje (Slovenska tradicionalna kuhinja, Okusiti Slovenijo), so sladice predstavljene v kontekstu lokalnih tradicionalnih jedi, kot so potica, kolači in druge starejšega izvora. Sodobne slašičarske izdelke, na primer mafine, knjige ne omenjajo, saj ne sodijo v zgodovinsko uveljavljeno slovensko kulinarčno tradicijo.

Sestavine:

- 150 g arašidov,
- 200 g pirine moke,
- 150 g pšenične polnovredne moke,
- 8 žlic kakava v prahu,
- 1 vanilijev sladkor,
- 50 g mletega kokosa,
- 100 g mletih orehov,
- črna čokolada za kuhanje in
- pol litra mineralne vode.

Priprava:

Najprej iz strokov izluščimo zrnje arašida in odstranimo rdečo kožico ali kupimo izluščene presne in nesoljene.

V posodo stremo pirino moko in pšenično polnozrnato moko, dodamo kakav, vanilijev sladkor, kokos in orehe. Zalijemo z mineralno vodo in pretlačimo s paličnim mešalnikom, da se masa zgosti. V maso rahlo vmešamo olupljene arašide in rahlo premešamo.



Slika 1: Zmešane sestavine za mafine

Modelčke za mafine napolnimo z maso in pečemo pol ure na 180°C. Ohlajene mafine po želji oblijemo z čokolado in jih postrežemo (Kocjan, Ačko; 2016).



Slika 2: Izdelava mafinov z arašidi

2.2 Domači arašidov namaz

Arašidov namaz, pogosteje znan kot arašidovo maslo, je eden najbolj razširjenih izdelkov iz arašidov. Pridobiva se z mletjem praženih arašidov, pri čemer nastane gladka ali groba pasta, ki se lahko dodatno obogati z oljem, soljo ali sladkorjem. V osnovni obliki vsebuje predvsem mlete arašide in predstavlja hranilno bogato živilo.

Arašidov namaz je pomemben vir rastlinskih beljakovin, nenasičenih maščobnih kislin, vitaminov skupine B, vitamina E ter mineralov, kot so magnezij, fosfor in kalij. Zaradi visoke energijske vrednosti je primeren kot dodatek zajtrku ali malici, saj prispeva k daljšemu občutku sitosti.

V prehrani se uporablja na različne načine: kot namaz na kruhu ali toastu, dodatek v smutijih, sestavina sladic, omak ali pekovskih izdelkov. V nekaterih kuhinjah sveta je osnova za pripravo tradicionalnih omak, medtem ko je v zahodnem svetu predvsem priljubljen namaz za zajtrk.

Domači arašidov namaz ni del tradicionalne slovenske kulinarike, kot jo obravnava Janez Bogataj v svojih delih o regionalni prehranski dediščini. Arašidi niso zgodovinsko uveljavljena kultura na Slovenskem, zato arašidovi izdelki predstavljajo sodoben vpliv globalne prehranske industrije na slovenski jedilnik.

Sestavine:

- 150g mletih arašidov,
- 20 žlic riževega mleka,
- 1 vanilijev sladkor.

Priprava:

Najprej iz strokov izluščimo arašide ali kupimo izluščene presne nesoljene. Arašide nato zmeljemo v mlinčku za kavo, da nastane namaz, ki ga pretresemo v posodo. Dodamo riževo mleko in vanilijev sladkor ter vse skupaj zmešamo z paličnim mešalnikom. Na tanko namažemo po palačinkah ali kruhu. (Kocjan, Ačko; 2016)

2.3 Brownie z arašidovim maslom in čokolado

Brownie z arašidovim maslom in čokolado predstavlja priljubljeno sladico, pri kateri se združita intenziven okus kakava in značilen oreškast okus arašidov. Kombinacija čokolade in arašidovega masla je v sodobni kulinariki zelo razširjena, saj ustvarja uravnotežen preplet sladkega, rahlo slanega in bogatega okusa.

Sestavine:

Testo:

- 185 g masla,
- 185 g temne čokolade,
- 85 g bele moke,
- 40 g kakava v prahu,
- 50 g bele čokolade,
- 50 g mlečne čokolade,
- 3 večja jajca,
- 275 g rjavega sladkorja,
- 100 g-150 g arašidovega masla.

Priprava:

Maslo narežemo na manjše kocke, zdrobimo temno čokolado in vse skupaj postavimo v stekleno posodico in pripravimo vodno kopel. Na majhnem ognju stopimo maslo in čokolado. Po potrebi malo premešamo. Ko ta maslo in čokolada stopljena odstavimo in počakamo da se mešanica popolnoma ohladi.

Med tem ko čakamo, da se ohladi pripravimo pekač in ga obložimo s peki papirjem. Moko in kakav presejmo v posodo. Dobro pretresemo da se znebimo večjih grudic moke in kakava.

Mlečno in belo čokolado zdrobimo na majhne koščke.

Jajca in rjavi sladkor postavimo v večjo posodo in z pomočjo ročnega mešalnika dobro stepemo. Volumen mase se mora povečati vsaj za dvakrat in mora biti gosta.

Ohlajeno čokoladno mešanico vlijemo v jajčni mousse in s pomočjo spatule nežno premešamo. Mešamo od spodaj navzgor v obliki številke 8 in med mešanjem obračamo

posodo. Mešamo dokler masa ne postane temno rjave barve. Pomembno je da smo nežni in si pri tem postopku vzamemo čas in ne hitimo, da med mešanjem ne izgubimo zračnosti mase.

Pečico ogrejemo na 180°.

Mešanico moka in kakava še enkrat stresemo v sito in enakomerno pretresemo po vrhnjem delu mokre mase.

Vzamemo spatula in v obliki številke 8 še enkrat nežno premešamo. Še enkrat – potrebno je biti nežen. Z mešanjem prenehamo malo pred tem kot se nam zdi da je potrebno.

V tem koraku dodamo belo in mlečno čokolado(lahko dodamo tudi katero koli drugo čokolado, pisane čokoladne bombončke....) in seveda arašidovo maslo z pomočjo čajne žličke. Vse dodatke zopet nežno vmešamo in maso z pomočjo spatula prelijemo v pekač, katerega smo predhodno obložili s peki papirjem. Maso enakomerno razporedimo po pekaču.

Pekač za 25 min postavimo v pečico. Ko čas preteče odpremo pečico in pekač pretresemo. Če opazimo da je masa tekoča pekač za 5 minut postavimo v pečico. Vrhnji del skorjice mora biti svetleče zapečen. In Brownie je pripravljen.

Počakamo da se ohladi in narežemo na pravokotnike. Shranimo jih v neprodušno zaprto posodo v kateri bodo ostali "sveži" vsaj 14 dni.



Slika 3: Priprava brownie z arašidovim maslom in čokolado



Slika 4: Brownie z arašidovim maslom in čokolado

2.4 Rogljički z arašidovim maslom

Rogljički z arašidovim maslom predstavljajo priljubljeno sladko pecivo, pri katerem se tradicionalna oblika rogljička združuje z bogatim, oreškastim okusom arašidovega masla. Arašidov maslo daje nadevu kremasto teksturo ter značilno aromo, hkrati pa povečuje hranilno vrednost izdelka zaradi vsebnosti rastlinskih beljakovin, nenasičenih maščob in mineralov.

V delih Janez Bogataj (npr. Slovenska tradicionalna kuhinja in Okusiti Slovenijo) so rogljički lahko omenjeni kot splošna oblika peciva, vendar ne kot izrazito slovenska, zgodovinsko uveljavljena specialiteta v smislu narodne kulinarčne dediščine.

Bogataj se osredotoča predvsem na:

- potico,
- gibanice,
- krofe,
- šarklje,
- regionalne kolače,
- praznično in obredno pecivo.

Rogljički kot oblika testa izvirajo širše iz srednjeevropske (zlasti avstrijsko-ogrške) pekovske tradicije. Zato jih Bogataj ne izpostavlja kot nosilce slovenske kulinarčne identitete, temveč bolj kot del širšega srednjeevropskega prostora.

Sestavine

- 500g moke-več vrst (pirina, polnozrnata, bela),
- 1 čajna žlička vanilinega sladkorja,
- 2-3 dcl mleka,
- 1 dcl jogurt/kisla smetana,
- 1 jajce,
- sladkor,
- sol,
- kokos,
- arašidovo maslo,
- ½ zavitka kvasa.

Priprava:

Priprava kvasa:

Polovico kvasa premešamo s toplim mlekom in dodamo žlico sladkorja. Postavimo na toplo in pustimo 10-15 min.

Testo:

Moko presejemo dodamo pripravljen kvas, vanilin sladkor, sladkor, malo soli, 1 dcl jogurta ali kisle smetane, jajce in mleko po potrebi. Testo pregnetemo, ne sme biti trdo ampak rahlo in se ne sme sprijemati. Oblikujemo hlebček pokrijemo s kuhinjsko krpo in testo pustimo vzhajati 30-45 min. Vzhajano testo razvaljamo in namažemo z arašidovim maslom.

Testo namazano z arašidovim maslom zavijemo v rolado in pregnetemo v hlebček in pustimo počivati še 30 min. med tem pripravimo kokosovo polnilo. Stopimo belo čokolado in vmešamo kokos. Polnilo mora biti rahlo po potrebi dodamo žlico ali dve mleka.

Po 30 minutah testo razvaljamo v obliki pravokotnika na debelino od 3-4mm. Narežemo na 10 cm široke trakove in trakove na trikotnike.

