



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

Nosilec projekta: LJUDSKA UNIVERZA KOČEVJE  
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 MEDU**

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

# 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: .....	5
Priloga 2: RECEPTI JEDI IZ MEDU .....	5
Priloga 3: EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ MEDU .....	13
Priloga 4: EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA MENTORJE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ MEDU .....	18

# 1 SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

## 1.1 NAZIV IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

Priprava jedi iz medu.

## 1.2 TRAJANJE IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

3 ure praktičnega dela v gospodinjski učilnici, pod vodstvom dveh mentoric, z vmesnih 1-urnim strokovnim predavanjem o medu.

## 1.3 CILJI IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

Kvantitativni cilji:

- 5 izvedb programa *Priprava jedi iz medu*.

Kvalitativni cilji:

- povečanje vključenosti odraslih prebivalcev občine Kočevje v vseživljenjsko učenje,
- medgeneracijsko povezovanje pri izobraževanju,
- izboljšanje splošnega poznavanja kočevskega medu 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 75 udeležencev v 5 delavnicah.

## 1.5 CILJNA SKUPINA

Program je namenjen:

a. *mlajšim odraslim* – 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 starejšimi in se tako medgeneracijsko povezali;

b. *aktivnim odraslim* – izbrana ciljna skupina je v večini v nenehni aktivnosti. Današnji tempo življenja prinaša stres in pogosto odsotnost zdravja, zato bo udeležba v programu posredno doprinesla k večji kakovosti zdravja udeležencev, ob predpostavki, da bodo pridobljeno znanje tudi uporabljali;

c. *starejšim odraslim* – izbrana ciljna skupina ni v veliki meri vključena v tovrstne programe, hkrati pa imajo veliko izkušenj in znanja na področju priprave jedi, zato želimo tudi starejšim ponuditi možnost spoznati kočevski med 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**

Posebnih pogojev za vključitev v program ni.

## **1. 7 NAČRT PROGRAMA**

Strokovnjak čebelar predstavi zgodovino medu, njegove lastnosti ter zdravilne učinke. Predstavi nekaj vrst medu ter cvetni prah, propolis, matični mleček, čebelji vosek, čebelji strup in medene pijače.

Vzporedno s predavanjem čebelarja, mentorici programa predstavita štiri uporabne kuharske recepte jedi iz medu, 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 čebelar ustno posreduje udeležencem delavnice, v prilogi 2 pa so recepti z navedenimi sestavinami, ki so potrebne za izvedbo programa.

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

## **1. 8 ORGANIZACIJA PROGRAMA**

Program vodita dve mentorici, ki imata izkušnje tako na področju poznavanja in priprave jedi iz medu, kot tudi pri mentorstvu v gospodinjskih delavnicah in motiviranju odraslih za vseživljenjsko učenje. Pri uvodnem delu programa sodeluje tudi strokovnjak čebelar, ki predava o medu (priloga 1).

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 mentorici po vsaki zaključeni delavnici izpolnijo evalvacijski vprašalnik (priloga 3 in 4).

## Priloga 1

### OD KJE TI ČEBELICA TVOJA SLADKA SNOV, KI JE MOJI DUŠI OPOJ – MED

Najstarejši prikaz človekovega odnosa do čebel je nastal že pred 20 do 30 tisoč leti v Pajkovi jami pri Bicarpi in španski pokrajini Vilenciji. Prastara risba prikazuje dve osebi pri ropanju čebeljega gnezda – medu. Človeka visita na nekakšni vzpenjavki ali vrvi ter čebelam odvzemata med, pri tem pa si pomagata z dimom.

