

Osnovna šola Antona Ingoliča Spodnja Polskava
Podružnica Zgornja Polskava



JABOLČNI DAN NA ZGORNJI POLSKAVI



Jabolka, avtorica Vita Korošec

Avtorice: Eva Janžič, Maruša Zelenik, Vita Fleisinger, Vita Korošec, Tina Šilec (vse 6.d)

Mentorici: Mateja Kumrič, Karmen Rampre

Zgornja Polskava, 2023-2024

OŠ ANTONA INGOLIČA SPODNJA POLSKAVA

PODRUŽNICA ZGORNJA POLSKAVA

PODATKI O ŠOLI:

OŠ Antona Ingoliča Spodnja Polskava, podružnica Zgornja Polskava

Ingoličeva ulica 6

2314 Zgornja Polskava

Tel: 02 8033 133

Telefaks: 02 8033 122

E-pošta: tajništvo@ingoliceva.si

Naslov turistične naloge: **Jabolčni dan na Zgornji Polskavi**

AVTORICE:

Eva Janžič,

Maruša Zelenik,

Vita Fleisinger,

Vita Korošec,

Tina Šilec, vse 6. razred

MENTORICI:

Mateja Kumrič, prof. RP

Karmen Rampre, prof. RP

POVZETEK

Na kaj pomislite, ko slišite besedo JABOLKO? Okrogel, rdeč, sočen sadež, ki ga uživamo skozi celo leto in nas nasiti pa še zelo zdrav je. Pravi zaklad narave in tudi kulinarčni zaklad.

Skozi turistično nalogo smo razmišljale, kako bi ta sadež vključili med dejavnosti, s katerimi bi popestrili dan na naši šoli, ki bi bil namenjen vsem učencem.

Tako smo se domislili mnogih dejavnosti in nastala je ideja o JABOLČNEM DNEVU NA ZGORNJI POSLKAVI. Prireditev bo prepletala kulinariko, igre in umetnost, rdeča nit pa je JABOLKO. Potekala bo v obliki štirih delavnic, njihovi končni produkti pa bodo različni- od plakatov do jabolčne marmelade.

KLJUČNE BESEDE: jabolko, Zgornja Polskava, prireditev, delavnice, jabolčne jedi, jabolčna marmelada, pregovori, igre

ZAHVALA

Avtorji turistične naloge se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste kakorkoli pripomogli pri nastanku, zbiranju gradiva, snovanju in uresničevanju zastavljenih ciljev. Iskrena hvala gospe ravnateljici Danici Veber za vzpodbudo. Iskrena hvala našemu računalničarju, gospodu Matjažu Frešerju za pomoč pri montaži posnetka.

Vsebina

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 4 |
| 1.1. JABOLKO-okusni zaklad..... | 4 |
| 1.2.Jabolko- zanimivosti..... | 4 |
| 1.3 Uporaba | 5 |
| 1.4 Priljubljene sorte jabolk | 5 |
| 1.5 JABOLČNI DAN NA ZGORNJI POLSKAVI | 5 |
| 2. JEDRO | 6 |
| 2.1.DELAVNICE | 6 |
| 2.1.1.PREGOVORI O JABOLKIH | 6 |
| 2.1.2 JABOLKA V KULINARIČNEM SVETU | 7 |
| 2.1.3 IGRE..... | 8 |
| 2.1.4 KUHANJE JABOLČNE MARMELADE | 8 |
| 2.2 ČASOVNICA IN NAČRT | 9 |
| 2.2.1 FINANČNI NAČRT..... | 11 |
| 2.2.2. OGLAŠEVANJE DOGODKA | 11 |
| 3. PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI..... | 11 |
| 4. ZAKLJUČEK..... | 12 |
| 5. VIRI IN LITERATURA..... | 13 |

Kazalo slik

Slika 1: Jabolka, avtorica Vita Korošec

Slika 2: peka jabolčnega zavitka

Slika 3: peka jabolčnega zavitka

Slika 4: pregovori

1. UVOD

Dolgo smo iskali ideje na temo okusni zakladi. Vedno znova nas je vleklo k hrani, k jedem in okusom. Naša pokrajina ima veliko znanih jedi. Smo pa znani tudi po sadjarstvu, zato smo se odločili, da bo v središču naše turistične naloge JABOLKO.

