

osnovna šola



MLADIKA



Ekošola

Bučje v lokalnem okolju

RENATA SUŽNIK, SILVA ILEC

OŠ MLADIKA, PTUJ

CILJI:



- Ozavestiti pomen in vrednost lokalno pridelane prehrane.
- Raziskati, koliko učencev naše šole še ima možnost pridelovanja lokalne hrane.
- Spodbuditi pridelavo lokalne hrane.
- Spoznati prehrambeno vrednost buč.
- Krepiti delovne navade in življenje v sožitju z naravo.

Akcijski načrt :

- Iskanje predznanja,
- iskanje novih informacij - preko spleta, knjižnega in ustnega vira,
- anketa,
- praktični del, (predstavitve v šoli, sejem Altermed)
- izboljšave, ter ozaveščanje.

Spoznanja o bučah:

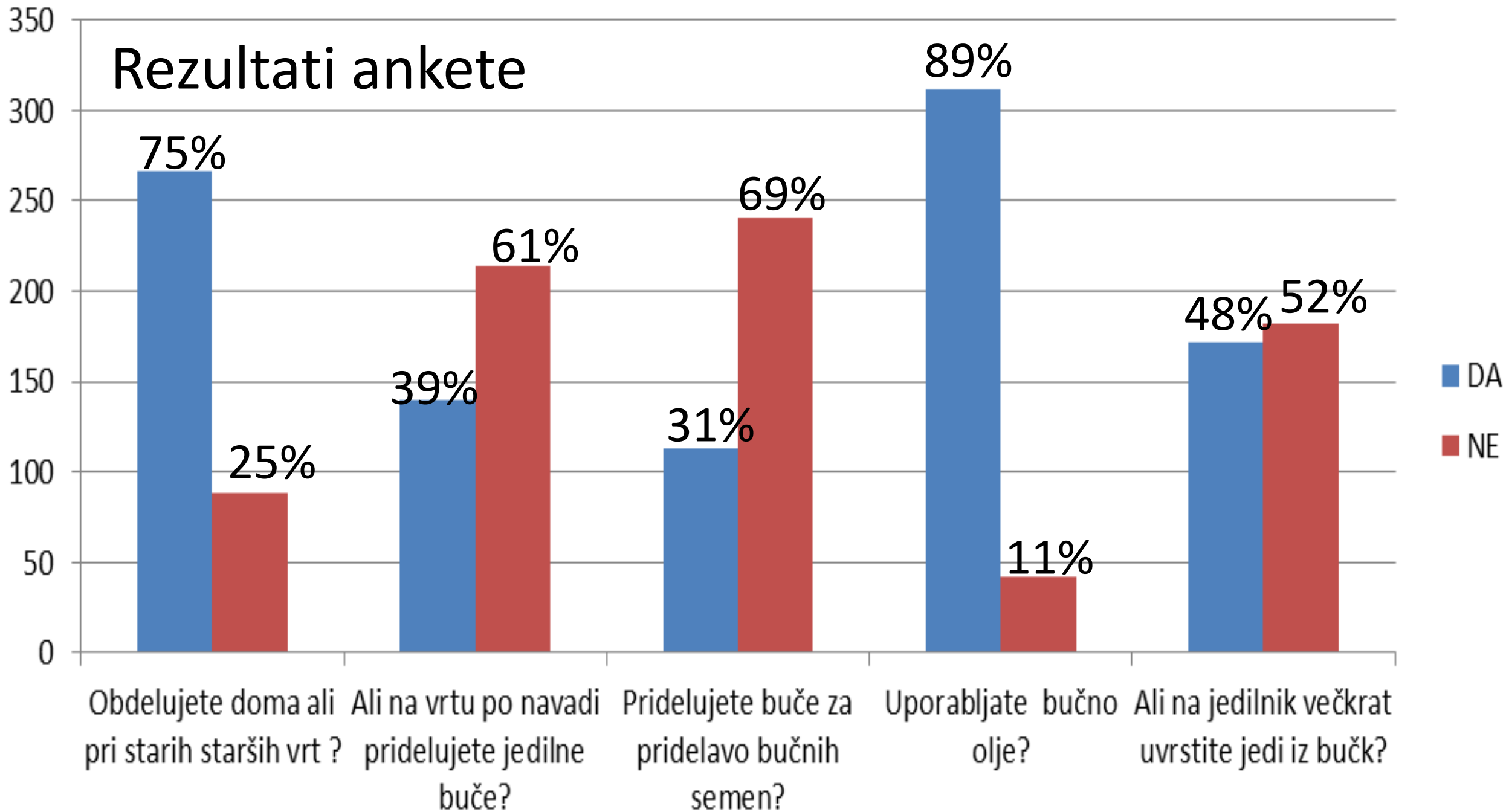
- Buče imajo veliko potrebnih hranil in vitaminov. Bučno meso je bogato z vitaminom C, beta-karotenom, provitaminom A, vitaminom B6, folatom in kalijem.
- Ugodno vplivajo na zdravje in dobro počutje. Krepijo odpornost, vplivajo na dober vid in razpoloženje.
- Bučna semena vsebujejo ugodno maščobno-kislinsko sestavo oz. dobre maščobe, kar je ugodno za srce in ožilje.