Širši del trikotnika namažemo s polnilom, ki smo ga pripravili lahko pa uporabimo tudi marmelado ali čokoladno/lešnikov namaz. Širši del namažemo s polnilom in pričnemo z zavijanjem, končamo z ožjim. Gledamo, da ožji del – špico trikotnika zavijemo tako, da zaključimo na spodnji strani rogljička s tem preprečimo odvijanje med samo peko. Pladenj obložimo s peki papirjem in rogljičke postavimo z razmakom vsaj 1 cm, da se med peko ne sprimejo.

Rogljčke postavimo v ogreto pečico na 180°C in pečemo 20-25 min.



Slika 5: Sestavine za rogljičke z arašidovim maslom



Slika 6: Rogljički z arašidovim maslom

2.6 Domače napolitanke

V delih Janez Bogataj (npr. Slovenska tradicionalna kuhinja in Okusiti Slovenijo) napolitanke niso obravnavane kot tradicionalna slovenska sladica.

Bogataj jih ne omenja v svojih delih, ker:

- Napolitanke (vafli listi s kremnim nadevom) so industrijsko razviti slašičarski izdelek.
- Izvirajo iz srednjeevropske slašičarske tradicije (Avstrija, Nemčija).
- V slovenski prostor so prišle predvsem z razvojem živilske industrije v 20. stoletju.
- Niso del stare kmečke ali regionalne prehranske dediščine.

Napolitanke sodijo med moderne slašičarske izdelke, ki so del širše srednjeevropske tradicije, vendar nimajo globoke zgodovinske zakoreninjenosti v slovenski kulinarčni dediščini.

Sestavine za domače napolitanke:

- 1 paket vaflnih listov (napolitanke – suhi listi),
- 200 g arašidovega masla,
- 150 g mletih praženih arašidov,
- 100 g sladkorja v prahu,
- 100 g masla,
- 100 g temne ali mlečne čokolade in
- 2–3 žlice mleka (po potrebi).

Postopek:

Najprej na nizki temperaturi stopimo maslo. Ko se maslo raztopi, mu dodamo arašidov maslo in mešamo toliko časa, da dobimo enotno in gladko maso. Nato v zmes postopoma vmešamo sladkor v prahu ter mlete pražene arašide. Posebej stopimo čokolado in jo primešamo pripravljeni kremi. Če je masa pregosta, po potrebi dodamo nekaj žlic mleka, da postane mazljiva, vendar še vedno dovolj gosta.

Pripravljeno arašidovo kremo enakomerno namažemo na prvi vafli list, nanj položimo naslednji list in postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vseh listov in kreme. Zložene napolitanke nato obtežimo (na primer s kuhinjsko desko ali težjo knjigo) in jih pustimo stati vsaj tri do štiri ure, najbolje čez noč, da se plasti dobro sprimejo. Ko se napolitanke strdijo, jih narežemo na enakomerne rezine in postrežemo.



Slika 7: Sestavine za domače napolitanke



Slika 8: Domače napolitanke z arašidi

2.7 Kroglice z arašidovim maslom in čokoladnim prelivom

Sestavine:

- 250-500g albert piškotov,
- 4 žlice arašidovega masla,
- 200g masla/kokosove maščobe,
- 50g sladkorja,
- 300g čokolade za kuhanje,
- čokolada v prahu,
- 1 dcl mleka, riževo, ovseno,
- kokosova moka, pražen sezam.

Navodila za pripravo:

Piškote zdrobimo, lahko si pomagamo z blenderjem in jih stresemo v večjo posodo. Maslo stopimo na vodni kopeli in ga dodamo k piškotom. Dodamo tudi sladkor, 50g čokolade v prahu in mleko. Vse skupaj dobro pregnetemo. Masa mora biti ravno prav mokra a ne presuha, da kroglice ne razpadejo. Z rokami oblikujemo kroglice in jih postavimo v hladilnik.

Za preliv uporabimo vodno kopel v kateri smo predhodno stopili maslo. Čokolado zdrobimo in počakamo da se stopi. Čokoladni preliv mora biti srednje tekoč dodamo malo mleka in dobro premešamo. Če je masa preredka dodamo čokolado v prahu. Pladenj ali večji krožnik prekrijemo z peki papirjem. Kroglice pomočimo v prelivu in jih z žlico nežno postavimo na peki papir. Posujemo z kokosovo moko ali sezamom, lahko pa tudi z lešniki ali lističi mandlja.

Recept je zelo preprost in primeren tudi za začetnike. Z količinam ni potrebno izgubljati preveč časa. Vse kar je pomembno je to, da je masa ravno prav trda za oblikovanje kroglic. V primeru, da je presuha dodamo malo mleka, če je premokra pa zdrobimo še nekaj piškotov. Same sestavine lahko tudi spreminjamo namesto sladkorja lahko dodamo med, namesto klasičnih albert piškotov lahko uporabimo tudi biskvit ali katerekoli piškote, ki jih imamo na razpolago. Možnosti je veliko.

Odlična hitra in preprosta sladica, ki bo zadovoljila prav vse sladkosnede (Črne; 1997).



Slika 9: Sestavine za domače kroglice



Slika 10: Kroglice z arašidovim maslom in čokoladnim prelivom

Grm Novo mesto - Center biotehnike in turizma, Srednja šola za gostinstvo in turizem z dijaškim in študentskim domom

Maja Smrekar

mentorica: Anja Krošelj

Kar je zraslo na njivi, je končalo na krožniku: Stročnice v Posavju

Raziskovalna naloga obravnava vlogo stročnic v prehranski in kulturni dediščini Posavja ter njihovo preobrazbo iz osnovnega živila tradicionalne družbe v pomemben element sodobne trajnostne gastronomije. Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšen pomen so imele stročnice v vsakdanji prehrani prebivalcev Posavja nekoč, kako se je njihov status skozi čas spreminjal ter kako jih je mogoče danes vključiti v sodobno kulinariko in turistično ponudbo regije.

Stročnice so bile dolga stoletja del prehranske varnosti na podeželju. Njihova hranilna vrednost, dostopnost in možnost dolgotrajnega shranjevanja so omogočale stabilen vir hrane skozi vse leto. Danes pa ponovno pridobivajo pomen zaradi trajnostnega načina pridelave in prehranskih smernic, ki poudarjajo rastlinsko prehrano.

Metode dela

Raziskava temelji na kombinaciji teoretičnih in empiričnih metod dela. V prvem delu je bila izvedena analiza strokovne literature, etnoloških virov ter zgodovinskih zapisov o prehrani na podeželju. Drugi del raziskave je vključeval terensko delo v Posavju. Opravljeni so bili polstrukturirani intervjuji s predstavnico starejše generacije, ki je predstavila prehranske navade v preteklosti, ter intervju s predstavnico mlajše generacije in profesionalnim kuharjem, ki sta osvetlila sodobne kulinarčne pristope.

Takšen pristop je omogočil primerjavo med tradicionalno in sodobno rabo stročnic ter vpogled v spremembe prehranjevalnih navad.

Glavne ugotovitve

Rezultati raziskave kažejo, da so bile stročnice nekoč temelj vsakdanje prehrane v Posavju. Predstavljale so pomemben vir beljakovin v času, ko je bilo meso redko dostopno. Stročnice so zato pogosto nadomeščale živalske beljakovine.

Njihova uporaba je bila povezana z:

- lokalno pridelavo
- sezonskostjo
- možnostmi shranjevanja za zimo



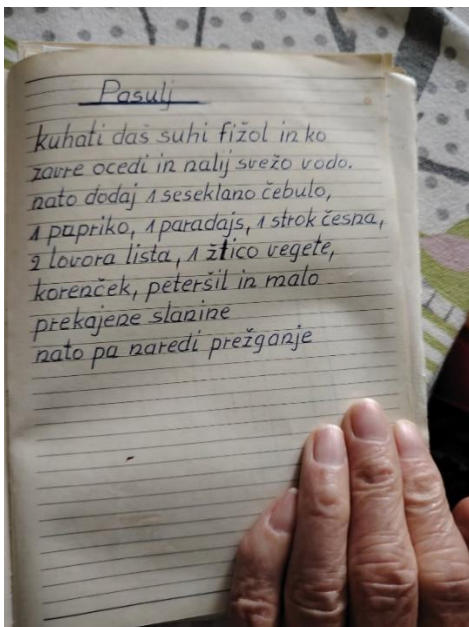
Slika 11: Ružen fižol češnjevca ozimnico



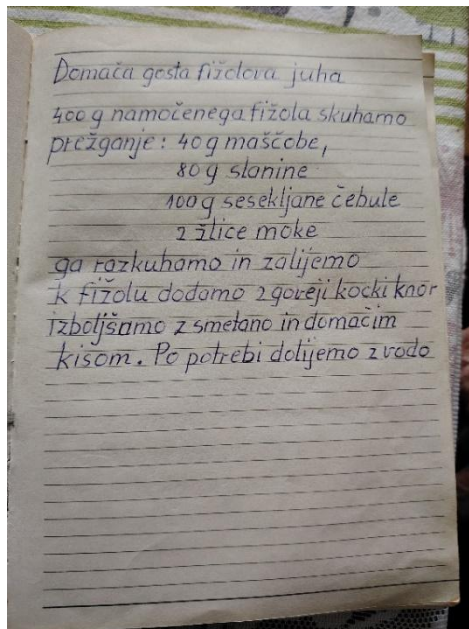
Slika 12: Vložen stročji fižol za

Med najpogostejšimi jedmi so bile:

- fižolova juha
- matevž
- fižol z zeljem ali repo
- fižolova solata



Slika 13: Recept za Pasulj babice Olge



Slika 14: Recept za domačo gosto fižolovo juho babice Olge

Poleg prehranske funkcije so imele stročnice tudi socialni pomen. Opravila, kot je luščenje fižola, so bila pogosto skupinska dejavnost, ki je krepila občutek skupnosti. Danes se njihov pomen spreminja. Iz živila, povezanega s skromnostjo, postajajo simbol:

- zdrave prehrane
- trajnostnega razvoja
- sodobne rastlinske kulinarike

Sodobni kuharski pristopi jih vključujejo v inovativne jedi z višjo estetsko vrednostjo. Na podlagi tega sem ustvarila avtorski meni.