Ko smo to vedeli, smo najprej želeli pridobiti več informacij o samem sadežu. Brskali smo po literaturi in internetu in zbrali naslednje.

1.1. JABOLKO-okusni zaklad

Jabolko lahko resnično razumemo kot okusni zaklad, saj prinaša široko paleto okusov, hranil in možnosti za ustvarjanje raznolikih jedi. Tu so nekatere razsežnosti, ki lahko utemeljijo, zakaj se jabolko lahko šteje za okusni zaklad:

1. **Raznolikost okusov:** Obstaja več sto sort jabolk, vsaka s svojim značilnim okusom. Nekatera so sladka in sočna, druga so bolj kislja ali trpka. To omogoča širok spekter možnosti za zadovoljevanje različnih okusnih preferenc.
2. **Svežina in hrustljivost:** Sveže, hrustljivo jabolko ponuja edinstven občutek v ustih, ki ga težko nadomestijo drugi sadeži. To hrustljivost lahko kombiniramo s sočnostjo, kar jabolku daje osvežujočo kakovost.
3. **Uporaba v različnih jedeh:** Jabolka so vsestranska sestavina, ki jo lahko uporabljamo v slanih in sladkih jedeh. Od svežih solat do pečenih pita od jabolčnega žganja do omak za meso - možnosti so skoraj neomejene.
4. **Hranilna vrednost:** Jabolka so odlični vir prehranskih vlaknin, vitaminov (predvsem vitamin C), mineralov in antioksidantov. So nizkokalorična in ne vsebujejo maščob.
5. **Jabolčni izdelki:** Poleg svežih jabolk so priljubljeni tudi jabolčni izdelki, kot so jabolčni sok, jabolčni kis, jabolčna marmelada in drugi, ki še dodatno razširijo možnosti uživanja okusa jabolk.
6. **Povezanost s tradicijo:** Jabolko je pogosto povezano z mnogimi tradicionalnimi prazniki in kulturnimi običaji. Na primer, jabolko je lahko sestavni del jesenskih praznovanj, kot je halloween ali zahvalni dan.
7. **Zdravstvene koristi:** Rek "Jabolko na dan odžene zdravnika stran" odraža tudi splošno prepričanje o zdravstvenih koristih uživanja jabolk. Z rednim uživanjem se lahko prispeva k ohranjanju zdravega življenjskega sloga.

Tako kot zaklad, ki ga najdemo, jabolko prinaša radosti in koristi ter dodaja izjemno vrednost prehrani in užitkom ljudi po vsem svetu.

1.2. Jabolko- zanimivosti

- **Botanična klasifikacija:** Jabolko je plod jablane (*Malus domestica*) in spada v družino rožnic (*Rosaceae*).
- **Izvor:** Jabolka so bila gojena že tisoče let in so eno najbolj razširjenih in priljubljenih sadnih vrst na svetu.
- **Raznolikost:** Obstaja na stotine sort jabolk, ki se razlikujejo po barvi, okusu, teksturi in uporabi (sveža poraba, kuhanje, izdelava soka).

- **Hranilna vrednost:** Jabolka so dober vir prehranskih vlaknin, vitaminov (predvsem vitamin C), mineralov in antioksidantov. Prav tako vsebujejo malo kalorij in nimajo maščob.

