

Konzorcijski partner: LJUDSKA UNIVERZA KOČEVJE  
Projekt: Odpiranje sistemov izobraževanja in usposabljanja v širše okolje – PARTNERSTVA  
ZAKLADI KOČEVSKJE

Pogodba številka: **3311-08-9870017**  
Konzorcijska pogodba številka: **1**

## **PROGRAM PRIPRAVA JEDI IZ GOZDNIH SADEŽEV**

# KAZALO

1 SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU.....	3
1. 1 NAZIV IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA .....	3
1. 2 TRAJANJE IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA .....	3
1. 3 CILJI IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA .....	3
1. 4 ŠTEVILO UDELEŽENCEV.....	3
1. 5 CILJNA SKUPINA .....	4
1. 6 POGOJI ZA VKLJUČITEV.....	4
1. 7 NAČRT PROGRAMA .....	4
1. 8 ORGANIZACIJA PROGRAMA .....	4
Priloga 1: GOZDNI SADEŽI NA KOČEVSKEM .....	5
Priloga 2: SESTAVINE, POTREBNE ZA IZVEDBO PROGRAMA GOZDNI SADEŽI.....	12
Priloga 3: EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ GOZDNIH SADEŽEV .....	13
Priloga 4: EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA MENTORJE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ GOZDNIH SADEŽEV .....	15

# 1 SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

## 1.1 NAZIV IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

Priprava jedi iz gozdnih sadežev.

## 1.2 TRAJANJE IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

2 uri praktičnega dela v gospodinjski učilnici, pod vodstvom dveh mentoric.

## 1.3 CILJI IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

Kvantitativni cilji:

- izvesti 6 obiskov programa *Priprava jedi iz gozdnih sadežev*.

Kvalitativni cilji:

- povečanje vključenosti odraslih prebivalcev občine Kočevje v vseživljenjsko učenje,
- medgeneracijsko povezovanje pri izobraževanju,
- izboljšanje splošnega poznavanja gozdnih sadežev na Kočevskem pri odraslih vseh starosti.

## 1.4 ŠTEVILO UDELEŽENCEV

V skupini je zaradi lažje organizacije praktičnega dela izobraževanja lahko 10–15 udeležencev na posamezno delavnico, skupaj torej največ 90 udeležencev v 6 delavnicah.

## 1.5 CILJNA SKUPINA

Program je namenjen:

a. *dijakom srednje šole* – izbrana ciljna skupina je na začetku ustvarjanja kariere in samostojnega življenja, zato predvidevamo prenos pridobljenih znanj in veščin mlajših odraslih na njihove potomce, kar predstavlja dodano vrednost programa. Poleg tega bodo program obiskali skupaj s svojimi starši in se tako medgeneracijsko povezali.

b. *staršem dijakov srednje šole* – starši bodo imeli možnost medgeneracijskega povezovanja ter skupnega učenja s svojimi otroki.

c. *starejšim odraslim* – izbrana ciljna skupina ni v veliki meri vključena v tovrstne programe, hkrati pa imajo veliko izkušenj in znanja tudi na področju priprave jedi, zato želimo tudi starejšim ponuditi možnost spoznati kočevske gozdne sadeže na malo drugačen, bolj organiziran način. Vabljeni bodo varovanci domov starejših občanov Ribnica, Kočevje in

Osilnica, člani Univerze za tretje življenjsko obdobje Kočevje in Ribnica in vsi starejši, ki bodo zainteresirani za obisk programa.

## **1.6 POGOJI ZA VKLJUČITEV**

Posebni pogojev za vključitev v program ni.

## **1.7 NAČRT PROGRAMA**

Mentorici ob začetku izvedbe programa predstavita najpogostejše predstavnike gozdnih sadežev na Kočevskem, njihove lastnosti ter zdravilne učinke. Poudarita tudi pomembnost ustreznega kombiniranja gozdnih sadežev z ostalimi jedmi oziroma interakcijo posameznih živil ter možnosti uporabe in načine priprave posameznih gozdnih sadežev.

