

OŠ GUSTAVA ŠLIHA VELENJE
VODNIKOVA 3, 3320 VELENJE

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA

NAMAZI NEKOČ IN DANES

Tematsko področje: ETNOLOGIJA

Avtorici:

Ema Bačić, 8. razred

Žana Povše, 8. razred

Mentorici:

Suzana Pustinek, prof. biol.

mag. Anita Povše, prof. biol. in kem.

Velenje, 2024

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Gustava Šiliha Velenje.

Mentorici: Suzana Pustinek prof. biol.
mag. Anita Povše, prof. biol. in kem.

Datum predavitve: marec 2024

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD Rn
- KG namazi / kuharske knjige / vlog / recepti / sestavine namazov / univerzalni mešalnik / postopek priprave /
- AV BAČIĆ, Ema / POVŠE, Žana
- SA PUSTINEK, Suzana / POVŠE, Anita
- KZ 3320 Velenje, SLO, Vodnikova 3
ZA OŠ Gustava Šiliha Velenje
LI 2024
- IN **NAMAZI NEKOČ IN DANES**
- TD Raziskovalna naloga
- OP IX, 52 s., 1 tab., 47 sl., 18 ref.
- IJ SL
- JI sl
- AI Namazi predstavljajo jedi, ki jih lahko hitro pripravimo, a so hkrati zanimiv in pester obrok. Namen raziskave je bil primerjati pripravo namazov nekoč in danes. V ta namen so pregledali kuharske knjige in recepte za namaze na spletu. Opravljen je bil intervju z upokojeno kuharico gospo Stanko Plesec, ki je odgovorila na 12 vprašanj. V raziskavi je bilo pripravljenih 16 izbranih namazov. Kot rezultat dela je bil oblikovan vlog s prikazanimi postopki priprave izbranih namazov. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da obstaja zelo malo receptov za namaze v kuharskih knjigah, bistveno več pa je le-teh na spletnih straneh. Namazi nekoč in danes se razlikujejo tudi v izbiri sestavin, ki so v današnjih namazih bolj raznolike, v starejših namazih pa je več lokalno pridelanih sestavin. Ugotovljeno je bilo tudi, da lahko z gospodinjskimi pripomočki namaze pripravimo lažje in hitreje. Glede na to, da je nabor namazov zelo pester in raznolik, jih žal premalokrat vključujemo v našo prehrano.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND OŠ Gustava Šiliha, 2023/2024

CX spreads / cookbooks / vlog / recipes / ingredients for spreads / universal mixer / preparation process /

AU BAČIĆ, Ema / POVŠE, Žana

AA PUSTINEK, Suzana / POVŠE, Anita

PP 3320 Velenje, SLO, Vodnikova 3

PB OŠ Gustava Šiliha Velenje

PY 2024

TI **SPREADS THEN AND NOW**

DT RESEARCH WORK

NO IX, 52 p., 1 tab., 47 fig., 18 app.

LA SL

AL sl / en

AB Spreads are quickly prepared dishes which can be an interesting and varied meal at the same time. The basic purpose of our research has been a comparison between the preparation of spreads in the past and today. A few cookbooks and recipes for spreads available on the Internet have been checked. Mrs. Stanka Plesec, a retired cook, has answered 12 questions. 16 selected spreads were prepared and a vlog, showing the process of preparing the spreads, has been created. It has been found that there are very few recipes for spreads in old cookbooks but there are many more on various websites. The spreads in the past and today also differ in the choice of ingredients. Today's spreads are more varied, while older ones have more locally grown ingredients. It has also been found that spreads today can be prepared much faster and easier due to various kitchen utensils. The range of spreads is very diverse. Unfortunately, we do not include them in our diet often enough.

KAZALO VSEBINE

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	III
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO TABEL	VII
KAZALO SLIK	VII
SEZNAM OKRAJŠAV	IX
1 UVOD	1
2 PREGLED OBJAV	3
2.1 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	3
2.2 NAMAZI	4
2.3 PRIPOMOČKI ZA PRIPRAVO NAMAZOV NEKOČ IN DANES	5
2.4 RECEPTI ZA NAMAZE NEKOČ IN DANES	6
2.4.1 RECEPTI ZA NAMAZE NEKOČ	6
2.4.2 RECEPTI ZA NAMAZE DANES	7
2.4.3 SESTAVINE ZA NAMAZE NEKOČ IN DANES	9
2.5 KAJ JE VLOG	10
3 METODE DELA	11
3.1 ZBIRANJE RECEPTOV ZA NAMAZE	11
3.2 INTERVJU	11
3.3 PRIPRAVA NAMAZOV	12
3.4 OCENJEVANJE PRIPRAVLJENIH NAMAZOV	13
3.5 OBLIKOVANJE VLOGA	14
4 REZULTATI	15
4.1 PREGLED RECEPTOV ZA NAMAZE V RAZLIČNI LITERATURI	15
4.2 INTERVJU Z GA. STANKO PLESEC	23
4.3 PRIPRAVA NAMAZOV	25
4.3.1 BELJAKOVINSKI NAMAZ	25
4.3.2 ZASEKA S PREKAJENIM MESOM	26
4.3.3 DOMAČI NACHO SIR	27
4.3.4 GUACAMOLE	28
4.3.5 TUNINA PAŠTETA	29
4.3.6 BIFTEK	30
4.3.7 NAMAZ IZ SLADKEGA KROMPIRJA IN PAPRIKE	31
4.3.8 LEŠNIKOV NAMAZ	32
4.3.9 MALININ NAMAZ S SKUTO	33
4.3.10 JAJČNI NAMAZ	34

4.3.11 BAKALAR.....	35
4.3.12 TOFUNEZA.....	36
4.3.13 LIPTAVER.....	37
4.3.14 KAJMAK.....	38
4.3.15 HUMUS.....	39
4.3.16 MAJONEZA.....	40
4.4 OCENJEVANJE PRIPRAVLJENIH NAMAZOV	41
4.5 VLOG	42
5 DISKUSIJA.....	44
6 ZAKLJUČEK.....	48
7 POVZETEK.....	49
8 A SUMMARY.....	50
9 LITERATURA IN VIRI.....	51
ZAHVALA

