

OSNOVNA ŠOLA BRATOV LETONJA ŠMARTNO OB PAKI

Šmartno ob Paki 117, 3327 Šmartno ob Paki

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**NJAMI, ŠE BI, MAMI! PREHRAMBENE NAVADE NEKOČ IN DANES
V ŠMARTNEM OB PAKI**

Tematsko področje: ZGODOVINA

Avtorici:

Lara Podgoršek, 8. razred

Manca Trebižan, 8. razred

Mentorja:

Zoran Hobot, univ. dipl. prof.

Barbara Trebižan, univ. dipl. prof.

Šmartno ob Paki, februar 2018

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli bratov Letonja Šmartno ob Paki.

Mentorja: Zoran Hobot, univ. dipl. prof.

Barbara Trebižan, univ. dipl. prof.

Datum predstavitve: marec 2018

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, 2017/18
- KG Prehrana nekoč in danes v občini
- AV PODGORŠEK, Lara / TREBIŽAN, Manca
- SA HABOT, Zoran / TREBIŽAN, Barbara
- KZ 3327 Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki 117
- ZA OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki
- LI 2018
- IN NJAMI, ŠE BI, MAMI! PREHRANA NEKOČ IN DANES V OBČINI ŠMARTNO OB PAKI
- TD Raziskovalna naloga
- OP X, 58 str., 4 sl., 19 graf., 3 pril., 8 vir.
- IJ SI
- Jl si/en
- AI V raziskovalni nalogi Njami, še bi, mami! smo z anketnim vprašalnikom in z intervjuji želeli ugotoviti, kaj radi jemo osnovnošolci danes in kaj so radi jedli naši starši, stari starši ter pradedki in prababice kot otroci za zajtrk, kosilo in večerjo.
- Naši stari starši ter pradedki in prababice so jedli doma pridelano sezonsko hrano. V trgovini so kupovali sladkor in sol ter občasno riž in testenine, redkeje meso. Za zajtrk so najpogosteje in najraje jedli kruh z belo kavo, za kosilo juho, krompir in solato, za večerjo pa mlečno juho, močnik in žgance. Redko so si privoščili sladko

pijačo z mehurčki, kraherl, o kateri so sanjali vsi otroci Šmartnega ob Paki, kjer so omenjeno pijačo tudi izdelovali.

Naši starši so v otroštvu za zajtrk najraje jedli kosmiče, čokolešnik, kruh z namazom in pili kakav. Za kosilo so najpogosteje jedli testenine, krompir, riž in meso, najraje pa ocvrto meso ter pili gazirane pijače. Za večerjo so bile priljubljene palačinke, kosmiči, pica in sok.

Danes otroci za zajtrk, kosilo in večerjo izbiramo podobne jedi in pijače kot naši starši. Za kosilo in večerjo radi jemo še kebab, hamburger in ocvrt krompirček. Danes veliko več otrok kosi v šoli kot nekoč.

V otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic so pojedli vso hrano, večino jedi so jedli z žlico, vsak je imel svoj krožnik. Pogosteje kot danes oz. v otroštvu naših staršev so pred jedjo molili in si voščili »Bog žegnaj«.

Priprava obrokov je bila nekoč in je tudi danes najpogosteje naloga mame.

KEY WORDS DOCUMENTATION

- ND OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, 2017/18
- CX Food once and today in the municipality
- AU PODGORŠEK, Lara / TREBIŽAN, Manca
- AA HABOT, Zoran / TREBIŽAN, Barbara
- PP 3327 Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki 117
- PB OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki
- PY 2018
- TI I'D STILL HAVE THEM! FOOD ONCE AND TODAY IN THE MUNICIPALITY ŠMARTNO OB PAKI
- TD research work
- NO X, 58 p., 4 fig., 19 graf., 3 ann., 8 ref.
- IJ SI
- JJ Si/en
- AI ABSTRACT

The research paper Yummy, I'd like some more mummy! was conducted to find out what primary school pupils like to eat nowadays and what their parents, grandparents and great- grandparents used to like eating for breakfast, lunch and dinner when they were children. The data was collected by means of a questionnaire and the scientific method of interview.

Our grandparents and great-grandparents used to eat home-grown seasonal food. They bought only sugar, salt, occasionally rice, pasta and rarely meat in the shops. They used to eat and they liked eating bread with white coffee for breakfast, for dinner, they preferred a soup, potatoes and a salad, for supper they ate a dairy soup, a mush and a maize porridge. They rarely treated themselves to soft drink named kraherl, a drink that all the children in Šmartno ob Paki were dreaming about, because it was produced in Šmartno.

When our parents were children they liked eating cereals, čokolešnik (instant wheat flakes with chocolate and hazelnut), bread with spreads for breakfast and they liked drinking cocoa. For their dinner they preferred pasta, potatoes, rice and meat, their favourite were fried meat dishes and fizzy drinks. Their favourite supers were pancakes, cereals, pizza and juice.

Today children choose similar dishes and drinks like their parents used to eat. For lunch and dinner we also like eating kebab, hamburger and chips. Nowadays more children have lunch at school than in the past.

When our parents and great-grandparents were children they used to eat all the prepared dishes, most of the dishes were eaten with spoon; each person had their own plate. It was more often prayed before they started to eat and they said “Bog žegnaj” that means, that Lord should bless the food.

Mothers are the ones who used to and still prepare the meals.

Kazala

Kazalo vsebine

1	UVOD	1
2	PREGLED OBJAV	3
2.1	KAJ JE HRANA?	3
2.2	GLAVNE ZNAČILNOSTI PREHRANE SKOZI ZGODOVINSKA OBDOBJA	3
2.2.1	<i>Paleolitik, mezolitik in neolitik ter doba kovin</i>	3
2.2.2	<i>Grško obdobje</i>	4
2.2.3	<i>Rimsko obdobje</i>	4
2.2.4	<i>Srednji vek</i>	4
2.2.4.1	<i>Prehrana v srednjem veku na Slovenskem</i>	5
2.2.5	<i>Prehrana na Slovenskem v 19. in 20. stoletju</i>	6
2.3	PREHRANA V ŠMARTNEM OB PAKI IN OKOLICI SREDI 20. STOLETJA	6
2.3.1	<i>Rastlinska hrana</i>	8
2.3.2	<i>Močnate jedi</i>	9
2.3.3	<i>Mlečna hrana</i>	10
2.3.4	<i>Mesna hrana</i>	10
2.3.5	<i>Sadje, kompoti in marmelade</i>	11
2.3.6	<i>Pijače</i>	11
2.4	HITRA HRANA	12
3	METODIKA DELA	13
4	KAJ RES ... ALI RES ZANIMIVI INTERVJUJI	16
4.1	IVAN MERZLAK	16
4.2	NEŽIKA ŠTIFTER	17
4.3	TATJANA MERZLAK	17
4.4	ANICA BRUNŠEK	18
4.5	MARJAN BRUNŠEK	19

4.6	MARIJA VODOVNIK	20
4.7	MARIJA DREV	21
4.8	PAVLA ŽREBELJ	22
4.9	ALENKA PODGORŠEK	23
4.10	FRANC PODGORŠEK	24
4.11	FRANČEK KLANČNIK	24
4.12	MARIJA LAZNIK	25
4.13	MARIJA DVORNIK	25
4.14	POVZETEK INTERVJUJEV	25
5	ANALIZA	27
5.1	VZOREC ANKETIRANCEV	27
5.2	TIPIČNE NAVADE	29
5.3	POGOSTOST OBROKOV IN SLADICE	32
5.4	STE BILI KDAJ LAČNI IN ŽEJNI?	33
5.5	LUŠTA SE NAM ...	34
6	RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA	42
7	ZAKLJUČEK	45
8	POVZETEK	47
9	ZAHVALA	48
10	PRILOGE	49
11	LITERATURA IN VIRI	58

Kazalo slik:

Slika 1: Google učenjak, https://scholar.google.si/ , 26. 1. 2018.	13
Slika 2: Spletna objava anket raziskovalne naloge, (http://204.gvs.arnes.si/page.php?131 , 27. 1. 2018).....	15
Slika 3: Prva stran spletne ankete, januar 2018.	52
Slika 4: Spletna anketa za učence (več zajetih slik), januar 2018.	53

Kazalo grafov:

Graf 1: Številčni vzorec -----	27
Graf 2: Razmerje intervjuji in ankete -----	27
Graf 3: Starost anketirancev -----	28
Graf 4: Spol anketirancev -----	28
Graf 5: Tipične navade in običaji -----	30
Graf 6: Pogostost obrokov in sladice -----	32
Graf 7: Ste bili kdaj lačni ali žejni? -----	33
Graf 8: Kaj najpogosteje za zajtrk jedo in pijejo mladi? -----	34
Graf 9: Kaj bi mladi najraje jedli in pili za zajtrk? -----	35
Graf 10: Kaj najpogosteje za kosilo jedo in pijejo mladi? -----	35
Graf 11: Kaj si želijo mladi piti in jesti za kosilo? -----	36
Graf 12: Kaj najpogosteje mladi jedo in pijejo za večerjo? -----	36
Graf 13: Kaj si želijo mladi jesti in piti za večerjo? -----	37
Graf 14: Kaj so odrasli najpogosteje jedli in pili za zajtrk v otroštvu? -----	37
Graf 15: Odrasli so v otroštvu za zajtrk želeli? -----	38
Graf 16: Kaj so odrasli največkrat jedli in pili pri kosilu v otroštvu? -----	39
Graf 17: Kaj so odrasli hoteli jesti in piti za kosilo v otroštvu? -----	39
Graf 18: Kaj so odrasli večerjali v otroštvu? -----	40
Graf 19: Kaj so odrasli želeli jesti za večerjo v otroštvu? -----	40

Kazalo prilog:

Priloga 1: Anketa za starše in stare starše	49
Priloga 2: Spletna anketa za starše, stare starše.....	52
Priloga 3: Spletna anketa za učence	53

1 UVOD

Sva najboljši prijateljici. S majhni in suhi in zaradi tega naju pogosto sprašujejo, koliko in kaj jeva. Ravno pri hrani se zelo razlikujeva. Ena je pravi gurman, ki uživa v preizkušanju novih nepoznanih jedi (polži, kenguru) in vsako potovanje izkoristi za raziskovanje kulinarčnih dobrot. Druga prisega na peščico preverjenih enostavnih jedi (kosmiči, čokolino), zato občasno poslušá očitke, da je »zbirčljiva Metka«. Obe pa živiva v družinah, kjer dobri hrani posvečamo veliko pozornosti. Vsak dan jeva doma kuhano kosilo, pri katerem se zbere vsa družina, jemo spoštljivo in cenimo trud, vložen v pripravo jedi.

Zadovoljevanje potrebe po hrani spada med osnovne življenjske potrebe, saj hrana predstavlja vir energije. Otrok pri hranjenju doživlja ugodje, hrana ga potolaži, umiri in sprosti, prebuja občutke varnosti, sprejetosti, ljubljenosti. Hranjenje je povezano z dotikom in toplino človeka, ki mu zagotavlja varnost. Mladostniku je hrana zagotovilo rasti in zorenja. Marsikaj se začne in konča pri hrani. To potrjuje tudi rek: »Ljubezen gre skozi želodec.« Hrana danes ne zadovoljuje le naših fizioloških potreb, ampak je lahko tudi sredstvo za nadzorovanje, nagrajevanje, kaznovanje, tolažbo ...

V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, kaj radi jemo osnovnošolci danes in kaj so radi jedli naši starši, stari starši ter pradedki in prababice. Slišali smo, kako neizmerno srečen je bil dedek, ko je dobil prvo kokto in kako ponosno je babica pripovedovala svojim sošolkam, ko je v četrtem razredu prvič jedla banano. To se nam zdi danes nenavadno. Zanimale so nas tudi lokalne posebnosti, saj so nam dedki in babice pripovedovali o sladki pijači z mehurčki, o kateri so sanjali vsi otroci Šmartnega.

Kadar greva na obisk k prijateljicam, opažava različne navade pred in med obrokom, npr. različni pogrinjki in uporaba pribora, kako pričnejo obrok, koliko jih je in kje jedo in še bi lahko naštevali. Vse to lahko opazujemo v današnjem času, ko ni pomanjkanja hrane in nas radi povabijo k mizi. V času naših babic in dedkov so šli otroci v času kosila, malice ali večerje domov.

Raziskovalnega dela smo se lotili s pogovorom o prehrani z najožjimi sorodniki. Tako smo ugotovili, kaj nas najbolj zanima. Na podlagi pogovorov smo sestavili anketni vprašalnik za

učence, starše, stare starše, pradedke in prababice ter intervju. Potem smo začeli prebirati literaturo. Zastavili smo si 6 hipotez, ki bi jih radi preverili. Le-te so:

- *Hipoteza 1: Najpomembnejši obroki so zajtrk, kosilo doma in večerja. Večina sladice ne je. Malice pa so manj pogoste kot glavni obroki.*
- *Hipoteza 2: V Šmartnem ob Paki je obstajala posebnost tako pri hrani in pijači.*
- *Hipoteza 3: Tako nekoč in danes obstaja razlika med tem, kaj so »moralni« jesti in kaj bi »radi« jedli in pili (»se jim lušta«) oziroma tako nekoč in danes obstaja razlika med najljubšo in najpogostejšo jedjo, pijačo.*
- *Hipoteza 4: Prebivalci Šmartnega ob Paki imajo svoje navade in običaje.*
- *Hipoteza 5: Nekoč so bili bolj lačni, kot so danes.*
- *Hipoteza 6: Včasih so večinoma kuhale mame.*

Nato smo začeli prebirati vire in literaturo v vseh okoliških knjižnicah, ki se dotikajo našega Šmartnega ob Paki. Na podlagi hipotez in pregledanih virov smo sestavili anketni vprašalnik za učence, starše, stare starše, pradedke in prababice ter anketna vprašanja za intervju. Sledila sta analiza in sinteza znanja z vrednotenjem. Pri tem smo uporabili nova spletna orodja, ki so nam olajšali delo.

2 PREGLED OBJAV

2.1 Kaj je hrana?

Hrana so vse snovi, ki jih pojemo in popijemo. To so naravne dobrine živalskega, rastlinskega in mineralnega izvora. Hrano sestavljajo živila, dodatki, aromatična zelišča in pijače, medtem ko živila sestavljajo hranilne snovi. To so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda. Živilom dodajamo tudi dodatke, ki jih imenujemo aditivi. Ti pripomorejo, da je hrana okusnejša, obstojnejša in ima lepši izgled (Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, 2001).

Potrebe po hrani se s starostjo spreminjajo. Otrok porabi del hrane za rast in razvoj, del pa za osnovne življenjske funkcije in motorična opravila. Odrasel človek ne raste več, vendar se deli telesa in posamezni organi trošijo in te je treba obnavljati. Tudi za delo mora človek imeti primerno energijo, podobno kakor stroj, ki teče samo tedaj, če ima dovolj goriva. Telo dobi energijo z razgrajevanjem energijskih hranilnih snovi, predvsem ogljikovih hidratov in maščob, deloma pa tudi beljakovin (Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, 2001).

Dekleta pri desetih letih, fantje pa pri dvanajstih letih začnejo pospešeno rasti in pridobivati telesno težo, zato je v tem obdobju zdrava prehrana izredno pomembna. Beljakovinska živila (meso, ribe, leča) omogočajo rast mišic. Kalcij (jogurt, mleko, sir) krepi kosti. Količina krvi se med rastjo poveča, zato telo potrebuje zdrave rdeče krvničke, potrebuje železo (meso, mastne ribe, temno zelena zelenjava) (Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, 2001).

2.2 Glavne značilnosti prehrane skozi zgodovinska obdobja

Redko razmišljamo, kako so živeli ljudje v daljni preteklosti. Kako so stanovali, jedli, se oblačili in zabavali. Prehrana ljudi skozi različna zgodovinska obdobja se je razlikovala predvsem zaradi socialnega položaja posameznikov.

2.2.1 Paleolitik, mezolitik in neolitik ter doba kovin

V prvih obdobjih človeške civilizacije, pred sto tisoč leti, je bila prehrana zelo skromna: nabrane rastline in ulovljene živali. Človek je bil lovec in nabiralec. Količina hrane je bila odvisna od vremena in sreče. S pojavom poljedelstva in živinoreje, pred 8 tisoč leti, je ponudba hrane

postala enakomernejša skoraj skozi vse leto. Gojili so žita in stročnice, grah, lečo. Iz tega so kuhali kaše in na vročih kamnih pekli nekvašen kruh ter mlince. Meso goveda, ovc in koz so pekli nad ognjem (Golija, 2006).

2.2.2 Grško obdobje

Pri Grkih je bilo najpomembnejše kosilo, sestavljeno pri manj premožnih iz močnika, stročnic, oliv, jajc in sira. Bogatejši so uživali več mesnih jedi, zelenjave, sadja, kruha, priljubljena pijača je bila medica (Golija, 2006).

2.2.3 Rimsko obdobje

V Rimu so v prehrani veliko uporabljali mleko in različne vrste sira. Zelo cenjene so bile tudi ribe, različne vrste zelenjave, domače in uvožene začimbe, oljčno olje. Revnejši prebivalci so jedli stročnice, npr. bob in čičeriko, zeljnato juho, črn kruh in žitno kašo. Bogatejši pa so uživali dražjo zelenjavo, jajčne jedi, ribe in školjke, meso koz, kostrunov, ovc, klobase in mesne delikatese, šunko v testu, slaščice in sadje. Razširjena pijača je bilo vino, zmešano z vodo. Najpomembnejši obrok je bila večerja. Lahko bi rekli, da je bila sestavljena iz predjedi, glavne jedi in sladice. Rimske slavnostne pojedine so trajale ponavadi več ur, od 15 do 24. Jedli so leže, uporabljali so krožnike, žlice in roke. Tovrstne pojedine so bile zelo priljubljene.

2.2.4 Srednji vek

V mračnem srednjem veku je zavladovala lakota. Prehrana večine kmečkega prebivalstva je bila skromna in enolična: kaše in močnik, domača zelenjava, predvsem stročnice, mesa je primanjkovalo. Temeljila je zlasti na lastnih sezonskih pridelkih. Plemstvo in bogato meščanstvo je živelo zelo razkošno in bogata je bila tudi njihova prehrana: iz najboljših sestavin in začinjena z najdražjimi začimbami. Jedli so različne vrste mesa, predvsem goveje, ovčje, svinjsko in divjačino. Na pojedinah so radi postregli z vevericami, ježi, morskimi prašički, bobri, polhi, vrabci, šojami, pavi in brinovkami (fuj). Hrano so krasili z zlatom in s srebrom. Meščani so jedli predvsem žitarice, meso, ribe, zelenjavo, mleko in mlečne izdelke, kis, gorčico, od pijač pa vino, žganje, medico in pivo. Razširilo se je tudi uživanje sadja. Pomembna je bila uporaba domačih začimb (hren, meta, kumina) in uvoženih začimb (cimet, ingver, poper in žafran). Od pribora so uporabljali nož in žlico, ki sta bila osebna lastnina in so ju nosili s seboj. Vilice so uporabljali le premožni. Pili so iz kelihov, ki so bili leseni, glineni, cinasti, srebrni ali pozlačeni in bogato okrašeni. Uporabljali so tudi steklene kozarce (Golija, 2006).

Spoznali smo, da je bil srednji vek za večino lačen, za izbrance pa zelo pester, barvit in aromatičen.

Z odkritjem Amerike so v prehrano vstopile novosti: krompir, fižol, koruza, paradižnik, tobak, paprika in kakav. Polenta in koruzni žganci so ponekod nadomeščali kruh. Po drugi svetovni vojni je fižol postal najpomembnejša stročnica v prehrani. Krompir se dolgo časa ni uveljavil kot kulturna rastlina, ker je bil neprijetnega grenkega okusa. Ko so začeli saditi okusne sorte, so tudi vladarji začeli spodbujati gojenje krompirja. Šele po hudih lakotah v 18. stoletju, dolgotrajnih vojnah in slabih letinah žita je cesarica Marija Terezija ukazala, da so pričeli saditi krompir. Počasi so ga sprejeli kot hrano za ljudi in postal je ena najpomembnejših poljščin. Tako je še danes. Paradižnik se je v Evropi najprej pojavil v Neaplju. Najprej so ga uživali kot omako, po drugi svetovni vojni tudi samostojno v solati. Iz Amerike so k nam prinesli tudi purane. Iz Azije se je proti koncu srednjega veka k nam razširila ajda, ki je postala pomembno žito za kruh, potice, ajdove žgance, štruklje in kašo. Riž se je v prehrani Evropejcev pojavil pozno, sprva kot hrana bogatejših, po drugi svetovni vojni se je uporaba razširila med vse prebivalce (Golija, 2006).