Nato predstavita štiri uporabne kuharske recepte jedi iz gozdnih sadežev, po katerih udeleženci pod strokovnim vodstvom nato kuhajo, pečejo in degustirajo. Vsak udeleženec prejme tudi kopijo receptov teh jedi. V prilogi 1 je povzetek vsebine, ki jo mentorici ustno posredujeta udeležencem delavnice, v prilogi 2 pa seznam sestavin, ki so potrebne za izvedbo programa.

Ob koncu delavnice tako mentorici, kot tudi udeleženci izpolnijo evalvacijske vprašalnike (v prilogah 3 in 4).

Program je nadaljevanje programa gozdne učne poti, ki jo udeleženci obišejo pred delavnico priprave jedi. Najprej torej obišejo gozdno učno pot, nato pa se udeležijo še programa v gospodinjski učilnici. Lokacija gozdne poti je v razdalji približno 5 kilometrov od stavbe v kateri poteka program priprave jedi, tako da mobilnost udeležencev ne predstavlja ovire.

## **1.8 ORGANIZACIJA PROGRAMA**

Program vodita dve mentorici, ki imata izkušnje tako na področju poznavanja in priprave jedi iz gozdnih sadežev, kot tudi pri mentorstvu v gospodinjskih delavnicah in motiviranju odraslih za vseživljenjsko učenje.

Program poteka v sodobno opremljeni gospodinjski učilnici, kjer so mentoricom in udeležencem na voljo sodobni kuharski pripomočki.

Za lažji nadzor kakovosti izvajanja programa ter statistično obdelavo podatkov tako udeleženke/udeleženci, kakor tudi mentorica po vsaki zaključeni delavnici izpolnijo evalvacijski vprašalnik (priloge 3 in 4).

## **Priloga 1**

### **GOZDNI SADEŽI NA KOČEVSKEM**

Najpogostejši predstavniki gozdnih sadežev so: borovnica, gozdna jagoda, brusnica, malina in robida.

#### ***BOROVNICA***

Rastejo v majhnih grmičkih do 30 cm visoko v svetlih gozdovih na humoznih tleh. Plodovi nimajo vonja, sveže so kiselkasto sladkega okusa. Sok borovnice je zelo temen, skoraj črne barve. Cvete od aprila do junija, zori pa od julija do konca septembra.

#### ***Zdravilni deli rastline***

Najbolj znani so plodovi borovnice, zdravilne lastnosti imajo tudi listi in podzemni deli, vendar obrani pred zoritvijo plodov.

Liste obvezno sušimo v zračnem prostoru in v senci.

#### ***Zdravilne lastnosti in uporaba***

Borovnice vsebujejo veliko zdravilnih sestavin, med drugim jabolčno in citronsko kislino in velike količine C vitamina in naravni aspirin.

Posušene in rahlo prekuhane borovnice so zdravilo proti driski, sečnim in ledvičnim kamnom. Pri vnetju debelega črevesja, želodca in drugih prebavnih motnjah se priporočajo borovnice. Pri pomanjkanju teka se priporoča borovničevo vino.

V kolikor borovničev sok zadržimo v ustih ugodno vpliva proti vnetju v ustni votlini in preventivno, kar pomeni da vnetje preprečuje. Odpravlja tudi zadah iz ust.

Borovničev sok zmanjšuje cigaretno strast in željo po cigaretnem dimu.

Čaj iz borovničevih listov je odlično zdravilo za zniževanje sladkorja v krvi, vendar če so listi pravočasno obrani.

Borovnice delujejo kot nenavadna vrsta antibiotika; blokirajo pritrjevanje bakterij ki povzročajo vnetje sečnih poti. Delujejo tudi antivirusno.

Da bi določena rastlina imela zdravilne lastnosti je potrebno pravilna priprava.

#### ***Priprava čaja iz borovničevih listov***

Eno polno jedilno žlico dobro posušenih in narezanih borovničevih listov prelijemo s skodelico vroče vode. Čaj pustimo stati približno deset minut in popijemo po požirkih. Čaj pomaga pri odvajanju vode in vnetju sečil.