1.3 Uporaba

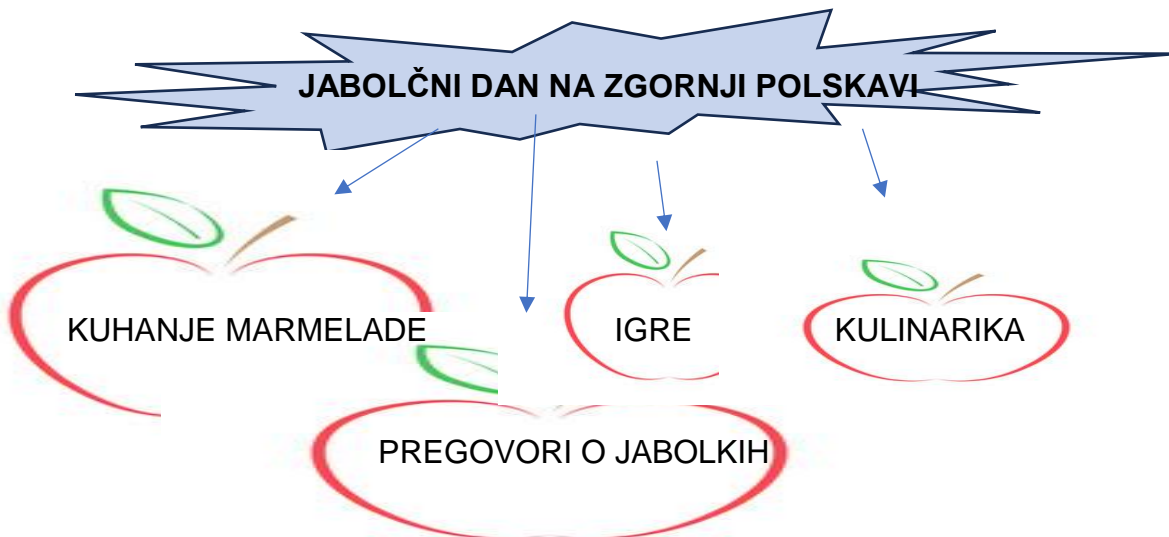
- Jabolka se pogosto uživajo surova, vendar se lahko tudi pečejo, kuhajo, dodajajo solatam, pripravljajo sokovi, marmelade, kompoti in še več.
- Jabolčni izdelki, kot so jabolčni kis, jabolčni žele in suhi krlji, so prav tako priljubljeni.
- Jabolka se uporabljajo tudi v kulinariki za pripravo različnih slanih jedi, na primer v solatah ali kot dodatek k mesu.

1.4 Priljubljene sorte jabolk

- Poznamo ogromno različnih sort jabolk. Najbolj znane so: Fuji, Granny Smith, Honeycrisp, Gala, Red Delicious, Golden Delicious in številne druge.

1.5 JABOLČNI DAN NA ZGORNJI POLSKAVI

Ko smo pridobili vse informacije o tem sadežu, smo začeli zbirati ideje o njegovi vključitvi v dejavnosti na šoli. Utrnila se je ideja o dogajanju, ki bi potekalo skozi celotno dopoldne in v katerega bi lahko vključili vse učence. Odločili smo se, da izvedemo dan, ki ga bomo poimenovali Jabolčni dan na Zgornji Polskavi.



2. JEDRO

Naše ideje so bile zbrane, vedele smo, kaj in kako želimo izvesti ta dan. Na naši podružnični šoli na Zgornji Polskavi je veliko učencev in prav vse smo želeli vključiti v dogajanje. Najlaže bo to narediti z ločenimi delavnicami, o katerih bi učence prehodno obvestili in jim ponudili možnost izbire. Tako bodo na delavnice pripravljeni in bodo tudi prinesli potrebni material, če bo delavnica tako zahtevala.

2.1.DELAVNICE

Odločili smo se za izvedbo 4 delavnic, vse pa imajo skupno rdečo nit, to je JABOLKO.

2.1.1.PREGOVORI O JABOLKIH

V mnogih starih pregovorih se pojavi jabolko. Nekaj smo jih zbrale in se bomo o njih na delavnicah pogovarjali, spet druge pa morajo poiskati učenci. Zato bo ta delavnica potekala v računalniški učilnici.