KAZALO TABEL

TABELA 1: OCENJENE LASTNOSTI NAMAZOV.....	41
---	----

KAZALO SLIK

SLIKA 1: ZASEKA NAMAZANA NA KRUH (FOTO: Ž. POVŠE).....	1
SLIKA 2: STAREJŠI MODEL MEŠALNIKA S POSAMEZNIMI PRIKLJUČKI IN MULTIPRAKTIK (HROVATIN S SOD., 1999).....	5
SLIKA 3: EDEN OD PRVIH SAMOSTOJEČIH MEŠALNIKOV IZDELAN V TRIDESETIH LETIH PREJŠNJEGA STOLETJA (OVAKO SU..., 2023).....	6
SLIKA 4: NAMAZ IZ KORENJA IN ČIČERIKE (ČIČERIKIN NAMAZ, 2024).	8
SLIKA 5: SESTAVINE IN POSTOPEK ZA PRIPRAVO NAMAZA IZ KORENJA IN ČIČERIKE (ČIČERIKIN NAMAZ, 2024).	8
SLIKA 6: HRANILNA IN ENERGIJSKA VREDNOST NAMAZA IZ KORENJA IN ČIČERIKE (ČIČERIKIN NAMAZ, 2024).	9
SLIKA 7: UNIVERZALNI SEKLJALNIK BOSCH (FOTO: Ž. POVŠE).	12
SLIKA 8: RECEPT ZA KAJMAK V KUHARSKI KNJIŽICI IZ LETA 1935 (GOSPODINJSKA KNJIŽICA. OKOLI LETA 1935).	15
SLIKA 9: RECEPT ZA MAJONEZO V KUHARSKI KNJIŽICI IZ LETA 1935 (GOSPODINJSKA KNJIŽICA. OKOLI LETA 1935).	15
SLIKA 10: RECEPT ZA BAKALAR V KUHARSKI KNJIŽICI IZ LETA 1935 (GOSPODINJSKA KNJIŽICA. OKOLI LETA 1935).	16
SLIKA 11: NAMAZ POZDRAV PREŠERNU (PELJHAN, 2016).....	16
SLIKA 12: SESTAVINE ZA PRIPRAVO BELJAKOVINSKEGA NAMAZA (FOTO: Ž. POVŠE).	25
SLIKA 13: BELJAKOVINSKI NAMAZ NA KRUHU (FOTO: Ž. POVŠE).....	25
SLIKA 14: KUHANJE SLANINE (FOTO: E. BAČIĆ).....	26
SLIKA 15: DODAJANJE ČESNA (FOTO: E. BAČIĆ).	26
SLIKA 16: REZANJE ČEDAR SIRA (FOTO: Ž. POVŠE).	27
SLIKA 17: SESTAVINE ZA PRIPRAVO NACHO SIRA (FOTO: E. BAČIĆ).	27
SLIKA 18: NAMAZ NACHO SIR (FOTO: E. BAČIĆ).	27
SLIKA 19: REZANJE AVOKADA (FOTO: E. BAČIĆ).	28
SLIKA 20: GUACAMOLE (FOTO: Ž. POVŠE).	28
SLIKA 21: SESTAVINE ZA PRIPRAVO TUNINE PAŠTETE (FOTO: E. BAČIĆ).	29
SLIKA 22: TUNINA PAŠTETA (FOTO: Ž. POVŠE).....	29

SLIKA 23: SESTAVINE ZA PRIPRAVO BIFTEKA (FOTO: E. BAČIĆ).....	30
SLIKA 24: BIFTEK NA KROŽNIKU (FOTO: Ž. POVŠE).....	30
SLIKA 25: KOCKE NAREZANEGA SLADKEGA KROMPIRJA (FOTO: Ž. POVŠE).....	31
SLIKA 26: NAMAZ IZ SLADKEGA KROMPIRJA (FOTO: E. BAČIĆ).....	31
SLIKA 27: SESTAVINE ZA PRIPRAVO LEŠNIKOVEGA NAMAZA (FOTO: Ž. POVŠE).....	32
SLIKA 28: LEŠNIKOV NAMAZ NA KRuhu (FOTO: E. BAČIĆ).....	32
SLIKA 29: SESTAVINE ZA MALININ NAMAZ S SKUTO (FOTO: Ž. POVŠE).....	33
SLIKA 30: MALININ NAMAZ (FOTO: Ž. POVŠE).....	33
SLIKA 31: SESTAVINE ZA PRIPRAVO JAJČNEGA NAMAZA (FOTO: E. BAČIĆ).....	34
SLIKA 32: DODAJANJE SKUTE V JAJČNI NAMAZ (FOTO: Ž. POVŠE).....	34
SLIKA 33: NAMAZ BAKALAR (FOTO: E. BAČIĆ).....	35
SLIKA 34: VLVANJE OVSENEGA MLEKA V SEKLJALNIK (FOTO: E. BAČIĆ).....	36
SLIKA 35: PRIPRAVLJEN NAMAZ TOFUNEZA (FOTO Ž. POVŠE).....	36
SLIKA 36: PRIPRAVA IN TEHTANJE SKUTE ZA NAMAZ (FOTO: Ž. POVŠE).....	37
SLIKA 37: PRIPRAVLJEN LIPTAVER (FOTO E. BAČIĆ).....	37
SLIKA 38: NAMAZ V SEKLJALNIKU (FOTO: Ž. POVŠE).....	38
SLIKA 39: PRIPRAVLJEN KAJMAK (FOTO: E. BAČIĆ).....	38
SLIKA 40: DODAJANJE ZAČIMB (FOTO Ž. POVŠE).....	39
SLIKA 41: ZMEŠAN NAMAZ V SEKLJALNIKU (FOTO Ž. POVŠE).....	39
SLIKA 42: DOMAČA MAJONEZA (FOTO E. BAČIĆ).....	40
SLIKA 43: QR KODA ZA POVEZAVO DO VIDEO POSNETKA ZA PRIPRAVO KAJMAKA.....	42
SLIKA 44: QR KODA ZA POVEZAVO DO VIDEO POSNETKA ZA PRIPRAVO MALINOVEGA NAMAZA.	43
SLIKA 45: QR KODA ZA POVEZAVO DO VIDEO POSNETKA ZA PRIPRAVO LEŠNIKOVEGA NAMAZA.	43
SLIKA 46: DOMAČI ZELENJAVNI NAMAZI (10 OKUSNIH NAMAZOV, 2024).....	44
SLIKA 47: ZDRAVE IN OKUSNE NAMAZE LAHKO PRIPRAVIMO IZ VELIKO RAZLIČNIH SESTAVIN (7 SLASTNIH NAMAZOV ..., 2024).....	45

SEZNAM OKRAJŠAV

OŠ	Osnovna šola
s sod.	s sodelavci
npr.	na primer
oz.	oziroma
cca.	okvirno, približno
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
QR koda	matrična oz. dvorazsežna črna koda
ipd.	in podobno

1 UVOD

Hrana nam daje energijo in različne hranilne snovi potrebne za zdravo in kvalitetno življenje. Nekoč so uživali hrano zgolj za preživetje, danes pa priprava hrane v prijetnem okolju predstavlja zanimivo izkušnjo, njen vonj in izgled pa ne zadovoljita zgolj naše osnovne potrebe po prehranjevanju.