### ***Priprava čajne mešanice proti sladkorni bolezni:***

- listi borovnice
- kopriva
- regrat
- rman
- robidovi listi
- fižolove luščine
- tavžentroža.

Vsa ta posušena zdravilna zelišča se pomešajo in pripravi se poparek. Ena žlica mešanice zelišč se prelije z eno skodelico vroče vode.

Namočenim borovnicam v žganje rečemo « borovničev cvet » ki pomaga predvsem pri želodčnih težavah.

### ***Priprava borovničevega cveta***

V en liter žganja damo 3–4 decilitra borovnic, lahko sveže ali posušene pustimo stati dva do tri tedne. Uživamo v manjših količinah pred obrokom ali ob slabosti.

### ***Priprava borovničevega vina***

V dva litra črnega vina (najboljši je Teran) stresemo 1,5 kg sladkorja in zavremo. Dodamo 300 g borovnic (lahko zmrznjenih) in pustimo vreti še 5 minut. Ohladimo, precedimo in prilijemo še 4 decilitra ruma ter napolnimo steklenice.

Borovnice imajo veliko vlogo tudi v kulinariki predvsem za pripravo najkvalitetnejših sladic.

## ***GOZDNA JAGODA***

Rastlina je visoka od 10 – 20 cm. Raste na obronkih gozdov in na travnikih. Plodove ima drobne rdeče sladke in zelo okusne. Cvetovi so majhni beli in sočni. Cveti od aprila do junija, zori pa od junija do avgusta.

Zdravilne lastnosti imajo plodovi, cvetovi, listi in korenine.

Jagoda deluje proti virusom in proti raku. Ljudje, ki jih jedo veliko, redkeje obolijo za rakom. Čaj iz jagodnih listov deluje čistilno, predvsem za kožo pri najstnikih in ljudeh z aknami.

Ljudska medicina priporoča jagodno listje za čiščenje krvi, pomaga pri pesku in kamnih v sečilih. Dobro deluje pri driski zdravi želodčni in črevesni katar ter hemoroide. Pomaga pri lajšanju kašlja, astmi, pospešuje izločanje voda, odpravlja vodo iz oteklih nog. Kot grgralo ga uporabimo pri vnetju ustne votline, gnojnih anginah in majavih zobeh.

Iz samih listov ali pa iz listov in koreninic pripravimo zvarek; dve žlici posušene zeliščne mešanice prelijemo s četrt litra hladne vode in zavremo. Pustimo stat deset minut in

odcedimo. Čaja ne smemo sladkat, če želimo z njim ublažiti črevesne in želodčne težave, v druge namene ga lahko osladimo z medom in limono.  
Obkladki koristijo pri razpokani koži, za čiščenje kože in oženje površinskih krvnih žilic.

Gozdne jagode so bogate z vitaminom C, a je odvisno od tega, koliko je sadež na soncu.

S svežimi jagodami bomo okrepili organizem, očistili kri, se osvežili in pomirili. Dobro delujejo pri rekonvalescentih slabokrvnih in nervoznih otrocih.

Gozdne jagode so uporabne v naravni kozmetiki za čiščenje in poživljanje kože na obrazu. Masko iz dveh žlic svežega jagodnega soka in petnajst kapljic nezavretega mleka nanesemo na obraz in pustimo, da se posuši. Najboljše je da masko nanesemo na obraz zvečer, zjutraj pa operemo z mlačno vodo.

Jagodna zrnca čistijo stare obloge na črevesju in s tem preprečujejo različne kronične bolezni prebavil. V času jagod je dobro narediti » jagodno čistilno kuro », kar pomeni, tri dni uživamo samo jagode v neomejenih količinah v obliki sokov, kašic ali še najboljše zrele plodove iz rastline v usta.

Na jagode so nekateri nesrečniki tudi alergični. Po njih dobijo neprijetno koprivnico. Ti pač morajo opustiti ta slastni sadež, smejo pa piti čaj iz listov.

V kulinariki je nezamenljiva zaradi odličnega okusa in naravnega rdečega barvila.