Slika 15: Uporaba stročnic v sodobnem gostinstvu

Avtorski meni

PREDJED

Topla solata iz belega fižola s pečeno papriko

Tradicionalna osnova:

Fižolova solata, ki je bila v Posavju pogosta večerja ali priloga.

Sodobna nadgradnja:

- uporaba belega fižola (lokalna sorta),
- dodatek pečene paprike za sladkobo,
- bučno olje kot regionalni element,

- sveža zelišča za aromo,
- estetska postavitve na krožniku.

Utemeljitev:

Jed ohranja tradicionalno sestavino (fižol), vendar jo predstavi v lahkotni, vizualno privlačni obliki, primerni za sodoben gastronomski kontekst.

Sestavine:

- 250 g kuhanega belega fižola
- 1 rdeča paprika
- 1 manjša rdeča čebula
- 2 žlici bučnega olja
- 1 žlica jabolčnega kisa
- svež peteršilj
- sol, poper

Priprava:

Paprika se speče v pečici pri 200 °C približno 20 minut, da se zmehča in rahlo zapeče. Nato jo olupimo in narežemo na trakove. Čebulo drobno nasekljamo. V skledi zmešamo kuhan fižol, papriko in čebulo. Dodamo bučno olje, kis, sol in poper ter nežno premešamo. Na koncu potresemo s seseklanim peteršiljem.

JUHA

Kremna juha iz rdeče leče

Tradicionalna osnova:

Fižolove in grahove juhe.

Sodobna nadgradnja:

- uporaba rdeče leče (hitrejša priprava),
- kremna tekstura,
- kapljica dimljenega olja kot spomin na prekajeno meso,
- minimalistična prezentacija.

Utemeljitev:

Juha simbolizira prehod od težkih enolončnic k lažjim, estetskim jedem, hkrati pa ohranja idejo nasitne stročnične osnove.

Sestavine:

- 200 g rdeče leče
- 1 korenček
- 1 manjša čebula
- 1 strok česna

- 1 žlica oljčnega olja
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- sol, poper
- kapljica dimljenega olja

Priprava:

Na olju popražimo čebulo in česen. Dodamo na kocke narezan korenček in oprano lečo. Zalijemo z jušno osnovo in kuhamo približno 20 minut. Juho spasiramo do gladke teksture, začинimo in postrežemo z nekaj kapljicami dimljenega olja.

GLAVNA JED

Lečin polpet s fižolovim pirejem

Tradicionalna osnova:

Matevž (fižol + krompir) in kombinacija stročnic z mesom.

Sodobna nadgradnja:

- lečin polpet kot vegetarijanska alternativa mesu,
- fižolov pire kot reinterpretacija matevža,
- sezonska pečena zelenjava,
- lažja omaka iz jogurta in zelišč.

Utemeljitev:

Jed simbolizira sodobno trajnostno kuhinjo. Stročnice niso več priloga, temveč osrednja sestavina.

Sestavine (polpeti):

- 200 g kuhane leče
- 1 jajce
- 2 žlici drobtin
- sesekljan peteršilj
- sol, poper

Sestavine (pire):

- 200 g kuhanega fižola
- 1 kuhan krompir
- 1 žlica masla ali olja
- sol

Priprava:

Lečo pretlačimo, dodamo jajce, drobtine in začimbe. Oblikujemo polpete in jih spečemo na ponvi. Za pire pretlačimo fižol in krompir, dodamo maščobo ter začinimo. Postrežemo skupaj z sezonsko zelenjavo.

SLADICA

Čokoladni kolač s čičerikino moko

Tradicionalna osnova:

Uporaba domače moke in oreščkov.

Sodobna nadgradnja:

- čičerikina moka kot inovativna uporaba stročnic,
- manj sladkorja,
- poudarek na naravnih sestavinah.

Utemeljitev:

Sladica pokaže, da stročnice niso omejene le na slane jedi, temveč imajo široko kulinarčno uporabnost.

Sestavine:

- 150 g čičerikine moke
- 2 jajci
- 80 g sladkorja
- 50 ml olja
- 100 g temne čokolade
- 1 pecilni prašek

Priprava:

Čokolado stopimo nad paro. Jajca stepemo s sladkorjem, dodamo olje in stopljeno čokolado. Primešamo moko s pecilnim praškom. Pečemo pri 180 °C približno 25 minut.

Predlogi

Na podlagi raziskave predlagam:

- večjo vključitev lokalnih stročnic v gastronomsko ponudbo
- reinterpretacijo tradicionalnih jedi
- povezovanje kulinarike s trajnostnim turizmom
- promocijo lokalne pridelave

Zaključek

Raziskava potrjuje, da so stročnice pomemben del prehranske in kulturne dediščine Posavja. V preteklosti so predstavljale temelj vsakdanje prehrane ter pomemben vir

hranil, ki je omogočal prehransko stabilnost prebivalstva v obdobjih omejene dostopnosti drugih živil. Njihova uporaba ni bila zgolj praktična, temveč je bila vpeta tudi v družbeno življenje, saj so številna opravila, povezana s pripravo in shranjevanjem stročnic, potekala v skupnosti.

V sodobnem času je pomen stročnic drugačen. Postajajo simbol zdravega načina prehranjevanja, trajnostnega razvoja in lokalne samooskrbe. Njihova vključitev v sodobno gastronomijo odpira nove možnosti za razvoj kulinarične ponudbe, ki temelji na lokalnih sestavinah in spoštovanju tradicije.

S preišljeno reinterpretacijo tradicionalnih jedi lahko stročnice postanejo pomemben element sodobne kulinarike ter hkrati prispevajo k ohranjanju kulturne identitete regije. Takšen pristop omogoča povezovanje dediščine s sodobnimi trendi in ustvarja priložnosti za razvoj gastronskega turizma v Posavju.

Na ta način stročnice ne ostajajo le del preteklosti, temveč postajajo tudi pomemben del prihodnosti prehranske in kulinarične podobe regije.

VIRI IN LITERATURA:

- Bogataj, J. (2018). *Gastronomija Slovenije*. Ljubljana: Rokus Klett.
- Bogataj, J. (2014). *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Rokus Klett.
- Kovačič, A. (2009). *Prehrana na Slovenskem skozi čas*. Ljubljana: Založba ZRC.
- European Commission. (2020). *Farm to Fork Strategy*. Pridobljeno 12. 2. 2026 s: https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2016). *Pulses: Nutritious seeds for a sustainable future*. FAO. Pridobljeno 12. 2. 2026 s: <https://www.fao.org/3/i5528e/i5528e.pdf>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (b.d.). Pulses and their benefits. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://www.fao.org/pulses/en/>
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije. (b.d.). Tradicionalne slovenske jedi. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://www.gov.si>
- Mudryj, A. N., Yu, N., in Aukema, H. M. (2014). Nutritional and health benefits of pulses. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(11), 1197–1204. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0557>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Prehranske smernice za odrasle*. Pridobljeno 12. 2. 2026 s: <https://www.nijz.si>
- Pajer, A. (2023). Priprava rednih obrokov. Učno gradivo za predmet Priprava rednih obrokov, Novo mesto: Srednja šola za gostinstvo in turizem z dijaškim in študentskim domom
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Pridobljeno 13. 2. 2026 s: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Soja v vsakdanu

1 UVOD

Prehranske navade sodobne družbe se v zadnjih desetletjih hitro spreminjajo. Vedno več ljudi se odloča za zmanjševanje uživanja mesa ter vključevanje rastlinskih virov beljakovin v svojo prehrano. Med pomembnejše rastlinske beljakovinske kulture sodi soja (*Glycine max.*), ki je zaradi svoje visoke hranilne vrednosti in vsestranske uporabe postala ena izmed ključnih surovin v prehranski industriji. Soja vsebuje kakovostne beljakovine, esencialne aminokisliline, prehranske vlaknine ter številne vitamine in minerale, zato predstavlja pomembno alternativo živilom živalskega izvora.

Kljub njeni prehranski vrednosti pa je stopnja sprejemanja soje med potrošniki odvisna od različnih dejavnikov, kot so okus, navade, dostopnost izdelkov ter poznavanje načinov priprave. V slovenskem prostoru soja nima (dolge) tradicionalne kulinarčne zgodovine, zato njena vključitev v vsakodnevno prehrano predstavlja predvsem sodoben prehranski trend.

Namen raziskave je bil preučiti prehranske navade anketirancev glede uživanja sojinih izdelkov ter njihova stališča do soje kot prehranske alternative mesu. Poseben poudarek je bil namenjen pogostosti uživanja, poznavanju sojinih jedi ter oceni okusa sojinih izdelkov v primerjavi z živalskimi proizvodi.

Raziskava prispeva k boljšemu razumevanju sprejemanja soje med anketirano populacijo ter omogoča vpogled v dejavnike, ki vplivajo na vključevanje rastlinskih beljakovin v prehrano. Rezultati so lahko izhodišče za nadaljnje raziskave ter za spodbujanje bolj uravnoteženih in trajnostno usmerjenih prehranskih navad.