Z različnimi namazi, ki predstavljajo živilo, ki ga namažemo na kruh, si lahko hkrati potešimo lakoto, s spretno kombinacijo živil pa zagotovimo tudi potrebo po različnih hranilnih snoveh. Namazov ni težko pripraviti. Predstavljajo odličen način za drugačno vključevanje sezonske zelenjave, stročnic in celo semen ter oreščke v prehrano. Naše babice so bile pri pripravi namazov omejene z manjšo izbiro sestavin, ki so jih pridelali in predelali doma. Danes je drzno mešanje različnih eksotičnih in običajnih živil z dodajanjem začimb pripomoglo k velikemu naboru receptov za namaze, ki jih najpogosteje najdemo na spletu. Namazi so priročno živilo, ki nas lahko ob nepričakovanem obisku reši iz zagate, saj lahko z malce domišljije iz sestavin, ki jih imamo na razpolago, pripravimo pravcato mojstrovino.



Slika 1: Zaseka namazana na kruh (foto: Ž. Povše).

NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Namen najine naloge je bil primerjati namaze nekoč in danes. Primerjati sva želeli njihove sestavine, pestrost in dostopnost receptov za različne namaze. Izbrali sva nekaj zanimivih receptov za namaze, jih prilagodili po svojem okusu in tudi pripravili. Izziv nama je predstavljalo tudi posredovanje receptov za različne namaze na modernejši in najinim vrstnikom zanimivejši način.

HIPOTEZE:

- Z uživanjem namazov zaužijemo več različnih hranilnih snovi.
- Recepti za namaze so v današnjem času lažje dosegljivi zaradi različnih virov (internet, knjige, ustni viri).
- Nekoč so bili namazi pripravljani iz manj sestavin, ki so bile lokalno dostopne.
- Včasih še niso poznali tako naprednih gospodinjskih aparatov, kot jih imamo danes, zato je bila priprava namaza nekoč zahtevnejša.
- Nekoč so bili namazi bolj zdravi, kot so danes.

2 PREGLED OBJAV

2.1 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Človek je to, kar jé. Ljudje se med seboj razlikujemo ne samo po videzu, ampak tudi po tem, katero hrano radi jemo, kolikokrat jemo, kako jemo... Vsak izmed nas ima svoje prehranjevalne navade. Te pa so del našega življenjskega sloga. Dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom, da bi se čim bolj fizično in duševno počutil so:

- uživanje sadja in zelenjave,
- vnos zadostne količine vode,
- sproščanje,
- skrb za čustveno ravnovesje,
- zadostna količina spanja,
- redno gibanje,
- pozitivno razmišljanje (Femc Knaflič, Štucin, 2020).

Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem) (Gabrijelčič Blenkuš s sod., 2005).

Pripravljeni obroki naj bi bili sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotavlja zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma (Gabrijelčič Blenkuš s sod., 2005).

Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (Gabrijelčič Blenkuš s sod., 2005). Poskrbeti moramo za pravilno ravnovesje med energijskim vnosom in porabo.

Zanimive so tudi smernice zdravega prehranjevanja, ki so veljale v starih časih. V nadaljevanju dobesečno navajava prehranska priporočila, ki so bila zapisana okoli leta 1935 v Gospodinjski knjižici:

- *Človeško telo potrebuje dnevno hrane.*

- *Najbolj zdrava in redilna je mešana hrana. Če prevladuje bolj rastlinska hrana, je še bolje. Naši kmetje ne bolujejo niti malo na tolikih želodčnih boleznih, ki so navadno posledica prevelikega uživanja mesne hrane, kakor meščani.*
- *Otrokom naj se daje kar največ prilike, da jedo čimveč sadja. Jeseni in pozimi naj uživajo sveže, kasneje pa sušeno. Naj ne bo nobene hiše brez sušja (suhega sadja)!*
- *Mesa otroci navadno ne marajo posebno. Zato naj se jih ne sili. Pečeno je boljše od kuhanega. Pač pa naj uživajo otroci dovolj močnatih jedi, kakor: močnika, rezancev, štrukljev, cmokov, testenin vseh vrst ter kaše in leče.*
- *Ne pusti otrokom izbirati hrane, da se ne razvadijo, ker sicer bodo težko shajali v življenju.*
- *Prav tako naj se uživa čimveč mleka in mlečnih jedi. Zelo zdravo je tudi uživanje medu, brez katerega naj ne bo niti enega gospodinjstva, ker je med zelo hranilen in zdravilen.*
- *Človek naj bo v jedi in pijači zmeren in naj ne hodi spat s polnim želodcem! Jesti je treba počasi in dobro grizti, da se hrana počeno premeša s slino, ki pospešuje prebavo.*
- *Opojne pijače niso za otroke. Pijači se človek še prehitro navadi, zato naj se otrok ne vadi na alkohol niti ob svečanih prilikah. Prav tako naj se ne daje otrokom prave zrnate kave, ampak le žitno in sicer Žika-kavo.*
- *Določi naj se redni čas kosila, južine in večerje, da se ne trati časa s čakanjem.*
- *Kuharica naj ne štedi z vodo pri umivanju rok v kuhinji in glej, da bodo tudi nohti osnaženi!*

(Gospodinjska knjižica. Okoli leta 1935. Neznani založnik).

2.2 NAMAZI

Namazi so velika skupina jedi, od preprostih do zapletenih, ki jih preprosto namažemo na kakršno koli užitno podlago, naj bo to kruh ali pecivo, vanje pa lahko pomakamo tudi priljubljeno zelenjavo, grisine ali krekerje. Namazi dopolnjujejo oz. izpopolnjujejo osnovo, na katero jih mažemo (Cafuta, 2014).

