



# Tehniški dan: Kuhajmo po prekmursko

za učence 6. razreda OŠ

**CŠOD Murska Sobota**

Tomšičeva ulica 15, 9000 Murska Sobota

[msobota@csod.si](mailto:msobota@csod.si)



# ZDRAVA PREHARANA



- Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Zelo pomembno je število obrokov. Najbolje je zaužiti pet obrokov dnevno. Količina hrane, naj bo primerna naši telesni aktivnosti, ali preprosto povedano pojemo toliko kolikor porabimo.
- Pri uživanju hrane so pomembni tudi okolje, razpoloženje in čas. Da bo zaužita hrana res v korist in bo krepila naše zdravje, so potrebni: umirjenost, urejeno okolje, ustrezna drža za mizo, razpoloženje pri mizi. Hrano dobro prežvečimo, kajti na ta način se bo hrana lahko prebavila in izkoristila. Zdrava prehrana pomeni izbrati zdrava živila, jih pojesti primerno količino in ob pravem času, na umirjen način.



# ZDRAVA PREHARANA

Zdrava prehrana naj vsebuje:





# KUHAJMO PO PREKMURSKO

Prekmurje slovi po svojih kulinarčnih dobrotah. Predvsem po pristnih tradicionalnih posebnostih, ki so raznolike, kakor je raznoliko tudi geografsko območje, ki se razprostira od Panonske nižine do Lendavskih goric in Goričkega.

Že stoletja so ljudje v Prekmurju ohranjali tradicijo priprave domačih dobrot. Gibanica, bograč, dödoli, retaši, zlevanka, pogače so bile vedno cenjene in poznane jedi, tako v Prekmurju kot tudi daleč naokoli.

Si že poskusil/a katero izmed prekmurskih jedi? Naj ti jih na kratko predstavimo vsaj nekaj:





# BOGRAČ

V Prekmurju se ta jed imenuje po posodi, ki visi nad ognjem in se imenuje bograč (bogrács). V njem morajo biti vsaj 3 vrste mesa (goveje, divjačina, svinjina), vsaj toliko čebule kot mesa, krompir in začimbe. Bograč se kuha dooolgoooo, vsaj 4 ure, zunaj, na odprtem ognju, v bakrenem kotličku.





# DÖDOLI

Ste uspeli izgovoriti? Dödoli ! Aha, kaj je že to? Žganci? Ne, niso krompirjevi žganci! To so dödoli! Jed iz krompirja, moke in vode. Za pripravo potrebujete močno kuhalnico in še močnejše roke. Prekmurci jih običajno pripravimo v dveh izvedbah – s smetano in čebulo ali pražene.





# PREKMURSKA GIBANICA

Prekmurska gibanica je posebnost med sladicami, ki jo uvrščamo med slovenske nacionalne kulinarične dobrote. Ponaša se z evropsko zaščito zajamčene tradicionalne posebnosti. Ime je dobila po besedi guba (güba). Za pripravo prekmurske gibanice potrebujemo: krhko testo, vlečeno testo, nadeve (makov, skutni, orehov in jabolčni) in polive (smetanov in maščobni). V pravi gibanici je 8 plasti nadevov in 9 plasti testa. Visoka mora biti od 5 do 7 cm.





# BUJTA REPA

Enolončnico bujta repa tradicionalno pripravljajo v času kolin. Takrat je navadno tudi sestavni del kosila ali večerje, zaradi česar je dobila obredni pomen. »Bujta« namreč pomeni ubita, ker se povezuje z zakolom prašiča pri kolinah. Poleg svinjskega mesa in kisle repe je nujna sestavina enolončnice prosena kaša. V preteklosti so k repi jedli črni kruh ali pečeni oz. kuhan krompir, v današnjem času pa zraven najpogosteje postrežejo krvavice (ajdove, prosene, krvave) s kolin.







# LANGAŠ

Ali si vedel/a, da imamo Prekmurci tudi svoj »fast food«? To je langaš!  
Odlična jed, ki jo običajno pripravimo iz ocvrtega krompirjevega testa in premažemo z oljem in česnom ali kisló smetano.





# KAKO BOŠ IZPELJAL TEHNIŠKI DAN IN SI HKRATI POLEPŠAL DAN?

Zdaj je čas, da tudi ti nadeneš svoj kuharski predpasnik in pripraviš »nekaj po prekmursko«. Pripravili smo ti recept za perece. Kaj so pereci? Gre za vrsto kruha, ki je nekakšna mešanica med presto in žemljo. Lahko ga jemo samostojno ali kot prilogo k kakšni enolončnici.

Priprava perecov je povsem enostavna in se je lahko lotijo tudi tisti, ki se v kuhinji ne znajdejo ravno pogosto, zato veselo na delo! Ne pozabi svoji učiteljici ali učitelju poslati slike končnega izdelka.

Opozorilo: Preden se lotiš recepta, poskrbi za ustrezno higieno rok in delovne površine!