2 RECEPTI SOJINIH JEDI

Soja je zaradi svoje visoke hranilne vrednosti in vsestranske uporabnosti pomembna surovina v sodobni prehrani. Vsebuje kakovostne rastlinske beljakovine, prehranske vlaknine, vitamine in minerale, zato predstavlja pomembno sestavino uravnotežene prehrane, zlasti pri posameznikih, ki omejujejo ali ne uživajo živil živalskega izvora. Kljub temu raziskava kaže, da je vključevanje soje v vsakodnevno prehrano med anketiranci razmeroma omejeno, kar je lahko povezano s pomanjkanjem idej za pripravo jedi ali z nezadostnim poznavanjem možnosti njene uporabe.

V tem poglavju so predstavljeni izbrani recepti sojinih jedi, ki prikazujejo različne načine uporabe soje v prehrani. Recepti vključujejo tako osnovne kot tudi sodobne jedi, pri katerih je soja uporabljena kot glavna sestavina ali kot dodatek drugim živilom. Namen predstavitve receptov je spodbuditi večjo uporabo soje v prehrani ter pokazati, da je mogoče iz nje pripraviti okusne, hranilno bogate in raznolike jedi.

S predstavljenimi recepti želimo poudariti praktični vidik uporabe soje ter spodbuditi razmislek o njenem pomenu kot trajnostne in prehransko vredne alternative v sodobni kulinariki.

2.1 Sojini polpeti

Sojini polpeti predstavljajo eno izmed najbolj prepoznavnih in razširjenih jedi iz soje. Pripravljeni so lahko iz sojinih kosmičev, mlete soje, tofuja ali kuhanih sojinih zrn. Zaradi visoke vsebnosti beljakovin so primerni kot rastlinska alternativa mesnim polpetom ter pomemben vir hranil v vegetarijanski ali veganski prehrani.

Osnovna priprava vključuje namakanje ali kuhanje sojinih kosmičev oziroma zrn, dodajanje začimb, zelenjave, jajc ali rastlinskih veziv ter oblikovanje mase v polpete, ki jih nato spečemo ali ocvremo. Končni izdelek je hranilen, nasiten in primeren kot samostojna jed ali kot priloga.

Sojini polpeti omogočajo številne prilagoditve glede na okus in prehranske potrebe posameznika. Dodamo lahko različne začimbe, zelišča ali zelenjavo, s čimer izboljšamo senzorične lastnosti jedi. Zaradi svoje sestave so polpeti primerni za vključevanje v uravnoteženo prehrano, saj poleg beljakovin vsebujejo tudi vlaknine in pomembne minerale.

Z vidika trajnostne prehrane so sojini polpeti primer jedi, ki zmanjšuje porabo živalskih proizvodov ter spodbuja uporabo rastlinskih virov beljakovin.

Sestavine za dve osebi:

- 70 g koščkov soje,
- 1 manjša čebula,
- 1 manjše korenje,
- 1 strok česna,
- 1 jajce,
- krušne drobtine – po potrebi,
- peteršilj, muškadni orešček, sol in
- olje za cvrtje.



Slika 16: Priprava sestavin za sojine polpete

Priprava:

Sojine koščke poparimo z vročo juho in po 10 minutah odvečno vodo odlijemo ter ohladimo. Tako dobimo sojino meso. Na žlici olja prepražimo čebulo, česen in korenček, vmes dolivamo vodo. Na koncu ohladimo in primešamo k sojinemu mesu. Dodamo začimbe, jajce in toliko drobtin, da masa ni preveč mehka in se da oblikovati polete.

Te povaljamo v drobtinah in spečemo v vročem olju. Jemo jih kot samostojno jed s poljubno solato ali prilogo.



Slika 17: Praženje in dušenje čebule, česna in korenja (levo), mešanje soje z dušenimi sestavinami (sredina) in oblikovanje polpetov (desno)

Recept smo pridobili na spletni strani
<https://www.kulinarika.net/recepti/ostale-jedi/sojini-polpeti/6829/>.



Slika 18: Končni izdelek sojinih polpetov

2.2 Sojin namaz

Sojin namaz je preprosta in hranilno bogata jed, pripravljena iz soje ali sojinih izdelkov, kot sta tofu ali kuhana sojina zrna. Zaradi visoke vsebnosti rastlinskih beljakovin, vlaknin in mineralov predstavlja kakovostno alternativo klasičnim namazom živalskega izvora.

Osnova sojinega namaza je običajno kuhana soja ali tofu, ki ju z dodatkom začimb, zelišč, česna, oljčnega olja ali drugih sestavin zmeljemo v gladko maso. Namaz lahko prilagodimo glede na okusne preference, na primer z dodatkom zelenjave, stročnic ali semen. Končni izdelek je primeren za uživanje na kruhu, kot dodatek sendvičem ali kot priloga k drugim jedem.

Sojin namaz je primer jedi, ki omogoča enostavno vključevanje soje v vsakodnevno prehrano. Poleg prehranske vrednosti ima tudi praktično prednost, saj je priprava hitra in ne zahteva zahtevnih kulinarčnih postopkov. Zaradi rastlinskega izvora je primeren tudi za vegetarijance, vegane ter posameznike, ki želijo zmanjšati vnos živalskih maščob.

Takšne jedi prispevajo k raznolikosti prehrane in spodbujajo uporabo rastlinskih virov beljakovin v sodobni kulinariki.

Sestavine:

- 10 dag kuhane soje,
- 1 topljeni sir za mazanje,
- 1 žlica gorčice,
- 1 žlica olivnega olja,
- 1 žlička sladke mlete paprike,
- 3 olive, lahko tudi kisle kumarice,
- sol ter poper po okusu in
- sveži peteršilj.



Slika 19: Priprava sestavin za sojin namaz



Slika 20: Postrežen sojin namaz

Priprava:

Vse navedene sestavine pretlačimo s paličnim mešalnikom in jih namažemo na kruh.

2. 3 Sojina mineštra po domače

Sojina mineštra po domače je sodobna različica tradicionalne slovenske mineštre, pri kateri del ali celoten delež mesa nadomestimo s sojo (npr. kuhanimi sojinimi zrni, sojinimi koščki ali tofu kockami). Osnova jedi ostaja podobna klasični mineštri: krompir, korenje, fižol ali druge stročnice, čebula, česen ter različna sezonska zelenjava.

Soja v takšni jedi prevzame vlogo beljakovinskega vira in jedi doda hranilno vrednost, ne da bi bistveno spremenila njen tradicionalni značaj. Sojina mineštra tako predstavlja primer prilagajanja tradicionalne slovenske kuhinje sodobnim prehranskim smernicam, ki spodbujajo večji delež rastlinskih beljakovin.

Janez Bogataj mineštre obravnava kot pomemben del slovenske regionalne kulinarike, zlasti v zahodnih in jugozahodnih delih Slovenije, kot so Primorska, Istra ter deloma notranjska območja. Mineštra je tradicionalno veljala za vsakdanjo, nasitno in gospodinjsko jed, pripravljeno iz lokalno dostopnih sestavin. Njena sestava se je prilagajala letnemu času, razpoložljivosti pridelkov in socialno-ekonomskim razmeram prebivalstva (Bogataj, 2008).

V primorskih različicah so bile mineštre pogosto pripravljene iz fižola, ješprenja, krompirja, zelja, repe, korenja in drugih sezonskih vrtnin. Pomembno vlogo so imele stročnice, predvsem fižol, ki je predstavljal osnovni vir rastlinskih beljakovin. V nekaterih primerih je bila mineštra obogatena tudi z mesom ali suhomesnatimi izdelki, vendar so obstajale tudi številne brezmesne različice.

Soja kot surovina v tradicionalni slovenski kuhinji ni imela pomembne vloge. V preteklosti se na slovenskih tleh ni pridelovala v večjem obsegu in ni bila del prehranske dediščine. Zato je v delih Janeza Bogataja, ki obravnavajo zgodovino in razvoj slovenske gastronomije, soja praviloma ne omenjena kot sestavina tradicionalnih minešter. Njena vključitev v sodobne različice minešter predstavlja novejši prehranski vpliv, povezan z globalizacijo prehrane ter večjim poudarkom na rastlinskih beljakovinah.

Sojina mineštra je tako primer sodobne interpretacije tradicionalne jedi, kjer se klasična struktura jedi ohranja, vendar se posamezne sestavine prilagodijo sodobnim prehranskim smernicam. Takšna prilagoditev kaže na dinamičnost kulinarčne tradicije, ki se skozi čas spreminja in prilagaja novim prehranskim trendom.

Sestavine:

- 200 g soje,
- 1 korenje,
- polovica manjše kolerabe,
- polovica bučke,
- 20 g pora,
- jušna kocka po okusu in
- sol ter poper.

Priprava:

Najprej posebej skuhamo sojo do mehkega, polovico jo pretlačimo s paličnim mešalnikom. Na kocke narežemo kolerabo, korenje, bučko in por. Vse to prepražimo

na maslu zalijemo z malo vode, dodamo jušno kocko po želji in kuhamo do mehkega. Na koncu dodamo še kuhano in pretlačeno sojo, da je juha bolj gosta. Solimo in popramo po okusu in potresemo z narezanim svežim peteršiljem.



Slika 21: Priprava sestavin za mineštro (levo) in kuhanje soje (desno)



Slika 22: Sojina mineštra

Recept za sojino mineštro so pridobili na spletni strani <https://www.kulinarika.net/recepti/juhe-in-zakuhe/ostale-juhe/sojina-minestra/2116/> in ga primerjali s knjigo Janeza Bogataja.