1. **Jabolko na dan odžene zdravnika stran.**

- Pomen: redno uživanje zdrave hrane, kot so jabolka, lahko prispeva k dobremu zdravju.

2. **Vsa jabolka niso enaka.**

- Pomen: ljudje imajo različne sposobnosti in lastnosti.

3. **Jabolko ne pade daleč od drevesa.**

- Pomen: otroci pogosto delijo podobne lastnosti ali vedenje kot njihovi starši.

4. **Kisla jabolka prinašajo sladko vino.**

- Pomen: nekateri izzivi ali nevšečnosti lahko privedejo do boljših stvari v prihodnosti.

5. **Ni vse zlato, kar se sveti.**

- Pomen: včasih stvari niso tako dobre, kot se zdijo na prvi pogled.

6. **Kdor ima jabolko, naj ima tudi hruško.**

- Pomen: kdor ima nekaj dobrega, bi moral imeti še več.

7. **Jabolko ljubezni ne pade daleč od drevesa ljubezni.**

- Pomen: otroci pogosto ljubijo podobno kot njihovi starši.

8. **Zaradi enega gnilega jabolka ne zavrzi celotnega zabojnika.**

- Pomen: ne sodi celotne skupine ali situacije na podlagi enega slabega primera.

Pregovori o jabolku so zanimivi, saj odražajo različne vidike življenja in človeške narave ter pogosto vsebujejo koristna življenjska spoznanja.

2.1.2 JABOLKA V KULINARIČNEM SVETU

Jabolka so v kulinarinem svetu vsestranska sestavina, ki jo lahko uporabljamo v različnih jedeh, tako slanih kot sladkih. Spodaj so nekateri načini, kako lahko jabolka vključimo v kulinarne užitke, na delavnici pa bomo spekli jabolčni zavitek.

Sladke jedi:

1. **Jabolčna pita:** Klasična jabolčna pita je nepogrešljiva jed, ki združuje hrustljivo testo z mehkim in sladkim jabolčnim nadevom. Dodajanje cimeta in muškata oreščka poudari okus jabolk.
2. **Jabolčni zavitek:** Zavitek z jabolki in cimetom v listnatem testu je odlična izbira za hitro in okusno sladico. Lahko se postreže samostojno ali s kepico vaniljevega sladoleda.
3. **Jabolčni cmoki:** Cmoki s svežimi jabolki so tradicionalna jed, pripravljena z mesnim ali krompirjevim testom. Postrežemo jih s sladko smetano ali drobtinami na maslu.
4. **Jabolčni kompot:** Enostaven in osvežujoč jabolčni kompot je odličen dodatek k zajtrku ali kot lahka sladica. Dodajte malo medu ali cimeta za dodaten okus.

Slane jedi:

1. **Jabolčna solata:** Pripravite solato z rezinami jabolk, oreščki, rukolo in sirom. Začinite jo z medeno gorčičnim prelivom za harmonijo okusov.
2. **Jabolčna omaka za meso:** Kuhana jabolka z dodatkom čebule, rjavega sladkorja in kisa ustvarijo odlično omako, ki se odlično poda k pečenemu mesu, kot je svinjina ali puran.
3. **Jabolčno-karijeva juha:** Kombinacija jabolk in karija v juhi prinese edinstven okus. Dodajte še krompir ali korenje za bogatejšo teksturo.

Prigrizki in namazi:

1. **Jabolčno-medeni namaz:** Zmešajte nasekljana jabolka s kremnim sirom in medom. Uporabite ga kot namaz na kruhu ali kot dodatek k siru.
2. **Jabolčni čips:** Narežite jabolka na tanke rezine, jih posujte s cimetom in sušite v pečici ali dehidratorju. To je odličen prigrizek brez dodanega sladkorja.