2.2.4.1 Prehrana v srednjem veku na Slovenskem

Geografska raznolikost Slovenije je močno vplivala tudi na prehrano tukajšnjih prebivalcev. Povsod je bil pomembna jed močnik, saj je bil na mizi zjutraj in zvečer. Po uvedbi krompirja se je njegov pomen zmanjšal. Pomembne so bile tudi kaše, ki so jih kuhali na mleku ali vodi. Največ so jedli proseno in ječmenovo kašo. Žganci niso tako stara jed, a so bili zelo priljubljeni. Poznamo ajdove, koruzne, pšenične krompirjeve, zabeljene z ocvirki, z mastjo ter s smetano. Kruh ni bil tako razširjen. Najpogosteje so ga pekli iz različnih vrst moke. Bel pšenični kruh je bil praznična jed. Kruha je pogosto primanjkovalo. Značilna jed so bile tudi pogače: močnato pecivo iz kvašenega ali nekvašenega testa. Tudi te so bile praznična jed. Sestava mesne hrane se je med stoletji zelo spreminjala. Pred 19. stoletjem so bile pomembne ribe, divjačina in drobnica, kasneje pa ovčje, svinjsko in goveje meso. Večinoma so ga uživali sušenega, svežega samo ob kolinah in praznikih. Razširila se je tudi prašičereja. Predelava slanine v mast, ocvirke in zaseko je ob pomanjkanju nadomeščala meso. Mleka, jajc in sadja so jedli malo. Iz mleka so naredili skuto, maslo in sir. Jedli so kislo mleko. Maslo so prodajali, prav tako tudi jajca. Na vrtovih so gojili stročnice, grah, kumare, buče, repo, zelje, korenje, čebulo, česen, majaron, timijan, šetraj ... Zelje, repa in ohrovt so bili temelj prehrane v revnih družinah. Kisla repa in

zelje sta bili pozimi najpomembnejši jedi. Najbolj razširjena pijača je bila voda, sledili so ji sadjevec, pivo in vino (Golija, 2006).

V Alpskem svetu je bila vsakdanja hrana odvisna zlasti od živinoreje (sir, mleko, skuta). Pogosti so bili tudi koruzni žganci, ker je tam uspevala ta kulturna rastlina. Na zahodnem delu Slovenije je prevladovala hrana, značilna za Sredozemlje: morske ribe, raznolika zelenjava in koruzna polenta, ki je v obrokih nadomeščala kruh. Z industrializacijo, izgradnjo železnice in mobilnostjo prebivalstva so se začele v 19. stoletju razlike v prehrani manjšati. Hrana je postala manj odvisna od domačih pridelkov, povečalo se je kupovanje živil in izgubljala se je regionalna pestrost. Prehrana premožnih Slovencev se je že prej po pokrajinah malo razlikovala. Sprva je bilo čutiti močan italijanski vpliv, od 18. stoletja pa vpliv dunajske kuhinje. Značilne jedi so bile: zrezki, zarebrnice, pečenke, golaži, praženci, omlete, torte, krofi ipd. (Golija, 2006).

2.2.5 Prehrana na Slovenskem v 19. in 20. stoletju

Do 50. let 20. stoletja je večina prebivalstva živela zelo skromno. Značilno je bilo pomanjkanje nekaterih živil: sladkorja, kave, južnega sadja, belega kruha in peciva. Meso so pogosto pripravljali le ob nedeljah in praznikih. Takrat so bile vse mize bogato obložene s prazničnimi jedmi. Osebni prazniki, npr. godovi, kasneje rojstni dnevi, so imeli manjši pomen. Šele v 60. letih prejšnjega stoletja so začeli uživati torte. Na spreminjanje prehrane so vplivali uvajanje novih kulturnih rastlin, poselitev podeželja, nastanek mest in razvoj živilske industrije. Začela se je uporaba kavnih nadomestkov, margarine, sladkorja in saharina, konzerv, jušnih koncentratov ... Zaradi preseljevanja so se jedi širile na nova območja. Jota, vampi, testenine, pršut v osrednjo in vzhodno Slovenijo, sarma, čevapčiči, ražnjiči iz Srbije v Slovenijo. Zelo priljubljene postanejo ocvrte jedi, leta 1974 dobimo v Sloveniji prvo picerijo. V Ljubljani namreč odprejo picerijo Parma. Italijanska hrana postaja vedno bolj priljubljena, predvsem jedi, kot so pice, tortelini, njoki in rižote postanejo pogosta sestava naših jedilnikov. Od sredine 80. let 20. stoletja so se zlasti po slovenskih mestih razširili lokali s hitro pripravljeno in azijsko hrano, predvsem kitajsko. Danes je ponudba hrane v trgovinah neskončna (Golija, 2006).

2.3 Prehrana v Šmartnem ob Paki in okolici sredi 20. stoletja

V Šmartnem ob Paki je ERICo izvedel raziskovalni tabor za nadarjene učence v letih 2001 in 2002, v sklopu katerega so izdali tudi knjigo Zbornik raziskovalnega tabora v letih 2001 in 2002, ki je za nas predstavljal pomemben vir pri izdelavi raziskovalne naloge.

Po drugi svetovni vojni se je prehrana spremenila zaradi industrializacije in gospodinskega opismenjevanja žensk, ki so začele obiskovati kuharske in gospodinske tečaje. Na domačijah so jedli kašnate in močnate jedi, poleti pa so jedli tudi doma pridelano zelenjavo: grah, stročji fižol, sladko zelje in krompir. Pozimi tudi kislo zelje in kislo repo. Kasneje so pridelovali in jedli še kolerabo, cvetačo in paradižnik. Od močnatih jedi so prevladovali žganci in štruklji, med sladnicami pa zavitek in potica, v božičnem času pa sadni kruh. Meso so jedli ob nedeljah in praznikih ter v času kolin.

Šmartno je bilo pomembno zaradi trgovskih poti, zato je bilo v kraju kar nekaj gostiln. Svojim gostom so ponujali malico: klobaso in kruh, govejo juho, svinjsko in telečjo juho, »telerflajš«, to je juha z mesom, vampe, golaž. Preprostejše jedi so bile: »esihflajš«, obara, ajdovi žganci z ocvirki, kuhane prekajene klobase, prekajeno meso, krvavice. Poleg tega so kuharice pripravile še pečenko, goveje ali telečje zrezke v omaki, dunajske zrezke, polnjeno papriko, sarmo, pečenega piščanca in podobno. Kot prilogo so lahko dobili na različne načine pripravljen krompir, žgance, sladko in kislo zelje, repo, smetanove kumare, kruhove cmoke in drugo. Za solato so ponujali zeleno solato in rdečo peso. Od pijač pa jabolčnik okoliških kmetov, ki so ga furmanom prodali po nekaj sto litrov na teden, pivo, vino in šabeso. Sladico so predstavljali potice, pite, zavitki, miške, krofi, flancati in palačinke. V obeh gostilnah so kuharice same pekle kruh, žemlje pa so kupovale.

Hrana Šmarčanov in okoliških prebivalcev je bila precej drugačna od gostilniške ponudbe. Kuharice so kuhale na zidanem štedilniku, redkokje so še imeli skromno črno kuhinjo. Če je bila v hiši črna kuhinja, so jedli v hiši (dnevna soba), ker je bilo v črni kuhinji zelo malo prostora in je bilo zakajeno.

Imeli so štiri glavne obroke: zajtrk, kosilo, večerjo in dopoldansko malico, ki so ji rekli »mala južna«. Popoldansko malico so pripravljali le do 29. septembra, ko se je dan že tako skrajšal, da ni bila več potrebna. Rekli so, da sv. Mihael odnese malico. V tem času je imel vsak svoj krožnik in pribor. Nekatere jedi, kot močnik, mlečna juha, žgance, solata itd., so še vedno jedli iz ene sklede. Ob nedeljah in praznikih so večinoma že jedli s porcelanastih krožnikov, na mizi je bil prt. Hrano je navadno na mizo prinesla gospodinja. Meso je postregla že narezano na leseni deski. Otrokom so hrano delile matere. Pred jedjo so se pokrižali. Mizo je pospravila gospodinja, če tega niso naredile starejše hčerke. Gostom so postregli z domačo slivovko, nato

pa na mizo dali, kar je v tistem trenutku hiša najboljšega premogla: želodec, prekajeno svinjsko meso ali klobase. Pili so jabolčnik ali vino, včasih tudi pivo.

Na jedilniku je bila pogosta juha. Med tednom so jedli brezmesne juhe. Čez vikend so kuhali juho iz dimljenega mesa, ki so ji rekli »zelhana« juha. Če je ostala od nedelje, so med tednom vanjo zakuhali »farfeljce« (moka, jajce). Pogosta juha je bila prežganka, ki so jo jedli tudi za zajtrk ali večerjo. Kuhali so tudi krompirjevo, ješprenjevo, »farflčno«, zeljno, fižolovo, gobovo, paradižnikovo in zelenjavno juho iz graha, peteršilja, kolerabe in na drobno narezanega stročjega fižola. V tako juho so gospodinje dodale še žlico riža, če so ga imeli pri hiši. Ob nedeljah je bila na mizi goveja juha. Včasih so kuhali kokošjo, svinjsko ali ovčjo juho, ki pa ni bila najbolj priljubljena. Najbolj priljubljena zakuha so bili domači rezanci, poleg teh pa še ribana kaša, vlivanci, cmoki, žlikrofi ali fritate in riž.

2.3.1 Rastlinska hrana

Hrana rastlinskega izvora je bila na mizah veliko pogosteje kot mesna hrana. Najpreprostejši je bil močnik iz bele ali koruzne moke. Izboljšali so ga z ocvirki ali s smetano. Med najpogostejšimi kašami sta bili ječmenova in prosena kaša. Ječmenovo so jedli brez mesa, z ječmenom in peteršiljem kot ješprenjevo juho. Če se je v njej kuhalo tudi svinjsko povojeno meso, je bil to ričet z mesom. Nekatere gospodinje so za boljši okus poleg mesa dodale tudi fižol. Proseno kašo so pripravile tako, da so jo najprej skuhale v mleku, nato pa primešale jajca in malo moke ter spekle. Kašo so ponekod jedli trikrat tedensko. Ričet v tej ali oni obliki je bil na jedilniku vsaj enkrat na teden ali vsaj enkrat na 13 dni. Počasi se je pričel uveljavljati tudi riž, ki pa ga je bilo treba kupovati. Jedli so ga kot prilogo ali kot rižev narastek. Pogosto so bili na mizi žganci. Kuhali so jih iz moke, ki so jo imeli pri hiši. Pripravljali so ajdove, krompirjeve in koruzne žgance. Najboljši so bili zabeljeni z ocvirki. Če ocvirkov ni bilo, so jih polili z mlekom. Velikokrat so jih jedli za zajtrk, nekateri s kislim zeljem, drugi pa s kavo. Pogosto so bili nadomestek za kruh. Redkeje je bila na mizi polenta, ki so jo jedli s kavo ali z golažem in podobnimi jedmi.

Posebno mesto sta imela zelje in repa. Kot kislo zelje in kislja repa sta bila precej pogosto na mizah, posebno kislo zelje. Pripravljali so ga tudi kot solato ali pa so iz njega delali joto. Iz svežega zelja so delali sladko zelje in druge jedi.

Pogosto je bil na mizi tudi fižol. Stročji fižol so jedli v juhah, solatah ali zabeljenega. Suhega pa kuhanega, okisanega kot solato, zabeljenega z ocvirki kot topli fižol. Jedli so ga tudi v ješprenju, joti in matevžu. Poleg fižola so gospodinje v juhah kuhale največkrat grah, bob pa je kot hrana za ljudi izginil iz uporabe.

Krompir je bil na mizi vsakdanji gost, saj so ga jedli skoraj vsak dan. Nekateri tudi kot krompirjevo juho za zajtrk, večkrat pa za večerjo. Pripravljen je bil na različne načine: kuhan v oblicah – v plateh, h kateremu so lahko jedli tudi kislo mleko, pražili so ga, pekli, jedli zabeljenega, iz njega so delali solato, iz krompirjevega testa tudi krompirjeve smoljke in slivove cmoke. Opoldne je bil le priloga, zvečer pa največkrat glavna jed. Več so jedli kuhanega kot pečenega. Skratka, krompir je bil najpogostejša jed, ki so jo prinesli na mizo.

Uporaba zelenjave je bila odvisna od tega, kako je gospodinja znala pripraviti hrano, nekatere vrste zelenjave pa se še niso uveljavile: ohrovt, cvetača in paradižnik. Rdečo peso so jedli v solati.

V knjigi *Hrani jih za spomin, če me več kdaj nazaj ne bo* smo prebrali, da je Martin Hrastnik iz Skorna med I. svet. vojno bil v ruskem ujetništvu, od koder je po vojni skrivaj prinesel paradižnikovo seme (Poles & sodelavci, 2014).

Osnovne začimbe, ki jih je uporabljala skoraj vsaka kuharica, so bile čebula, česen, korenje, peteršilj, zelena, šatrajka, poper in sol.

2.3.2 Močnate jedi

Med močnatimi jedmi so bili najpogostejša jed mlinci; stregli so jih k različnim jedem, na primer k piščancu. Pogosteje je bil na mizi kruh. Kakšen je bil, je bilo odvisno predvsem od socialnega stanja družine. Najpogosteje je bil pečen iz zmešane moke – pol ržene, pol pšenične, ržene, mešane bele in koruzne ter ajdove. Iz čiste bele moke so ga spekli redko, le ob večjih praznikih.

Večina gospodinj je kruh pekla doma, in to enkrat ali celo dvakrat tedensko. Peka je bila odvisna od številčnosti družine, največkrat pa je peka štela pet do sedem hlebcev. Zamesile so ga v mentrgah, pekle pa v pečeh. Kvas so delale doma. Če je kaj testa ostalo, so za otroke naredile majhne štručke, v katere so dodale tudi rožičevo moko.

Za božič so pekle kruh iz bele moke, ki je ostal od sv. treh kraljev, nekatere so ob tej priliki spekle tudi sadni kruh, v katerem je bilo suho sadje.

Ob posebnih priložnostih so nekateri kupili kruh tudi pri peku. Razvažal ga je s kolesom, prodajal pa je tudi žemlje in te so za svoje goste kupovali tudi v gostilnah. Kruh so večinoma hranili v posebni omari v lopi. Ob praznikih ali posebnih priložnostih je bila na mizi tudi potica, ki je lahko bila orehova, rožičeva, makova, rozinova. Da je bil nadev boljši, so gospodinje dodale med, rum in sladkor. Nekatere so delale tudi kvašeno potico z jabolčnim nadevom, večina pa vlečeno potico z jabolčnim nadevom in smetano – »štrudl«. Iz vlečenega testa so delale tudi štruklje s skutnim nadevom.

Pecivo za posebne priložnosti so bili tudi krofi, ki so jih gospodinje pekle v času pusta, ali flancati, ki so bili pogostejši posladek. Včasih so bile na mizi palačinke in seveda carski praženec, ki je bil ponekod tako kot žganci nadomestek za kruh.

Med jušnimi zakuhami so prevladovali domači rezanci, ki so morali biti čim tanjši, ker je bil to dokaz spretnosti kuharice. Poleg tega so delale tudi žlinkrofe, široke rezance, krpice, ribano kašo in »farfeljce«. Široke rezance so jedli celo z drobtinami ali marmelado. Kuharice so pripravljale tudi cmoke, med katerimi so bili kruhovi ter slivovi ali marelični cmoki. Delale so tudi vodne žličnike.

2.3.3 Mlečna hrana

Vsaj otroci so mleko uživali vsak dan, medtem ko so starejši raje pili kavo. Mleko so pili kuhano ali jedli kislino. Kuhali so ga sproti in shranjevali v preprostem pokritem loncu. Mleko so posnemali, da so dobili smetano za zabelo, kot dodatek jedem ali za maslo, ki so ga tudi prodajali. Iz kislega mleka so delali skuto, ki so jo jedli s smetano ali pa z njo polnili štruklje, zavitke. Bolj izurjene kuharice so delale tudi sir.

2.3.4 Mesna hrana

Goveje meso je bilo redko na mizi. Največkrat ob nedeljah, ko je bila skoraj obvezna goveja juha. Le redki so jedli meso dvakrat tedensko. Če govedine niso mogli kupiti, so jedli svinjsko ali suho svinjsko meso.

Glavni vir mesa in največji dogodek leta so bile koline. Svinjsko meso so večinoma prekadili in s tem ohranili za pozneje. Iz drobovine, razen jeter, so naredili krvave klobase, ki so jih napolnili s krvjo, rižem in ješprenjem.

Naredili so tudi mesene klobase. Pečena kri in pražena jetrca so bila tradicionalna mesarska malica. Za večerjo so postregli juho iz svežih kosti, vinsko omako, riževe klobase, pečenko, dušen krompir in rdečo peso kot solato. Ker so bile koline na deželi poseben dogodek, lahko rečemo praznik, je k večerji sodila tudi potica.

Meso so konzervirali z dimljenjem in sušenjem, mesene klobase so zalivali tudi v mast. Če je bil v času kolin mraz, so gospodinje prihranile kak kos mesa tudi za božične praznike. Slanino se stopili v mast in ocvirke. Ribe so bile redko na mizi, nekateri pa so za post kuhali polenovko. Ob posebnih priložnostih so pripravili tudi perutnino. Stare kokoši so kuhali, piščance pa pekli ali cvrli. Kuhali so tudi obaro. Meso so največkrat kuhali, kasneje pekli in cvrli.

2.3.5 Sadje, kompoti in marmelade

Sadje so uživali sveže, suho in kuhano. Po drugi vojni se je uveljavila tudi konzervacija sadja v steklenih kozarcih. Če je bilo mogoče, so gospodinje skuhale marmelado, predvsem slivovo. Jabolka, hruške in slive so tudi sušili. Iz suhega sadja so pripravljali sadni kruh, kompot ali ga jedli za malico.

2.3.6 Pijače

Vodo so dobivali iz odprtih vodnjakov ali pa so imeli vodnjake na črpalke. Otroci so poleg vode pili še jabolčnik, dokler je bil sladek. Nekateri gospodinje so pripravile tudi sokove. Pravo kavo so pili le redki. Ječmen za kavo so pražili doma in mu dodajali knajp. Belo kavo so pili vsak dan, vsaj za zajtrk. (Filder, 2015)

Nekateri so nabirali tudi zeliščne čaje. Med kupljenimi čaji je bil v uporabi le ruski, ki so ga kuhali predvsem bolnikom. Če je prišel kdo na obisk, so nekateri postregli z ruskim čajem, vanj je gospodinja dala rum.

Moški so pili domače vino, pivo, žganje in jabolčnik. Pivo so iz ječmena, kvasa in hmelja kuhali tudi doma. Na gostijah, sedminah in ob posebnih priložnostih so pili vino, če ga je hiša le premogla. (Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, 2001)

2.4 Hitra hrana

V preteklosti so na sejnih ali ob tržnih dnevih ponujali hrano na stojnicah, ki so jo pojedli stoje in hitro. Med vojno in potovanji so ljudje prav tako uživali konzervirano ali hitro pripravljeno hrano. Uporabo hitre hrane so še bolj pospešili industrializacija, zaposlovanje žensk, večje število samskih delavcev, prostorska stiska za pripravo hrane in pomanjkanje časa, ki so ga imeli zaposleni na voljo za pripravo in zaužitje obroka. Zato se je po mestih razmahnila poulična prodaja klobas, juh, pečenega krompirčka in rib. Leta 1955 je bil v ZDA odprt prvi McDonald's, ob koncu 20. stoletja jih je bilo že več kot 6000 po vsem svetu. Nastale so še druge verige restavracij, ki ponujajo tudi pice, pečene piščance, ocvrte ribe itd. (Golija, 2006).

Hitro hrano uživa posameznik sam, takrat ko je lačen in ne vedno ob istem času, največkrat kar s prsti, v hrupnem in nemirnem okolju. Tak način zagotavlja poceni način potešitve lakote v kratkem času. Restavracije s hitro hrano so povsod po svetu zelo uspešne, kljub temu da ponujajo nezdravo hrano (Golija, 2006).

Problem, ki se pojavlja pri hitri hrani, je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi (npr. cvrenje), obenem je hranilno redka in energijsko gosta (Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, 2001).