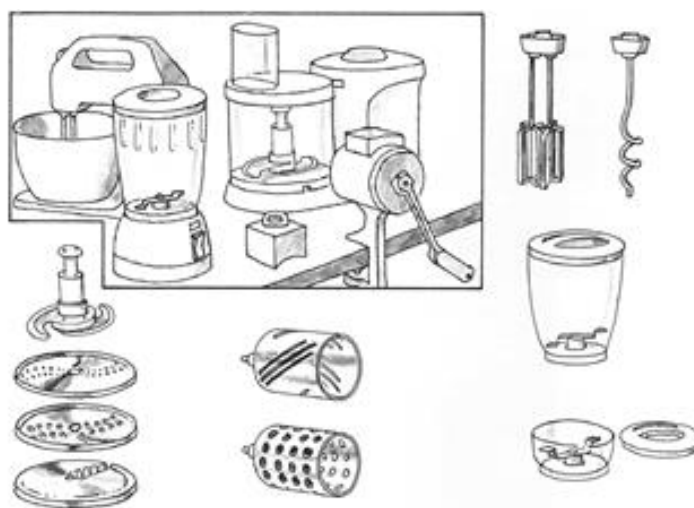
Poznamo čokoladne, mesne, zelenjavne, mlačne in še veliko drugih vrst namazov. Med mlečne namaze sodijo siri, smetane, maslo, skutni namazi ipd. Čokoladnim namazom so pogosto dodani tudi različni oreščki. Med mesne namaze uvrščamo paštete, bifteke, zaseke in drugo.

Rastlinski namazi pa so različni džemi, želeji, humus, marmelade. Namaze lahko dodajamo k različni hrani za izboljšanje okusa.

Zgodovina namazov je nepopisana. Očitno so nastali v daljni preteklosti v Podsaharski Afriki, kjer sta zemlja in podnebje omogočila nastanek poljedelstva ter s tem pridobivanja žit in moke, iz katere so pekli različne vrste kruha, na katerega je bilo idealno namazati nekaj okusnega (Cafuta, 2014).

2.3 *PRIPOMOČKI ZA PRIPRAVO NAMAZOV NEKOČ IN DANES*

Pri pripravi hrane so nam danes v pomoč različni gospodinjski aparati in pripomočki, ki večinoma delujejo na električno energijo. Med male gospodinjske aparate prištevamo večnamenski mešalnik ali multipraktik, ki ima za opravljanje raznih del različne nastavke. (Femc Knaflič, Štucin, 2020)



Slika 2: Starejši model mešalnika s posameznimi priključki in multipraktik (Hrovatin s sod., 1999).



Slika 3: Eden od prvih samostojnih mešalnikov izdelan v tridesetih letih prejšnjega stoletja (Ovako su..., 2023).

Kot nama je povedala ga. Stanka (ustni vir gospa Stanka Plesec) je bilo včasih precej manj pripomočkov za pripravo namazov. Povedala je tudi, da so v šoli uporabljali stroj (katerega imena se ni spomnila), ki je zmlal vse sestavine. Dandanes je precej več pripomočkov za pripravo namazov, kot npr.:

- multipraktik,
- palični mešalnik,
- sekljalnik.

2.4 RECEPTI ZA NAMAZE NEKOČ IN DANES

2.4.1 RECEPTI ZA NAMAZE NEKOČ

Recepti so se nekoč prenašali iz roda v rod ustno, nekoliko kasneje so gospodinje svojim potomcem predajale tudi lastne zapise za recepte. Receptov za namaze je bilo sprva manj, prilagajali so jih sproti glede na sestavine, ki so jim bile sezonsko na voljo. Tudi v knjigah

najdemo malo receptov za namaze. Zanimivo pa je, da v starejših knjigah v receptih niso zapisane količine posameznih sestavin, medtem ko najdemo zelo lepo zapisan postopek priprave v preprostem jeziku. Tak primer starejših zapisov sva navedli v nadaljevanju.

Kajmak.

Ta mlečni izdelek je prišel k nam z juga in je prav, če ga poznamo, ker je prav dober.

Zavri lonec mleka in ga postavi na hladno. Popolnoma ohlajenemu mleku se naredi na vrhu debela kuhana smetana, ki jo previdno posnemi in jo deni v polliterski, ki jo previdno posnemi in jo deni v polliterski lonec in jo nekoliko posoli. Drugi dan stori zopet isto in delaj toliko časa, da bo lonec poln. Smetano potem potlači in zravnaj po vrhu in jo shrani pokrito nekaj dni na hladnem prostoru. Čez par dni je kajmak uporaben. Maže se lahko na kruh ali deva med jedi – zlasti med kisle omake. Izvrsten in posebno zdrav je kajmak, pomešan s stolčnim česnom - zlasti starejšim proti poapnenju žil.

Polenovka ali štokš (bakalar).

Polenovka je posušena morska riba, ki se kupi v prodajalni suha ali namočena.

Razsekaj ali razžagaj polenovko na primerne kose in jih namoči dan ali dva, predno jo misliš kuhati, v deževnici. Menjaj večkrat vodo. Predno kuhaš polenovko, jo dobro nasoli in potem jo zopet izperi. Pristavi jo k ognju v mrzli vodi, ki jo razgrevaj toliko časa, da lahko izvlečeš iz ribe kosti. Nato se odcedi in odbere po koščkih. Razbeli mast in polovico olja v ponvi, prideni čebule, precej česna in stresi ribo vanjo. Duši jo nekaj časa in popoprav. Zraven daj kislo zelje.

(Vir: Gospodinjska knjižica, okoli leta 1935).

2.4.2 RECEPTI ZA NAMAZE DANES





V kuharskih knjigah tudi danes ne najdemo veliko receptov za namaze, zasledili sva le eno knjigo, ki je v celoti namenjena namazom. V vseh ostalih pregledanih kuharskih knjigah je receptov izredno malo ali pa jih sploh ni. Veliko idej za raznovrstne namaze nam danes ponujajo različne spletne strani. Pri zapisu sodobnejših receptov so poleg sestavin navedene tudi količine, ponekod sta dopisani tudi hranilna in energijska vrednost. Postopek priprave je velikokrat prikazan s slikami, obiskovalci spletnih strani pa lahko dodajo tudi svoje lastne komentarje in vprašanja ter količino sestavin preračunajo za izbrano število oseb.



Namaz iz korenja in čičerike

Korenje najprej spečemo v pečici. Nato pa ga skupaj s čičeriko in začimbami spremenimo v okusen zelenjavni namaz, ki ga bomo zagotovo z veseljem mazali na kruh.

Slika 4: Namaz iz korenja in čičerike (Čičerikin namaz, 2024).