2. 4 Sojini zrezki

Janez Bogataj v svojih delih o slovenski gastronomiji (npr. Slovenska tradicionalna kuhinja, Okusiti Slovenijo) opisuje zrezke kot del tradicionalne mesne kuhinje, zlasti v osrednji in alpski Sloveniji. Zrezki so bili povezani z govedino, svinjino ali teletino ter pripravljani na različne načine (naravni zrezki, dušeni zrezki, zrezki v omaki ipd.). Gre za jed, ki je zgodovinsko vezana na živinorejo in mesno prehrano.

Soja oziroma sojini zrezki v tradicionalni slovenski kuhinji niso bili prisotni. V zgodovinskem kontekstu, ki ga obravnava Bogataj, rastlinski nadomestki mesa niso del kulinarčne dediščine, saj soja v Sloveniji ni bila pomembna kulturna rastlina. Ključna razlika med zrezki in zrezki iz soje je prikazana v spodnji tabeli (tabela 10).

Tabela 1: Razlike med tradicionalnimi zrezki in zrezki iz soje

Tradicionalni zrezki	Sojini zrezki
živalski izvor	rastlinski izvor
del zgodovinske kulinarike	sodobna prehranska prilagoditev
povezani z živinorejo	povezani z rastlinsko prehrano

Sestavine za sojine zrezke:

- 150 g soje,
- 30 g sezamovega olja,
- 50 g čebule,
- 2 stroka česna,
- 30 g parmezana,
- 25 g drobtin,
- 50 g sezamovih semen,
- sol,
- poper in
- olje za peko.

Priprava:

Čez noč namočimo sojo. Naslednji dan jo skuhamo, dobro odcedimo in pretlačimo. Na sezamovem olju na hitro prepražimo drobno sesekljano čebulo in česen. Odstavimo, ohladimo in dodamo pretlačeno sojo. Primešamo nariban parmezan, drobtine, sezamova semena. Maso posolimo in popopravimo. Dobro pregnetemo maso in počakamo 10 minut, preden oblikujemo zrezke. V ponvi segrejemo olje in opečemo zrezke z obeh strani.

Recept smo pridobili na spletni strani

<https://znam.si/recepti-in-hrana/priloge/sojini-zrezki/>.



Slika 23: Pripravljanje sojinih zrezkov za pečenje (levo) in pečenje sojinih zrezkov (desno)



Slika 24: Končni izdelek sojinih zrezkov s prilogo

2. 6 Solata s sojinimi koščki

Solate imajo v slovenski prehranski tradiciji pomembno, vendar predvsem spremljevalno vlogo. Kot poudarja Bogataj (2008), so bile tradicionalne solate tesno povezane z lokalno pridelavo in letnim časom. Najpogosteje so jih pripravljali iz zelja, repe, radiča, motovilca, fižola ali krompirja. Priprava je bila preprosta – zelenjavo so začinili s kisom, oljem (pogosto bučnim ali oljčnim) in soljo. Solate so dopolnjevale glavne jedi, zlasti mesne ali enolončnice, ter zagotavljale svežino in vitaminsko dopolnilo sicer energijsko bogatejšim jedem.

Za tradicionalne slovenske solate je značilna uporaba domačih, lokalno dostopnih sestavin, medtem ko soja in sojini kalčki v zgodovinski prehrani niso bili prisotni. Sojini kalčki izvirajo iz azijske kulinarike, kjer so že stoletja pomemben del prehrane. V evropski prostor so se razširili šele v zadnjih desetletjih, predvsem zaradi globalizacije prehrane in večjega zanimanja za zdravo ter rastlinsko usmerjeno prehrano.

Solata s sojinimi kalčki predstavlja sodobno obliko solate, ki združuje tradicionalni koncept sveže, lahke jedi z novimi sestavinami. Sojini kalčki so hranilno bogati – vsebujejo beljakovine, vitamine (zlasti vitamin C in nekatere vitamine skupine B), minerale ter prehranske vlaknine. V primerjavi s klasičnimi slovenskimi solatami prinašajo višjo vsebnost rastlinskih beljakovin in nekoliko drugačno teksturo ter okus.

Medtem ko tradicionalne solate temeljijo predvsem na listnati ali korenasti zelenjavi, solata s sojinimi kalčki poudarja funkcionalno vrednost živila in sodobne prehranske smernice. Takšna jed tako predstavlja preplet kulinarčne dediščine in sodobnih vplivov ter kaže na razvoj prehranskih navad v smeri večje raznolikosti in vključevanja rastlinskih virov beljakovin.

Sestavine:

- manjša glava zelja,
- rdeče zelje,
- naribano korenje,
- koščki sojinega mesa,
- olje, kis in sol.

Priprava:

Sojine koščke najprej skuhamo v goveji juhi, da se zmehčajo in nabreknejo. Nato jih odcedimo in popečemo na maščobi. Zelje, rdeče zelje in korenje naribamo na drobno in okisamo ter solimo. Po pripravljeni solati potresemo še sojine koščke.



Slika 25: Sestavine za solato s sojinimi koščki (levo) in pečenje sojinih koščkov (desno)



Slika 26: Solata s sojinimi koščki

2.7 Palačinke s sojinim mlekom

Palačinke sodijo med najbolj razširjene in priljubljene jedi v slovenski kulinariki. Pripravljene so iz osnovnih sestavin, kot so pšenična moka, mleko, jajca in sol, pogosto pa jih postrežemo z različnimi nadevi, kot so marmelada, orehi, skuta ali čokoladni namaz. V tradicionalnem kontekstu so bile palačinke predvsem sladica ali lažji obrok,

ki je temeljil na živilih živalskega izvora, zlasti mleku in jajcih. Zaradi enostavne priprave in dostopnosti sestavin so bile značilne tako za podeželsko kot mestno kuhinjo.

Bogataj (2008) palačinke obravnava kot del tradicionalne slovenske kulinarike, pri čemer so temeljile na uporabi mleka in jajc. Različice z rastlinskimi napitki, kot je sojino mleko, predstavljajo sodobno prilagoditev tradicionalne jedi, ki odraža spremembe v prehranskih navadah.

Sestavine za palačinke s sojinim mlekom:

- 150 g moka,
- 1,5 žličke sladkorja,
- 3 ščepci soli,
- 450 ml sojinega mleka in
- olje.



Slika 27: Sestavine za pripravo palačink iz sojinega mleka

Postopek priprave:

V posodo damo jajca in jih premešamo. Počasi dodajamo moko in nato tudi sojino mleko. Mešamo toliko časa, da se sestavine zmešajo in ni vidnih grudic moka. Na koncu dodamo še sol, sladkor in dobro pomešamo.

Ponev za peko palačink premažemo z oljem in jo segrejemo. Dodamo eno zajemalko pripravljene mase in jo razporedimo po ponvi. Palačinko obrnemo, ko začne odstopati od roba in jo še popečemo na drugi strani. Nato dodamo še palačinki nadev po želji.



Slika 28: Priprava mase za palačinke



Slika 29: Peka palačink



Slika 30: Palačinke

Biotehniški center Naklo, Srednja šola

Tadeja Osredkar, Tia Prešeren, Manca Šturm

mentorica: Kristina Frlic

Stročnice naših babic

UVOD

Slovenska kulturna dediščina je tesno povezana z načinom življenja ljudi, naravnimi danostmi in dostopnostjo živil v preteklosti. Med pomembna živila, ki so skozi stoletja zaznamovala prehrano slovenskega podeželja, sodijo tudi stročnice. Zaradi svoje hranilne vrednosti, dostopnosti in vsestranske uporabe so bile stročnice nepogrešljiv del vsakdanje prehrane naših babic ter pomemben vir beljakovin v času, ko je bilo mesa manj.

Stročnice so v slovenskem prostoru poznane že zelo dolgo, kar dokazujejo tudi zgodovinski viri. Ena najstarejših slovenskih kuharskih knjig, Kuharske bukve iz leta 1790, poudarja pomen preproste, domače in zdrave kuhinje, ki temelji na znanju, ki se je prenašala iz roda v rod. Iz nje lahko razberemo, da so jedi nastajale iz lokalnih sestavin, med katerimi so imele stročnice pomembno vlogo zaradi svoje nasitnosti in hranilnosti.

Pomembnost kulinarične dediščine v sodobnem času izpostavlja tudi etnolog in raziskovalec slovenske prehranske kulture Janez Bogataj (2011) v Uvodni študiji Kuharskih bukev poudarja, da kulinarika ni le prehrana, temveč del kulturne identitete naroda. Tradicionalne jedi iz stročnic tako niso le del preteklosti, temveč predstavljajo pomembno vez med nekdanjim in današnjim načinom življenja.

Namen raziskovalne naloge z naslovom Stročnice naših babic je predstaviti pomen stročnic v tradicionalni slovenski prehrani, njihovo vlogo v vsakdanjem življenju v preteklosti ter ohranitev in sodobno uporabo teh jedi dandanes. S praktičnim delom želimo pokazati, da so jedi iz stročnic kljub svoji preprostosti še vedno okusne, zdrave in primerne za sodobno prehrano.

V raziskovalni nalogi bomo preverjale naslednje hipoteze:

- Stročnice so bile pomemben del tradicionalne prehrane naših babic.
- Predstavljajo kakovosten vir hranil in beljakovin.
- Jedi iz stročnic so primerne tudi za sodobno, zdravo in uravnoteženo prehrano.

RECEPTI JEDI

2.1 FIŽOLOVA JUHA

Recept za pripravo fižolove juhe smo pridobile 5. 1. 2026 na spletni strani <https://www.mojirecepti.com/recept/fizolova-juha.html>.