3 METODIKA DELA

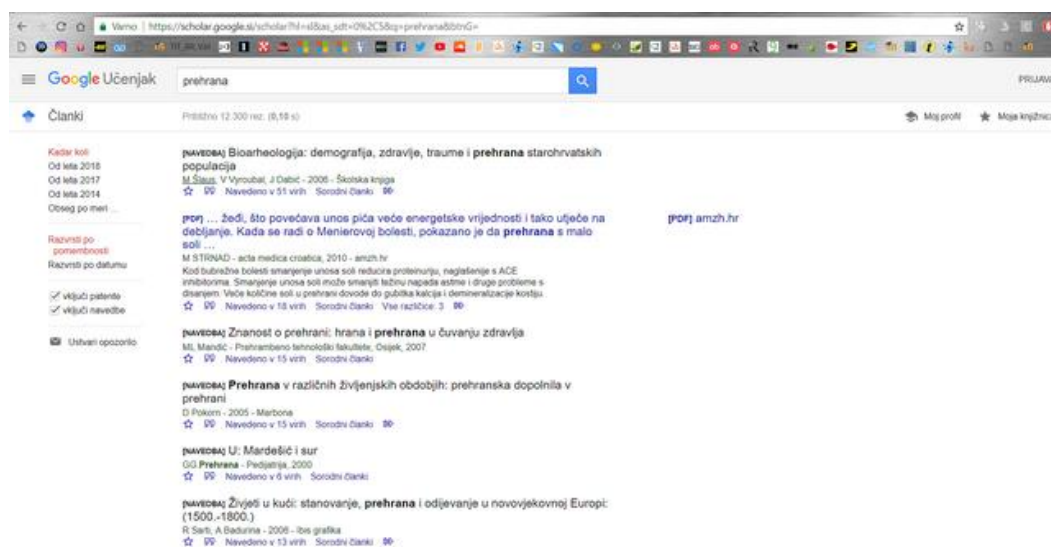
Naš cilj raziskave je bil potrditi ali ovreči hipoteze, ki smo jih postavili. Te se nanašajo na najpogostejšo in najbolj priljubljeno hrano osnovnošolcev nekoč in danes. Prav tako smo želeli ugotoviti, katero hrano so kupovali v otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic v trgovinah in kdo je najpogosteje pripravljajal obroke. Zanimale so nas lokalne jedi in pijače.

Pri raziskovalnem delu smo uporabili različne metode in pripomočke za raziskovanje:

- anketa
- intervju
- teorija (viri in literatura) preko spleta in knjig, zbornikov, izdaj glasil
- dokumenti spletnega iskalnika Google
- Google Učenjak
- urejevalniki tabel in besedil
- analiza in sinteza
- vrednotenje

Po postavljenih hipotezah smo se sprva lotili teoretičnega pregleda že izdanih knjig, člankov in raziskovalnih nalog na temo prehranjevanje nekoč in danes v Sloveniji. Ker je zadnje čase veliko težav pri verodostojnosti izdanih člankov in novic, smo pri delu uporabili spletno orodje Google Učenjak.

Slika 1: Google učenjak, <https://scholar.google.si/>, 26. 1. 2018.



Le ta služi za iskanje člankov, disertacij, knjig, poročil itn. iz različnih virov – založnikov, arhivov odprtega dostopa, spletnih mest akademskih institucij. Iskanje poteka tudi po citirani literaturi. Naročene institucije imajo dostop do besedil člankov, prav tako člani knjižnic Univerze v Ljubljani preko oddaljenega dostopa v skladu z licenčnimi pogoji. Vključeni so podatki o zalogi knjig v slovenskih knjižnicah iz vzajemnega kataloga COBIB.SI (NUK, 2018).

Anketiranje smo pripravili v dveh oblikah in dveh vrstah. Za učence in učenke v spletni obliki s pomočjo spletnega orodja Google Dokumenti. Za odrasle pa v tiskani obliki in spletni obliki Google Dokumenti. Vse tri oblike so v prilogah:

- Priloga 1: Anketa za starše in stare starše.
- Priloga 2: Spletna anketa za starše, stare starše.
- Priloga 3: Spletna anketa za učence.

Obe anketi za odrasle sta bili klasificirani po spolu in starosti. Glede na starost smo ankete razdelili na:

- Ankete do 18 let.
- Ankete od 18 do 50 let.
- Ankete od 50 do 75 let.
- Ankete nad 75 let.

Pri anketi za odrasle smo pri spolu in starosti dodali tudi odgovor Ne želim odgovoriti. Vendar nihče od anketiranih ni uporabil le tega.

Vprašanja posameznih anket so bila enaka oz. zelo podobna, zato da je bilo podatke lažje primerjati. Anketo smo oblikovali na spletnem portalu Google Dokumenti in jo spletno objavili na šolski spletni strani naše šole (slika spodaj) ter v papirni obliki, ki so jo izpolnjevali odrasli. Orodje Google omogoča točno določitev števila odgovor anket, zato je zelo primerno za analizo in delo pri raziskovalnih nalogah. Podatke smo nato izvozili v urejevalnik tabel, kjer smo jih lahko analizirali in uporabili za raziskavo.

Slika 2: Spletna objava anket raziskovalne naloge, (<http://204.gvs.arnes.si/page.php?131>, 27. 1. 2018)



Rezultate ankete smo dopolnili z metodo intervjuja, ki je temeljila na vprašanih anket. Opravili smo 13 intervjujev po različnih lokacijah naše občine. Intervjuje smo opravili s starejšimi občani, ki so poleg odgovorov podali tudi zanimive iztočnice, sporočila nam mladim. Intervjuje smo si zapisovali v beležke ali pa smo jih posneli. Nato smo vse intervjuje zapisali.

4 KAJ RES ... ALI RES ZANIMIVI INTERVJUJI

4.1 Ivan Merzlak

Mancin dedi Ivan Merzlak iz Skorna, star 71 let, nam je povedal, da v otroštvu ni maral močnatih jedi. Teh tudi danes ne mara. Starša ga nista silila jesti omenjenih jedi, vendar posebej zanj niso kuhali česa drugega. Kadar je bilo na mizi kaj močnatega, je pojedel le toliko, da ni bil lačen. V njegovi družini je vedno in vse obroke je pripravila mama, ker je bila doma. Bila je dobra kuharica. Vsak teden je pekla kruh. Doma so sejali ječmen, rž, pšenico, proso, ajdo, koruzo in lan. Če je bil popoldne lačen, je šel k mami in jo prosil za kruh. Ni ga jemal brez vednosti in dovoljenja mame. Če mu je kruh padel na tla, kar se je redko zgodilo, ga je pobral, popihal, poljubil in pojedel. Nekoč je skrivaj iz »mesene omare« (zaklenjena omara, v kateri je bilo spravljen suho meso) vzel košček suhe klobase in jo pojedel brez kruha. Zelo ga je bolel trebuh.

V trgovini so kupovali sladkor, sol, cikorijo, olje in občasno riž ter testenine. Tega doma niso pridelali. Ponavadi so jedli zajtrk okoli pol osmih, kosilo ob 13. uri, večerjo pa ob mraku. Enako so jedli tudi med prazniki. Jedli so počasi, približno pol ure. Za večerjo in kosilo so skoraj vsak dan jedli solato. Še danes vsak dan pri kosilu in za večerjo je solato.

Prva štiri leta je hodil je v OŠ Skorno. V šolo si je nesel kos kruha, tam pa so dobili maslo ali sirni namaz iz UNRA paketa (pomoč od ZDA po 2. svetovni vojni). V teh paketih je bilo tudi mleko v prahu, ki so ga pili za malico. V Šmartnem ob Paki te pomoči niso dobivali, ker so zavezniki pomagali krajem nad 15 poldnevnikom (Šmartno ob Paki in Skorno sta oddaljena 5 km).

Pravi, da doma nikoli niso bili lačni. Imeli so 2 prašiča, 2 kravi, kokoši, zajce in ovce. Na polju so pridelali zelenjavo, na vseh travnikih je raslo sadno drevje, tudi nekaj brajd so imeli za grozdje in sok. Zemljo so skrbno obdelovali, zato so doma pridelali skoraj vso hrano. Jedli so sezonsko hrano.

V bližnjem potoku je na roke ali sak lovil postrvi in rake. Njegov oče je imel ribiško karto, zato je lovil tudi v Paki.

Z veseljem se spominja otvoritve spomenika padlim partizanom na Gneču, leta 1954, ko mu je starejša sestra kupila prvo kokto, ki jo je delala tovarna Kolinska v Ljubljani. Občasno je pil kraherl – gazirano pijačo, polnjeno v posebnih steklenicah, ki jih je zapirala gumijasta kroglica.

Spominja se tudi, da so v času odmora pred šolo s triciklom pripeljali sladoled in ga prodajali otrokom. Učitelji so se jezili, ker so vsi otroci tekli iz šole gledat ali kupit sladoled.

4.2 Nežika Štifter

Nežika Štifter, Skorno, 85 let, se spominja, da v otroštvu ni marala ričeta, prežganke, svinjskih parkljev, ocvirkov in rib. Tega ni jedla, niso je silili. Rib in ocvirkov še danes ne je. Vse obroke je kuhala mama, ker je bila gospodinja.

V trgovini so kupovali sladkor, sol, kavo, občasno pa še riž in meso. Večino hrane so pridelali doma.

Zelo težko se je spomnila, kaj si je želela jesti. Povedala je, da otroci niso imeli posebnih želja. Tudi izbor jedi ni bil tako pester. Ko je šla k sveti birmi, je bilo praznično kosilo pri botri in takrat je prvič jedla ocvrtega zajca. Zelo je bil imeniten.

Ob delavnikih in praznikih so zajtrk jedli ob 7.00, kosilo ob 12.00, večerjo ob mraku. Med tednom so si za obrok vzeli približno 20 minut, ob praznikih pa so jedli dlje in po obroku radi posedeli pri mizi. Dokler so imeli črno kuhinjo, so jedli v hiši, ker je bilo v črni kuhinji premalo prostora.

Med tednom so jedli glavno jed in solato. Ob nedeljah in praznikih so jedli juho, meso, prikuhe, solato in pecivo. Spominja se, da je mama je pekla odlične krofe, flancate in buhtlje. Pili so vodo in jabolčnik. Spominja se tudi gazirane pijače kraherl, ki so jo delali v Šmartnem ob Paki. Ne spominja se, da bi bila različnih okusov, spominja se okusa po malini. Polnjena je bila v 3-decilitrski steklenici, zaprte z gumijasto žogico, ki jo je bilo treba potisniti navzdol. Kraherl so prodajali v gostilnah, v Gorenju pri Srebret', poleti in ob birmi na sejmu pred cerkvijo.

4.3 Tatjana Merzlak

Tatjana Merzlak, Mancina babica, stara 66 let, v otroštvu ni marala kislega zelja in sladke repe. To so jedli zraven žgancev. Kadar so imeli doma mleko, ji je mama dovolila jesti žgance z mlekom, drugače je pa jedla zelje in repo. Vse obroke je vedno pripravljala mama, ker je bila

doma. V trgovini, pri Sulcerju v Letušu, so kupovali sol in sladkor, ob nedeljah pa tudi kak kos govedine. Zajtrk so jedli ob pol osmih, kosilo ob 13. uri, večerjo pa ob mraku. Tudi ob praznikih so jedli ob enakem času. Zajtrka niso jedli skupaj, jedla je približno 15 minut. Kosilo so jedli skupaj približno pol ure, večerjali so tudi skupaj, približno 15 minut.

Za kosilo so jedli glavno jed in solato. Za večerjo so imeli en obrok. Ne spominja se kakih lokalnih posebnosti glede hrane in pijače. Spominja pa se, da je bilo ob posebnih dogodkih na mizi ocvrto meso, ki je bilo pojem blagostanja in so ga imeli odrasli in otroci zelo radi. Njeno mamo je naučila panirati meso teta, ki je gospodinjala duhovniku v Šoštanju.

Spominja pa se, da je v četrtem razredu padla s češnje in si zlomila roko. Mama jo je peljala v bolnišnico v Celje, kjer je dobila mavec. Ko sta se vračali proti železniški postaji, je v izložbi zagledala banane. Takrat so bile velika redkost, nikoli je še ni jedla. Po daljšem pregovarjanju je mama popustila in kupila eno banano. Bila je precej zelena. Ko jo je jedla, se je čudila, zakaj je tako draga in imenitna, čeprav sploh ni okusna.

4.4 Anica Brunšek

Anica Brunšek, stara 79 let, se je spomnila, da v otroštvu ni marala koruznih in ajdovih žgancev, če so bili zabeljeni z mastjo in so jih jedli zraven zelja ali repe. Raje jih je jedla brez zabele, nadrobljene v mleku. Povedala je, da niso razmišljali, kaj imajo radi in česa ne, ker so bili veseli vsega, kar je mama postavila na mizo. Rada je imela meso in veselila se je težjih opravil (oranje, žetev, spravilo drv), ker je bila takrat na mizi boljša hrana. Spominja se, da so vsak večer v posebnem mlinčku namleli knajpovo zrnje, iz katerega je mama naslednji dan skuhalo kavo. Povedala nam je, da jo je nekoč na jezik pičla osa. To se je zgodilo, ko so pri sosedu, kjer so imeli čebelnjak, točili med iz satja. Ostankom satnic so rekli »ušine« in med te se je skrila osa, ki je povzročila kar hude bolečine in velike skrbi mami, ki se je bala, kaj bo, če bo jezik še bolj otekel. Danes ne mara mlečnih jedi in smetane na mleku. Vse obroke je pripravljala mama. Občasno je teta naredila jabolčni zavitek. Pravi, da ga je najraje delala takrat, ko otrok ni bilo doma. Ker so imeli majhno jedilno mizo, je skrbno pometla, potem pa na tla razgrnila prt na katerem je pripravila vlečeno testo za jabolčni zavitek.

V trgovini so kupovali sladkor, sol, občasno tudi makarone in riž. Redko so pri mesarju v Šmartnem ali v Ljubiji kupili kako kilo govedine. Najbolj se spominja pomanjkanja sladkorja. Tudi medu niso imeli, da bi z njim sladili. Ko se je rodil mlajši brat, so starejše polsestre pile

grenko belo kavo, da je bil sladkor za mamo, ki je došla. Vso ostalo hrano so pridelali doma. Imeli so tudi sončnice in buče, ki so jih sušili, pozno jeseni sta jih oče in mama nesla v mlin in domov prinesla bučno ter sončnično olje.

Zajtrk so jedli ob sedmih, kosilo ob enih in večerjo ob mraku. Zajtrk in kosilo so jedli mama in otroci skupaj, oče je jedel kasneje, ko je prišel z dela. Kosilo so jedli približno pol ure, zajtrk in večerjo pa so na hitro pojedli. Povedala nam je, da so pred zajtrkom in pred kosilom redno molili očenaš. Med tednom so imeli za kosilo glavno jed in solato, ob nedeljah in praznikih pa juho, glavno jed in solato. Ob cerkvenih praznikih je bila tudi sladica in za pusta flancati ali miške.

Kraherl so poznali in ga občasno kupili. Imel je okus po malini. Stekleničen je bil v dve vrsti steklenic. Ene so imele gumijasto kroglico, ki si jo potisnil navzdol, druge pa poseben zamašek. Delal in prodajal ga je Miklavčev Drago. Spominja se, da sta z mamo okopavali na njivi in sta že od daleč slišali žvenketanje steklenic, ko se je mimo pripeljal voz s kraherlom.

Doma niso bili lačni, saj sta mama in oče zelo skrbno obdelovala zemljo, otroci pa so pomagali. Kruh so vedno imeli pri hiši. Če je kdo prišel na obisk, mu je mama postregla jabolčnik in na mizo položila hleb kruha in nož, da si ga je lahko odrezal. To je bil izraz dobrodošlice in spoštovanja.

Povedala nam je, da je nekoč nestrpno čakala kostanj. Komaj je bil pečen, je že enega neoluščenega dala v usta. Takrat pa je glasno zakričala, saj ji je kostanj v ustih razneslo, ker ni bil prerezan. Pa je bilo hitro dobro in danes se z nasmehom rada spominja tega dogodka.

4.5 Marjan Brunšek

Marjan Brunšek, 80 let, iz Rečice ob Paki nam je povedal, da je imel vse rad, saj je bila njegova mama dobra kuharica. Za zajtrk je najpogosteje jedel belo kavo in kruh. Za kosilo so pogosto jedli kisli krompir. To je jed, podobna krompirjevi juhi, ki je bila okisana z domačim kisom. V času njegove mladosti so se radi šalili, da bi iz odprte rane najprej pogledal kisli krompir, šele potem bi pritekla kri. Jedli so sezonsko hrano. Vse obroke je kuhala mama. Kosilo so jedli vsi skupaj.

Večino hrane so pridelali na domači kmetiji, kjer so redili kravo, tri prašiče, kokoši in zajce, dve ovci in dva konja. Kupovali so sladkor, sol, redko riž in makarone. Spominja se, da so imeli

po vojni živilske karte. Na njih je bilo napisano, koliko sladkorja, moke in še nekaterih živil lahko posamezna družina kupi. V tistih časih je vsega primanjkovalo. Kljub temu se ne spominja, da bi bili doma lačni. Kruh in mleko so imeli vedno.

Povedal nam je, da je občasno iz omare z mesom izmaknil kak kos klobase in ga brez kruha naskrivaj pojedel v drvarnici. Njegova sestra pa je pogosto, še preden je mama vstala, pobrala smetano z mleka.

Povedal je še, da je prvi kraherl dobil zastonj, da je bil narejen iz malinove arome in da ga je proizvajalec, Drago Miklavc, prodajal po dostopnih cenah.

4.6 Marija Vodovnik

Marija Vodovnik iz Malega Vrha, stara 57 let, kot osnovnošolka ni marala gob, ribjih jedi in solate iz rdeče pese. Gob in rib doma starši niso pripravljali, zato jih ni jedla, rdeče pese pa ji ni bilo potrebno jesti, ker so starši vedeli, da jo spominja na poškodbo pri padcu s češnje in krvavitev iz ust, zato tega niso zahtevali. Danes ne mara močno slanah in sladkih jedi, kar pa je tudi primerno za njeno zdravje. Kadar je povabljena na kakšno praznovanje, v zmernih količinah je tudi te jedi.

V otroštvu si je zajtrk pripravila sama ali pa ga je pripravila mama. Kosilo je največkrat skuhal oče, ker je bil bolan in je opravljal fizično manj naporna dela, za večerjo so pojedli, kar je ostalo od kosila ali pa sta večerjo pripravila starša. Enako tudi ob nedeljah in praznikih. Mleko so kupili pri sosedu, kruh v trgovini, meso in krompir pri kmetih, v trgovini tudi sol, olje in radensko. Doma so redili kokoši in zajce, imeli so vinograd za grozdje in vino, sadje pa za sokove in jabolčnik. V vrtu so pridelali vso zelenjavo, jagode, rdeči ribez in plodovke ter domače začimbe. Ker so vsi jedli samo doma, so kupovali stvari za ozimnico in ko jih je zmanjkalo. Nikoli niso kupovali solate ali sadja, vedno so jedli domačo sezonsko hrano.

Zajtrk je običajno jedla ob 7. uri, preden je odšla v šolo. Ker sta bila starša doma, so jedli vsi skupaj. Kosilo so jedli ob 13.30, ko je prišla iz šole in so zopet kosili skupaj. Večerjali so ob mraku, ob 18. ali 19. uri, ko so opravili delo zunaj. Ob praznikih so zajtrkovali po končani maši, ob 8. uri, kosili ob 12. uri, večerjali pa ob 18. uri. Ker je imel oče sladkorno bolezen, so se vsi držali ure, ki je bila zanj primerna za prehranjevanje. Oče je vsak dan jedel meso, ostali pa zelo redko. Belega kruha niso kupovali nikoli, se pa spominja, da je mama za praznike vedno spekla

dve potici, eno za očeta, brez sladkorja, drugo pa brata, sebe in njo. Zelo rada je jedla graham kruh, ki ga je jedel tudi oče. Zajtrkovali so največ deset minut, kosili so odvisno od jedi, najprej so molili, potem jedli, pospravili pa so skupaj. Molili so pri vseh obrokih. Tudi po obroku. Za srečen dan in srečno zadnjo uro. Večerjali so 10 minut. Za kosilo so največkrat jedli juho, glavno jed in solato. Ob obiranju hmelja so jedli za zajtrk kavo in žgance; za malico buhtelje, jabolčni zavitek, sadno pito; za kosilo tople kumare, zabeljen fižol, prežganko, zabeljen krompir, palačinke, pecivo, ocvrto ali pečeno perutnino ali kunca; za večerjo svinjsko pečenko, rebrca, kračo, sladico, potico. Oče je menil, da je delo zelo naporno in da morajo dobro jesti, da bodo imeli moč. Spominja se, da so kot otroci pili pokalico, kadar so obirali hmelj, kupili pa so jo v Mozirju.

Za konec je dodala, da so bile včasih vse jedi sveže, pripravljene doma, zato so tudi vse pojedli. Da si v jedeh čutil ljubezen tistega, ki jo je pripravil in da si niso izbirali sami jedilnika, ampak so ga določili starši. Zelo rada je obiskala strice in tete na kmetijah, saj so ji ponudili domačo pašteto, krvavice in domač kruh, kar je imela rada takrat in ima še danes.