SESTAVINE		POSTOPEK			
Sestavine za 8  Preračunaj		  	 PRIPRAVA 15 min	KUHANJE 45 min	SKUPAJ 1 h 00 min
6	velikih korenčkov	1	Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Korenje očistimo in operemo. Po potrebi ga ostrgamo ali olupimo. Če imamo majhne korenčke, jih pustimo cele, drugače pa korenje narežemo na približno 5 cm velike kose.		
0,25 žličke	soli	2	Manjši globok pekač obložimo s papirjem za peko. V pekač stresemo korenje in ga enakomerno razporedimo po dnu pekača. Začinimo ga s soljo in poprom, prelijemo z eno žlico olivnega olja in za približno 35 minut potisnemo v ogreto pečico. Med peko ga na vsakih 15 minut premešamo, da se enakomerno zapeče.		
2 ščepeca	sveže mletega popra	3	Česen olupimo in grobo sesekljam. Po 35 minutah peke pekač s korenjem vzamemo iz pečice, dodamo česen, premešamo in pekač še za približno 10 minut potisnemo v ogreto pečico. Po 45 minutah pekač vzamemo iz pečice in pustimo, da se korenje ohladi.		
4 strokov	česna	4	Čičeriko iz pločevinke stresemo v cedilo, speremo pod tekočo vodo in dobro odcedimo. V električni mešalniki stresemo pečeno korenje in česen ter dodamo odcejeno čičeriko, mleto kumino in mleto papriko. Sestavine na hitro zmikamo. Med mešanjem nato prilijemo olivno olje in limonin sok. Mešamo še toliko časa, da dobimo gladek namaz. Če je namaz pregost, dodamo malo vode ali olivnega olja. Namaz poskusimo in po potrebi začinimo s soljo.		
800 g	kuhane čičerike iz pločevinke	5	Pripravljen namaz serviramo v skledico in ponudimo z rezinami domačega kruha ali krekerji.		
0,5 žličke	paprike v prahu				
0,25 žličke	mlete kumine				
2 žlici	limoninega soka				
4 žlic	olivnega olja				

Slika 5: Sestavine in postopek za pripravo namaza iz korenja in čičerike (Čičerikin namaz, 2024).

① Hranilne in energijske vrednosti

Vrednosti so zgolj informativne narave. Lahko pa so vam v pomoč pri pripravi uravnoteženih obrokov, pri načrtovanju posebne diete ali hujšanja. Vrednosti so izračunane na 100 g jedi ter na porcijo.

	100g	Porcija	% GDA* na 100g	% GDA* na porcijo
Energijske vrednosti	624.25 KJ	985.33 KJ	7.46 %	11.78 %
	149.2 kcal	235.5 kcal	7.46 %	11.78 %
Beljakovine	5.23 g	8.25 g	10.46 %	16.5 %
Ogljikovi hidrati	20.75 g	32.75 g	7.69 %	12.13 %
<i>od teh sladkorji</i>	3.64 g	5.75 g		
Maščobe	4.43 g	7 g	6.33 %	10 %
<i>od teh nasičene maščobne kisline</i>	0.4 g	0.63 g	2 %	3.15 %
Vlaknine	5.07 g	8 g	20.28 %	32 %
Folna kislina	0 g	0 g		
Železo	1.27 mg	2 mg		
Magnezij	35.08 mg	55.38 mg		
Kalij	291.51 mg	460.13 mg		
Kalcij	47.04 mg	74.25 mg		
Fosfor	121.8 mg	192.25 mg		
Cink	0.63 mg	1 mg		
Selen	2.3 mg	3.63 mg		
Vitamin A	4819.8 iu	7607.75 iu		
Vitamin B1	0 mg	0 mg		
Vitamin C	3.48 mg	5.5 mg		
Vitamin D	0 mg	0 mg		

Slika 6: Hranilna in energijska vrednost namaza iz korenja in čičerike (Čičerikin namaz, 2024).

Poleg izredno dodelanih receptov za namaze zapisanih na spletnih straneh, lahko zasledimo tudi recepte v obliki video posnetkov. Zelo moderne in pogoste so tudi kuharske oddaje in tekmovalni kuharski šovi, kjer je prav tako moč zaslediti pripravo namazov.

2.4.3 SESTAVINE ZA NAMAZE NEKOČ IN DANES

Skozi zgodovino so se razlikovale tudi sestavine namazov. Sprva so uporabljali sezonske in lokalno dostopne sestavine, danes pa pripravljajo namaze tudi iz sestavin, ki jih dobimo iz drugega konca sveta.

Liptovski, ribji ali jajčni namaz so samo trije klasični namazi, ki so jih poznale naše babice, potem pa so v naše kuhinje prihajale vedno nove sestavine ter vse pogosteje smo začeli govoriti o lahkih in zdravju prijaznih namazih (Cafuta, 2014).

2.5 KAJ JE VLOG

Video blog (vlog) je blog, narejen s pomočjo videoposnetkov, za razliko od besedilnega bloga, kjer se informacije delijo samo z besedilom in statičnimi slikami. Tako kot besedilni blog so tudi video blogi dostopni vsem in jih lahko delijo, komentirajo in ocenijo. Video blogi so bolj opisni in interaktivni v primerjavi z drugimi vrstami blogov (Vlog, 2024).

Video blogi so lahko samostojni ali pa jih lahko gostite s pomočjo brezplačnih storitev. Video blogi se lahko delijo na platformah družbenih medijev in jih je mogoče vključiti tudi v spletna mesta. V primerjavi z besedilnim blogom je morda lažje dobiti več ogledov videoposnetka, zlasti za uporabnike, ki raje gledajo kot berejo (Vlog, 2024).

Video blogi so lahko bolj prilagojeni kot besedilni. To je zato, ker so čustva lahko upodobljena s človeškim obrazom, predstavitvene spretnosti pa je mogoče pošteno pokazati. Video blogi so dobri tudi v zagotavljanju hitrih informacij v primerjavi z drugimi kategorijami blogov (Vlog, 2024).

Vendar pa pri video blogih obstajajo določene pomanjkljivosti. Za razliko od besedilnih blogov video blogi porabijo veliko pasovne širine in prostora za shranjevanje, zato so dražji. Ustvarjanje profesionalnih videoposnetkov za video bloge zahteva več truda, urejanja in dela (Vlog, 2024).