## ***BRUSNICE***

Brusnica je rdeč gozdni sadež. S svojo rdečo zunanostjo privablja živali hkrati pa tudi ljudi. Pri obiranju moramo biti zelo pazljivi, ker ima zelo ostro trnje.  
Zori od avgusta do septembra.

Imajo močan antibiotični učinek še posebej pri vnetju sečil. Delujejo tudi protivirusno in protiglivično. Zelo bogate s z antioksidanti, vitaminom C, B1, B2, B3, betakarotenom, kalijem in magnezijem.

Že tradicionalno se brusnica uporablja kot preventiva pred infekcijo sečil, pri težavah s prebavili, želodcem, jetri, pri bruhanju, slabem teku in skorbutu. Nove raziskave kažejo na to da brusnica pomaga tudi pri srčnih boleznih.

Brusnični čaj je zelo koristen tudi pri driski, revmi, slabokrvnosti, močenju postelje in blaži krče.

Ekstrakt brusničnega soka okrepi učinek kemoterapije še posebej pri raku jajčnikov.

V kulinariki se najpogosteje brusnica uporablja za marmelado in različne omake k divjačinskim jedem.

## ***MALINA***

Maline rastejo po vsej Sloveniji. Rastlina ima obliko grmička, visok je približno 1 m. Plodovi so rdeči, sestavljeni iz drobnih zrn sladki in zelo okusni.

Zoriijo od junija do pozne jeseni.

Plodovi maline so bogati z vitaminom C antioksidanti in naravnim aspirinom. Delujejo kot odvajalo in pomagajo pri težavah z sečili. Pomagajo tudi preventivno proti raku. Delujejo tudi antivirusno.

Zdravilni so listi maline. Čaj se uporablja za lajšanje poroda in odpiranje porodnih poti. Pije se v zadnjih dveh mesecih nosečnosti 1x dnevno.

### Priprava

Ena žlica malinovitov listov se prelije z dva decilitra vroče vode in pusti stat deset minut.

Iz malin se najpogosteje dela sok malinovec in marmelada.

## ***ROBIDA***

Raste na obronkih gozda. Ima čvrsto bodičasto steblo. Plodovi dokler niso zreli so rdeči, ko pa dozorevajo temni in postanejo skoraj črni.

Zdravilni so plodovi in listi.

Dozoreva od junija do pozne jeseni.

Bogata je z vitaminom C in antioksidanti. Pomaga pri želodčnem in črevesnem katarju. Zrnca čistijo prebavila in s tem preprečujejo različne kronične bolezni na prebavilih.

Liste robide nabiramo zgodaj spomladi, jih posušimo in iz njih pripravimo čaj, ki čisti kri, pomaga pri kašlju, hripavosti, bolečinah v grlu in zamašenih dihalnih poteh. Čaj je dobro piti tudi pri močnih menstrualnih krvavitvah.

Iz sadežev pa dobimo z vitamini bogat sok, ki je dober za kri in odpravlja živčno napetost.



## RECEPTI JEDI IZ GOZDNIH SADEŽEV

### Juha iz jagod

Sestavine:

- 250 g jagod
- 2,5 dl svežega pomarančnega soka
- 90 g sladkorja v prahu
- 2,5 dl suhega belega vina
- majhen košček limonine lupine
- 4 vršički melise

#### Predpriprava

- V posodi pristavimo belo vino in sladkor. Zavremo in počasi *kuhamo* 5 minut. Odstavimo, dodamo limonino lupino in ohladimo.
- Jagode očistimo, oprhamo pod tekočo hladno vodo in odcedimo; gl. *nasveti*. 2 večja sadeža prihranimo, ostale pa narežemo na koščke.

#### Priprava

- Limonino lupino odstranimo, ohlajeno *zavrelico* pa nalijemo v *električni mešalnik*. Dodamo narezane jagode in *zmiksamo* v povsem gladko juho.
- Jagodno mešanico prelijemo v skledo. Dodamo pomarančni sok, premešamo in pokrijemo s *prozorno folijo*. Juho vsaj za 4 ure potisnemo v hladilnik.
- Prihranjene jagode narežemo na rezine.