Sestavine:

- 450 g fižola – svežega ali v zrnju
- 100 g krompirja
- 1 čebula
- 100 g svežega paradižnika
- 1 strok česna
- listi lovorja
- 1 l vode
- 150 g špagetov
- začimbe: peteršilj, sol, poper

Postopek:

Zelenjavo očistimo, operemo in narežemo. Izluščen fižol stresemo v lonec in dodamo 1 liter slane vode. Kuhamo 30 minut. Nato dodamo krompir, čebulo, paradižnik, steblo zelene, strt strok česna in lovor. Vse skupaj kuhamo na majhnem ognju. Medtem v drugem loncu skuhamo špagete. Ko je fižol kuhan, vse skupaj pretlačimo s paličnim mešalnikom in dodamo kuhane špagete. Na koncu juho še solimo, popopravimo in dodamo nasekljan peteršilj.



Slika 31: Fižolova juha

2.2 ČIČERIKIN NAMAZ IN BAGETA

Sestavine:

- 250 g suhe čičerike
- 1 pločevinka sardin
- 1 žlica peteršilja
- 2 stroka česna
- začimbe: sol, poper

Postopek:

Čičeriko čez noč namočimo v vodi. Naslednji dan jo v slani vodi kuhamo do mehkega, približno eno uro. Čičeriko nato odcedimo in ji primešamo konzervo sardin, sesekljan peteršilj ter sesekljan česen. Vse sestavine zmeljemo v mešalniku ter po potrebi solimo in popoprano.



Slika 32: Priprava namaza

2.3 ŠKOFJELOŠKA MEŠANICA IN KLOBASA ZA KUHANJE

Recepturo za Škofjeloško mešanico smo povzele po Kalinšek (2009) in ji dodale klobaso za kuhanje.

Sestavine:

- 300 g fižola
- 300 g ječmenčka
- 300 g kislega zelja
- 2 žlici ocvirkov
- ½ dl kisle smetane
- začimbe: sol, poper

Postopek:

Fižol in ječmenček namočimo čez noč (vsakega posebej). V eni posodi skuhamo fižol in v drugi kisló zelje, ki mu na vrhu dodamo namočen ječmenček. Oboje solimo in popopravimo. Ko je kuhano, zmešamo. Zabelimo z ocvirki in primešamo še kisló smetano.



Slika 33: Sestavine za mešanico



Slika 34: Škofjeloška mešanica



Slika 35: Priprava mešanice

2.4 SOJINI POLPETI

Recepturo za sojine polpete smo črpale iz vira Mostarac (1986), ki so ga uporabljale naše babice.

Sestavine:

- 250 g soje v zrnju
- 1 čebula

- 1 korenček
- 3 rezine sušenih paradižnikov
- 3 stroki česna
- 2 jajci
- začimbe: sol, poper
- olje
- krušne drobtine

Postopek:

Sojo namočimo za 10 ur v vodo. Ko je soja namočena, jo damo kuhat, vre naj 1,5 ure na srednji temperaturi. Ko je kuhana, jo odcedimo in ohladimo. Pripravimo si jajci, česen, čebulo ter sušen paradižnik. Sojo pretlačimo z vilicami ali pripomočkom za pire krompir. Dodamo jajca, čebulo, paradižnik, korenček in česen. Vse skupaj zmešamo in naredimo polpete ter jih pečemo do zlatorumene barve.



Slika 36: Priprava polpetov



Slika 37: Polpeti s polivko



Slika 38: Pečeni polpeti

2.5 LEČINE PALAČINKE

Recepturo za lečine palačinke smo preizkusile iz vira Mostarac (1986) iz arhiva naših babic.

Sestavine:

- 100 g rdeče leče
- 100 ml vode
- 1 ščepec kurkume
- 1 žlička soli
- začimbe: kumina, česen v prahu, poper, sol, sladka paprika v prahu

Postopek:

Lečo čez noč namočimo v zadostni količini vode. Namočeno lečo speremo in jo v sekljalniku sesekljamo skupaj z vodo in začimbami. Lečino maso vlijemo na vročo namaščeno ponev, pečemo jih po 2 minuti na vsaki strani. Ko so palačinke pečene, jih obložimo s poljubnimi dodatki, kot sta humus in rukola.



Slika 39: Peka palačink



Slika 40: Lečina palačinka

Biotehniški center Naklo, Srednja šola

Pia Cuznar, Nina Stržinar

mentorja: Ljuba Erjavec, Miran Ahčin

Zdrave malice za aktivne najstnike

V raziskovalni nalogi sva ugotavljali, da imajo stročnice zelo pomembno vlogo v prehrani. Prehrana je pomemben del kulturne dediščine, saj odraža način življenja, naravne razmere in delovne navade ljudi v določenem okolju. Na Gorenjskem, kjer so bile življenjske razmere zaradi podnebja in reliefa pogosto zahtevne, so ljudje posegali po živilih, ki so bila nasitna, hranljiva in dostopna. Med takšna živila sodijo tudi stročnice, predvsem fižol, grah in bob, ki so imele pomembno vlogo v vsakdanji prehrani prebivalcev tega območja.

V preteklosti so bile jedi iz stročnic na Gorenjskem tesno povezane z delom na kmetiji in letnim ciklom. Gospodinje so stročnice uporabljale pri pripravi enolončnic, kaš, zabeljenih jedi in nadevov, ki so družini zagotavljali dovolj energije za fizično delo. Recepti so se prenašali iz roda v rod, največkrat ustno, pri čemer so se prilagajali razpoložljivim sestavinam in lokalnim značilnostim okolja.

Sodobni način življenja je prinesel tudi spremembe v prehranjevalnih navadah. Tradicionalne jedi iz stročnic so se zlasti med mladimi začele umikati hitri in industrijsko pripravljene hrani. Mnogo najstnikov danes stročnice redko vključuje v svojo prehrano, saj jih dojemajo kot časovno zamudne za pripravo ali kot del zastarele kuhinje, ki ni prilagojena njihovem načinu življenja.

V raziskovalni nalogi sva se osredotočili na etnološke in kulinarične značilnosti uporabe stročnic na Gorenjskem. Namen naloge je raziskati tradicionalne jedi iz stročnic ter poiskati načine, kako jih ohraniti in hkrati približati mladim. Najin cilj je obuditi stare ali skoraj pozabljene jedi kot sodobne in zdrave malice za aktivne najstnike. S tem želiva prispevati k ohranjanju lokalne prehranske dediščine ter spodbuditi mlade k ponovnemu uživanju stročnic v tradicionalnih načinih priprave jedi.

Pri pripravi naloge sva oblikovali naslednje raziskovalne trditve:

1. Večina anketiranih najstnikov redno uživa stročnice.
-

2. Najstniki ne poznajo pomembnosti stročnic v prehrani.
3. Večina anketirancev uživa stročnice, ker jih pripravljajo starši.

RECEPTI JEDI

4.1 JOTA

Sestavine:

- 500 g fižola
- 500 g krompirja
- 500 g kislega zelja
- 150 g suhe slanine
- 1 čebula
- 50 g moke
- 5 strokov česna
- lovorov list
- 1 žlica paradižnikove mezge
- sol, poper (po želji)
- po želji nekoliko suhega svinjskega mesa

Postopek:

Namočen fižol, olupljen in na kose zrezan krompir in kislo zelje skuhamo vsakega v svojem loncu. Vode dodamo le malo. Slanino dobro zrežemo in na njej zarumenimo seseklano čebulo. Primešamo še moko in ko tudi ta malo zarumeni, zalijemo z malo vode in gladko razkuhamo. V eno posodo stresemo fižol, krompir in zelje, vse z vodo vred, zato je vzamemo le malo, da je jed gosta. Dodamo razkuhano prežganje, strt česen, lovorov list, paradižnikovo mezgo, solimo in popramo. Za boljšo juho lahko fižol in krompir pretlačimo. Zelo ji izboljšamo okus, če kuhamo v njej kos suhe svinjine. Preden jo serviramo, meso narežemo na rezine in ga damo v juho.

Recept je bil zapisan po ustnem izročilu Pijine babice gospe Sonje Cuznar (roj. 1958, upokojenka, Lipce, Jesenice).



Slika 2: Rezanje čebule



Slika 3: S čebulo pražimo slanino



Slika 4: Kuhanje krompirja in fižola



Slika 5: Kuhanje jote



Slika 6: Končana jed

4.2 MATEVŽ

Sestavine:

- 500 g krompirja
- 2 žlici ocvirkov
- 750 g fižola
- 1 čebula
- 3-4 stroki česna
- 2 ščepca soli
- 2 žlici masti ali zaseke

Postopek:

Fižol, preberemo, operemo in namočimo čez noč, naslednje jutro ga skuhamo. Krompir olupimo, narežemo na koščke in v slani vodi kuhamo 20–30 minut. Medtem nasekljamo čebulo in česen. V kozici segrejemo mast ali zaseko in na njej prepražimo čebulo, da postekleni in se rahlo razpusti, dodamo česen in ga prepražimo, da zadiši. Na koncu v kozico dodamo ocvirke.

Skuhan krompir pretlačimo in mu dodamo skuhan fižol ter vse skupaj še enkrat pretlačimo. Na koncu prelijemo z zabelo iz kozice in po okusu solimo. Postrežemo lahko kot samostojno jed ali kot prilogo.

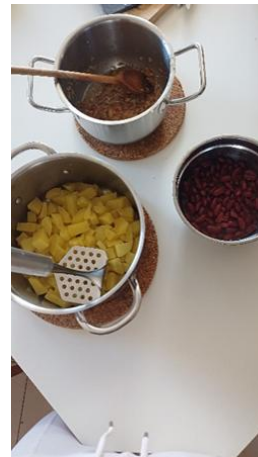
Recept je bil zapisan po ustnem izročilu Ninine babice gospe Marije Razložnik (roj. 1954, upokojenka, Kopačnica, Gorenja vas - Poljane).