4.7 Marija Drev

Marija, rojena 11. 8. 1956, ki jo kličemo teta Marjana mi je povedala, da ji je kot otroku umrla mama in je zato za družino delno skrbela babica, drugače pa sta si morala z bratom pomagati po najboljših močeh sama, saj je oče delal. Povedala je, kot otrok ni marala ješprenja, ampak ga je zaradi pomanjkanja vseeno jedla. Prav tako ga je še danes. Danes je prav vse. Hrano je pripravljala babica ali ona sama. Spominjala se je, da hrane niso kupovali, ker so imeli kmetijo, hkrati pa niso imeli dovolj denarja, da bi si to lahko privoščili. Kupovali so le najnujnejše surovine, kot sta sol ter sladkor, in sicer v šmarški trgovini. Po nakupih so odšli, ko so s prodajo pridelka ali živali zaslužili denar. Povedala je, da so obroke jedli vsak dan ob istem času, in sicer so zajtrkovali, ko so prišli iz hleva, med 6. in 7. uro zjutraj. Jedli so približno 20 minut in se nato odpravili v šolo. Kosilo so pripravili, ko so se vrnili iz šole. Običajno so jedli juho in glavno jed, včasih ga je pripravila babica, pogosto pa ga je morala skuhati sama. Z bratom sta največkrat jedla sama, in sicer okrog 13. ure. Za kosilo sta si vzela čas, sploh ko se jima je pridružil oče in so jedli kakšno uro. Pred vsakim obrokom pove, da so molili. Večerjali so vsak zase okoli 18. ure, in sicer kakšnih 15 minut. Večerja pa je bila skromna. Povprašala sem jo o lokalnih posebnostih in se je spomnila gluhih štrukljev, ki jih je pripravljala njena teta. To je

bila jed iz testa za rezance in drobtin na maslu. Vse skupaj so zavili ter kuhali v slani vodi, zavito v serveto, za boljši okus so dodali še ocvirke. Prav tako se spomni zelo zelenega kraherla in pokalice. Obe pijači sta imeli okus po malinovem sirupu, vendar sta vsebovalo mehurčke, zato sta bili kot zdajšnje gazirane pijače. Kot se spominja, ga je delal Miklavčev Drago. Prodajali pa so ga v Paški vasi pri gostilni Mihelec.

Spomnila se je še, da je bilo v Šmartnem več gostiln, in sicer pri današnjem Mladinskem centru je bila gostilna Banko, gostilna Pri Rogel, kjer je bila tudi mesnica, spomni se tudi gostilne Malus, ki stoji še danes. Obratovali pa sta tudi trgovini Pri Mikošu in zdi se ji, da je bila pekarna pri Žalik nekje v bližini. Njen mož se spomni tudi, da so kuhali za šolo v Kulturnem domu, dobivali pa so tudi pakete pomoči po vojni v obliki hrane.

4.8 Pavla Žrebelj

Gospa Pavla, rojena 1. 1. 1932, je povedala, da je svoja osnovnošolska leta preživela med drugo svetovno vojno, kjer je obiskovala šolo v Šmartnem ob Paki. Med vojno se je morala učiti nemško in tako je pogosto imela težave z branjem slovenščine. Pove nam, da so v šoli otroke pogosto topli. Spominja se, da kot otrok nikoli ni bila lačna, jesti pa je morala vse, kljub temu, da ni marala zelja, s katerim pa danes nima več težav in je prav vse. Pravi, da je vse jedi v vseh dneh v tednu pripravljala mama, kasneje pa lahko tudi najstarejša sestra, ki je bila Larina prababica. Razložila nam je, da so jedli zelo sezonsko, kar je pomenilo poleti veliko zelenjave, pozimi pa repo, zelje. Kot najmlajša v družini je imela nalogo, da je morala v trgovino. Trgovina se je nahajala v Gorenju. Povedala je, da so kupovali sol, sladkor, prašek in milo, poleti tudi meso, ker ga niso imeli kje hraniti. Pravi, da je bilo v bližini več trgovin, in sicer pri Brinovšek, Satler, Deleja in še dve v Šmartnem ob Paki. Kupovali so, ko so kaj prodali, večkrat v letu pa so morali pokoristiti tudi možnost kupovanja na kredit, ki so jim ga dajali trgovci. Zapisovali so jih v knjigo in potem so to morali enkrat na leto plačati. V primeru, da niso mogli vrniti denarja, so plačali z zemljo. Spominja se, da jim v hlev ni bilo potrebno iti in da so se v primerjavi z drugimi zelo veliko igrali, predvsem zanimivo je bilo, ker se je pozimi z njimi igral tudi oče. Izjemno rad se je drsal in je bil eden redkih očetov, ki se je z njimi ukvarjal. Jedli so skupaj, vsak dan ob istem času, in sicer so zajtrkovali običajno pred šolo, okrog 7. ure zjutraj, spomni se da so jedli kakšnih 15 minutk. Največkrat so jedli kruh in belo kavo. Ko so prišli iz šole, po 12. uri, jih je čakalo kosilo in so ga pojedli v pol ure. Večerjali so ob 18. uri in so

večerjo pojedli v 15 minutah. Zanimivo je, da skoraj niso imeli več kot ene jedi na obrok. Njeno pripovedovanje o posebnostih me je presenetilo. Pravi, da so jedli mlade golobe. Ker poleti pogosto ni bilo veliko mesa, jih je oče nalovil ter so jih spekli. To je bila posebnost zgolj v Paški vasi. Oče je koristil tudi naraslo vodo v Paki in na tako imenovani sak lovil ribe. Spomni se tudi, da so poleti lahko dobili sladoled, ki so ga pripeljali na triciklu iz Šoštanja.

4.9 Alenka Podgoršek

Alenka (v Šmartnem znana tudi kot Lenka, Leni, Lela), rojena 12. 8. 1949, ki je Larina babi, je na začetku povedala, da je njen oče delal v šmarški trgovini, zaradi česar so precej stvari kupili v njej. To je tudi ena izmed redkih intervjuvancev, pri katerih niso imeli kmetije, ampak le vrt. Povedala nam je, da ni marala bučnega olja, ki ga tudi ni jedla, kar velja še danes. Prav zato je morala njena mama, ki je pripravljala vse obroke, ob vseh priložnostih, vedno narediti posebej solato za Alenko. Kot že omenjeno, niso imeli kmetije, kar je razlog, da so kupovali pogosteje in več kot ostali intervjuvanci. To pa zanje sploh ni bil problem, ker je njen oče delal v trgovini, pravi Alenka. Kupovali so razne surovine npr. meso, mleko, olje, sol, sladkor, riž ... Spominja se tudi, da so kupovali skoraj vsak vikend. Zaupa nam, da so zajtrkovali pred poukom, torej med sedmo in osmo uro zjutraj. Večinoma so za prvi obrok jedli malo, zato so to pojedli precej hitro, v približno 10 minutah. Kosilo so jedli, ko so prišli iz šole, med 12.00 in 13.00, jedli so okoli pol ure, se spominja Alenka. Za ta obrok so običajno imeli juho in glavno jed, za katero so si pogosto privoščili tudi drugje redke surovine, kot so testenine, riž, neredko kdaj pa še kakšno sladico. Večerjo so jedli okoli sedme ure zvečer, pojedli so v približno dvajsetih minutah, nam je povedala Leni, ki je še dodala, da so vedno jedli ob istih urah. Lenka je prva, ki nama je povedala za kraherl že pred pričetkom nastanka te naloge. Opisala nam ga je tudi na intervjuju, in sicer kot okusnega, malinovega in gaziranega. Rekla je tudi, da je primerljiv z zdajšnjim malinovim otroškim šampanjcem. Posebej je poudarila njegovo steklenico oz. kroglico, ki je bila na njenem vratu, zato, da se ogljikov dioksid ni sprostil že prej. Da si to pijačo lahko spil, si moral potisniti kroglico dol, nam še pove Lela. Naša intervjuvanka pa na koncu omeni še jabolčnik ali tolkec, ki ga na tem območju res veliko pridelajo, zato ga ne gre spregledati.

4.10 Franc Podgoršek

Franca v Šmartnem ob Paki skoraj vsi kličejo Feri, Ferek in še zagotovo bi našli kakšen vzdevek. To pa je tudi Larin dedek, ki je kot otrok živel na šmarški kmetiji. Povedal nam je veliko zanimivih zgodb o svojem otroštvu, o prehrani pa bolj malo, zato smo ga o njej malo povprašali. Izvedeli smo, da kot osnovnošolec ni maral sirovih štrukljev, ki jih ne mara niti danes. Ker je njegova mama, ki je v času njegovega otroštva kuhala vse obroke, v vseh dnevih vedela, da jih ne mara, mu jih ni kuhala. To pa počne njegova žena še danes, čeprav pravi, da bi jih pojedel. Spominjal se je tudi, da so kupovali kar nekaj stvari: sol, sladkor, makarone, riž, olje itd. Po nakupih so se odpravili, ko jim je teh stvari zmanjkalo v šmarško trgovino. Iz tega je razvidno, da s jedli precej raznoliko hrano. Zajtrkovali so okoli sedme ure, nekje deset minut. Vendar nam je povedal, da so z brati in sestrami čez vikende radi malce dlje prespali in zato so zajtrkovali kasneje. Med tem, ko so kosili vsakokrat okoli prve ure popoldan in večerjali okoli osme ure zvečer. Za ta dva obroka so povprečno potrebovali med petnajst minut do pol ure, saj so si za kosilo privoščili juho in glavno jed, za zadnji obrok pa nekaj manjšega. Omenil nam je tudi, da so pri njih in na splošno v tem območju precej pogosto jedli kumare z zabeljenim fižolom, za katere meni, da bi jih lahko že skoraj enačili z lokalno posebnostjo. Prav tako se spomni tudi kraherla, ki mu je bil zelo všeč. Povedal nam je tudi, da ga je pil v šmarških gostilnah v pollitrskih steklenicah. Dodal pa je še, da se od gostiln v Šmartnem ob Paki najbolj spominja gostilne Pr cen, ki obstaja še danes, ter gostilne na pošti, vendar se ne spomni, ali so v teh dveh gostilnah prodajali kraherl.

4.11 Franček Klančnik

Gospod Franček, rojen 13. 11. 1921, je živel v Šmartnem in je najstarejši anketiranec. Z veseljem se je vživel v svoje otroštvo. Z družino so živeli v centru Šmartnega in so bili eni redkih, ki niso imeli kmetije, oče je bil namreč poštar. Imeli pa so vrt, kjer je mama lahko pridelala nekaj hrane, drugi del pa so pridelali v tako imenovanem »taverhu«, ko so hodili pomagat kmetom, ti pa so jim dajali pridelek za plačilo. Razložil je, da ni bilo hrane na pretek, nikoli pa ni bil lačen. Jedli so vse, še vedno pravi, da je vse razen novejših jedi, kot so pica, leča ... Teh res ne mara in raje poje kakšen sir. Spomni se, da je vse jedi vedno pripravljala mama. Jedli so skupaj, večinoma ob istih urah. Okoli 7. ure, pred šolo, zajtrk. Kosilo, ko so prišli iz šole, med 12. in 13. uro. Večerjali so okoli 18. ure. Ob nedeljah so jedli skupaj vse obroke, med

tednom pa večerje. Zjutraj in zvečer so pojedli hitro, v kakšnih 15 minutah, za kosilo pa so si vzeli več časa. Ker je oče nosil pošto, je namreč med tednom prišel domov šele med 15. in 16. uro. Mama mu je dodatno skuhala meso, ki ga ostali niso jedli, torej je oče imel prednost pred ostalimi, ker naj bi potreboval več. Spominja se, da so mu otroci pomagali sezuvati škornje. Največkrat so za zajtrk jedli kruh in belo kavo, zvečer pa močnik, šmorn. Za kosilo pa so imeli sezonsko hrano. Veliko je bilo obar, juh, ješprenja. Kupovali so, kar so nujno morali, saj ni bilo denarja. To pa je največkrat bil sladkor, sol, moka, meso ... Spominja se, da imeli več trgovin. Pečovnik, Mikoš, Zadrugo in trgovina Pri Svetko v Rečici. Kot posebno zaželeno stvar in posebnost navaja kraherl, ki ga je dobil, ko je pomagal očetu razvažati pošto in sta šla na koncu skupaj nekaj popit v gostilno. Spominja se, da so lovili ribe in zajce. Poleti pa je povedal, da so si enkrat na teden lahko privoščili sladoled, ki so ga pripeljali iz Mozirja ali pa iz Šoštanja. To sta bila tudi dva večja kraja v bližini. Sladoled so pripeljali na triciklu in ko je prodajalec pozvonil na zvonec, so vsi tekli.

4.12 Marija Laznik

Iz Podvrha, stara 82 let, je kot mladenka čistila pri Miklavčevih. Spominja se, kako je g. Drago segrel sladkor, mu dodal ekstat in vodo ter kraherl polnil v steklenice. Kupcem ga je prodal skupaj s sifonom. Spominja se, da je bil kraherl roza barve in da je bila to zelo dobra pijača. Ko je gospod leta 1959 umrl, se je v Šmartnem končala proizvodnja kraherla.

4.13 Marija Dvornik

Iz Paške vasi, stara 84 let, je v otroštvu živela v Letušu. Povedala je, kako so v gostilni Omladič prodajali kraherl. Pijača, roza barve, je bila v steklenici, v vratu katere je bila kroglica. Ko si ga kupil, to je bilo redko, ker je bila to draga pijača, si moral kroglico potisniti v steklenico in potem si lahko pil. Pijača je bila sladka, zelo dobra in roza barve. Spominja se tudi gospoda, ki je večkrat tedensko iz Mozirja vozil sladoled po glavni cesti mimo njihove hiše. Vedno je zraven govoril: «Sladoled s kišto vred za dinar petdeset». Ne spomni se, kdaj ga je prvič jedla, sigurno pa je bilo, da zelo redko, saj ni imela denarja, da bi ga lahko kupila.

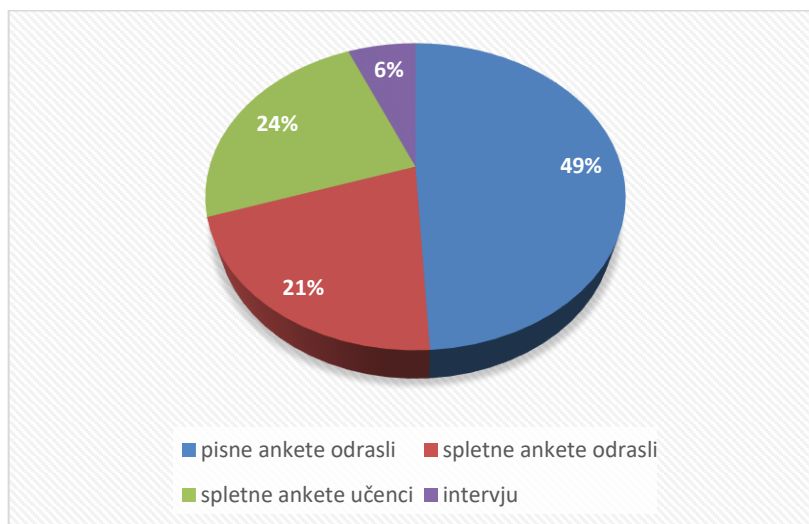
4.14 Povzetek intervjujev

Pogovori s starejšimi so nam bili v veliko [zadovoljstvo](#) [veselje](#). Prav vsi intervjuvanci so si z veseljem vzeli čas za obujanje spominov na mladost. Čeprav so živeli skromno, so bili redko

lačni. Večino hrane so pridelali doma. Jedli so sezonsko hrano; poleti veliko zelenjave in sadja, pozimi meso, zelje in repo. Vso hrano so pojedli, niso bili izbirčni. Težko so se spomnili, kaj so si želeli jesti. Vsi anketiranci se spominjajo lokalne pijače kraherl. Poudarili so, da je danes čisto drugače, da si težko predstavljamo, kaki časi so bili takrat. Bilo je veliko manj izbire in s tem tudi manj želja. Na otroštvo imajo lepe spomine.

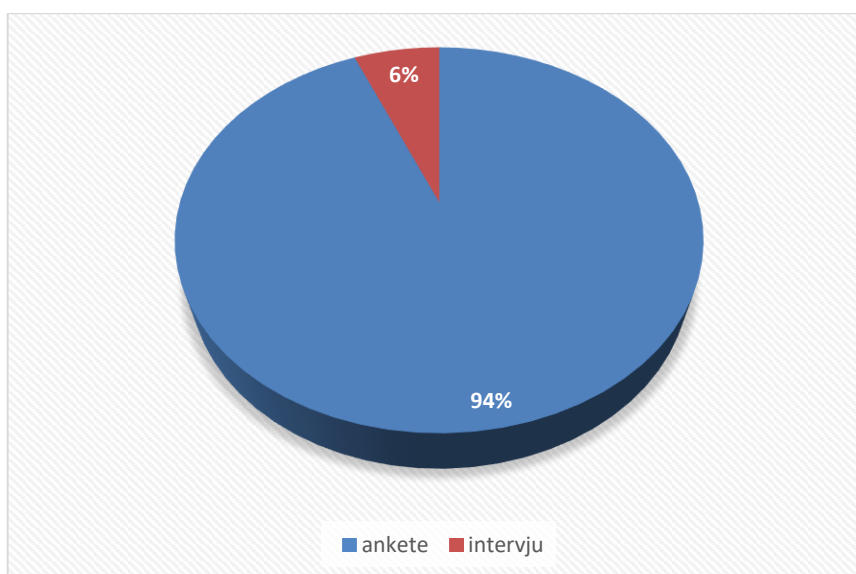
5 ANALIZA

5.1 Vzorec anketirancev

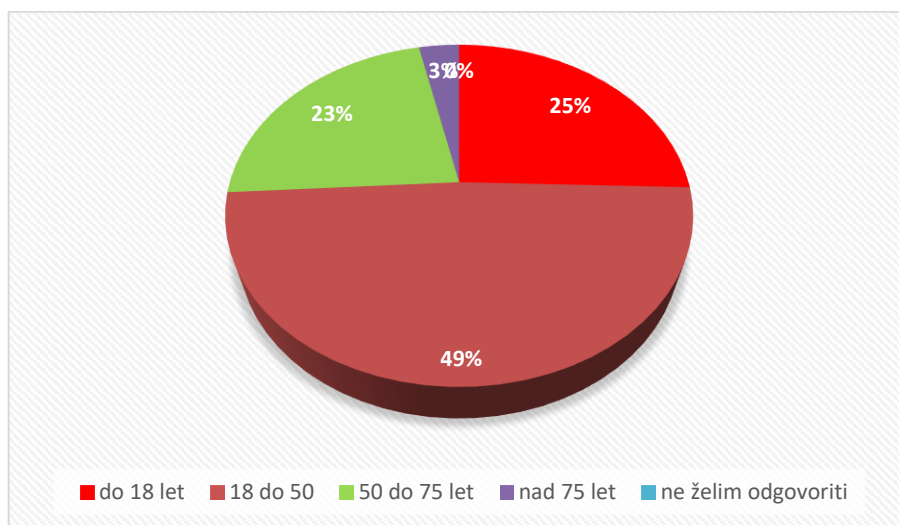


Graf 1: Številčni vzorec

V raziskovalni nalogi smo lahko uporabili 208 anketnih odgovorov in 13 intervjujev. Skupaj je odgovorilo 221 oseb, ki živijo v občini Šmartno ob Paki. Delež odraslih (ankete in intervjuji), ki so odgovorili, je 77 %, delež otrok pa 23 %. Če pri analizi ne upoštevava intervjujev, se delež odraslih poveča za dve odstotni točki, delež otrok pa za toliko zmanjša. Delež intervjujev je glede na vso populacijo znašal 6 %, delež anket pa 94 %.



Graf 2: Razmerje intervjuji in ankete

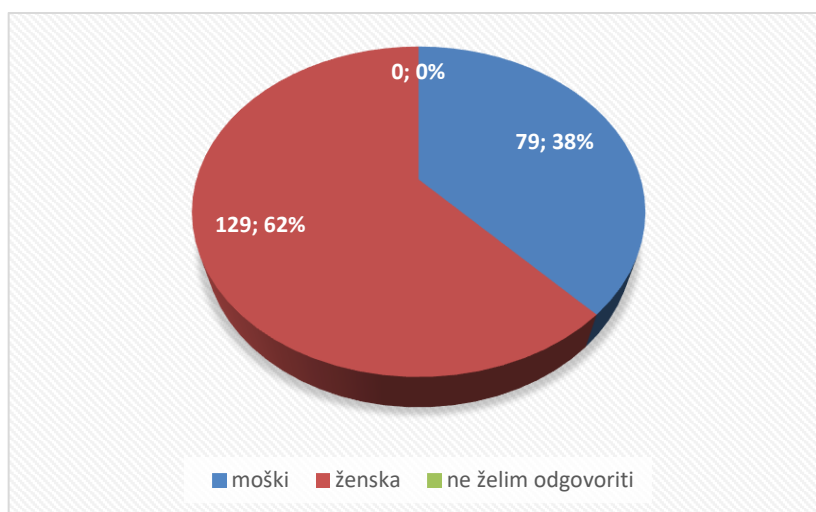


Graf 3: Starost anketirancev

Delež odraslih pri anketah je znašal 75 %, delež otrok pa 25 %. Glede na starostno strukturo odraslih je bilo 49 % (101 anketiranec) sodelujočih starih med 18 in 50 let, delež starih med 50 in 75 let je znašal 23 % (47 anketirancev). Delež starejših od 75 let je bil najnižji, in sicer 3 % (7 anketirancev). Njihovi odgovori pa so bili najbolj zanimivi in poučni.