Pijače:

1. **Jabolčni smoothie:** Zmešajte jabolka, jogurt, banano in malo medu za osvežilen in zdrav smoothie.
2. **Jabolčni cider:** Domači jabolčni cider je odlična alternativa kupljenim pijačam. Lahko ga pripravite s fermentiranjem svežega jabolčnega soka.

Jabolka dodajo jedem sladek, svež ali rahlo kiselkast okus, zaradi česar so nepogrešljiva sestavina v številnih kulinarinih kreacijah.

2.1.3 IGRE

Otroške igre z jabolki so odličen način za ustvarjanje zabavnih trenutkov in spodbujanje kreativnosti. Tu je nekaj idej za igre z jabolki, ki bodo zagotovo razveselile otroke in ki jih lahko izvedemo v šoli.

1. **Izdelava jabolčnih obrazov:** Otroci lahko uporabijo barve, flomastre in druge ustvarjalne materiale, da na jabolka narišejo smešne obraze ali jih okrasijo s pisanimi vzorci.
2. **Dirka z jabolki na žlici:** Otroci naj poskusijo prenesti jabolko z enega konca prostora na drugega, pri tem pa ga imajo na žlici. To je klasična in zabavna igra na prostem.
3. **Jabolčno štafetno tekmovanje:** Razdelite otroke v skupine in organizirajte štafetno tekmovanje, kjer morajo tekmovalci prenašati jabolko od ene točke do druge brez uporabe rok, na primer med nogami ali z loparjem.
4. **Umetnost s štampljkami iz jabolk:** Otroci lahko jabolka razrežejo na pol in jih pomočijo v barvo ali tempera barvo ter jih nato uporabijo kot štampljke za ustvarjanje barvnih vzorcev na papirju.
5. **Igra z ugrizom:** Otroci se postavijo v krog, vsak drži jabolko v roki, nato pa jih obrnejo drug proti drugemu. Na znak morajo poskušati ugrizniti jabolko v roki sosedu, ne da bi ga pri tem izgubili.
6. **Jabolčna skulptura:** Otroci lahko uporabijo lupljenje, nože in druge varne pripomočke, da iz jabolka ustvarijo svojo umetniško skulpturo. Nato lahko svoje stvaritve pokažejo in razložijo ostalim.
7. **Skakanje čez jabolka:** Postavite nekaj jabolk na tla in izzovite otroke, da poskusijo skočiti čez njih. To je odlična igra za razvijanje spretnosti preskakovanja.

Zabava z jabolki omogoča otrokom, da se aktivno igrajo, razvijajo spretnosti in hkrati uživajo v ustvarjalnosti. Pred začetkom igre se prepričajte, da so igralne dejavnosti varne in prilagojene starosti otrok.

2.1.4 KUHANJE JABOLČNE MARMELADE

Priprava domače jabolčne marmelade je čarobno doživetje, ki nas poveže s tradicijo in okusi sveže pridelanega sadja. S tem preprostim receptom boste lahko uživali v sladkih trenutkih, hkrati pa ohranjali okusno aromo jabolk skozi vse leto.

SESTAVINE:

- 1,5 kg jabolk (najbolje so slajše sorte, kot je na primer sorta Zlati delišes)
- 500 g sladkorja (lahko prilagodite glede na lasten okus in sladkost jabolk)
- Sok 1 limone
- Ščepec cimeta (po želji)

POSTOPEK:

1. **Priprava jabolk:** Operite, olupite in narežite jabolka na majhne koščke. Odstranite peščice in trda jedra.
2. **Kuhanje jabolk:** V večjem loncu združite narezana jabolka, sladkor in limonin sok. Postavite na štedilnik pri srednji temperaturi ter mešajte, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi. Nato zmanjšajte temperaturo na nizko in kuhajte jabolka, občasno mešajte, dokler ne postanejo mehka in se sestavine dobro premešajo. Dodajte cimet za dodaten okus, če želite.
3. **Združitev sestavin:** Ko so jabolka kuhana, zmešajte vsebino s paličnim mešalnikom, da dosežete gladko teksturo. Pazite, da ni preveč grobih koščkov.
4. **Še malo kuhanja:** Vrnite pire nazaj v lonec in kuhajte na nizki temperaturi še približno 30-40 minut. Mešajte občasno in pazite, da se marmelada ne zažge.
5. **Test z žličko:** Da preverite gostoto marmelade, nanesite majhno količino na hladan krožnik. Če se hitro strdi in obdrži obliko, je marmelada pripravljena.
6. **Polnjenje kozarcev:** Vročo marmelado nadevajte v sterilizirane kozarce. Zaprite jih takoj, medtem ko je marmelada še vroča, da zagotovite dober vakuum.
7. **Ohladitev in shranjevanje:** Ko so kozarci ohlajeni, jih hranite v hladnem in temnem prostoru. Vaša domača jabolčna marmelada je pripravljena za uživanje!

S tem preprostim receptom boste ustvarili okusno jabolčno marmelado, ki bo popestrila zajtrke in prinašala sladke trenutke v vaš dom.

2.2 ČASOVNICA IN NAČRT

8.00- pričetek dogodka

Takrat učenci že vedo, pri kateri dejavnosti bodo sodelovali, zato sledijo navodilom, ki jih predhodno dobijo.

DELAVNICE: ker smo želeli ugotoviti, koliko časa potrebujemo za izvedbo posamezne delavnice smo nekaj delavnic že izvedli. Zbirali smo pregovore in se o njih pogovarjali, pekli smo jabolčni zavitek in kuhali jabolčno marmelado. Le-to vam bomo tudi ponudili na stojnici ob predstavitvi naše naloge.

1. **ISKANJE PREGOVOROV O JABOLKIH:** v tej delavnici bomo iskali in pripravljali pregovore, ki s nanašajo na jabolka, njihov pomen, uporabo ali pa se samo pojavijo v pregovoru. Nekaj pregovor je že znanih, ostale učenci iščejo s pomočjo spleta. Delavnica poteka v računalniški učilnici. Njihov končni produkt je plakat z zbranimi pregovori.
2. **JABOLKA V KULINARIKI:** učenci s seboj morajo prinesiti nekaj receptov za jedi, ki vključujejo jabolka. O receptih se pogovorimo, prat tako iščejo nove. Pri tem uporabljajo različne kuharske knjige in priročnike, ki jih prinesejo s seboj ali pa jih poiščejo v šolski knjižnici. Njihov končni produkt je knjižica receptov za jedi, ki vključujejo jabolka in pa jabolčni zavitek, ki ga spečejo.

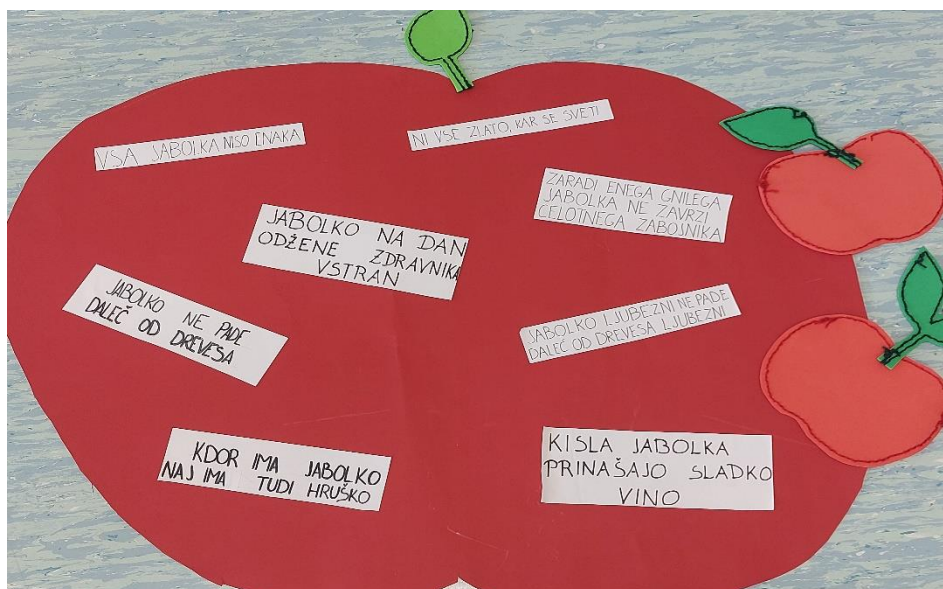
3. IGRE Z JABOLKI: ta delavnica je namenjena predvsem mlajšim učencem. Poteka v učilnici, v primeru lepega vremena pa tudi na šolskem igrišču. Vključuje različne igre, ki so tekmovano, umetniško ali športno naravnane.
4. KUHANJE JABOLČNE MARMELADE: učenci v tej delavnici po znanem receptu skuhamo marmelado iz jabolk. Marmelada v steklenem kozarcu, ki ga okrasijo še z nalepkami, je končni produkt te delavnice.