Od popolnega ropanja čebeljih gnezd do gozdnega čebelarjenja ni minilo veliko časa. Človek je kaj kmalu spoznal, da je mnogo ugodneje čebele le delno oropati in jim pustiti toliko hrane, da lahko prezimijo do naslednjega leta. S tem je naslednje leto odpadlo naporno iskanje čebeljih družin. Sledil je naslednji korak, ko je človek začel čebeljim rojem nastavljeni urejene votline ter jih s tem privabiti na še lažje dostopna mesta. To je bil začetek gozdnega čebelarstva. Čebelarji so se morali dogovoriti, kje bodo čebelarili, da si ne bodo medsebojno hodili v zelje. Opisani način čebelarjenja je bil predvsem značilen za slovanska plemena in se je z naselitvijo naših prednikov razširil tudi na ozemlje sedanje Slovenije. V srednjem veku je bilo čebelarstvo zelo cenjeno, ker je bil med najcenejše sladilo, vosek pa so ljudje uporabljali za svetilo. V 18 in 19 stoletju je gozdno čebelarjenje zamrlo. Čebelarjenje zraven doma je postalo donosnejše. Čebelarji na domu so najprej čebelarili v duplih, ki so jih izklesali iz drevesa. Pozneje so tako duplo že izdoblili z orodjem in izdelali korita, klade in pol klade. Sprva so tako urejena bivališča postavljali pokonci, kasneje pa so jih položili po dolgem in jih začeli nalagati v skladovnice. Sledila so polkrožno izdolbena korita z ravno podnico. Spredaj in zadaj so namestili panjsko končnico z odprtino za izlet čebel. To je bil že pravi čebelji panj, predhodnik kranjiča. Izdolbena korita so se uporabljala zelo dolgo, najmanj od leta 1240 pa do začetka 20. stoletja. Z razvojem žagarstva v 14. stoletju se je kmalu pojavil panj iz desk, na slovenskem imenovan kranjič.

V skladovnicah panjev sta se pojavili nepričakovani težavi, ropanje in zaletavanje čebel. Čebelarji so kmalu spoznali, da dobra označitev čelne panjske končnice lahko povečini reši nastale probleme. Od tod pa do slikanja panjskih končnic na Slovenskem je bil le kratek korak. Prve poslikane končnice so se pojavile v drugi polovici 18. stoletja. V 19. stoletju se je umetnost slikanja končnic na slovenskem močno razširila in v 20. stoletju z izumiranjem kranjičev polagoma zamrla. V takratnih časih si nihče ni mogel predstavljati, kakšno vrednost bodo imele končnice, nanje smo postali pozorni šele v novejšem času. Motivi, ki so bili največkrat upodobljeni na končnicah, so bili posvetne narave (življenja raznih svetnikov, življenje kmetov v takratnem obdobju), manjkalo ni niti šaljivih motivov. K sreči nam je uspelo rešiti velik del panjskih končnic z res veliko umetniško vrednostjo in jih vključiti v muzejske zbirke, predvsem v Čebelarški muzej v Radovljici, ki deluje od leta 1960. Poleg panjskih končnic je naše čebelarstvo zaznamoval tudi čebelnjak ali uljnjak. V primerjavi z drugimi narodi so naši predniki poleg funkcionalnosti poskrbeli tudi za zunanji videz zaščitene skladovnice kranjičev. Sčasoma so se na Slovenskem izoblikovali trije tipi čebelnjakov; alpski, celinski in kraški. Prva dva sta bila v celoti lesena, tretji pa je bil zidan iz kamna. V panonskem kraju so čebelarji uporabljali slamnate koše, saj tovrstnega materiala za pletenje košev iz slame ni manjkalo. Nekdaj kranjiče v čebelnjakih je zamenjal panj s premičnim satjem, ter tako čebelarjem kot tudi čebelam omogočil lažje delo ter boljše ekonomičnost. Čebelarji so že takrat vedeli, da je potrebno čebelam pašo približati, če želijo

imeti več medu. Sprva so začeli panje prevažati z vozovi ter živinsko vprego, manjše število panjev so tudi tovorili na hrbtu. Čez čas se je transport začel odvijati tudi po železniških tirih ter kamionih. Tako so čebelarji prišli do več medu ter sortne raznolikosti le tega.