3 METODE DELA

3.1 ZBIRANJE RECEPTOV ZA NAMAZE

Prvi korak pri oblikovanju najine raziskovalne naloge je bil zbiranje receptov iz različnih virov. V ta namen sva pregledali različne spletne strani, kot so Kulinarika.net, Okusno.je, NIJZ, Anina kuhinja, OblizniPrste.si in Recepti.net. Recepte za namaze sva poiskali tudi v različnih kuharskih knjigah. Pregledali sva 17 kuharskih knjig, vendar sva le v šestih knjigah našli recepte za namaze. Neprecenljiv vir receptov pa so bila pričevanja najinih babic, sosed in kuharic naše šole.

3.2 INTERVJU

V mesecu oktobru sva opravili intervju z ga. Stanko Plesec, ki je vrsto let opravljala delo glavne kuharice na OŠ Gustava Šiliha Velenje. Z intervjujem sva želeli predvsem ugotoviti kateri namazi so se v šoli pripravljali nekoč in kateri so med učenci najbolj priljubljeni. V ta namen sva ji zastavili 12 vprašanj, in sicer:

- *Katere namaze ste v šolski kuhinji pripravljali nekoč?*
- *Kateri namaz je po vašem mnenju najbolj priljubljen v šoli?*
- *Kateri od naštetih namazov je dovolj preprost, da ga učenci lahko pripravijo sami doma?*
- *Ali nam lahko zaupate recept zanj?*
- *Kako se razlikujejo namazi, ki ste jih pripravili na začetku svoje kuharske kariere in namazi, ki ste jih pripravljali zadnjih deset let?*
- *S pomočjo katerih gospodinjskih pripomočkov, ste včasih pripravljali namaze?*
- *Kje ste dobili prve recepte za šolske namaze?*
- *Ali so bili po vašem mnenju v šoli pripravljene namazi med bolj priljubljenimi malicami?*
- *Ali bi opredelili v šoli pripravljene namaze kot zdrav obrok?*
- *Ali tudi doma pripravljate namaze?*
- *Kateri je vaš najljubši namaz?*
- *Ali ste v šoli kdaj pripravljali liptaver?*

3.3 *PRIPRAVA NAMAZOV*

Recepte iz različnih virov sva si skrbno zapisovali in jih zbirali, saj sva kasneje na podlagi zbranega sami pripravili nekaj namazov. V različnih virih so se pojavljali recepti za iste namaze z manjšim odstopanjem v odmerjenih količinah in posameznih sestavinah. To naju je navedlo k temu, da sva sami preizkusili pripraviti nekaj namazov, ki sva jih nekoliko priredili po svojem občutku. Pri tem sva skrbno pazili na količine sestavin, ki sva jih priredili za štiri osebe.

Pripravili sva 16 različnih namazov. Kriteriji na osnovi katerih sva izbrali namaze, ki sva jih pripravili, so bili okus, dostopnost sestavin, zanimiv način priprave ipd. Glavno vodilo pri izbiri pa je bila tudi želja po primerjavi med namazi, ki so jih pripravljali nekoč in sodobnejšimi namazi.

Namaze sva pripravljali v domači kuhinji in v šoli v gospodinjski učilnici v obdobju med oktobrom in decembrom 2023. Pri pripravi sva uporabljali osnovne kuhinjske pripomočke. Vse sestavine sva na koncu priprave sesekljali z univerzalnim sekljalnikom Bosch ali paličnim mešalnikom.

Pripravljene namaze sva fotografirali in degustirali.



Slika 7: Univerzalni sekljalnik Bosch (foto: Ž. Povše).

3.4 OCENJEVANJE PRIPRAVLJENIH NAMAZOV

Vseh 16 pripravljenih namazov sva ocenili na podlagi štirih kriterijev in na koncu dodali še splošno oceno. Ocenjevali sva barvo, vonj, okus in mazljivost namaza. Za potrebe ocenjevanja sva si pripravili ocenjevalne lističe, katerega primer je naveden spodaj.

IME NAMAZA:

BARVA	1	2	3	4	5
VONJ	1	2	3	4	5
OKUS	1	2	3	4	5
MAZLJIVOST	1	2	3	4	5
SPLOŠNA OCENA	1	2	3	4	5

BARVA

Pri ocenjevanju barve namaza sva upoštevali enakomernost barve namaza. Z 1 sva ocenili namaz, ki je imel zelo neenakomerno barvo, s 5 pa namaz, ki je bil enakomerno obarvan.

VONJ

Pri vonju sva podali subjektivno oceno, pri čemer je ocena 1 predstavljala najmanj prijeten vonj, 5 pa najbolj prijeten.

OKUS

Tudi ocena okusa je pravzaprav subjektivna ocena. Ocena 1 pomeni, da nama je bil okus namaza najmanj všeč, ocena 5 pa, da nama je bil najbolj.

MAZLJIVOST

Z najnižjo oceno sva ocenili namaze, ki se težko mažejo (se neenakomerno razporedijo po osnovi za mazanje), z oceno 5 pa zelo mazljive namaze.

SPLOŠNA OCENA

Splošna ocena ne predstavlja povprečja vseh ostalih ocen (barva, vonj, okus, mazljivost), ampak predstavlja najino subjektivno splošno oceno namaza, s katero sva želeli prikazati, kateri namazi so nama najbolj povšeči.

3.5 OBLIKOVANJE VLOGA

Ker je vloganje zelo popularen način za prikazovanje določene tematike na internetu, sva se odločili, da oblikujeva vlog, ki bo vseboval videoposnetke, ki bodo prikazovali pripravo namazov. Za pripravo videoposnetkov sva uporabili pametni telefon, ki sva ga namestili na trinožno stojalo. Videoposnetek sva posneli v gospodinjski učilnici in ga kasneje oblikovali s programom CapCut. Videoposnetke sva nato dodali na video portal Arnes Video. Preko spletne strani QR Code Generator sva oblikovali QR kodo.