#### Serviranje

Ohlajeno juho razdelimo v ohlajene jušne skodelice. Okrasimo jo z narezanimi jagodami in z melisinimi vršički. *Hladna jagodna kremna juha* je osvežujoča in zdrava poletna poslastica.

### Borovničevi muffini

Sestavine:

250 g moke  
3 žličke pecilnega praška  
200 g svežih ali zmrznjenih borovnic (lahko tudi višnje)  
1 veliko jajce  
150 g sladkorja  
1 vanilin sladkor  
8 žlic olja

1,5 dl mleka ali navadnega jogurta  
40 g masla

#### Postopek priprave:

Pečico segrejemo na 180 C. Moko zmešamo s pecilnim praškom. V skledi stepemo jajce, dodajamo sladkor, vanilin sladkor, olje, maslo, mleko (jogurt). Po testu razprostremo moko s pecilnim praškom, rahlo vmešamo, na koncu dodamo borovnice oz. višnje. Pečemo 20-25 minut. Izklopimo pečico in pustimo kolačke nekaj časa mirovati (3–4 minute).

### **Borvničeva pita brez mleka in jajc**

Sestavine:

Testo:

200 g črne moke T 1100  
100 g polbele moke T 850  
150 g Vitaquell margarine\*  
50 g fruktoze  
5 jedilnih žlic vode  
ščepec soli

Nadev:

300 g borovnic  
50 g malin  
50 g fruktoze  
1 jedilna žlica vanilijeve fruktoze\*\*  
1/2 čajne žličke cimeta  
1 jedilna žlica moke  
sok 1/2 limone

50 g grobo mletih mandljev ali lešnikov za pekač

\* če niste alergik na mlečne proizvode, lahko uporabite surovo maslo

\*\*Lahko uporabite vanilijev sladkor

#### Postopek priprave:

Sestavine za testo zmešamo v enem od električnih strojčkov in ga pustimo pol ure počivati v hladilniku. Vzamemo 2/3 testa in ga razvaljamo v krogu velikosti pekača povečan za rob pekača. Na pekač najprej potresemo grobo mleto mandlje, nato pa vanj položimo razvaljano testo. Vse sestavine za nadev zmešamo in potresemo po testu.

Razvaljamo še preostanek testa v obliki kroga, ga razrežemo na 8 enakih delov, ki jih položimo na nadev. (Ko polagamo osmine testa na nadev, nam lahko zmanjka prostora. V tem primeru lahko zadnji košček oblikujemo v tanke svaljke in jih v vijugah položimo na testo).

Pečemo v ventilatorski pečici na 160 stopinjah 30–35 minut.

## **Borovničevo vino**

### Sestavine in postopek priprave:

V dva litra črnega vina (najboljši je teran) stresemo 1,5 kg sladkorja in zavremo. Dodamo 300 g borovnic (lahko zmrznjenih) in pustimo vreti še 5 minut. Ohladimo, precedimo in prilijemo še 4 decilitra ruma ter napolnimo steklenice.

## Priloga 2

### SESTAVINE, POTREBNE ZA IZVEDBO PROGRAMA GOZDNI SADEŽI:

- 0,5 kg jagod
- 1 kg pomaranč
- 1 kg borovnic
- 0,5 kg sladkorja v prahu
- 1 l suhega belega vina
- 2 limoni
- 1 kg bele moke
- 1 kg polbele moke
- 5 pecilnih praškov
- 5 vanilija sladkorjev
- 6 jajc
- 3 kg sladkorja
- 2 dl olja
- 1 navadni jogurt
- 1 maslo
- 1 margarina manj masna
- fruktoza sladkor
- 10 dag grobo mletih lešnikov
- 2 litri terana
- ½ litre ruma
- papirnati modelčki za muffine

## Priloga 3

### EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ GOZDNIH SADEŽEV

Prosimo vas, da nam ob koncu delavnice odgovorite na nekatera vprašanja. Vaša mnenja in predloge bomo upoštevali pri organizaciji in izvedbi prihodnjih programov.