Največji čebelarški učenjaki na slovenskem, ki so delovali že v sredini 18. stoletja so: Anton Janša, Peter Pavel Glavar in Janez Anton Scopoli.

**Anton Janša** je bil prvi učitelj čebelarstva na Dunaju, pri kraljici Mariji Tereziji.

V tistih časih je napisal dve knjigi: Razprava o rojenju in Popolni nauk o čebelarstvu. Obe knjigi sta prinesli v tedanje svetovno čebelarstvo veliko novosti in ovrgli veliko tedanjih krivih naukov.

**Peter Pavel Glavar** je bil duhovnik. Močno se je zavzemal za izobraževanje kmečkega življa, kar je tudi počel na Lanšprežu na Dolenjskem, kjer je tudi pokopan. V slovenščino je prevedel prvo knjigo Antona Janše – Janševa razprava o rojenju. Glavar je na lastno pobudo ustanovil čebelarško šolo na Lanšprežu in organiziral prvo vaško zadrugo.

**Janez Anton Scopoli** je prvi sporočil svetu, da se matica oplodi s troti zunaj domačega panja.

To je samo en delček zgodovine čebelarstva, ki vam ga predstavljamo v tej brošuri.

Tudi zgodovina čebelarstva na Kočevskem ima zelo dolgo tradicijo, žal pisnih virov Kočevarjev nimamo, so se pa ohranili zapisi ter nekaj fotografij od daljnega leta 1916, kar dokazuje, da je bilo čebelarstvo na Kočevskem razvito in sila napredno.

## ZGODOVINA MEDU

Omenili smo že, da je bil med pred pojavom sladkorja najcenejše in edino sladilo. Bil je še bolj cenjen kot zdravilo. Med so še posebej uživali v prazničnem času. Že od srednjega veka so ga uporabljali za izdelovanje medenega peciva- lecta, ki je bilo med našimi predniki zelo priljubljeno. V naši narodni zapuščini imamo več kot sto različnih lesenih modelov, številni od njih so prave rezbarske mojstrovine. Konec 19. stoletja pa so se pojavili enostavnejši pločevinasti modeli. Pečene kruhke so potem dodatno okrasili z raznobarnimi črtami, kmalu so se pojavile tudi krasne nalepke, ki so bile različnih motivov. Nemajhen del pridelanega medu so naši predniki uporabili za izdelovanje medice. Medeno satje so gnetli v topli vodi toliko časa, da se je med raztopil. Pridobljeno tekočino so precedili, da so odstranili voščine.

Gostoto tekočine so merili na zelo preprost način, sveže kokošje jajce je moralo plavati dva prsta pod površino. Tako pridobljeno tekočino so nato kuhali, ter jo naposled, ko se je ta malo ohladila, spravili v sod, kjer je po parih dnevih začela fermentirati - vreti.

Izdelovanje medice je bila poslovna skrivnost vsakega čebelarja ali gostilničarja. Medico je prvi omenil in zapisal Valvazor.

Žganje v medu se je pojavilo šele v 19. stoletju, v tem obdobju so začeli izdelovati tudi medeni liker.

Čebelji vosek je bil dolgo zelo cenjen pridelek in že v času Karantanije pomembno izvozno blago. V cerkvah je bil nujno potreben za bogoslužje, verniki so ga uporabljali za kupovanje odpustkov. Voščene sveče so bile najimunitnejše za razsvetljava. Vosek so uporabljali tudi pri

pečatenju pomembnejših listin in relikvij, za izdelovanje podob in za poslikavanje pirhov. Vosek ni bil poceni – njegova vrednost je bila najmanj petkratnik cene medu. Kljub majhnim razpoložljivim količinam je bilo za naše prednike pomembno pridobivanje voska in trženja z njim.