Občina Šmartno ob Paki je del Savinjske statistične regije. Meri 18,2 km². Po površini se med slovenskimi občinami uvršča na 204. mesto. Skupno je v celotni občini 3.329 prebivalcev, od tega je polovica moških in polovica žensk (Paki, 2018).

Če primerjamo vzorec in število prebivalcev, lahko rečemo, da smo v raziskavo vključili nekaj manj kot 7 odstotkov današnje populacije občine Šmartno ob Paki.



Graf 4: Spol anketirancev

Glede na spol je po podatkih SURS Republike Slovenije¹ v občini Šmartno ob Paki spolna sestava skoraj polovična. V raziskovalni nalogi pa smo imeli v anketi in v intervjujih večji delež žensk in manjši delež moških. In sicer je bil odstotek žensk 62 % ali 129 in odstotek moških 38 % oziroma 79. Zanimivo je, da so se vsi anketiranci opredelili s spolom, čeprav so tudi imeli možnost izbire ne odgovoriti.

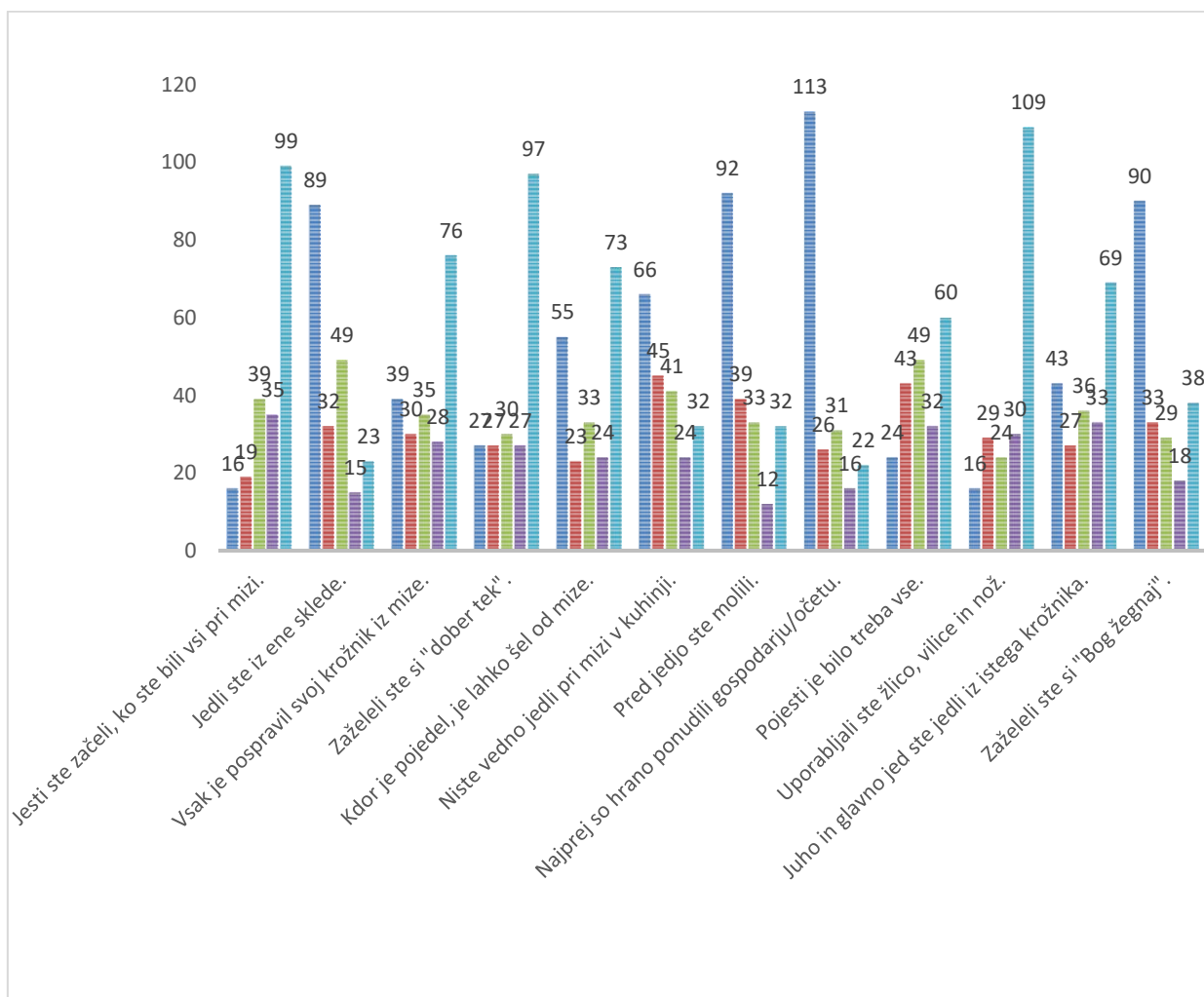
5.2 Tipične navade

Vsak od nas ima doma svoje navade, običaje, rituale, ki se jih držimo. Na podlagi pogovorov doma, z znanci, s prijatelji in s sorodniki ter naših domnevanj smo postavili 12 prehranjevalnih navad:

- 1) Jesti začnemo, ko so vsi pri mizi.
- 2) Jemo iz ene sklede.
- 3) Vsak pospravi svoje krožnike.
- 4) Zaželim si dober tek.
- 5) Kdor poje, lahko gre od mize.
- 6) Ne jemo vedno pri mizi v kuhinji.
- 7) Pred jedjo molimo.
- 8) Najprej hrano ponudimo gospodarju/očetu.
- 9) Pojesti je treba vse.
- 10) Uporabljamo žlico, vilice in nož.
- 11) Juho in glavno jed jemo v istem krožniku.
- 12) Zaželim si "Bog žegnaj".

Rezultati vseh anketirancev so vidni na grafu 5. Odgovore smo vrednotili od nikoli/najmanj z 1, ter vedno/zmeraj s 5.

¹ <http://www.stat.si/obcine/sl/2010/Municip/Index/177>, januar 2018.



Graf 5: Tipične navade in običaji

Iz ankete smo razbrali, da so manj pogoste naslednje navade (upoštevali smo odgovore z vrednostjo 1 in 2):

- 1) Najprej hrano ponudimo gospodarju/očetu: 66,8 %.
- 2) Pred jedjo molimo: 62,9 %.
- 3) Zaželim si "Bog žegnaj": 59,1 %.
- 4) Jemo iz ene sklede: 58,2 %.
- 5) Ne jemo vedno pri mizi v kuhinji: 53,4 %.

Najbolj pogoste navade med ponujenimi so (upoštevali smo odgovore z vrednostjo 4 in 5):

- 1) Uporabljamo žlico, vilice in nož: 66,8 %.
- 2) Zaželim si dober tek: 59,6 %.

- 3) Vsak pospravi svoje krožnike: 50 %.
- 4) Juho in glavno jed jemo v istem krožniku: 49 %.
- 5) Kdor poje, lahko gre od mize: 46,6 %.
- 6) Jesti začnemo, ko so vsi pri mizi: 45,0 %.

Pri dveh navadah pa so anketiranci izbrali možnost 3, ki kaže, da se ne morejo opredeliti. To sta bili navadi Pojesti je bilo treba vse in Jemo iz ene sklede. Pri obeh navadah je to možnost izbralo slaba četrtina anketirancev (23,6 %). Ker je bila navada Jemo iz ene sklede, izbrana za najmanj pogosto, lahko sklepamo, da le navada Pojesti je bilo treba vse ostaja neuvrščena.

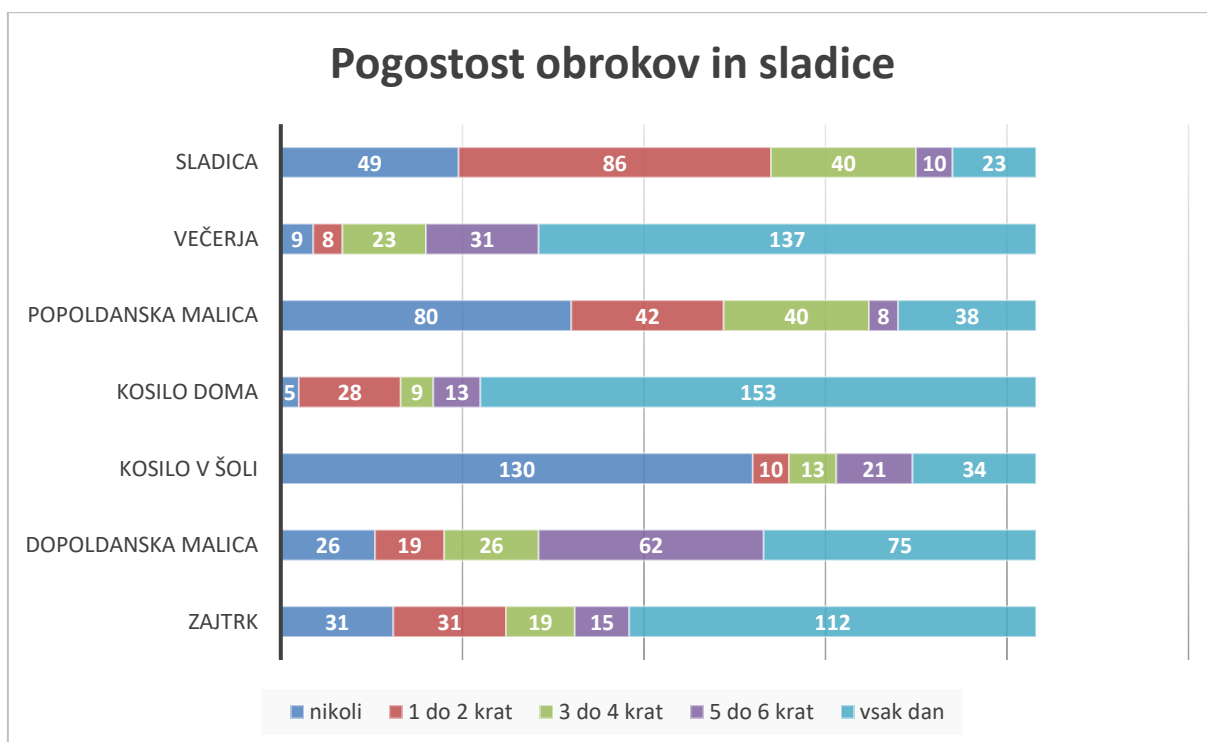
Najbolj izstopa, da so hrano ponudili gospodarju oziroma očetu. Sledijo navade verske vsebine, kot sta Bog žegnaj in molitev. Tu smo pričakovali še večji odstotek odgovorov, ki bi nakazoval in potrjeval ruralno oziroma vaško območje Šmartnega ob Paki. Šmartno ob Paki se modernizira, saj je postalo spalno območje Velenja in Šoštanja ter prometno križišče, saj je bližina avtoceste in večji mest zmanjšala vpliv tradicionalnih navad.

Dve tretjini anketirancev uporablja vilice, žlice in nože. Več kot polovica si zaželi dober tek in pospravi vse za sabo. Gre za osnovni bonton, ki je pri večini prisoten.

Navada Pojesti je bilo treba vse je najbolj razpršena, saj je danes to le neke vrste izraz. Nekoč pa tega izraza niso tako pogosto uporabljali, saj je bilo hrane manj in so pojedli vse brez posebnega prigovarjanja.

Od 12 predpostavljenih navad jih pet ne uporablja več kot 50 % anketirancev.

5.3 Pogostost obrokov in sladice



Graf 6: Pogostost obrokov in sladice

Iz grafa lahko razberemo, da so bili in so še vedno najpogostejši obroki (vsak dan):

- zajtrk 53,8 %,
- kosilo doma 73,5 %,
- večerja 65,9 %.

Če upoštevamo odgovore 5 do 6 krat na teden in vsak dan v tednu, pa je najpogostejši obrok večerja (80,7 %), sledijo kosilo doma (79,8 %), dopoldanska malica (65,9 %), in zajtrk (61,1 %). Ta ugotovitev ni spodbudna, že od nekdaj velja, da je zajtrk najbolj pomemben obrok, večerja pa najmanj. Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač.

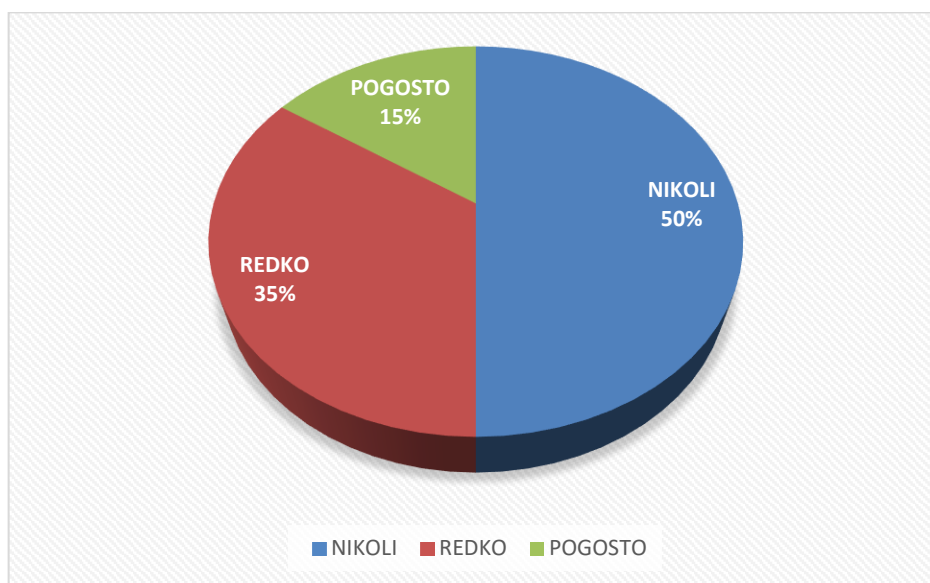
Odstotek anketirancev, ki nikoli niso/ne kosijo v šoli, znaša 62,5 %. Popoldanske malice nikoli ni/ne je 38,5 %. Če upoštevamo odgovore nikoli ali 1 do 2 krat na teden, pa najmanj jedo kosilo v šoli (67,3%), sledita sladica (64,9%) in popoldanska malica (58,6%).

Pri sladici in obeh malicah so odgovori enakomerneje razporejeni od drugih. Kar je lahko odvisno od generacije, ki je odgovarjala. Namreč, danes je v šoli malica zelo pomemben obrok, saj kar nekaj otrok ne zajtrkuje, ker so vozači ali radi bolj dolgo spijo.

Kdo ni jedel sladice? Skoraj dve tretjini anketirancev. Čeprav so odgovori zelo razpršeni. Namreč kar 60,6 % anketirancev pravi, da so si oziroma si sladico privoščijo redko ali do 4 - krat na teden. Predvidevamo, da so si redko privoščili sladico starejši anketiranci. Zagotovo lahko trdimo, da si je in si še vedno kar 76,4 % anketirancev vsaj enkrat tedensko privoščili sladico.

Popoldanske malice so bile včasih bistveno pomembnejše, saj so jih potrebovali za učinkovito delo zunaj, na polju ali doma in ker je bila večerja bolj pozna.

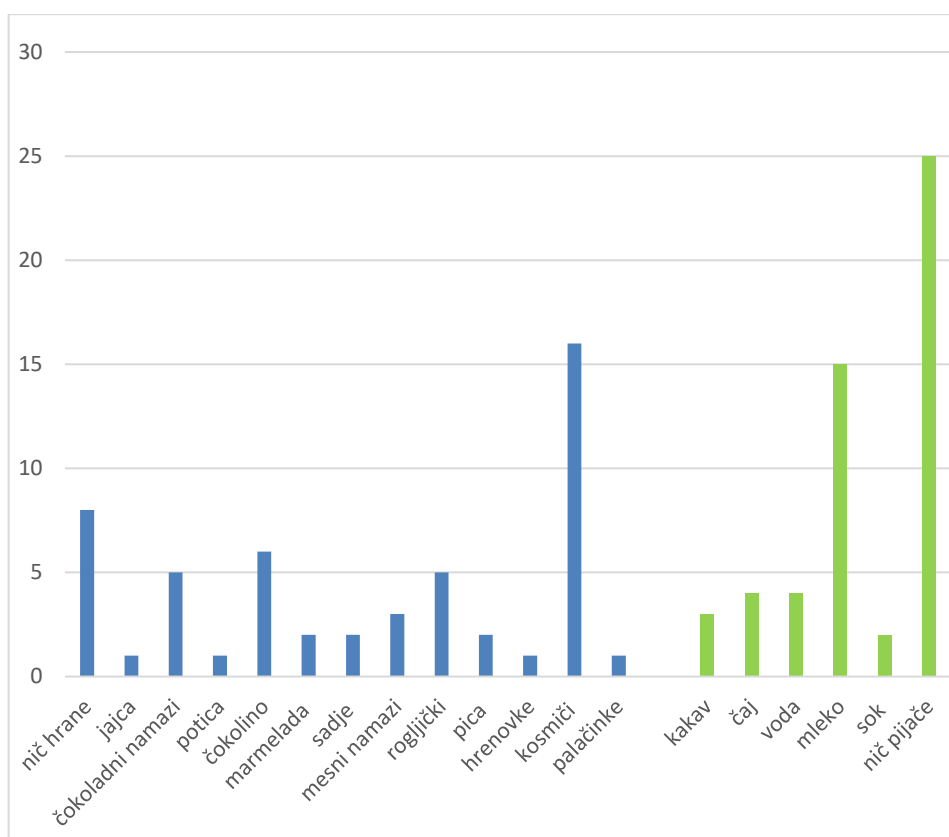
5.4 Ste bili kdaj lačni in žejni?



Graf 7: Ste bili kdaj lačni ali žejni?

Na to vprašanje je polovica populacije odgovorila nikoli. Pogosto je bilo lačnih 15 % anketirancev. Redko pa 35 % anketirancev. Zanimivi pa so bili odgovori otrok, saj so rekli, da so pogosto lačni. To je menilo 22 otrok (41,5 %). Da so redko lačni, je zapisalo 21 otrok, oziroma 39 %. Predvidevamo, da tega vprašanja niso razumeli ali so si ga drugače razlagali, da so lačni kratek čas pred obrokom. Danes imamo na razpolago veliko priboljškov in več možnosti za malico tudi med obroki. To smo predvidevali tudi na podlagi ostalih rezultatov iz naše ankete.

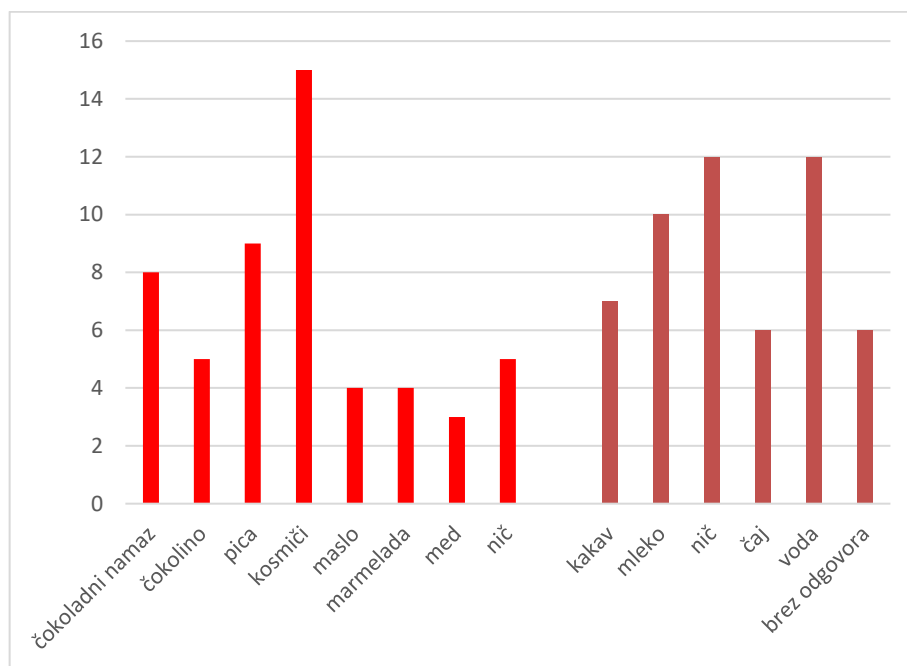
5.5 Lušta se nam ...



Graf 8: Kaj najpogosteje za zajtrk jedo in pijejo mladi?