Slika 2 Peka jabolčnega zavitka



Slika 3: Peka jabolčnega zavitka



Slika 4: Pregovori

2.2.1 FINANČNI NAČRT

Za potrebe izvedbe našega dogodka smo računovodstvo in vodjo šolske prehrane prosili za izračun, ki zajema:

KUHANJE JABOLČNE MARMELADE:

10 kg jabolk – 18,00 evrov
Sladkor 15 kg – 24,00 evrov
Vanilin sladkor (5 x 10 g = 1 kom) – 2 paketa – 3,00 evrov
Želin (1:1) 12 kom – 10,00 evrov
Limone 10 kom – 3,00 evrov
Mleti cimet, prbl 1,40 evrov
Aroma rum 1 kom, prbl. 2,00 evrov

Kozarci za vlaganje 212 ml (komplet 6 kozarcev s pokrovom) – 12 kompletov, cena 30,00 evrov

Kozarci za vlaganje 370 ml (komplet 6 kozarcev s pokrovom) – 5 kompletov, cena 11,00 evrov

Jabolka, ki jih uporabimo za peko in igre, pridobimo iz Šolske sheme sadja, zelenjave in mleka.

2.2.2. OGLAŠEVANJE DOGODKA

Za namen oglaševanja oziroma obveščanja učencev in njihovih staršev se bomo poslužili šolske spletne strani. Seveda bomo dogodek odmevno predstavili že prej, da se bodo učenci lahko odločili za določeno delavnico.

3. PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI

Na turistični tržnici nas boste prepoznali po stojnici v jabolčni podobi.

Učenke vam bomo predstavile, kaj smo počeli tekom šolskega leta- od ideje do izvedbe.

Z nami se boste lahko igrali jabolčne igre in če boste uspešni, se boste posladkali z našo jabolčno marmelado. Po naši predstavitvi se boste strinjali z nami, da je jabolko pravi zaklad narave.

4. ZAKLJUČEK

»To bo čudovit dogodek«, so povedali nekateri učenci, ki smo jih vključili v delavnice in jim predstavili dogajanje.

Menimo, da bomo v okviru Jabolčnega dneva pokazali in dokazali, kakšen zaklad je jabolko in kako zelo uporabno je v različnih pogledih- kulinarično, umetnostno, športno, zabavno.

Skozi pisanje te turistične naloge smo se avtorice naučile, kako pomembno je prisluhniti, sodelovati in se vzpodbujati. Zaradi dobro zastavljene ideje smo mnenja, da bo naš dogodek res čudovit in uspešen.

5. VIRI IN LITERATURA

Toplak G. K (2015). Zdravilne rastline na Slovenskem

Godec B., Mavec R., Dreu S. (2012). Sadno drevje v vrtu

<https://www.mojaozimnica.com/jabolcna-marmelada/>

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/ob-svetovnem-dnevu-jabolk-poudarek-na-prednostih-lokalnega-sadja/>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Jabolko>