Med je že od nekdaj cenjeno hranilo in zdravilo. Je proizvod čebel in človeka. Med kot hrano in zdravilo je opeval že Homer. Veliki filozof Demokrit je trdil, da ima med izredne zdravilne lastnosti in igra vlogo pomlajevala. Stari narodi so z medom zdravili kašelj, bolečine v prsih, opekline, rane in očesne bolezni. Stari Grki in Germani so dojenčku takoj po rojstvu dali malo medu kot simbol naravnih sil, od katerih bo odvisno njegovo življenje. Pitagora je izjavil » če ne bi jedel medu, bi umrl štirideset let prej« .

Med so kot simbol božanstva priznavali že stari narodi. Bil je hrana, sladilo in zdravilo samo za visoke sloje in je takrat veljal za nekaj božanskega.

V vsem tem obdobju je čas tekkel, človek je spoznaval in raziskoval čebelo in njeno življenje in ona se mu je in se mu še vedno razkriva. Danes lahko s tolikšnim znanjem o življenju čebel in tehnologiji čebelarji pridelamo toliko medu, da si ga vsakdo lahko privoščiti.

Kočevski med je naravno živilo, ki ga iz nektarja ali rastlinske mane proizvajajo medonosne čebele. Nektar ali medicina je sladek sok, izloček cvetov (žleze nektariji) večine cvetnic, ki jih oprahujejo žuželke. Po večini je sestavljen iz vode in sladkorjev, med katerimi so najpomembnejši glukoza, fruktoza in saharoza. V majhnih količinah vsebuje nektar številne sladkorje, mineralne snovi, eterična olja, organske kisline, barvne snovi in zrnca cvetnega prahu. Čebele mano nabirajo na živih delih rastlin. Mana je naraven lepljiv sok, ki ga izločajo drevesne ušice, škržati in kaparji. V panju čebele medicino ali mano obdelajo, zgostijo, primešajo izločke svojih žlez in nato shranijo v celice satja. Tako nastane kočevski med. Med pokrijejo z voščeniimi pokrovčki in to je tudi čebelarjev dokaz, da je med zrel in pripravljen za točenje iz satja. Iz satja med iztičimo s čebelarskimi točili, ki so narejena prav za ta namen. Temu procesu pravimo točenje medu. Pred samim točenjem mora čebelar odstraniti voščene pokrovčke s čebelarskimi vilicami, ki so namenjene odkrivanju satja.

Na Kočevskem pridelujemo več vrst medu. Različne vrste so zelo odvisne od letine. Za pridelavo sortnega medu je zelo pomembno vreme, ki igra veliko vlogo v razvoju cvetja in med obdobjem cvetenja. Prav tako so letine odvisne od medenja v fazi izločanja mane iz rastlinskih ušic, ki so zelo zahtevne glede sprememb v naravi in glede vremena samega.

## **CVETLIČNI MED**

Cvetlični med je po svojih senzoričnih lastnostih lahko raznovrsten, saj so te odvisne od vrste cvetov, na katerih so čebele nabrale nektar. Značilno zanj je, da je dokaj svetel in po okusu srednje do močno ali zelo močno sladek, ter da ima pekoč okus po sladkem. Pri tem tipu je obvezen tudi kisel okus, ki pa je šibko do srednje močno izražen.

## **GOZDNI MED**

Ker je gozdni med mešanica različnih vrst mane, se lahko vzorci zelo razlikujejo po barvi, vonju, okusu in aromi. Za tovrstni med je značilno, da ne prevladuje nobena vrsta mane in da sta sladek in kisel okus uravnotežena.

## **LIPOV MED**

Lipov med je lahko proizveden iz nektarja in mane, zato ima lastnosti tako nektarja kot mane. Za lipov med je značilno, da je zelo osvežilen, ter da po vonju in okusu spominja na lipovo cvetje. Ta tip medu zelo hitro kristalizira.