Slika 7: Rezanje čebule in česna



Slika 8: Sestavine za pripravo



Slika 9: Priprava na mečkanje krompirja



Slika 10: Mečkanje krompirja



Slika 11: Končana jed

4.3 ZAROŠTAN FRŽOV

Sestavine:

- 800 g kuhanega fižola
- 1 velika čebula
- 2 stroka česna
- 100 g suhe slanine
- 2 srednje velika korenčka
- 2 žlici svinjske masti
- 1 žlica moke
- majaron, peteršilj
- sol, poper

Postopek:

V lonec damo mast in na njej prepražimo na drobno nasekljano čebulo. Ko postekleni, dodamo na kocke narezano slanino. Med praženjem mešamo. Zatem gre v konec česen, narezan na drobno. Ko zadiši, enakomerno posujemo z moko in še malo popražimo, zatem pa zalijemo z 2–3 dl hladne vode. V lonec gredo še majaron, mleti poper in sol ter ohlajen kuhan fižol.

Odkrito naj vre 10 ali 15 minut oziroma toliko časa, da voda malo izhlapi, jed pa postane lepo gostljata.

Na koncu vmešamo nasekljan peteršilj. Poskusimo, če je treba, dosolimo in popravimo. Recept je bil zapisan po ustnem izročilu Pijine babice gospe Sonje Cuznar (roj. 1958, upokojenka, Lipce, Jesenice).



Slika 12: Kuhanje fižola



Slika 13: Praženje slanine



Slika 14: Končana jed

4.4 LOŠKA MEŠANICA

Sestavine:

- 300 g ješprenja
- 300 g rjavega fižola
- 1 kg kisle repe in zelja
- 100 g masti
- 60 g bele moke
- 200 g čebule
- 2 stroka česna
- sol, poper

Postopek:

Namočen fižol skuhamo. Zelje in repo operemo s hladno vodo (če je prekislja) in jo skupaj z ješprenjem skuhamo. Posebej na masti prepražimo na lističe narezano čebulo, dodamo moko in jo svetlo rumeno prepražimo. Na koncu dodamo sesekljan česen, da zadiši, stresemo na napol odcejeno zelje in repo, premešamo ter dodamo odcejen kuhan fižol. Gostoto urejamo s fižolovo vodo ali vodo od zelja ali repe, solimo, popramo, dobro premešamo in ponudimo s klobasami ali z mesom.

Recept je zapisan po ustnem izročilu Ninine babice gospe Marije Razložnik (roj. 1954, upokojenka, Kopačnica, Gorenja vas - Poljane).



Slika 15: Rezanje čebule



Slika 16: Kuhanje zelja, repe in ješprenja



Slika 17: Vse skupaj zmešano



Slika 18: Praženje čebule, masti in moke



Slika 19: Končana jed

4.5 SUHE HRUŠKE S FIŽOLOM

Sestavine:

- 240 g suhega rjavega fižola
- voda
- 100 g suhih hrušk
- malo sladkorja

Postopek:

Suho sadje skuhaš, po okusu malo sladkaš. Fižol skuhaš, malo soliš, potem ga malo ohladiš in v kompot dodaš fižol. Fižola mora biti približno enako kot sadja, mogoče malo manj. Izgledati mora podobno kot enolončnica.

Recept je zapisan po ustnem izročilu Ninine babice gospe Marije Razložnik (roj. 1954, upokojenka, Kopačnica, Gorenja vas - Poljane)



Slika 20: Kuhanje suhih hrušk



Slika 21: Mešanje fižola in hrušk skupaj v kompot



Slika 22: Končana jed



VIŠJE STROKOVNE ŠOLE

Marija Zore, Ema Stanonik, Tajda Jaušovec

mentorici: dr. Lena Tajnšek, Tatjana Šubic

Bob - pozabljena stročnica v slovenski kulinariki in etnološki dediščini

Povzetek

V članku predstavljamo bob (*Vicia faba* L.) kot tradicionalno stročnico z izrazitim prehranskim, agronomskim in kulturnim pomenom ter njegovo ponovno vključevanje v sodobno prehrano. V raziskavi smo združile pregled literature, terensko poizvedovanje med starejšimi prebivalci Gorenjske in praktični kulinariki preizkus. Pogovori so pokazali, da je bil bob v preteklosti pogosta poljščina na domačih vrtovih in pomemben vir nasitne rastlinske hrane, danes pa se znanje o njegovi uporabi postopoma izgublja. V praktičnem delu smo razvile tri sodobne jedi iz boba - kruh iz bobove moke, bobov namaz s kozjim sirom ter bobovo kremo z medom, jabolki in ajdovimi drobtinami - in preverile njihovo senzorično sprejemljivost. Ugotovitve potrjujejo, da ima bob zaradi hranilne vrednosti, lokalne pridelovalne primernosti in trajnostnih lastnosti velik potencial za ponovno uveljavitev v slovenski kulinariki.

Ključne besede: bob, stročnice, prehranska dediščina, trajnostna prehrana, slovenska gastronomija.

Uvod

Bob sodi med najstarejše gojene stročnice in je bil v preteklosti pomemben del prehrane slovenskega podeželja. Uporabljali so ga kot cenovno dostopen vir rastlinskih beljakovin, pripravljali v juhah, prilogah, kašah in kruhu, hkrati pa je imel pomembno vlogo tudi v kolobarjenju zaradi sposobnosti vezave dušika v tleh. Kljub temu je danes v slovenski prehrani razmeroma redko prisoten.

Namen raziskave je bil preučiti zgodovinsko rabo boba, prehransko vrednost in možnosti sodobne kulinarike uporabe ter prispevati k ohranjanju prehranske dediščine in trajnostno usmerjenih praks.



Slika 1: Bob (*Vicia faba*). Vir: Bavčar, Julijana (2024), Delo in dom.



Slika 2: Rastlina boba v fazi cvetenja na vrtni gredici. Vir: Gardenia.net (b. d.).

Terensko poizvedovanje in ključne ugotovitve

Terensko poizvedovanje smo izvedle na območju Gorenjske (Kranj, Prebačevo, Škofja Loka in Kopačnica) z deloma strukturiranimi pogovori s starejšimi prebivalci. Sogovorniki so bob opisovali kot pogosto poljščino preteklih desetletij, ki so jo kuhali skupaj s krompirjem, uporabljali v juhah ali jo dodajali kruhu.

Iz izjav je razvidno, da je bil bob povezan z vsakdanjo, skromnejšo prehrano in samooskrbo, hkrati pa tudi z agronomskim znanjem (kolobarjenje, izboljševanje tal). Pokazalo se je tudi, da se konkretni recepti in načini priprave zaradi opuščanja pridelave postopoma izgubljajo.

Praktični kulinarčni preizkus

V praktičnem delu smo pripravile tri sodobne jedi iz boba in jih dokumentirale s fotografijami. Pri oblikovanju receptur smo izhajale iz načel lokalnosti, sezonskosti, hranilne vrednosti in senzorične sprejemljivosti.



Slika 5b: Kruh iz bobove moke - po peki. Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.



Slika 7: Bobov namaz s kozjim sirom. Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.



Slika 8: Ajdov drobljenec. Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.

RECEPTI

1. Kruh iz bobove moke (za 1 manjši hlebec):

- 200 g pšenične bele moke (tip 500)
- 100 g bobove moke
- 3,5 g suhega kvasa ali 10 g svežega kvasa
- 250 ml mlačne vode
- 1/2 čajne žličke soli
- 1 žlička bučnega olja
- ščepec sladkorja

Postopek:

1. V skledi zmešamo pšenično in bobovo moko.
2. Kvas raztopimo v mlačni vodi in dodamo ščepec sladkorja.
3. K moki postopoma prilivamo kvasno mešanico, dodamo sol in olje ter zamesimo testo.
4. Testo gnetemo 8-10 minut, da postane elastično.
5. Pokrijemo in pustimo vzhajati približno 1 uro.
6. Oblikujemo hlebec, ga prestavimo na pekač ali v model in pustimo vzhajati še 30 minut.
7. Pečemo 30 minut pri 180 °C. Ohladimo na rešetki.

Opomba: Bobova moka ne vsebuje glutena, zato jo je za vzhajan kruh smiselno kombinirati s pšenično moko, ki zagotovi ustrezno strukturo testa.

2. Bobov namaz s kozjim sirom (za približno 4 porcije):

- 300 g odcejenega kuhanega boba
- 100 g kozjega sira
- 15 g olivnega olja
- 25 g tekočine, v kateri se je kuhal bob
- 3 žličke limoninega soka
- 1/2 žličke soli
- ščepec mletega črnega popra
- 1/2 stroka svežega česna

Priprava suhega boba (če ne uporabimo že kuhanega):

1. Suho zrnje boba namakamo približno 12 ur v hladni vodi.
2. Vodo odlijemo, bob splaknemo in kuhamo v sveži vodi približno 2 uri oziroma do mehkega.
3. Sol dodamo šele približno 15 minut pred koncem kuhanja.
4. Bob odcedimo in del tekočine prihranimo.

Postopek priprave namaza:

1. V mešalniku združimo kuhan bob, kozji sir, olivno olje, limonin sok, sol, poper, česen in 25 g kuhane tekočine.
2. Spasiramo do gladke, kremaste strukture.
3. Po potrebi prilagodimo gostoto z dodatkom tekočine.
4. Namaz hranimo v hladilniku.

Opomba: Kožice boba lahko pustimo, saj prispevajo prehranske vlaknine in povečajo izkoristek surovine.