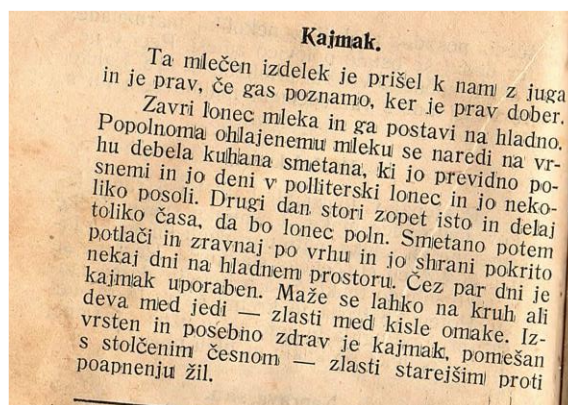
4 REZULTATI

4.1 PREGLED RECEPTOV ZA NAMAZE V RAZLIČNI LITERaturi

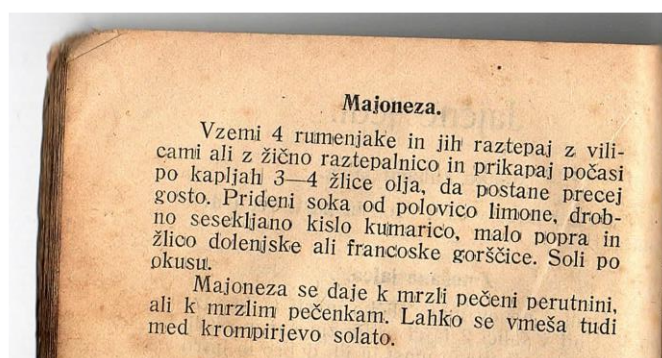
Pri pregledu kuharskih knjig sva največ receptov za namaze našli v knjigi *Domači namazi za vsako priložnost* (Caffuta, Mally, 2014) v kateri je bilo navedenih 137 receptov. V knjigi so bili recepti razdeljeni na 5 poglavij in sicer, na zelenjavne namaze, zeliščne namaze, mesne namaze, ribje in sladke namaze.

V knjigi *Kuharica sestre Vandeline* (Ilc, 1999) sva zasledili le 12 različnih receptov za majoneze, medtem ko receptov za druge namaze ni bilo v tej knjigi.

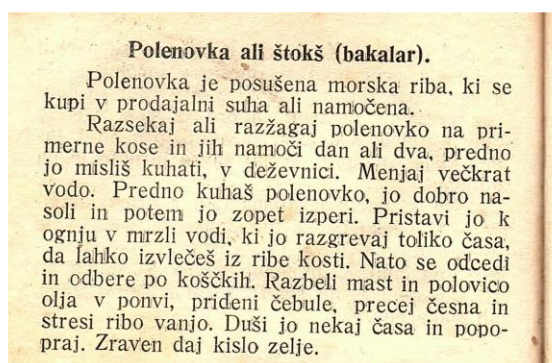
Zanimivo je, da sva v *Gospodinjski knjižici* iz leta 1935 prav tako našli recept za pripravo majoneze. V tej isti knjigi sta bila od namazov navedena še recepta za pripravo kajmaka in bakalarja.



Slika 8: Recept za kajmak v kuharski knjižici iz leta 1935 (Gospodinjska knjižica. Okoli leta 1935).



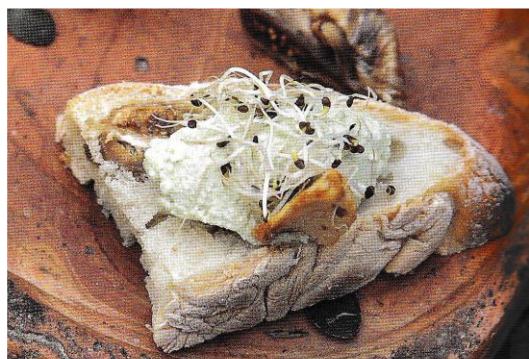
Slika 9: Recept za majonezo v kuharski knjižici iz leta 1935 (Gospodinjska knjižica. Okoli leta 1935).



Slika 10: Recept za bakalar v kuharski knjižici iz leta 1935 (Gospodinjska knjižica. Okoli leta 1935).

Med namaze uvrščamo tudi paštete, katerih recepte sva našli v knjigi *Velika družinska kuharska knjiga* (Berry, 1998). Navedena sta dva recepta, in sicer za pripravo pastete iz sardin in pastete iz belega fižola. Oba namaza sta v knjigi predstavljena kot začetna jed.

V knjigi *Babičina kuhinja po naše* (Peljhan, 2016) je avtorica skupaj z učenci različnih osnovnih šol po Sloveniji z zbiranjem receptov obujala zgodovino slovenske kulinarike. V tej knjigi je naveden le en recept za namaz, ki so ga poimenovali Pozdrav Prešernu. Namaz je pripravljen iz skute, bučnih semen, bučnega olja, kalčkov in suhih sliv.



Slika 11: Namaz pozdrav Prešernu (Peljhan, 2016).

Namaz, ki ga ljudje že od nekdaj pripravljajo, je tudi tatarski biftek, vendar sva recept pri pregledovanju kuharskih knjig zanj našli le v *Kuharski knjigi* (Ivačič, 1973).

Veliko več zapisov o pripravi tatarskega bifteka, majoneze, paštet in ostalih namazov sva našli na spletnih straneh, kot so Kulinarika.net, Okusno.je, Anina kuhinja, OblizniPrste.si in Recepti.net. Zanimiv vir receptov, ki jih pripravljajo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah sva zasledili na spletnih straneh NIJZ, kjer je zbranih 35 mlečnih namazov. V vseh teh receptih so količine prirejane za 100 oseb. V nadaljevanju navajava vseh 35 receptov za mlečne namaze.

Na ostalih navedenih spletnih straneh je bilo precejšnje število različnih namazov, tako da si njihovega števila nisva posebej beležili.

SKUTIN NAMAZ Z OREHI (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g skute
- ~ 1800 g kisle smetane
- ~ 30 žlic mletih orehov
- ~ Sladkor po okusu*



Postopek priprave:

Skuto prepiramo skozi cedilo, dodamo kisko smetano in mlete orehe. Sestavine v posodi zmešamo in po potrebi sladkamo.

*Sladkor lahko izpustimo ali pa ga nadomestimo z dodatkom suhega sadja, cimeta, ipd.

SKUTNI NAMAZ S ČEBULO (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2500 g skute
- ~ 20 žlic kisle smetane
- ~ 20 žlic jogurta
- ~ 10 malih čebul
- ~ Sol



Postopek priprave:

Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo kisko smetano in jogurt ter dobro premešamo. Po okusu solimo in dodamo drobno sesekljano čebulo.

MEDENI NAMAZ (I. OŠ Celje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1100 g masla
- ~ 1500 g medu*

Postopek priprave:

Maslo in med damo v skledo ter ju zmešamo, da se povežeta.

*Pri pripravi namaza lahko količino medu zmanjšamo z dodatkom suhega sadja in cimeta.

SKUTNI NAMAZ Z MEDOM (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2500 g puste skute
- ~ 30 žlic sladke smetane
- ~ 20 žlic medu*
- ~ 60 sesekljanih orehovih jedrc
- ~ 10 strženov vaniljevega stroka

Postopek priprave:

Orehova jedrca drobno sesekljamo. Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo sladko smetano, med, sesekljana orehova jedrca in stržene vaniljevega stroka.