## **SMREKOV MED**

Značilnosti smrekovega medu, ki je maninega izvora, sta rdečerjava barva in izjemno sijoča površina. Ta med je vedno bister in viskozen in ponavadi ne kristalizira. Po aromi spominja na sirup smrekovih vršičkov.

## **HOJEV MED**

Hojev med je zelo temen, je sivorjave barve z zelenim odsevom. Ponavadi je moten in ne kristalizira. Zelo značilna je aroma mleka v prahu.

Na kočevskem čebele vedno pridelajo med prvinske kakovosti, ne glede na to, na katerih rastlinah so nabrale nektar ali mano. Čebelar te kakovosti ne more izboljšati, lahko jo z neustrezno tehnologijo kvečjemu poslabša. Kočevski čebelarji to prvinsko kakovost ohranjajo, saj se nenehno izobražujejo na področju čebelarstva. Zato je kočevski med pridelan s strokovnim znanjem, ustrezno tehnologijo, s srcem in ljubeznijo v neokrnjeni naravi Kočevske. Čebele med proizvajajo vedno po istem receptu, saj ne znajo pridelati eno leto boljšega in drugo leto slabšega medu. Lahko pa ga pridelajo eno leto več in drugo leto manj, na enem območju več, na drugem manj, to pa seveda nima nikakršne zveze s prvinsko kakovostjo medu. Med je visoko vredno živilo in zdravilo, deluje protimikrobno in protivnetno. Pomaga pri preprečevanju prehladov, izboljšanju imunskega sistema, uravnava izločanje hormonov, ugodno vpliva na rast in razvoj otrok, na rast kosti in zobovja. Pri starejših ljudeh in tistih, ki okrevajo po bolezni, izboljšuje krvni obtok, ugodno vpliva tudi na ljudi z obolelim srcem. Med pomaga tudi pri nespečnosti. Poznamo kremni med, kateremu čebelar ni ničesar odvzel in ničesar dodal, le zmešal ga je na poseben način. Poznamo tudi med v satju. Medu lahko dodamo še suho sadje, oreščke, lešnike ali pa v njega zmešamo vse sestavine čebeljega panja, kot so cvetni prah, propolis in matični mleček.

## **CVETNI PRAH**

Cvetni prah sodi na začetek dolge verige v razvoju cvetočih rastlin. Je moško seme rastlin in čebele ga nabirajo za hrano, saj jim zagotavlja najpomembnejši vir beljakovin in je tako dejavnik za ohranjanje čebelje vrste. Najpomembnejše poslanstvo čebel je oprasavanje rastlin. Cvetni prah imenujemo tudi obnožina ali pelod. Poznamo toliko vrst cvetnega prahu, kot je vrst cvetočih rastlin. Med seboj se ločijo po barvi in obliki. Čebele med zbiranjem zrn cvetni prah vlažijo s slino in medom ter jih več tisoč zlepijo v zrna. Pri zbiranju se cvetni prah iz



cvetov obogati z različnimi fermenti, hormoni, antibiotičnimi snovmi in postane zelo uporaben tudi za ljudi. Čebele ga na zadnjih nogah nosijo v panj in odložijo v satje. Čebelar pride do cvetnega prahu s pomočjo osmukalnikov. To je posebna naprava, ki se nastavi pred vhodom v panj. Ko se čebele rinejo skozi mrežico v panj, jim tovor odpade iz nog. Osmukanec pobere in ustrezno shranimo ali predelamo v različne izdelke.

## **PROPOLIS**

Propolis je smolnata snov, ki jo čebele nabirajo na živih delih rastlin. Aroma je prijetna, diši po topolovih popkih, medu, vosku in vanilji. V propolisu so določili že več kot 360 sestavin. Propolisu pravimo tudi zadelavina, saj z njim čebele zadelajo špranje v panju. Propolis je čebelji pridelek, ki deluje proti plesnim, bakterijam, kvasovkam in virusom. Uporablja se kot alkoholna tinktura ali kot sestavni del zdravilnih, dietičnih, pa tudi kozmetičnih pripravkov. Propolis uporabljamo pri zobobolu, parodontozni, ustni higieni, bolečinah v grlu, pri težavah s kožo (rane, ureznine, opekline).