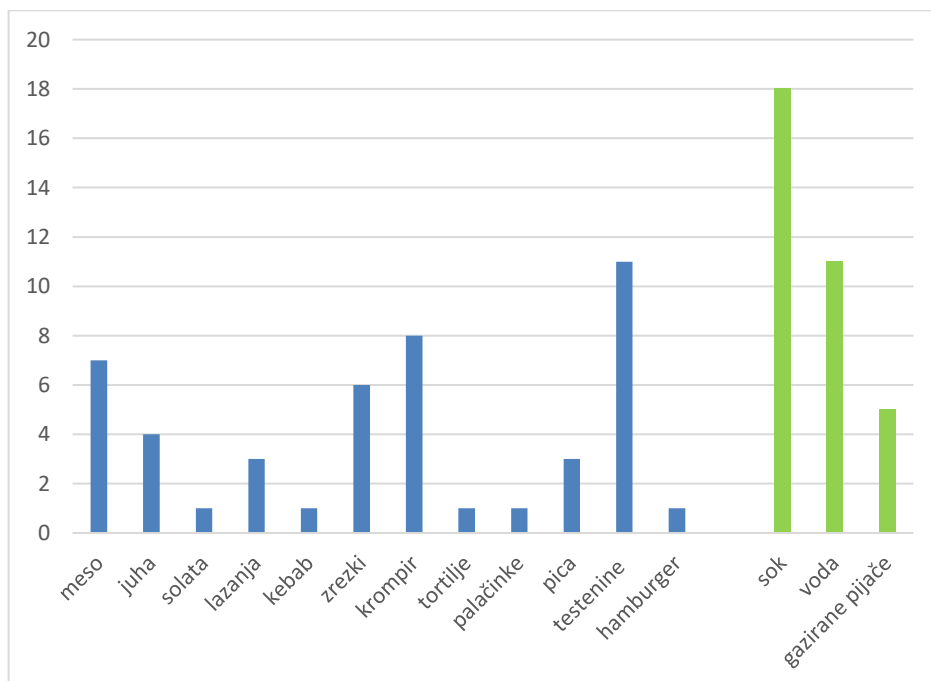
Mladi najpogosteje za zajtrk posegajo po kosmičih, čokolinu, čokoladnih namazih in rogličkih. Zajtrka nima 15,1 % mladih. Pri pijači je še bolj zanimivo, saj kar 47,1 % mladih pri zajtrku nič ne pije. Ostali za zajtrk najpogosteje pijejo mleko.

Pri vprašanju, kaj si mladi želijo jesti za zajtrk, zanimivo prevladujejo kosmiči (28,3 %). Mladi najpogosteje zajtrkujejo najljubšo jed za zajtrk. Sledita pica in čokoladni namaz (oba okoli 17 %). Izbor želja mladih je skromen, saj obsega samo sedem vrst zajtrka, medtem ko dejansko zajtrkujejo vsaj 13 različnih vrst.

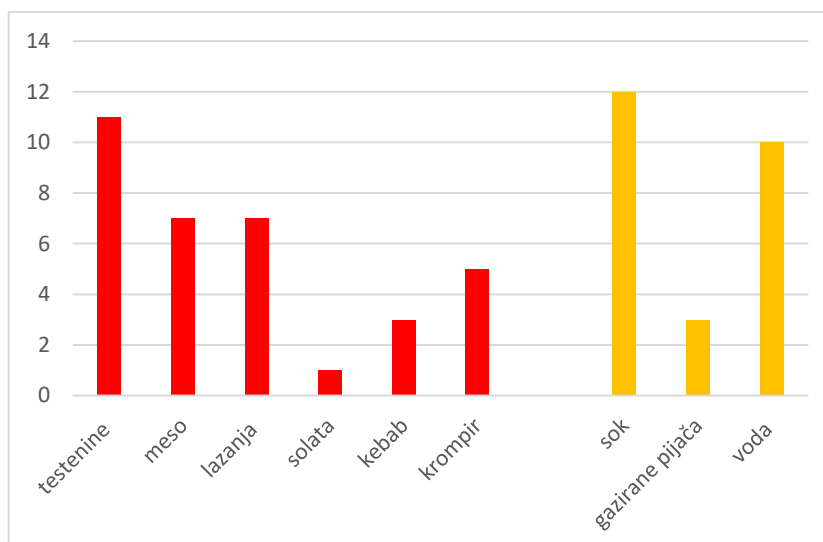


Graf 9: Kaj bi mladi najraje jedli in pili za zajtrk?

Pri zaželeni pijači je izbor bolj pester, saj so navedli skoraj vse vrste, ki jih tudi dejansko danes pijejo za zajtrk in to so kakav, mleko, čaj ter voda. Preseneča nas, da visok delež mladih ne želi pri zajtrku nobene tekočine. Res pa je, da je med mladimi razširjena navada, da s seboj nosijo stekleničko tekočine, iz katere pogosto po malem pijejo.

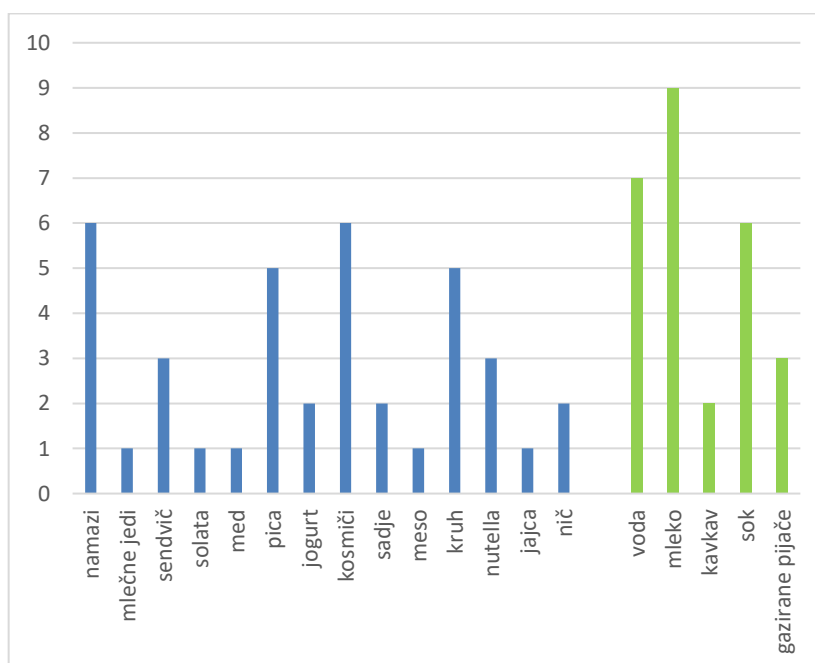


Graf 10: Kaj najpogosteje za kosilo jedo in pijejo mladi?

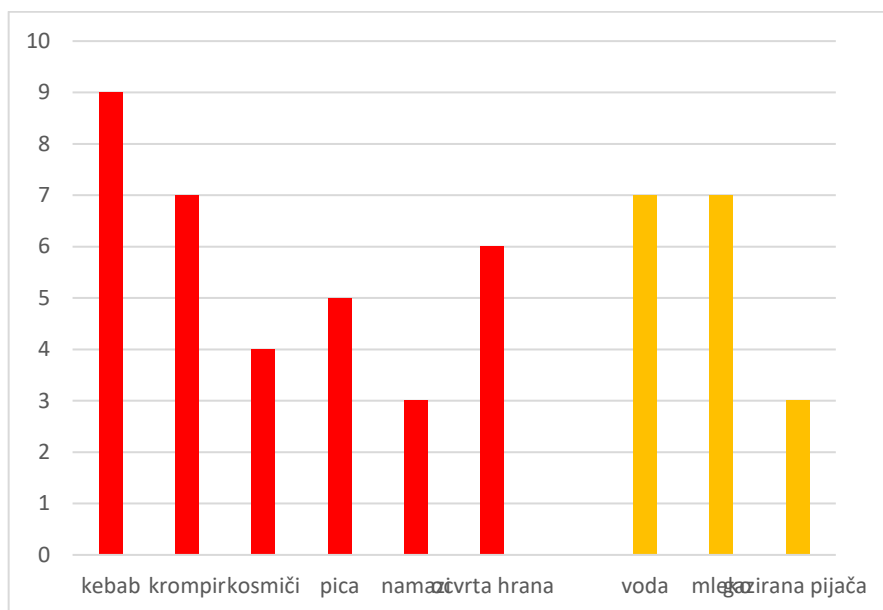


Graf 11: Kaj si želijo mladi piti in jesti za kosilo?

Mladi za kosilo najpogosteje pojedjo razne testenine, krompirjeve jedi, razne mesne jedi in zrezke. Ob tem pa popijejo največ soka in vode. Delež solat in drugih zelenjavnih jedi ter prilog je zelo majhen. Pri željah prevladujejo ocvrte jedi, lasanja in kebab. Slednji verjetno zato, ker je v Šmartnem ob Paki od nedavnega prodajalna le tega. Glede pijače pa sta v ospredju sok in voda. Zdi se nam pohvalno, da je pri željah delež mladih, ki želijo gazirane pijače, najnižji.

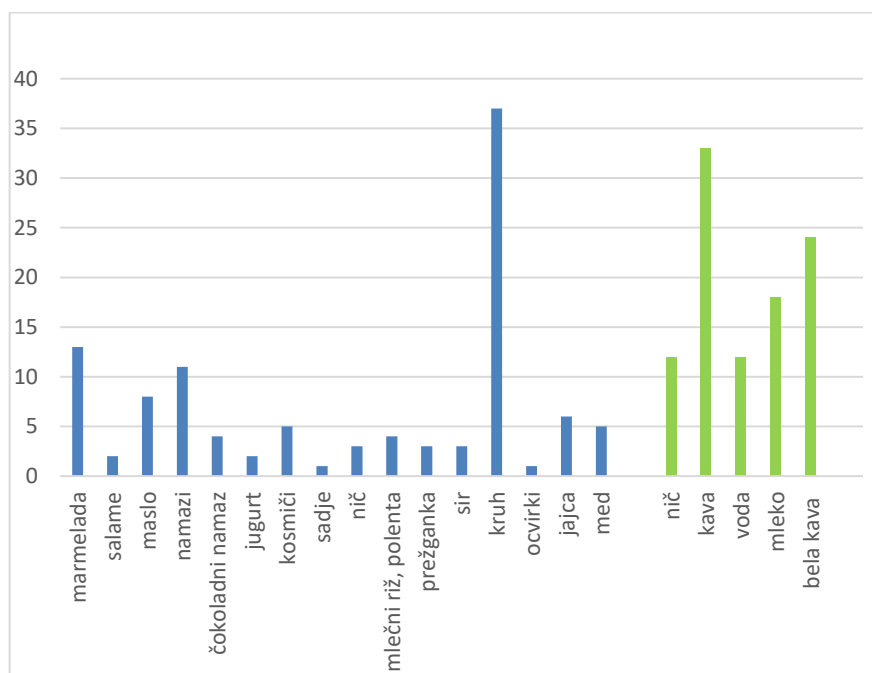


Graf 12: Kaj najpogosteje mladi jedo in pijejo za večerjo?



Graf 13: Kaj si želijo mladi jesti in piti za večerjo?

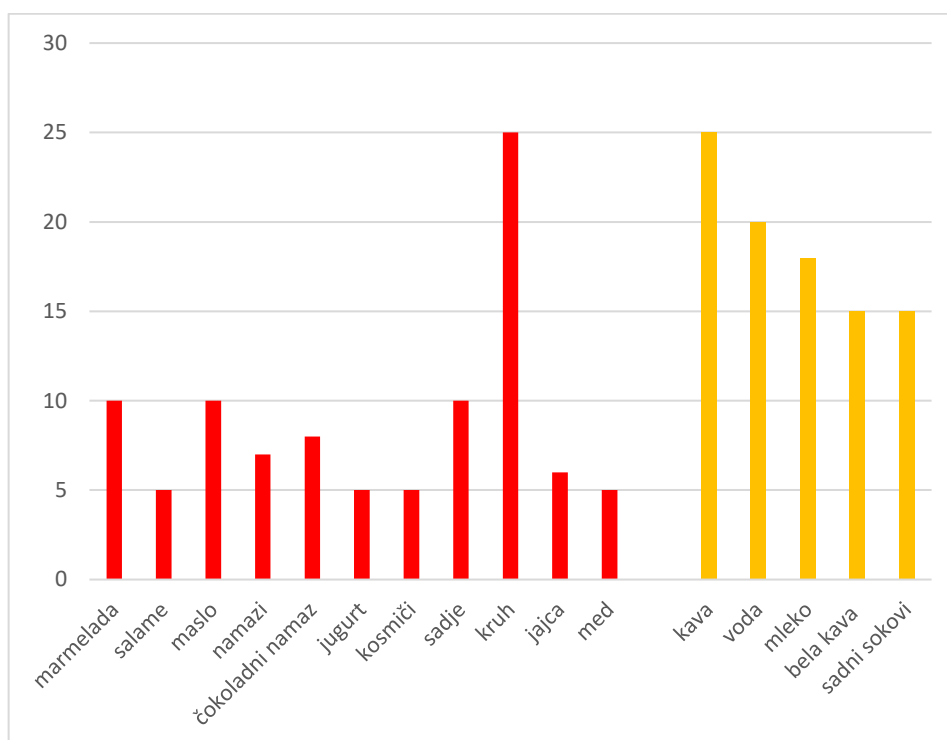
Za večerjo ponavadi izberejo eno izmed trinajstih jedi, in sicer razne namaze, kosmiče, pico in kruh. Med pijačo za večerjo so priljubljeni mleko, voda in sok. Želijo pa si več ocvrtega krompirčka in mesa, kebaba. Torej v ospredje prihaja hitro pripravljena ocvrta hrana. Tudi izbor hrane za večerjo je tako kot za zajtrk bolj skromen, saj so si izbrali le šest vrst hrane. Pri pijači prevladuje sok. Pri kosilu in pri večerji se je pojavila gazirana pijača, pri večerji pogosteje.



Graf 14: Kaj so odrasli najpogosteje jedli in pili za zajtrk v otroštvu?

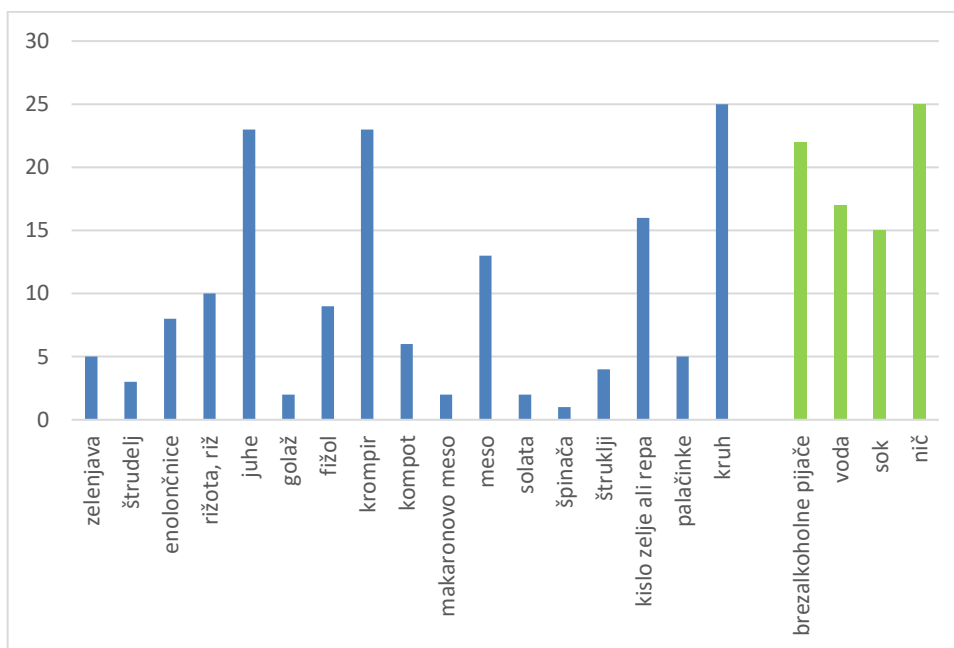
Odrasli so najraje zajtrkovali več vrst hrane. Prevladoval je kruh, ki je bil v času naših starih staršev in prastaršev samostojna jed, v času staršev pa osnova za razne namaze ali marmelade. Od pijač je prevladovala kava (knajp), sledita bela kava in mleko.

Tudi odrasli so v otroštvu za zajtrk želeli manj različnih jedi. Zaradi pomanjkanja so bili zadovoljni s tem, kar je bilo. Na kruhu so si želeli med, marmelado in druge namaze. Pili so to, kar so si želeli.



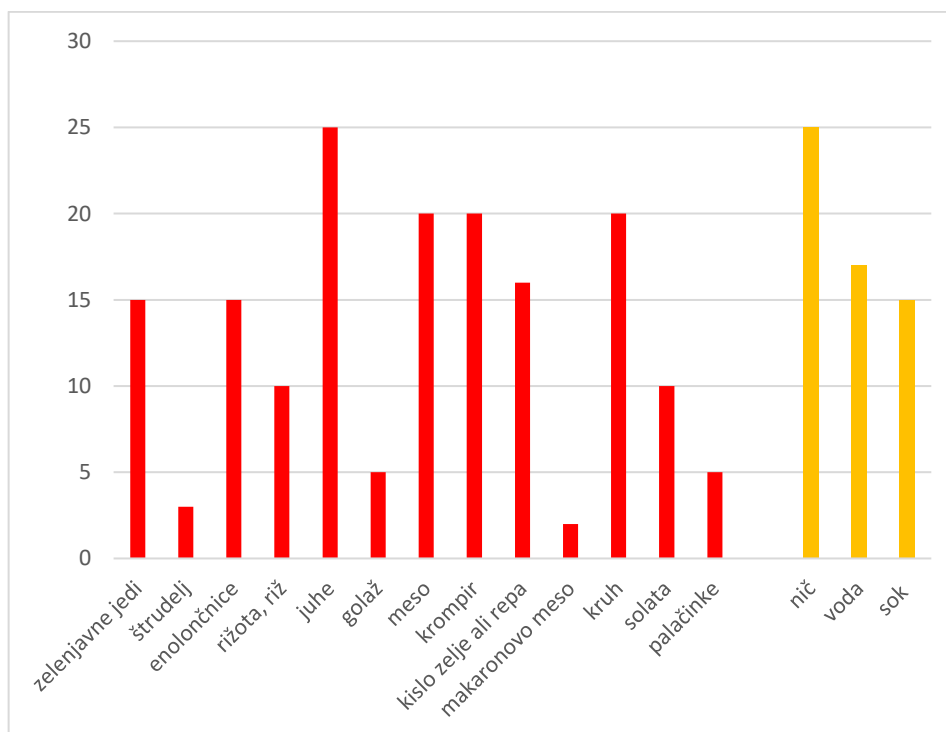
Graf 15: Odrasli so v otroštvu za zajtrk želeli?

Pri kosilu odraslih je bil izbor jedi najbolj pester, saj zajema 17 jedi. Le te so si zelo različne. Še zmeraj je bil delež kruha zelo visok. Od jedi so prevladovala razne juhe, krompir, kislo zelje in repa. Delež mesa je bolj razpršen, saj se deli na mesnate jedi, klobase in jedi na žlico, ki vsebujejo meso.



Graf 16: Kaj so odrasli največkrat jedi in pili pri kosilu v otroštvu?

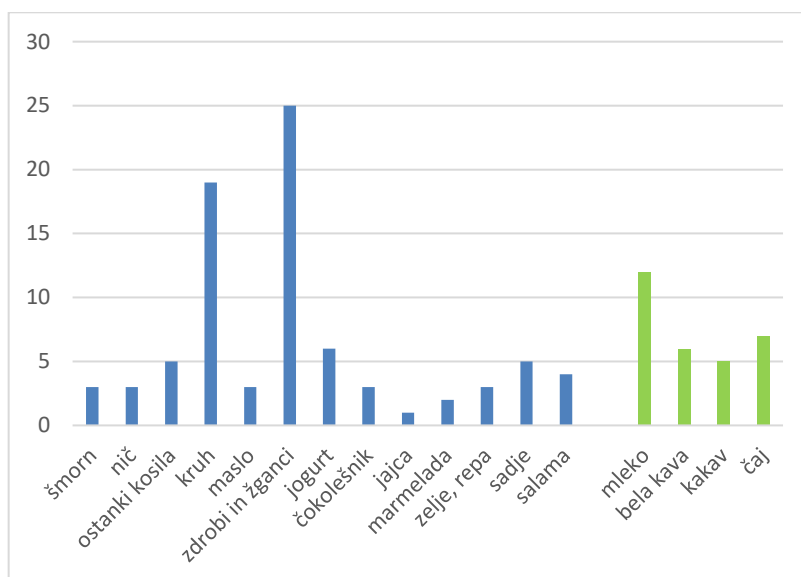
Pri željah po hrani in pijači se je izbor zmanjšal. Brezalkoholne pijače vključujejo pijače z mehurčki, le da so jih anketiranci različno poimenovali (kokta, cocacola, kraherl, fanta, ora).