1. **Spol** (Ustrezno obkrožite): M Ž

2. **Starost:** \_\_\_\_\_

3. **Izobrazba** (Ustrezno obkrožite):

- a) manj kot OŠ
- b) končana OŠ
- c) poklicna izobrazba
- d) srednješolska izobrazba
- e) višješolska izobrazba
- f) visokošolska izobrazba
- g) magisterij, doktorat

4. **Status** (Ustrezno obkrožite):

- a) zaposlen
- b) brezposeln
- c) upokojenec
- d) dijak, študent
- e) drugo

5. **Ocenite vaše zadovoljstvo z izvedbo delavnice z oceno od ena do pet** (*Ena je najnižja ocena, pet pa najvišja*)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

6. **Kako ocenjujete delo mentorice glede na spodnje vsebine?** (*Ena je najnižja ocena, pet pa najvišja*)

Vsebinski sklop	1	2	3	4	5
Razlaga receptov jedi					
Jasnost navodil za delo					
Prikaz priprave jedi					
Pomoč pri vašem delu					

7. V kolikšni meri ste bili zadovoljni s terminom izvedbe delavnice (Obkrožite izbrani odgovor in ga pojasnite) :

a) nezadovoljni, ker:

---

b) dokaj zadovoljni, ker:

---

c) zadovoljni, ker:

---

8. Ali menite, da boste osvojeno znanje lahko koristno uporabljali v praksi? (Ustrezno obkrožite)

a. da

b. ne

9. Vaši predlogi, pripombe in priporočila:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Hvala za vaše mnenje!*

## Priloga 4

### EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA MENTORJE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ GOZDNIH SADEŽEV

Prosim vas, da nam ob koncu delavnice oziroma mentorstva odgovorite na nekatera vprašanja. Na osnovi vaših mnenj in predlogov bomo oblikovali tudi naslednje programe.

#### I. Vsebina in komunikacija z udeleženci

Prosim vas, da v ustrezno polje označite, v kolikšni meri se strinjate z navedenimi trditvami.

	1 nikakor	2 nekoliko	3 precej	4 popolnoma
1. Pri izvedbi sem upošteval-a program delavnice in pri izvedbi dosledno obravnaval-a predvidene vsebine.				
2. Predlagane vsebine so dobro izbrane.				
3. Menim, da sem s svojim načinom dela vzpostavil-a dober dialog in demokratičen odnos z udeleženci.				
4. Menim, da je bila komunikacija med mano in udeleženci dobra.				
5. Z delom udeležencev sem zadovoljen-na.				
6. Menim, da bodo udeleženci nova znanja lahko dobro uporabili v vsakdanjem življenju.				

#### Organizacija izvedbe programa:

	1 slabo	2 zadovoljivo	3 dobro	4 odlično
9. Termin izpeljave je bil izbran:				
10. Prostorski in materialni pogoji za delo so bili izbrani:				
11. Koordinacija in organizacija izvajalca (navodila, obveščanje...) sta bili izvedeni:				
12. Odzivanje izvajalca na potrebe udeležencev je bilo:				
13. Način nagrajevanja mentorjevega dela je po mojem mnenju izbran:				

14. Ali menite, da je bilo število ur teoretičnega dela izobraževanja (obkrožite):

a) zadostno

b) nezadostno

Prosimo, da svoj odgovor utemeljite in podate svoje predloge:

---

---

---

15. Ali menite, da je bilo število ur praktičnega dela izobraževanja (obkrožite):

a) zadostno                      b) nezadostno

Prosimo, da svoj odgovor utemeljite in podate svoje predloge:

---

---

---

### III. Prosimo vas še za odgovore na naslednja vprašanja:

16. Kakšno znanje bi za delo mentorja še potrebovali?

---

17. Ali bi bili ponovno pripravljene sprejeti vlogo mentorja delovne prakse (obkrožite)?

a) Da                      b) Ne

Zahvaljujemo se vam za sodelovanje in želimo vam uspešno delo še naprej!

*Hvala za vaše mnenje!*

Pripravili

Melita Gole, koodinatorka projekta Zakladi Kočevske pri prijavitelju,  
Bojana Klepac, predsednica Društva podeželskih žena Kočevske