## **MATIČNI MLEČEK**

Matični mleček je izloček faringealnih žlez mladih čebel delavk. Je pridelek čebeljega panja, ki ga ne uživamo zaradi njegovih energijskih vrednosti ali zadovoljstva, temveč z njim dopolnjujemo manjkajoče snovi v našem telesu. Pridobivanje matičnega mlečka je počasno in zahtevno. Matični mleček lahko shranjujemo v mešanici z medom, cvetnim prahom in propolisom ali v hladilniku.

## **ČEBELJI VOSEK**

Čebelji vosek izločajo 6 do 12 dni stare čebele delavke iz voskovnih žlez na trebušni strani štirizadkovnih obročev v obliki belih luspic. Čebele vosek potrebujejo za izgradnjo satja, kjer se polegajo mlade čebele ter se shranjuje cvetni prah in med, ki ga pokrivajo z voščeniimi pokrovčki. Uporaba voska je zelo razširjena tako v medicini kot tudi v kozmetiki. Vsebuje vitamin A, zato je nepogrešljiv pri izdelavi krem. Uporablja se tudi za izdelovanje sveč, figur in okraskov.

## **ČEBELJI STRUP**

Čebelji strup je zelo pomemben pri apiterapiji in zdravljenju s čebeljimi pridelki. Uporablja ga v posušeni obliki v ampulah ali pa izkoriščamo direktno čebelji pik. Različne raziskave so pokazale, da imajo čebelarji v povprečju manj revme kot ostali ljudje.

## **MEDENE PIJAČE**

### ***MEDICA***

Medica je proizvod alkoholnega vrenja v vodi raztopljenega medu. Vsebuje 9-15% alkohola ter do 180g neprevretega sladkorja (medu). Medico pijemo ohlajeno na 8-10°C kot aperitiv ali kot desertno pijačo v družbi najboljših prijateljev. Vemo, da je bila medica pijača naših prednikov, zato jo vsekakor velja poskusiti. V njej boste odkrili oplemeniteno bogastvo kočevskega medu.

### ***MEDENO ŽGANJE***

Medeno žganje je destilat prvovrstne medice z alkoholno stopnjo od 35 do 50%. Barva je prozorna, okus pa tipičen za medeno žganje: po zeliščih, brinju, medu.

### ***MEDENI LIKER***

Medeni liker je pijača, narejena iz kočevskega sadnega žganja ali medenega žganja, ki mu dodamo prvovrsten kočevski med in vsebuje najmanj 16% alkohola, najpogosteje pa približno 25% alkohola. Le z uporabo kakovostnega žganja in vrhunskega medu dobimo kakovosten medeni liker z najrazličnejšimi medenimi aromami bolj ali manj sladkega okusa, zato je lahko čudovit aperitiv.

Kočevski čebelarji občasno izdelujejo tudi druge medene pijače z raznimi dodatki, kot so zelišča, sadje, smrekovi vršički, npr. medeno pivo ter druge medene brezalkoholne napitke.

## Priloga 2

### RECEPTI JEDI IZ MEDU

#### Zapečena jabolka

Sestavine:

4 jabolka  
4 žlice medu  
1 dl belega vina  
4 žlice vode  
4 žlice sladkorja  
1 žlica masla  
4 kepice vaniljinega sladoleda  
2 žlici kokosa

Priprava:

Jabolka operemo, izdolbemo sredino in napolnimo z žlico medu. Jabolka damo v pečico in pečemo 20 minut na 220 stopinj. Ko se jabolka zmehčajo, jih poškrpimo z vinom in še malo zapečemo.