3. Bobova krema z medom, jabolki in ajdovimi drobtinami (za približno 4 porcije):

Bobova krema:

- 300 g kuhanega boba (pripravljenega iz suhega boba)
- 25 g medu
- 4 g vaniljevega sladkorja ali ščepec mlete vanilje
- 10 g masla
- 1 žlica sladke smetane
- ščepec soli

Jabolčni sloj:

- 1 jabolko (npr. sorta Gala)
- 15 g masla
- 1 čajna žlička cimeta
- 4 g vaniljevega sladkorja
- nekaj kapljic limoninega soka (po potrebi)

Ajdov drobljenec:

- 30 g masla
- 60 g sladkorja
- 90 g ajdove moke

Opisni postopek:

1. Še topel kuhan bob zmeljemo v gladek pire. Dodamo maslo, med, smetano, vaniljo in ščepec soli ter zmiksamo v svilnato kremo.
2. Jabolko narežemo na kocke in ga dušimo z maslom, vaniljevim sladkorjem in cimetom 5-8 minut; po potrebi dodamo limonin sok.
3. Za drobljenec zmešamo stopljeno maslo, sladkor in ajdovo moko v drobljivo zmes.
4. Drobljenec razporedimo po pekaču in pečemo pri 200 °C približno 20 minut do hrustljivosti.
5. V kozarec ali servirno posodo po plasteh nadevamo bobovo kremo, jabolčni sloj in ajdov drobljenec.
6. Postrežemo toplo ali ohlajeno.

Zaključek

Raziskava potrjuje, da ima bob realen potencial za ponovno vključitev v sodobno slovensko prehrano. Njegove prednosti so visoka hranilna vrednost, dobra prilagodljivost lokalni pridelavi in pomembna vloga v trajnostnem kmetijstvu. Največja ovira za širšo uporabo ni okus, temveč pomanjkanje poznavanja in navad.

Z ustrezno promocijo, izobraževanjem in sodobno interpretacijo receptov lahko bob ponovno postane prepoznaven del slovenske kulinarične dediščine.

Urša Stare, Sara Habe Toporiš

mentorica: dr. Lena Tajnšek

Leča v slovenski kulinariki nekoč in danes

Raziskovalna naloga obravnava lečo kot pomembno tradicionalno in sodobno živilo v slovenski kulinariki, s poudarkom na Gorenjskem. Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšno vlogo je imela leča v preteklosti, kako jo uporabljamo danes ter kako dobro jo ljudje poznajo. Poseben poudarek sva namenili njeni prehranski vrednosti in možnostim uporabe v sodobni prehrani.



Slika 41: 1 rjava, 2 rdeča, 3 zelena, 4 črna (beluga) leča

Hranilna vrednost na 100 g	
Energijska vrednost	356 kcal / 1489 kJ
Maščobe	1,1 g
- od tega nasičene maščobe	0 g
Ogljikovi hidrati	31 g
- od tega sladkorji	2 g
Prehranske vlaknine	29 g
Beljakovine	27 g
Sol	0 g

Slika 2: Povprečna hranilna vrednost leče

V teoretičnem delu sva predstavili botanične značilnosti leče (*Lens culinaris*), njene najpogostejše vrste (rjava, zelena, rdeča in črna) ter njihove kulinarične lastnosti. Analizirali sva hranilno sestavo in ugotovili, da leča vsebuje veliko rastlinskih beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov skupine B ter pomembnih mineralov, kot so železo, cink in kalij. Zaradi nizke vsebnosti maščob in visoke nasitnosti predstavlja pomembno živilo v uravnoteženi in trajnostni prehrani.



Slika 42: Korenine rastline leče



Slika 4: Rastlinski deli leče

V zgodovinskem pregledu sva ugotovili, da je bila leča nekoč pomemben del kmečke prehrane, zlasti v obdobjih, ko mesa ni bilo na voljo. Najpogosteje se je uporabljala v juhah, enolončnicah in kot preprosta kuhana jed. Danes se leča ponovno uveljavlja zaradi večjega zanimanja za rastlinsko prehrano in zdrave življenjske navade.



Slika 43: Rjava leča, tradicionalna za Gorenjsko

V praktičnem delu sva izvedli anketno raziskavo med 37 anketiranci različnih starostnih skupin. Uporabili sva spletni vprašalnik in podatke analizirali z opisno statistiko. Rezultati so pokazali, da večina anketirancev lečo pozna, vendar jo uživa razmeroma redko, najpogosteje le enkrat do dvakrat letno. Najbolj prepoznavna je rjava leča, medtem ko so ostale vrste manj znane. Leča se najpogosteje uporablja v juhah in enolončnicah, sodobnejše oblike priprave pa so redkejše.

Ugotovili sva, da obstaja razkorak med zavedanjem o hranilni vrednosti leče in njeno dejansko uporabo v vsakodnevni prehrani. Večina anketirancev jo sicer prepozna kot zdravo živilo, vendar bi jo pogosteje vključili v jedilnik predvsem ob poznavanju več enostavnih receptov.

Lečna juha

Sestavine:

- 15 dag rjave leče
- 1 zelena paprika
- košček peteršiljeve korenine
- košček zelene
- 2 paradižnika
- lovorjev list
- česen
- sol
- žlica moke
- 2 dl smetane
- peteršilj



Priprava:

Lečo preberemo in čez noč namočimo. Naslednji dan vodo odlijemo in prilijemo toliko tople vode, da bo vsega 1,5 l. Ko leča zavre, dodamo očiščeno, oprano in narezano zelenjavo, lovorjev list in v smetani zmešano moko. Ko je leča mehka, juho osolimo in zamešamo še peteršilj.



Sodoben recept: Narastek iz leče



NARASTEK IZ LEČE

SESTAVINE

- 25 dag leče
- ½ zelenjavne juhe (lahko iz kocke)
- 1 lovorjev list
- 1 por
- 2 srednje velika korenčka
- 25 dag skute
- 1 lonček svežih kruhovich drobtin
- 3 stepena jajca
- 2 sesekljeni čebuli
- 2 zdrobljena stroka česna
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- majaron, šetraj, drobnjak, sol, poper
- žlica masla ali margarine

PRIPRAVA

Zavremo zelenjavno juho, vanjo stresemo namočeno lečo, dodamo lovorjev list ter 20 minut počasi kuhamo, da se leča zmehča. Medtem v drugi kozici kuhamo na drobne koščke narezano korenje in por približno 10 minut ter nato odcedimo. V skledi zmešamo skuto, stepena jajca, sesekljano čebulo, česen, peteršilj, majaron in šetraj. Dodamo lečo in toliko kruhovich drobtin, da dobimo gosto kompaktno maso. Solimo in popramo. Z maslom ali margarino namažemo pekač ter pečemo v prej segreti pečici na 180 °C približno 1 uro.

Ponudimo kot samostojno jed s skledo mešane solate.



Eksperimentalni recept: Lečina čips in pire posuta z ocvirki



LEČINA ČIPS IN PIRE POSUTA Z OCVIRKI

LEČIN ČIPS

SESTAVINE

- 1 skodelica rdeče leče
- 2 skodelici vode
- sol
- olje v spreju

POSTOPEK

- lečo namakamo v vodi 6 ur
- lečo s preostalo vodo zmiksamo v mikserju
- ponev predhodno ogrejemo in na sredino v obliki kroga vlijemo $\frac{1}{4}$ skodelice lečine mase
- kuhamo približno eno minuto, tortiljo obrnemo na drugo stran in kuhamo še dodatno minuto
- ko so tortilje ohlajene jih razrežemo na trikotnike
- pečico ogrejemo na 400 °C
- trikotnike zložimo na pekač, obdan s papirjem za peko, in jih poškopimo z oljem in posolimo.
- pečemo približno 8 minut

LEČIN PIRE

SESTAVINE

- 90 g črne leče, 60 g rdeče leče (60 : 40)
- 1 manjša čebula
- 1 manjši strok česna
- 1 lovorjev list
- 1 žlica olja
- sol, poper
- prib. 50 - 70 ml vode, ki je ostala po kuhanju črne leče

POSTOPEK

- črno lečo dobro speremo (ne namakamo)
- kuhamo jo v nesoljeni vodi 20 minut
- dodamo rdečo lečo + lovor. in kuhamo še 10–12 minut, da je leča zelo mehka.
- odcedimo, shranimo ostalo vodo, odstranimo lovor
- na nizkem ognju segrejmo olje
- dodamo drobno sesekljano čebulo
- pražimo počasi, da postekleni (ne rjavi)
- dodamo česen, samo da zadiši (10–15 s)
- dodamo kuhano lečo k čebuli
- zmiksamo s paličnim mešalnikom: 80 % popolnoma gladko
- po potrebi dodajamo ostalo vodo črne leče, da dobimo gost, stabilen pire, ki lepo stoji na čipsu
- začинimo s soljo in minimalno popra
- na vrh posujemo ocvirke, lahko dodamo tudi pire pese, za dodatno aromo

Na podlagi raziskave lahko zaključiva, da leča predstavlja pomembno povezavo med tradicionalno slovensko kulinariko in sodobnimi prehranskimi smernicami. Njena dostopnost, hranilna vrednost in vsestranskost ji dajejo velik potencial za širšo uporabo v prihodnosti, zlasti v okviru trajnostne in rastlinsko usmerjene prehrane.



STROKOVNA KOMISIJA IN ORGANIZACIJA

Strokovna komisija


dr. Stojan Kostanjevec
mag. Marlena Skvarča
dr. Jasna Fakin Bajec
dr. Martina Erjavšek

Organizatorja

Zveza za tehnično kulturo Slovenije
in
Biotehniški center Naklo

Uredila

Helena lesar, ZOTKS



Naklo, marec 2026