-
- Bučno olje vsebuje veliko mineralov in vitamina E.
 - So vir vlaknin in beljakovin.
 - Preproste so za pripravo, lahko jih uživete surove, kuhane ali pečene.
 - So nizkokalorične. Poskrbijo za lakoto brez prevelikega vnosa kalorij.
 - Doma jih lahko skladiščimo do 12 mesecev.

Anketa:

1. Obdelujete doma ali pri starih starših lastni vrt?
2. Ali na vrtu običajno pridelate jedilne bučke?
3. Ali pridelujete na poljih buče za pridelavo semena?
4. Uporabljate pri jedeh bučno olje?
5. Ima domača oz. lokalno pridelana hrana za vas velik pomen?

Rezultati ankete



Dejavnosti:

- Z različnimi oblikami smo želeli spodbuditi pridelavo buč in večjo vključenost v prehrano.
- Pregledali smo jedilnike z bučami, ki so jih posredovali učenci od doma. V šoli smo jih obesili, da so vsem vidni.
- Pripravili smo bučke na preprost način. Degustacija v šoli in na sejmu Altermed.



PEČENA BUČA Z ZELIŠČI



SESTAVINE: buča, bučno olje, sol, poper, čebula, česen, bazilika, peteršilj, rožmarin, timijan, origano, šetraj, maslo.

Bučo očistimo in narežemo na rezine. Zelišča zmešamo po lastni želji. Rezine namažemo z maslom, potresemo s soljo in česnom, nato jih povaljamo ali samo potresemo s pripravljeno mešanico zelišč. Tako pripravljene rezine buč popečemo. Preden postrežemo, pokapljamo z domačim bučnim oljem.

DOBER TEK



Dodajte bučke v svoj dnevni jedilnik.

1. Ugodno vplivajo na zdravje in počutje.
2. Imajo visoko hranilno vrednost.
3. Preproste za pripravo, lahko jih jeste tako surove, kot tudi pečene ali kuhane.
4. So nizkokalorične. Poskrbijo za vašo lakoto brez povečanja kalorij in poskrbijo, da zaužijete vsa vam potrebna hranila in vitamine.