Graf 17: Kaj so odrasli hoteli jesti in piti za kosilo v otroštvu?

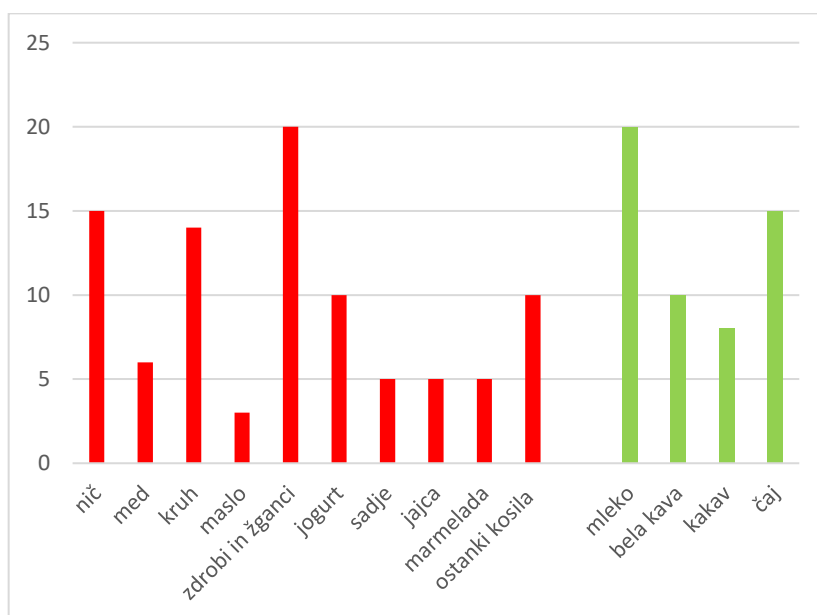
Odrasli so si v otroštvu želeli jesti juhe, meso, krompir in kruh. Zaslediti pa je tudi delež sladice, kot so štrudelj, palačinke. Med pijačo pa ni zaslediti deleža brezalkoholnih pijač. Prevladujeta voda in sok.

Pri večerji je izbor hrane manjši in bolj podoben zajtrku.



Graf 18: Kaj so odrasli večerjali v otroštvu?

Najpogosteje so večerjali zdrob, žgance in kruh. Nekaj anketirancev je tudi omenilo, da so pojedli ostanke od kosila. Pili so mleko, belo kavo, kakav in čaj.



Graf 19: Kaj so odrasli želeli jesti za večerjo v otroštvu?

Pri željah so bili bolj skromni in jih je bilo manj. Povečal se je delež tistih, ki so si želeli pojesti ostanke kosila. Močnate jedi oziroma jedi na žlico so še zmerja zelo zaželene. Večji je tudi delež tistih, ki so bili mnenja, da večerja ni potrebna. Piti so želeli mleko in čaj.

Nekoč so stari starši, pradedki in prababice za zajtrk najpogosteje in najraje jedli kruh z belo kavo, za kosilo juho, krompir in solato, za večerjo pa mlečno juho, močnik in žgance. Redko so si privoščili sladko pijačo z mehurčki, kraherl, o kateri so sanjali vsi otroci Šmartnega ob Paki, kjer so omenjeno pijačo tudi izdelovali. Redko so bili deležni ocvrtega mesa (zajec, piščanec).

Naši starši so v otroštvu za zajtrk najraje jedli kosmiče, čokolešnik, kruh z namazom in pili kakav. Za kosilo so najpogosteje jedli testenine, krompir, riž in meso, najraje pa ocvrto meso ter pili gazirane pijače. Za večerjo so bile priljubljene palačinke, kosmiči, pica in sok.

Danes otroci za zajtrk, kosilo in večerjo izbiramo podobne jedi in pijače kot naši starši. Za kosilo in večerjo radi jemo še kebab, hamburger in ocvrt krompirček. Danes veliko več otrok kosi v šoli kot nekoč.

6 RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA

Na začetku smo si zastavili naslednje hipoteze:

- Hipoteza 1: Najpomembnejši obroki so zajtrk, kosilo doma in večerja. Večina sladice ne je. Malice pa so manj pogoste kot glavni obroki.
- Hipoteza 2: V Šmartnem ob Paki je obstajala posebnost tako pri hrani in pijači.
- Hipoteza 3: Tako nekoč in danes obstaja razlika med tem, kaj so »morali« jesti in kaj bi »radi« jedli in pili (»se jim lušta«) oziroma tako nekoč in danes obstaja razlika med najljubšo in najpogostejšo jedjo, pijačo.
- Hipoteza 4: Prebivalci Šmartnega ob Paki imajo svoje navade in običaje.
- Hipoteza 5: Nekoč so bili bolj lačni kot so danes.
- Hipoteza 6: Včasih so večinoma kuhale mame.

Glede na podatke lahko **potrdimo** naslednje hipoteze:

Hipoteza 2: V Šmartnem ob Paki je obstajala posebnost tako pri hrani in pijači. To res lahko potrdimo, saj so nam intervjuvanci podrobno opisali, kako so izdelovali lokalno pijačo »kraherl« ali pokalico. Kraherl so omenili tudi v anketah pod vprašanjem, kaj so si želeli ali kaj so imeli najraje. Podobne pijače, ki so bile lokalnega značaja, so imeli povsod po Sloveniji. Kraherl, ki so ga izdelovali v Mozirju in Šmartnem ob Paki, so Šmarčani vzeli za svojega, saj so za izdelavo le tega uporabljali sadje iz Šmartnega ob Paki. Delali so ga tudi iz malinove arome. Več anketirancev nam je povedalo, da je to pijačo v Šmartnem ob Paki proizvajal Drago Mikloš. Imela je okus po malini. Steklenica pa je imela posebno kroglico na vratu, katero so morali potisniti navzdol, da so jo lahko popili. Kupovali so jo v gostilnah ali pa mobilnih prodajalnah. V tistem času (nekje med leti 1930–1960) so konji omogočali mobilnost.

V Paški vasi, ki je del Šmartnega ob Paki, pa so v času prababic in pradedkov v pomanjkanju jedli mlade golobe, saj je bilo meso sladko in podobno piščancu in zajcu. Tega odgovora nismo dobili med anketiranci, ampak le med intervjuji.

Hipotezo 2 smo s tem potrdili. Šmarčani so torej včasih radi pili lokalno pijačo »kraherl« in redki posamezniki so jedli pečene golobe.

Hipoteza 3: Tako nekoč in danes obstaja razlika med tem, kaj so »morali« jesti in kaj bi »radi« jedli in pili (»se jim lušta«) oziroma tako nekoč in danes obstaja razlika med najljubšo in najpogostejšo jedjo, pijačo. Tudi to hipotezo smo lahko potrdili. Namreč, kaj jemo za zajtrk, kosilo in večerjo, se razlikuje od tega, kaj si želimo jesti in piti. Pri željah smo bolj izbirčni, a rezultati kažejo, da imamo manj želja, kaj jesti in piti. Je pa res, da je izbor hrane in pijače pri željah bolj zdrav. Predvsem pri pijači, ker se med željami ni omenjal alkohol. Opazili smo, da je bila ocvrta hrana tudi dedkom in babicam ter staršem in starim staršem zelo okusna jed, ki so jo jedli redko, danes pa je se je delež teh jedi povečal. Pohane piške so res zakon!

Hipoteza 4: Prebivalci Šmartnega ob Paki imajo svoje navade in običaje. To hipotezo lahko potrdimo. Izstopajo navade, ki so vezane na osnovni bonton, ne pa navade in običaji verskega značaja.

Hipoteza 6: Včasih so večinoma kuhale mame. To hipotezo lahko na podlagi intervjujev in odgovorov v anketi potrdimo. Mame so v glavnem bile tradicionalni slovenski lik, ki je poskrbel za svojo družino. In sicer so kuhale, prale, likale, pospravljale. Čeprav so redno hodile v službo, če so jo seveda imele. Ta dela so včasih spadala pod lažja dela. Očetje, dedki in ostali fantje so večino del opravili zunaj ali v službi.

Če pa je prišlo do nesreče, tragedije, pa so lahko kuhali tudi drugi družinski člani, ki so s tem prevzeli tradicionalni tip slovenske matere.

Glede na raziskavo in analizo lahko *ovržemo* naslednje hipoteze:

Hipoteza 5: Nekoč so bili bolj lačni kot danes. To hipotezo moramo glede na odgovore ovreči, saj je kar 80 % otrok odgovorilo, da so redno ali redko lačni. Čeprav si verjetno lahko razlagajo napačno.

Glede na raziskavo in analizo lahko delno ovržemo ali potrdimo naslednje hipotezo:

Hipoteza 1: Najpomembnejši obroki so zajtrk, kosilo doma in večerja. Večina sladice ne je. Malice pa so manj pogoste kot glavni obroki.

Kosilo doma (74 %), večerja (66 %) in zajtrk (54 %) so obroki, ki so pomembni za več kot polovico populacije in jih največji delež anketirancev je vsak dan. Najpomembnejši obrok je kosilo doma. S tem smo potrdili prvi del hipoteze.

Naša predpostavka, da večina ne je sladice, je bila ovržena, saj si jo kar 76,4 % naših anketirancev privošči do štirikrat tedensko. Sladice si ne privošči 23,6 % naših anketirancev.

Odgovori pri malicah so bili najbolj razpršeni, saj niti ene malice ne je več kot polovica anketirancev vsak dan. Bolj pogosta je dopoldanska malica, saj le 12,5 % anketirancev ne malica dopoldan. Delež popoldanske malice pa je še manjši, saj kar 38,5 % anketirancev ne malica popoldan. S tem smo potrdili tretji del prve hipoteze.

Prvo hipotezo smo potrdili v prvem in tretjem delu, v drugem pa ovrgli.

7 ZAKLJUČEK

Zadovoljevanje potrebe po hrani spada med osnovne življenjske potrebe, saj hrana predstavlja vir energije. Otrok pri hranjenju doživlja ugodje, hrana ga potolaži, umiri in sprosti, prebuja občutke varnosti, sprejetosti, ljubljenosti. Hranjenje je povezano z dotikom in toplino človeka, kar mu zagotavlja varnost. Mladostniku je hrana zagotovilo rasti in zorenja.

V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, kaj radi jemo osnovnošolci danes in kaj so radi jedli naši starši, stari starši ter pradedki in prababice. Slišali smo, kako neizmerno srečen je bil dedek, ko je dobil prvo kokto in kako ponosno je babica pripovedovala svojim sošolkam, ko je v četrtem razredu prvič jedla banano. To se nam zdi danes nenavadno. Zanimale so nas tudi lokalne posebnosti, saj so nam dedki in babice pripovedovali o sladki pijači z mehurčki, o kateri so sanjali vsi otroci Šmartnega. Sestavili smo anketni vprašalnik za učence in odrasle. S pradedki in prababicami ter dedki in babicami smo opravili 13 intervjujev.

Ugotovili smo, da otroci danes za zajtrk najpogosteje jedo kosmiče, čokolino in čokoladni namaz; pijejo pa vodo ali nič. Pri generaciji starih med 18- in 50- let~~om~~ je bila najpogostejša hrana za zajtrk kruh z namazom, sledijo pa mu kosmiči in čokolešnik. Pili so najpogosteje kakav in belo kavo. V otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic sta bila za zajtrk najbolj priljubljena in najbolj pogosta kruh in bela kava. Niso imeli posebnih želja.

Danes otroci za kosilo najpogosteje jedo testenine, meso, krompir ter riž. Radi bi jedli predvsem ocvrto in hitro hrano. Mladi pri kosilu najraje pijejo vodo in sok. Danes veliko več otrok kosila v šoli. Pri generaciji starih med 18- in 50- let~~om~~ so je bila najpogostejša hrana za kosilo krompir, enolončnice. Že ta generacija ~~otrok~~ je za najbolj priljubljeno kosilo v času njihovega otroštva izbirala ocvrto hrano in pico. Želeli so si sladkih gaziranih pijač. V otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic so bile za kosilo najpogosteje na mizi juha, solata, kaše. Pri kosilu so redko pili, če že, vodo, sok (malinovec) ali kompot. Naše ugotovitve so pokazale, da danes otroci za večerjo najpogosteje jedjo toast, kosmiče, kruh z namazom, jajca. Pijejo pa sok in mleko. Želijo si jesti še pico, kebab, hamburger in ocvrt krompirček. Pri generaciji starih med 18- in 50- let~~om~~ staje bila najpogostejša hrana za večerjo kruh z namazom in mlečni zdrob, pijača pa sok. Hkrati pa prej omenjeni predstavljajo tudi ~~To je bila tudi~~ najbolj priljubljen~~o~~

hrano in pijačo. V otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic so za večerjo jedli žgance in močnik.

Ugotovili smo, da je bilo v Šmartnem ob Paki v času naših babic in dedkov v gostilnih moč kupiti gazirano pijačo kraherl ali pokalico, ki so jo izdelovali v Šmartnem ob Paki in v Mozirju. Takrat je bilo več gostiln, v katerih so stregli različne jedi. Ugotovili smo, da se spreminja kultura prehranjevanja. V otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic so pojedli vso hrano, večino jedi so jedli z žlico, vsak je imel svoj krožnik. Pričakovali smo, da so pogosto pred jedjo molili in si zaželeli »Bog žegnaj«, a temu ni bilo tako. Kljub temu pa je bila ta navada pogostejša kot danes oz. v otroštvu naših staršev. Presenečeni smo bili tudi nad ugotovitvijo, da v preteklih generacijah svojih krožnikov niso pospravljali z mize, saj je to storil le en član družine. Danes imamo ~~večinoma~~ za juho in glavno jed večinoma dva krožnika. V času starih staršev, pradedkov in prababic so jedli doma pridelano hrano. V trgovini so kupovali sladkor, sol, občasno testenine in riž, redko meso. Večino obrokov so pripravljale mame ali babice, enako je tudi danes.

Veseli smo bili številnih priporočil starejših generacij. Najpogosteje so nam svetovali, naj jemo sezonsko ter doma pridelano hrano, naj ne opuščamo obrokov (zajtrk), jemo čim manj predelane, sladke in hitre hrane ter veliko sadja in zelenjave. Marsikdo je napisal, naj hrano spoštujemo in je ne mečemo stran.

8 POVZETEK

V raziskovalni nalogi Njami, še bi, mami! smo z anketnim vprašalnikom in z intervjuji želeli ugotoviti, kaj radi jemo osnovnošolci danes in kaj so radi jedli naši starši, stari starši ter pradedki in prababice kot otroci za zajtrk, kosilo in večerjo.

Naši stari starši ter pradedki in prababice so jedli doma pridelano sezonsko hrano. V trgovini so kupovali sladkor in sol ter občasno riž in testenine, redkeje meso. Za zajtrk so najpogosteje in najraje jedli kruh z belo kavo, za kosilo juho, krompir in solato, za večerjo pa mlečno juho, močnik in žgance. Redko so si privoščili sladko pijačo z mehurčki, kraherl, o kateri so sanjali vsi otroci Šmartnega ob Paki, kjer so omenjeno pijačo tudi izdelovali. Redko so bili lačni, zadovoljni so bili s hrano, ki so jo imeli.

Naši starši so v otroštvu za zajtrk najraje jedli kosmiče, čokolešnik, kruh z namazom in pili kakav. Za kosilo so najpogosteje jedli testenine, krompir, riž in meso, najraje pa ocvrto meso ter pili gazirane pijače. Za večerjo so bile priljubljene palačinke, kosmiči, pica in sok.

Danes otroci za zajtrk, kosilo in večerjo izbiramo podobne jedi in pijače kot naši starši. Za kosilo in večerjo radi jemo še kebab, hamburger in ocvrt krompirček. Danes veliko več otrok kosi v šoli kot nekoč.

V otroštvu naših starih staršev, pradedkov in prababic so pojedli vso hrano, večino jedi so jedli z žlico, vsak je imel svoj krožnik. Pogosteje kot danes oz. v otroštvu naših staršev so pred jedjo molili in si voščili »Bog žegnaj«.

Ni spodbudno, da je najpogostejši obrok večerja, sledi ji kosilo, najmanj pogosto pa zajtrkujemo.

Priprava obrokov je bila nekoč in je tudi danes najpogosteje naloga mame.

9 ZAHVALA

Zahvalili bi se radi najinima mentorjema, Zoranu Habotu in Barbari Trebižan, saj sta nama pomagala, naju spodbujala, naju naučila veliko novega ter nama omogočila izdelavo te raziskovalne naloge. Zahvala gre vsem anketirancem in anketirankam ter intervjuvancem in intervjuvankam, ker so si vzeli čas. Še posebej bi se zahvalili najstarejšim, ker so nama odprli okno v preteklost ter svoje otroštvo s svojimi odgovori. Hvala tudi ge. Sandri Omladič, da je lektorirala raziskovalno nalogo, ter ge. Blanki Slemenšek, da je prevedla najin povzetek v angleščino. Na koncu bi se zahvalili še najinima družinama, ker sta nama vedno nudili pomoč in naju spodbujali ter nama tako pomagali rešiti vse težave.

10 PRILOGE

Priloga 1: Anketa za starše in stare starše

Spoštovani!

Sva Lara in Manca, osmošolki OŠ bratov Letonja. V tem šolskem letu v okviru gibanju Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom **Njami, še bi, mami**. Radi bi ugotovili, kaj so v svojih osnovnošolskih letih jedli in pili naši stari starši in starši ter kaj jemo in pijemo danes osnovnošolci OŠ bratov Letonja.

Lepo vas prosiva, da se v mislih preselite v svoja osnovnošolska leta, pomislite na hrano in pijačo, ki ste jo takrat najraje ali najpogosteje jedli in pili, in na tiste jedi in pijače, ki bi si jih želeli večkrat jesti ali piti, pa jih niste.

Za vaš čas in trud se vam iskreno zahvaljujema.

Lara Podgoršek in Manca Trebižan

Starost. V katero starostno skupino spadate?

a) Do 18 let.	b) 18 do 50 let.	c) 50 do 75 let.	č) nad 75 let	d) Ne želim odgovoriti.
---------------	------------------	------------------	---------------	-------------------------

Spol. Izberite spol:

a) moški	b) ženski	c) ne želim odgovoriti
----------	-----------	------------------------

1. V spodnji tabeli s križcem označite, kako pogosto ste v enem tednu jedli naslednje obroke.

	NIKOLI	1- do 2-krat	3- do 4-krat	5- do 6-krat	VSAK DAN
zajtrk					
dopoldanska malica					
kosilo v šoli					
kosilo doma					

popoldanska malica					
večerja					
sladica					

2. Kaj ste najpogosteje jedli in pili? Napišite 3 jedi in 1 pijačo.

Za zajtrk: _____

Za kosilo: _____

Za večerjo: _____

3. Kaj ste najraje jedli in pili? Izberite 1 jed in 1 pijačo.

Za zajtrk: _____

Za kosilo: _____

Za večerjo: _____

4. Kaj ste si želeli jesti in piti?

Za zajtrk: _____

Za kosilo: _____

Za večerjo: _____

5. Ali ste bili kdaj lačni? Obkrožite.

NIKOLI REDKO POGOSTO

6. V spodnji tabeli s križcem označite, kako pogosto ste vsi družinski člani skupaj jedli zapisane obroke?

	NIKOLI	1- do 2-krat	3- do 4-krat	5- do 6-krat	VSAK DAN
ZAJTRK					

KOSILO DOMA					
VEČERJA					

7. Pri jedi so za večino dni pri vas doma veljale določene navade. Izberite jih največ 5 in jih razvrstite glede na pogostost/pomembnost (5 najbolj, 1 najmanj).

Jesti ste začeli, ko ste bili vsi pri mizi.

Jedli ste iz ene sklede.

Vsak je pospravil svoj krožnik z mize.

Zaželeli ste si »dober tek«.

Kdor je pojedel, je lahko šel od mize.

Ni se vedno jedli pri mizi v kuhinji.

Pred jedjo ste molili.

Najprej so hrano ponudili gospodarju/očetu.

Pojesti je bilo treba vse.

Uporabljali ste žlico, vilice, nož.

Juho in glavno ste jedli iz istega krožnika.

