DRUŠTVO ZA ZDRAVILNE RASTLINE ZASAVJE

**OŠ Ivana Skvarče Zagorje**

**Zagorje, 11. 4. 2019**

**Učenci izbirnega predmeta NPH (Načini prehranjevanja)**

**Eva Lovrenčič, Teodor Maurer, Tomaž Pušnik, Lara Vičič, Ajdin Avdič, Gašper Martinčič, Maks Naprudnik, Benjamin Nurikič, Kaja Poboljšaj, Nika Potrpin, Lejla Smajlović**

**Mentorica Nada Brezovar**

1. **Osnovni namen je sodelovanje ob praznovanju desete obletnice DRUŠTVA ZA ZDRAVILNE RASTLINE ZASAVJE**
2. **Povezovanje vsebin predmeta s stvarnim življenjem.**
3. **Prehrana v posebnih razmerah. Učenci spoznavajo spomladanske rastline ter njihovo vlogo v prehrani človeka, zlasti zdravilne učinkovine.**
4. **Ekološko prehranske vsebine na šoli: Kako približati zelenjavo učencem?**

**Izhajali smo iz ugotovitev, da učenci odklanjajo semena na kruhu, ne marajo jedi iz stročnic.**

1. **RAP razširjeni program: Zdravje, gibanje in dobro psihofizično počutje otrok je projekt vključevanja gibanja v življenje in delo šole. Z aktivnim sprehodom v bližnjo okolico šole smo nabrali prve znanilce pomladi ter jih vključili v jedi.**

**JEDI**

**ŽITNE PLOŠČICE**

**FIŽOLOVO PECIVO BREZ ČOKOLADE**

**FIŽOLOVO PECIVO S ČOKOLADO**

**PALAČINKE BREZ JAJC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Žitne ploščice**  2 dl polbele moke 1 dl ajdove ali pirine moke 1 dl sezama 1 dl lanenih semen | 1 dl sončnih semen 1 žlička soli 1 pecilni prašek 2 dcl vode 1 dl olivnega olja ali sončničnega olja |

**Priprava:**  
Vse suhe sestavine zmešamo.

Dodamo vodo in olje ter zgnetemo v testo.

Nato testo razvaljamo med dvema peki papirjema 2-3 milimetre debelo.

Narežemo na ploščice željene velikosti.

Pečemo 20 minut v segreti pečici pri temperaturi 190 °C.



**Fižolovo pecivo brez čokolade**

Sestavine: 40 dag kuhanega pretlačenega fižola, 3 jajca, 5 dag moke, 8 dag masla ali olja, 15 dag sladkorja v prahu, 1 vanilin, 1 pecilni prašek.

Sestavine postopoma dodajaš k fižolu ter mešaš. Pečeš pol ure na 180 °C.



Fižolovo pecivo s čokolado

Sestavine: 40 dag pretlačenega fižola, 3 jajca, 8 dag masla ali olja,

6 dag kakava, 15 dag sladkorja v prahu, 1 vanilin, 1 pecilni, 10 dag stopljene jedilne čokolade.

Sestavine postopoma dodajaš k fižolu ter mešaš. Pečeš pol ure na 180 °C.



PALAČINKE BREZ JAJC

15 dag moke

1 dag suhega kvasa

2 dl vode

Sol po okusu

5 kapljic limone

10 dag masla

Kvas damo v skodelico s toplo vodo in pustimo vzhajati.

Vse sestavine gladko vmešamo.

Pripravljeno zmes ustimo 15 minut na toplem.

Nato v zmes dodamo limonin sok.

Zmes prilijemo v vrček ter pečemo na vroči teflonski ponvi palačinke, samo na eni strani, približno pol minute.



**ZDRAVILNE UČINKOVINE**

Učenci pripravijo Power Point predstavitve ter zapišejo v zvezek bistvene učinkovine.

**SEZAM:** Sezamovo olje je znano, da blaži opekline ter preprečuje kožne bolezni, spodbuja delovanje srca in zmanjšuje pojav ateroskleroze.

**BUČNA SEMENA:** Zmanjšuje osteoporozo, depresijo...

**VIJOLICE:** Uporabna pri lažjih kožnih obolenjih, srbeči koži, odvajanje seča, revmatkih obolenjih...

**SONČNIČNA SEMENA:** Pomembna za delovanje možganov, vsebujejo veliko antioksidantov...

**TROBENTICE:** Delujejo pomirjevalno, lajša izkašljevanje, trebušne krče, čiščenje krvi...

**LAPUH:** Uporaben pri ustnih in žrelnih obolenjih, vlažnem kašlju...

**REGRAT:** Pomaga pri delovanju mehurja, ledvic, raztapljanje žolčnih kamnov, zniževanju sladkorja v krvi...

**TRPOTEC:** Pomaga pri želodčnih težavah, čisti, mehur, ledvice, kri...

**FIŽOL:** Poleg nujno potrebnih beljakovin, vpliva na znižanje holesterola, menopavzo, glivična obolenja...