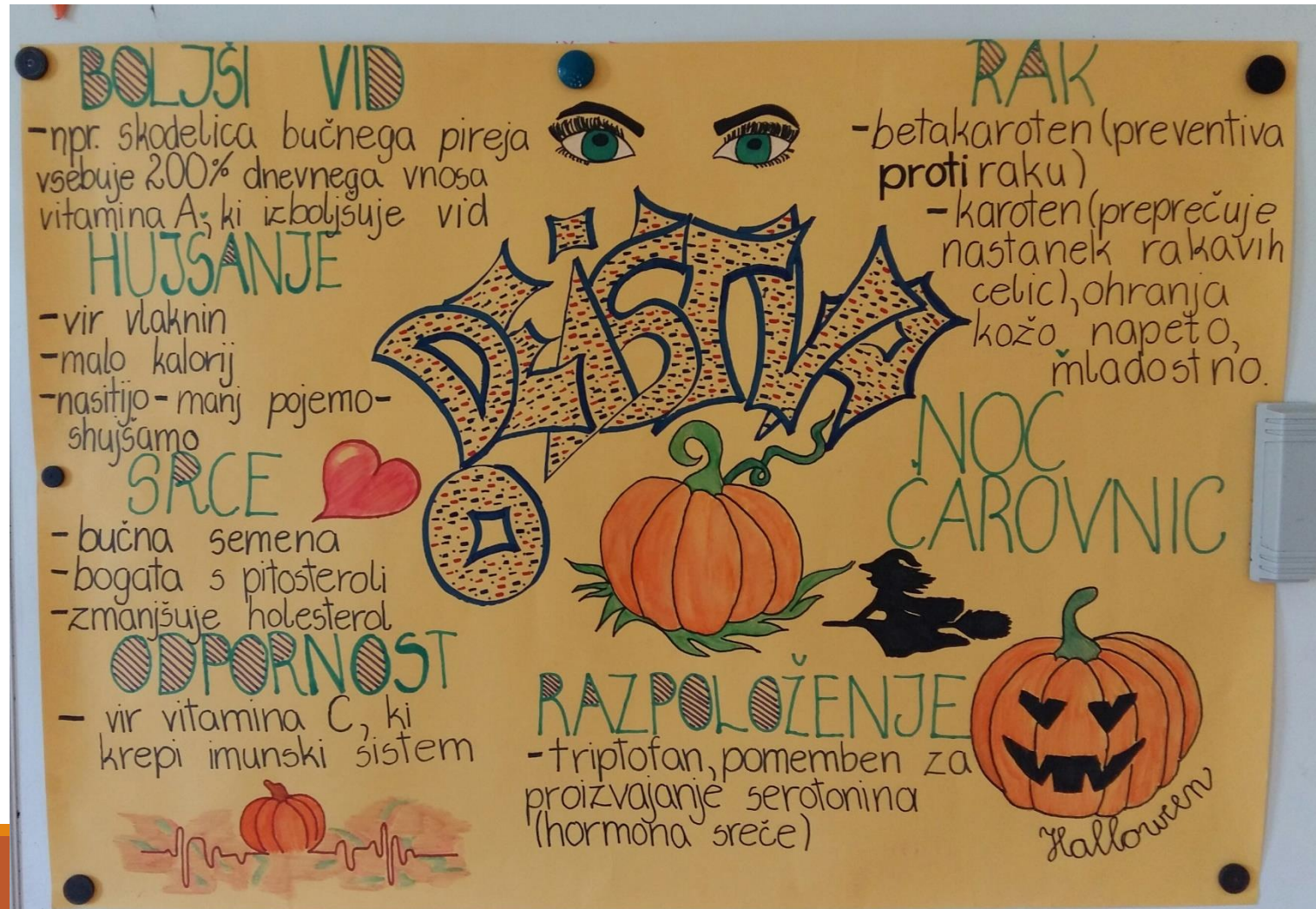
»Peščica praženih bučnih semen lahko pomaga, da lepše gledamo na svet.«

osnovna šola

MLADIKA



V šoli smo pripravili razstavo projekta Buče v lokalnem okolju. Izobesili smo izobraževalne plakate.



GOJENJE

- rodovitna prst na soncu
- posejite od sredine do pozne pomladi v lonček, premer 7cm, 1cm globoko z ozkim robom navzdol
- ni več nevarnosti slane na prosto, 1,5 m narazen



OSKRBA

- redno zalivanje
- pri tleh postavite s slamo ali s kosom lesa (preprečuje gnitje)
- pogonjke privezujte k stebrom/količkam



GOJENJE ORJASKIH BUČ

- rodovitna zemlja
- lonček, premer 7cm, 2,5cm globoko
- več semen skupaj, z ažjim delom navzdol
- ko se pokažejo korenine presadite v lonček, premer 12cm

OSKRBA

- redno gnojenje, zalivanje
- prostor okoli dobro oplet



8% 8%

BUČE

POLNASIČENEMASCOBE 45%

Skupajna površina površine (m ²)	Skupajna površina površine (m ²)	Skupajna površina površine (m ²)	Skupajna površina površine (m ²)	Skupajna površina površine (m ²)
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50
60	60	60	60	60
70	70	70	70	70
80	80	80	80	80
90	90	90	90	90
100	100	100	100	100

Izboljšave:

- Na dvorišču šole imamo vrt.

Letos bomo posadili različne vrste buč.

- Uporabili bomo pridobljeno teoretično znanje, glede na vrsto jih bomo poimenovali, dodali na gredicah oznake in jih skrbno gojili.
- V večji meri vključili v šolski jedilnik.

S projektom smo želeli učence, starše in vse sodelujoče:



- ozavestiti o pomenu buč, da se lahko z njimi nadomesti mesni obrok,
- da se lahko pripravijo hitro in enostavno,
- vzgajati učence in njihove domače, da bi v prehrano vključili čim več lokalne prehrane,

- da bi si vrtnine pridelali sami na ekološki način,
- se pri tem rekreirali v naravi, skrbeli tudi za sprostitev in gibanje,
- živeli v sožitju z naravo.