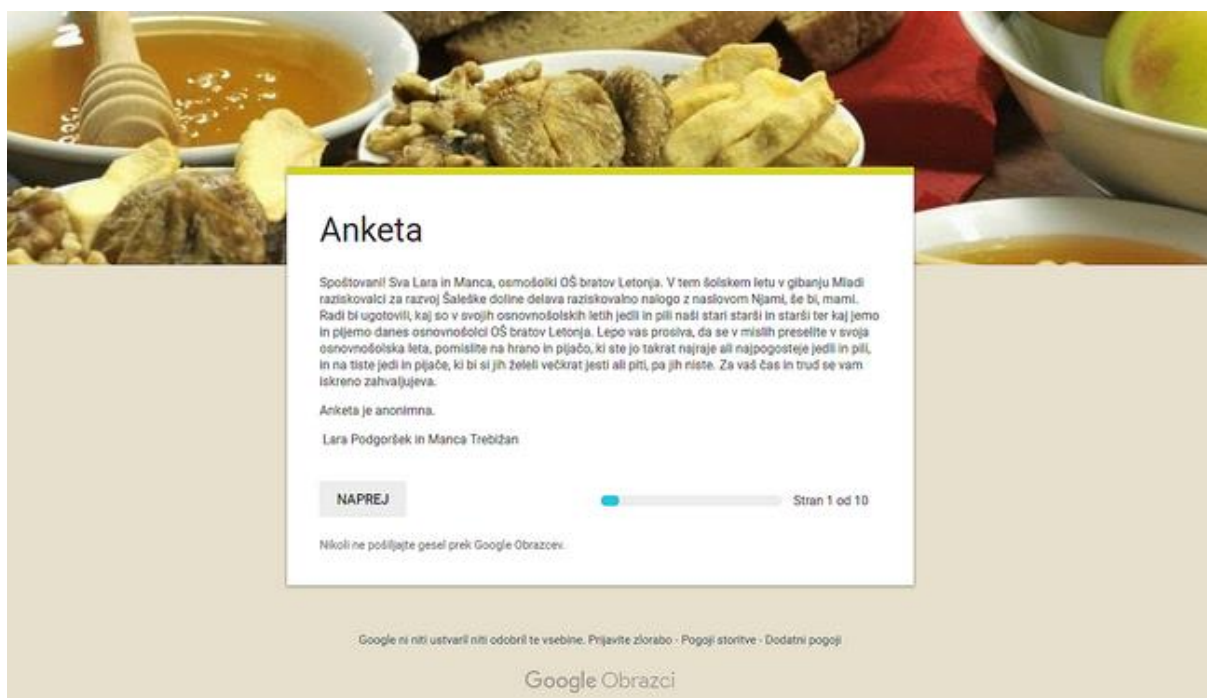
Zaželeli ste si »Bog žegnaj.«

8. Kaj bi glede hrane sporočili otrokom in mladostnikom danes?

Najlepša hvala. Anketa je anonimna. Prosiva pa vas, da nama napišete vaše podatke, če ste pripravljeni vaše otroške spomine deliti z nama v intervjuju.

Priloga 2: Spletna anketa za starše, stare starše

Slika 3: Prva stran spletne ankete, januar 2018.



Slika 4: Spletna anketa za učence (več zajetih slik), januar 2018.

Anketa

Dragi osnovnošolec / osnovnošolka!

Sva Lara in Manca, osmošolki OŠ bratov Letonja. V tem šolskem letu v gibanju Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline delava raziskovalno nalogo z naslovom Njami, še bi, mami. Radi bi ugotovili, kaj so v osnovnošolskih letih jedli in pili naši stari starši in starši ter kaj jemo in pijemo danes osnovnošolci OŠ bratov Letonja. Pomislite na hrano in pijačo, ki jo najraje ali najpogosteje jeste in pijete, in na tiste jedi in pijače, ki si jih želite večkrat jesti ali piti, pa jih ne. Za vaš čas in trud se ti iskreno zahvaljujemo.

Anketa je anonimna.

Lara Podgoršek in Manca Trebižan

NAPREJ Stran 1 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazci.

Google ni niti ustvaril niti odobril te vsebine. Prijavite zlorabo · Pogoji storitve · Dodatni pogoji

Google Obrazci

Anketa

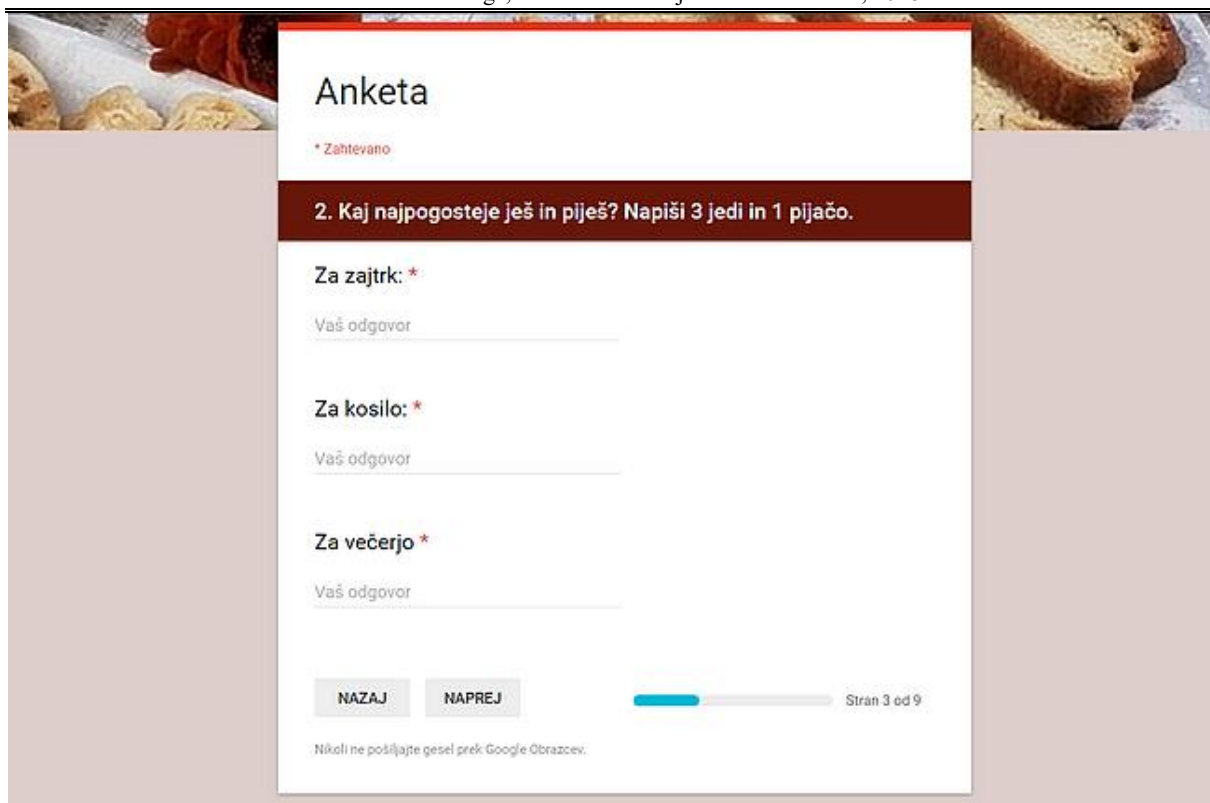
* **Zahtevano**

1. V spodnji tabeli s križcem označi, kako pogosto v enem tednu ješ naslednje obroke. *

	NIKOLI	1 do 2 krat	3 do 4 krat	5 do 6 krat	VSAK DAN
zajtrk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dopoldanska malica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kosilo v šoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kosilo doma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
popoldanska malica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
večerja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sladica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NAZAJ **NAPREJ** Stran 2 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazci.



Anketa

* Zahtevano

2. Kaj najpogosteje ješ in piješ? Napiši 3 jedi in 1 pijačo.

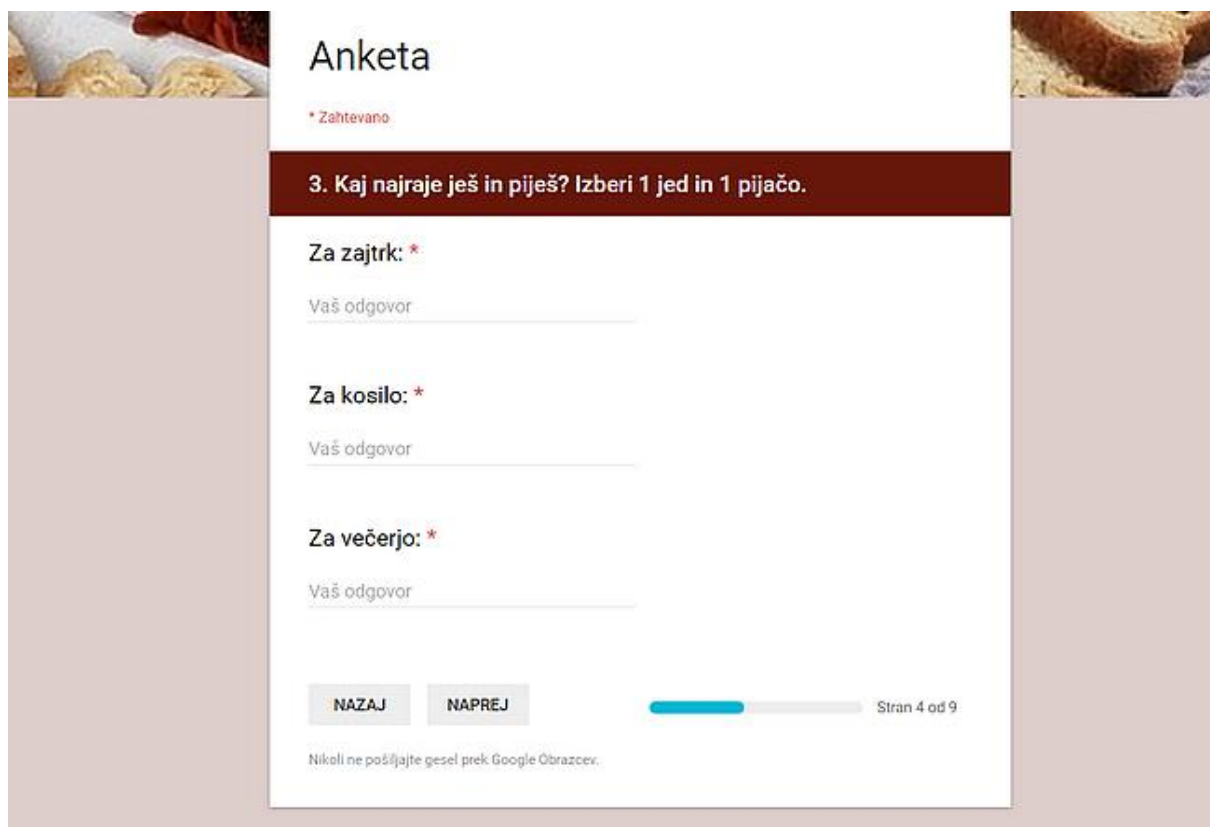
Za zajtrk: *
Vaš odgovor _____

Za kosilo: *
Vaš odgovor _____

Za večerjo *
Vaš odgovor _____

NAZAJ **NAPREJ** Stran 3 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazcev.



Anketa

* Zahtevano

3. Kaj najraje ješ in piješ? Izberi 1 jed in 1 pijačo.

Za zajtrk: *
Vaš odgovor _____

Za kosilo: *
Vaš odgovor _____

Za večerjo: *
Vaš odgovor _____

NAZAJ **NAPREJ** Stran 4 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazcev.

Anketa

* Zahtevano

4. Kaj si želiš jesti in piti?

Za zajtrk: *
Vaš odgovor

Za kosilo: *
Vaš odgovor

Za večerjo: *
Vaš odgovor

NAZAJ NAPREJ

Stran 5 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazcev.

Anketa

* Zahtevano

Ali si kdaj lačen? *

NIKOLI REDKO POGOSTO

Izberi eno možnost

NAZAJ NAPREJ

Stran 6 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazcev.

Anketa

* **Zahtevano**

Pri jedi v vašem domu veljajo večino dni določene navade. Izberi jih največ 5 in jih razvrsti glede na pogostost/pomembnost. (5 najbolj, 1 najmanj).

Jesti začnemo, ko so vsi pri mizi. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Jemo iz ene skledе. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Vsak pospravi svoje krožnike. *

1 2 3 4 5

Zaželimo si dober tek. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Kdor poje lahko gre od mize. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Ne jemo vedno pri mizi v kuhinji. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Pred jedjo molimo. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Najprej hrano ponudimo gospodarju/očetu. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Pojesti je treba vse. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Juho in glavno jed jemo v istem krožniku. *

1 2 3 4 5

najmanj najbolj

Zaželimo si "Bog žegnaj". *

1 2 3 4 5

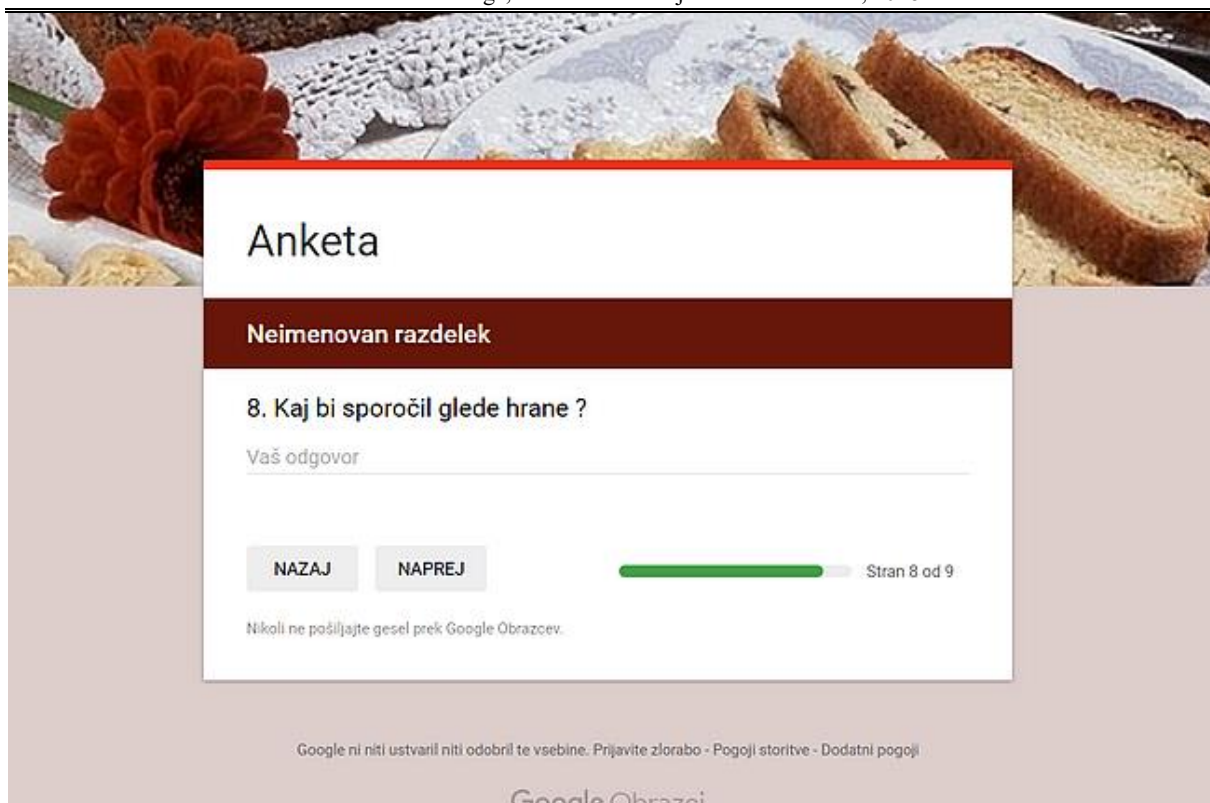
najmanj najbolj

NAZAJ NAPREJ Stran 7 od 9

Nikoli ne pošiljate gesel prek Google Obrazci.

Google ni niti ustvaril niti odobril te vsebine. Prijeta donacija - Pogoji storitve - Dodatni pogoji

Google Obrazci



Anketa

Neimenovan razdelek

8. Kaj bi sporočil glede hrane ?

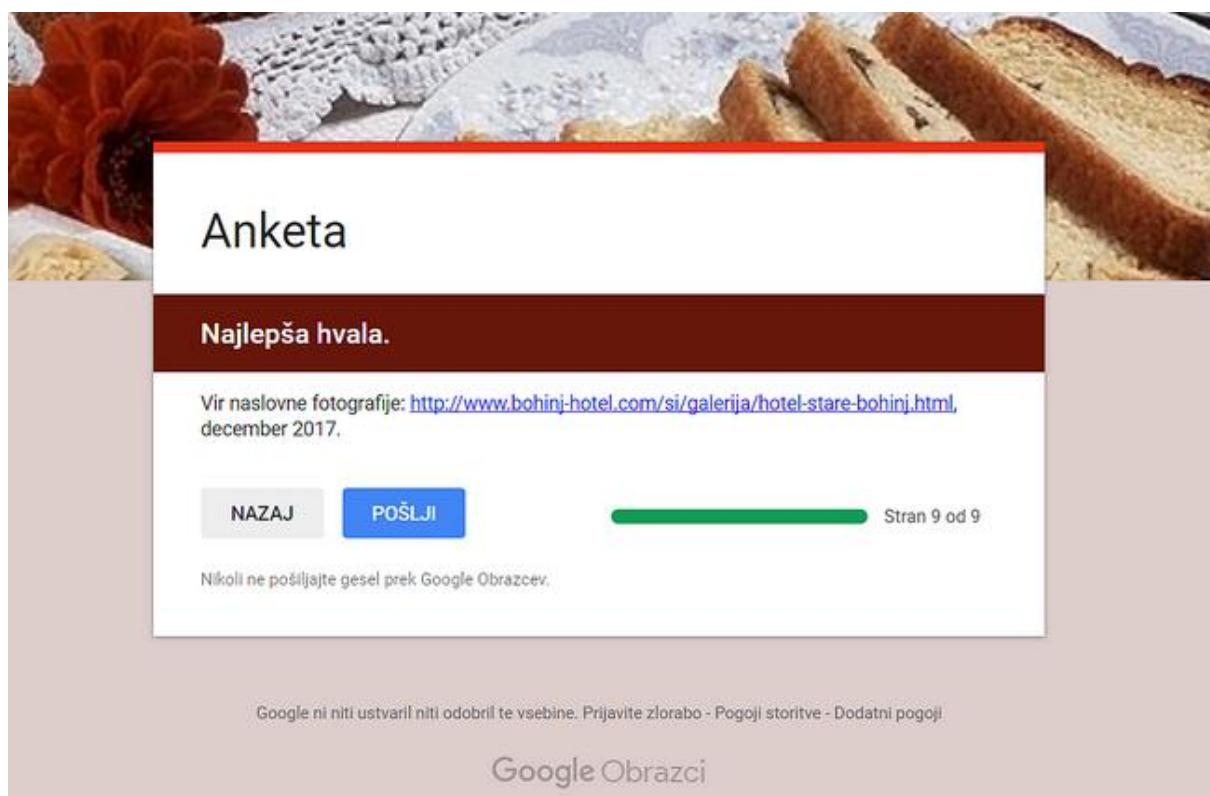
Vaš odgovor

Stran 8 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazcev.

Google ni niti ustvaril niti odobril te vsebine. Prijavite zlorabo - Pogoji storitve - Dodatni pogoji

Google Obrazci



Anketa

Najlepša hvala.

Vir naslovne fotografije: <http://www.bohinj-hotel.com/si/galerija/hotel-stare-bohinj.html>, december 2017.

Stran 9 od 9

Nikoli ne pošiljajte gesel prek Google Obrazcev.

Google ni niti ustvaril niti odobril te vsebine. Prijavite zlorabo - Pogoji storitve - Dodatni pogoji

Google Obrazci

11 LITERATURA IN VIRI

- I. Filder, A. (2015). *Prehrana skozi čas*. OŠ Livada.
- II. Gabrijelčič Blenkuš, M. (2001). *Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?* Inštitut za vrovanje zdravja Republike Slovenije.
- III. Golija, M. G. (2006). *PREHRANSKI POJMOVNIK ZA MLADE (zbirka Pojmovniki, 5. knjiga)*. (E. Antončič, Ured.) Ljubljana, Slovenija: Aristej. Pridobljeno januar 2018.
- IV. Korošec, Ž., & Napravst, I. (junij 2013). *Publisher of open sources*. Pridobljeno s <http://www.mdpi.com/>.
- V. *NUK*. (26. januar 2018). Pridobljeno s <http://mreznik.nuk.uni-lj.si/vir/google-ucenjak>.
- VI. Občina Šmartno ob Paki. (2. 2. 2018). Šmartno ob Paki 69. Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki, Slovenija.
- VII. Paki, O. Š. (2. 2. 2018). *Občina Šmartno ob Paki*. Pridobljeno 2. 2. 2018 iz Splošni podatki: <http://www.smartnoobpaki.si/predstavitev/splosni-podatki>.
- VIII. Poles, Š., & sodelavci. (2013). *Hrani jih za spomin, če me več kdaj nazaj ne bo. Sto spominov ob stoletnici začetka prve svetovne vojne iz Šaleške doline in okolice* (Občina Šoštanj izd.). Šoštanj, Šoštanj, Slovenija: Občina Šoštanj.