Med tem časom prekuhamo 4 žlice vode, 4 žlice sladkorja in žlico masla. Pečena jabolka prelijemo s sirupom. Na jabolka dodamo kepico sladoleda in posujemo s kokosom.

#### Pogačice z medom

Sestavine:

50 dag moke  
15 dag sladkorja  
1,5 dl olja  
3 žlice vode  
sol  
žlica medu  
grobno rezani mandlji  
olje za cvrtje

Priprava:

Iz moke, sladkorja, olja, soli in vode ( po potrebi ) zamesimo elastično testo, ki naj počiva eno uro v hladilniku. Razvaljamo ga okrog 5 mm debelo. Z okroglim modelom za izrezovanje piškotov okrogle oblike premera 5 cm izrežemo pogačice in jih takoj ocvremo v vročem olju. Pogačice odcedimo in še vroče premažemo z medom in posujemo z rezanimi mandlji.

## **Medenjaki**

### Sestavine:

200 g lešnikov  
400 g moke  
1 pecilni prašek  
200 g sladkorja  
200 g margarine  
3 žlice medu  
3 jajca  
dišava za medenjake  
1 limona

### Priprava:

Pecilni prašek, moko in margarino na suho zdrobimo. Dodamo sladkor, jajca, 50 gramov mletih lešnikov, med, dišavo, naribano limonino skorjico in sok ene limone. Testo zamesimo in postavimo v hladilnik za 1 uro. Iz testa naredimo kroglice velikosti manjšega oreha. Kroglice položimo v pekač na peki papir. V sredino kroglice zabodemo cel lešnik. Pečemo jih okrog 15 minut na 180 stopinj.

## **Starinski medenjaki**

### Sestavine:

35 dag moke  
20 dag sladkorja v prahu  
3 velike žlice medu  
2 jajci  
10 dag mletih orehov  
1 noževa konica pecilnega praška  
malo cimeta in klinčkov ali  
mala žlička pripravljene začimbe za medenjake

### Priprava:

Iz vseh sestavin zamesimo testo in ga pustimo počivati čez noč na sobni temperaturi. Naslednji dan ga razvaljamo na pomokani mizi na približno 5 mm debelo in izrežemo poljubne oblike, na primer srca ali krogce. Pomažemo z jajcem in na vsak piškot prilepimo polovico oreha. Pečemo pri 200 stopinjah ca. 8-10 minut.

## **Čokoladne palačinke z medom**

### Sestavine:

20 dag moke  
2 jajci  
2 žlici kakava  
40 dag moke

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

sol  
olje

Priprava:

Iz moke, mleka, jajc, žlice olja in ščepca soli zmešamo gladko testo. Pustimo ga počivati 15 minut, potem pa spečemo tanke palačinke. Namažemo jih z medom in zavijemo.

### **Ajdova kaša z medom**

Sestavine:

25 dag ajdove kaše  
3 žlice medu  
5 žlic sladke smetane  
5 dag rozin  
2 žlici rezanih lešnikov  
sok pol limone  
vanilin sladkor  
ščepec soli

Priprava:

V posodo za kuhanje natočimo 3 dl vode in sol. Ko prevre, dodamo ajdovo kašo, ki jo počasi kuhamo, da se zgosti. Odstavimo in ohladimo. Ohlajeni kaši dodamo smetano, oprane rozine, lešnike, med, limonin sok in vanilin sladkor.