# TVOJE NALOGE

1. Pripravi perece po receptu na naslednji strani ter jih fotografiraj. Fotografijo pošlji po e-pošti ali MMS-u svojemu učitelju.
2. Izvedi vaje razgibavanja.
3. Reši kviz in pravilne odgovore pošlji svojemu učitelju po e-pošti ali MMS-u.





# PERECI - RECEPT

Kaj boš potreboval:

- ½ kg moka
- 1/2 kocka kvasa
- žlica sladkorja
- 2-3 dcl mleka
- 0,5 dcl olja (ali svinjske masti)
- žlička soli
- jajce za premaz





# POSTOPEK PRIPRAVE

1. Kocko kvasa nadrobi v posodo, dodaj sladkor in malo mlačnega mleka ter počakaj da kvas vzhaja.

2. V drugo posodo daj moko, po robu posoli, dodaj vzhajani kvas, mleko, olje in zgneti testo (vsaj 15 min). Po potrebi dodaj še mleko, testo ne sme biti pretrdo. Testo pokrij, postavi na toplo in pusti vzhajati, da se testo podvoji. Vzhajano testo razdeli na dele v velikosti otroške pesti (ali še manj). Vsak del razdeli še na dva dela in oblikuj svaljka cca. 15-20cm. Svaljka prepleti v »kitko«, ki jo nato oblikuješ še v krog. Narejene perece položi v pekač s peki papirjem in jih pusti vzhajati še cca. 30min.

Pred peko jih premaži z razžvrkljanim jajcem. Pekač s pereci daj v vročo pečico in jih na 180°C peči cca. 20min. Pečene perece vzemi iz pečice in pokrij z vlažno kuhinjsko krpo, da se zmeščajo.





# SLEDI POSTOPEK PRIPRAVE - VIDEO

[KLIKNI](#) 





# SPREHOD IN VAJE RAZGIBAVANJA

## Tvoje naloge:

Sprehodiš se do najbližjega travnika in izvedeš vaje za razgibavanje (ob slabem vremenu lahko tudi znotraj).

## Vaje:

[KLIKNI](#)





# NADALJEVANJE POSTOPKA PRIPRAVE - VIDEO

[KLIKNI](#) 







# PEČENI PERECI

Svoj končni izdelek  
lepo aranžiraš,  
fotografiraš in ga  
pošlješ svojemu  
učitelju.





# PREVERI SVOJE ZNANJE

- Za konec še v kratkem kvizu preveri koliko si se danes naučil.
- Pravilne odgovore pošlji svojemu učitelju.





# KVIZ

1. Iz katerih dveh sestavin so narejeni dödoli?  
(klikni na pravilen odgovor)

- a.) Krompir in moka.
- b.) Krompir in koruzni žganci.
- c.) Krompir in kislá smetana.
- d.) Krompir in čebula.





Odgovore je:

**PRAVILEN!**



[Nadaljuj \(klikni\)](#)





Odgovore je:

NAPAČEN!



[Poskusi znova \(klikni\)](#)





# KVIZ

2. Katere tri vrste mesa morajo biti v bograču?

a.) Krokodil, piščanec, svinjina

b.) Piščanec, divjačina, goveje

c.) Goveje, divjačina, svinjina

d.) Svinjina, piščanec, konj





Odgovore je:

**PRAVILEN!**



[Nadaljuj \(klikni\)](#)





Odgovore je:

NAPAČEN!



[Poskusi znova \(klikni\)](#)







# KVIZ

3. Koliko plasti nadevov je v pravi prekmurski gibanici?

a.) 6 plasti

b.) 7 plasti

c.) 8 plasti

d.) 9 plasti





Odgovore je:

**PRAVILEN!**



[Nadaljuj \(klikni\)](#)





Odgovore je:

NAPAČEN!



[Poskusi znova \(klikni\)](#)





# KVIZ

4. Po čem je dobila bujta repa ime »Bujta« ?

- a.) Ker se pripravlja ob pogrebu.
- b.) Ker se pripravlja v času kolin.
- c.) Ker med sestavinami ni nič živega.
- d.) Po izumitelju: Janez Bujt.





Odgovore je:

**PRAVILEN!**



[Nadaljuj \(klikni\)](#)





Odgovore je:

NAPAČEN!



[Poskusi znova \(klikni\)](#)





# KVIZ

5. Iz koliko delov testa je spleten perec?

a.) Treh.

b.) Štirih.

c.) Enega.

d.) Dveh.





Odgovore je:

**PRAVILEN!**



[Nadaljuj \(klikni\)](#)







Odgovore je:

NAPAČEN!



[Poskusi znova \(klikni\)](#)





**BRAVO!!**

Na vsa vprašanje si odgovoril  
pravilno in s tem postal pravi  
poznavalec prekmurske kuhinje. 😊





## ZA KONEC

Da bo učitelj vedel, da si izvedel vse predvidene aktivnosti, mu moraš **po e-pošti ali pa preko MMS-a poslati fotografije**, ki jih zahtevata nalogi 1 in 3.

Upamo, da si se danes naučil kaj novega in da boš pridobljeno znanje znal uporabiti tudi za naprej.

## SREČNO!