### **Rulada s skutno medenim nadevom**

Sestavine:

Testo:

4 jajca  
80g sladkorja  
100g moke  
za noževo konico pecilnega praška  
papir za pekač in desko

Nadev:

200g suhe skute  
100g medu  
1.5 dl sladke smetane  
2 zavitka kremfiksa  
1 zavitek vanilina

Priprava:

V kotliček vlijemo jajca, dodamo sladkor in postavimo v lonec s toplo vodo. Jajca ter sladkor v kotličku stepamo, da narastejo in se zgostijo. Odstavimo in stepamo, dokler se zmes povsem

ne ohladi. S kuhalnico primešamo presejano moko s pecilnim praškom. Pekač obložimo s papirjem in ga natanko namažemo z maščobo. Nanj zvrnemo testo in ga enakomerno razmažemo za dober centimeter na debelo. Pečemo 15 do 20 minut. Testo mora biti spodaj in zgoraj enakomerno zapečeno. Med peko pognemo desko z drugo polo papirja in ga potresemo s sladkorjem v prahu. Nanj zvrnemo pečeno testo. Previdno odstranimo papir, na katerem se je testo peklo. Z novim papirjem še vroče testo zvijemo v rulado. Ohlajeno previdno odvijemo, jo natanko namažemo z marmelado, ponovno zvijemo in potresemo s sladkorjem v prahu.

## **Žemljin praženec**

### Sestavine:

4 stare žemlje  
1/8 litra mleka  
2 jajci  
4 žlice medu

### Nadev:

80g margarine  
30g rozin  
400g jabolk  
2 žlici medu

### Priprava:

Žemlje narežemo na rezine, polovico jih naložimo v pomazan pekač. Mleko, jajci in med v lončku raztepemo in polovico pokapamo po žemljah. Po teh potresemo nadev, vse pokrijemo še z drugo polovico žemljinih rezin in ponovno polijemo s preostalim prelivom. Na hitro spečemo.

## **Piščanec z regratom ali rukolo in medom**

### Sestavine:

400 g piščančjih bedrc  
1 čebula  
100 g rukole  
5 žlic grobo rezanih lešnikov  
2 žlici gozdnega medu  
10 g masla  
4 dl zelenjavne juhe  
3 stroke česna  
sol  
popper  
smetana za kuhanje  
maslena kroglica

### Priprava:

Piščančje meso narežemo na kocke velikosti 1,5 cm, posolimo, popoprano in na hitro popečemo na polovici masla. V drugi ponvi na drugi polovici masla prepražimo čebulo in česen ter dodamo nasekljano rukolo.

Čebulo in česen na drobno nasekljamo, rukolo operemo in nasekljamo. Vse skupaj popražimo, da se zmehča. Zalijemo z zelenjavno juho in pustimo, da malo povre. Potem dodamo med, masleno kroglico za zgostitev, malo smetane za kuhanje, posolimo, popoprano in dodamo prepraženo piščančje meso. Postrežemo z mehko polento.

## **Medeno vino**

### Sestavine:

1 l belega vina  
200 g medu  
5 klinčkov  
cimetova skorjica  
lupina 1/4 limone

### Priprava:

Vino in začimbe prevremo in odstavimo. Dodamo med, premešamo, da se le-ta raztopi in ponudimo vroče.

## Priloga 3

### EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE PROGRAMA PRIPRAVA JEDI IZ MEDU

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)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

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





## Priloga 4

### EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA MENTORJE PROGRAMA

#### PRIPRAVA JEDI IZ MEDU

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

#### Organizacija izvedbe programa:

	1 slabo	2 zadovoljivo	3 dobro	4 odlično
Termin izpeljave je bil izbran:				
Prostorski in materialni pogoji za delo so bili izbrani:				
Koordinacija in organizacija izvajalca (navodila, obveščanje...) sta bili izvedeni:				
Odzivanje izvajalca na potrebe udeležencev je bilo:				
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 oziroma predavatelja v podobnem programu (obkrožite)?

a) da                      b) ne

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

*Hvala za vaše mnenje!*

Pripravili

Melita Gole, kordinatorica projekta Partnerstva Zakladi Kočevske pri prijavitelju,  
Bojana Klepac, predsednica Društva podeželskih žena Kočevske  
Stanislav Knežič, predsednik Čebelarskega društva Kočevje