*Pri pripravi namaza lahko količino medu zmanjšamo z dodatkom suhega sadja in cimeta.

MLEČNI NAMAZ S PETERŠILJEM (Vrtec Viljem Julijan)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g domače skute
- ~ 300 g kisle smetane
- ~ 160 g masla
- ~ 2 čajni žlički peteršilja
- ~ Ščep soli

Postopek priprave:

V posodo za mešanje damo skuto, kisko smetano in maslo ter vse skupaj dobro premešamo. Dodamo še sol in drobno nasekljan peteršilj ter ponovno premešamo, da se sestavine povežejo.

LIPTAVER NAMAZ (OŠ Ob Dravinji)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g skute
- ~ 400 g kisle smetane
- ~ ½ velike žlice rdeče paprike v prahu
- ~ ¼ žličke soli
- ~ Bučno olje po okusu*



Postopek priprave:

Vse sestavine damo v skledo za mešanje in jih med seboj dobro premešamo. Po okusu lahko dodamo tudi bučno olje.

* Zaradi manj ugodne maščobno-kislinske sestave bučnega olja lahko pri pripravi namaza bučno olje kombiniramo z repičnim oljem.

LIPTOVSKI NAMAZ (OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova in vrtec Najdihojca pri OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g puste skute
- ~ 2 veliki sveži rdeči papriki
- ~ 8 žlic mleto sladke paprike
- ~ 2 manjši čebuli
- ~ 1000 g masla
- ~ Sol in poper

Postopek priprave:

Čebulo in papriko najprej zmeljemo v multipraktiku. Nato v posodo za mešanje damo skuto in maslo ter jima dodamo zmleto zmes čebule in paprike. Vse skupaj dobro premešamo, da se sestavine povežejo. Po potrebi solimo in popramo. Pripravljen namaz damo za nekaj časa v hladilnik.

LIPTAVER NAMAZ (Vrtec Laško)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3125 g polnomastne skute
- ~ 1250 g kisle smetane
- ~ Ščep morske soli, mletega popra in mleto sladke paprike

Postopek priprave:

Skuto pretlačimo, da postane gladka, nato ji dodamo kisko smetano in dobro premešamo. Zmesi dodamo mleto rdečo papriko. Sol in poper pa dodamo po okusu. Vse skupaj ponovno dobro premešamo, da dobimo lep rdeč in mazav namaz.

BUČNI NAMAZ (Vrtci Občine Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 5000 g skute
- ~ 20 žlic prepraženih zmletih bučnih semen golic
- ~ 20 žlic 100-% bučnega olja*
- ~ Sol
- ~ Mleta kumina
- ~ Malo sveže sesekljane čebule

Postopek priprave:

Bučna semena prepražimo ter zmeljemo. Vmešamo jih v skuto, dodamo bučno olje. Po okusu dodamo sol, mleto kumino in malo sveže sesekljane čebule.

NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza**
- ~ 200 g praženih, mletih bučnih semen
- ~ 0,8 dl bučnega olja*

Postopek priprave:

Bučna semena popražimo ter jih zmeljemo. V posodo za mešanje damo vse sestavine in jih dobro premešamo, da se med seboj povežejo.

** Sirmi namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.



* Zaradi manj ugodne maščobno-kislinske sestave bučnega olja lahko pri pripravi namaza bučno olje kombiniramo z repičnim oljem.

ZARJIN SKUTNI NAMAZ Z BUČNICAMI (Vrtec Zarja Celje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1250 g skute
- ~ 100 g kisle smetane
- ~ 600 g praženih, ohlajenih in zmletih bučnih semen
- ~ Sol po okusu
- ~ Kumina
- ~ Bučno olje*

Postopek priprave:

Bučnice prepražimo, ohladimo, zmeljemo in dodamo pasirani domači skuti, ki smo ji dodali kisko smetano, začimbe in bučno olje.

SKUTNI NAMAZ Z BUČNIM OLJEM IN BUČNIMI SEMENI (Vrtec Velenje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g polnomastne skute
- ~ 15 žlic bučnega olja*
- ~ 1000 g kisle smetane
- ~ Sol
- ~ 20 žlic mletih praženih bučnih semen
- ~ Bučna semena za okras

Postopek priprave:

Bučna semena popražimo na srednje visoki temperaturi, da dobijo izrazitejši vonj in aromo. Semena nato ohladimo in zmeljemo. V posodi za mešanje z vilicami pretlačimo skuto do gladke strukture, da ni vidnih grudic. Dodamo kisko smetano, bučno olje in mleto, pražena bučna semena. Maso nato zmešamo tako, da se sestavine enakomerno porazdelijo. Namaz shranimo na hladnem.

* Zaradi manj ugodne maščobno-kislinske sestave bučnega olja lahko pri pripravi namaza bučno olje kombiniramo z repičnim oljem.



SONČNIČNI NAMAZ (OŠ Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3100 g sirnega namaza
- ~ 80 g praženih mletih sončničnih semen
- ~ 0,2 dcl sončničnega olja (po okusu, za večjo mazavost)
- ~ Sol po okusu

Postopek priprave:

Bučna semena prepražimo ter zmeljemo. V posodo za mešanje damo sirni namaz, kateremu dodamo zmleta sončnična semena. Po okusu dodamo še olje in sol. Vse sestavine dobro premešamo, da se med seboj dobro povežejo.

* Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

NAMAZ S SONČNIMI SEMENI (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 200 g praženih, mletih sončničnih semen

Postopek priprave:

Sončnična semena prepražimo ter zmeljemo. V posodo za mešanje damo sirni namaz, kateremu dodamo ohlajena mleto sončnična semena. Vse sestavine med seboj dobro premešamo, da se med seboj povežejo.

* Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

RECEPT ZA TUNIN NAMAZ (OŠ dr. Jožeta Toporišiča in Vrtec Najdlhojca pri OŠ dr. Jožeta Toporišiča)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 4200 g sirnega namaza*
- ~ 14 kuhanih jajc
- ~ 2500 g dobro odcejene tune v konzervi
- ~ 1,4 manjše čebule
- ~ 350 g masla
- ~ 2,9 žlice gorčice
- ~ 7 velikih kislih kumaric
- ~ Sol in poper

Postopek priprave:

Sirni namaz in maslo damo v posodo za mešanje. Ostale sestavine zmeljemo v multipraktiku in jih dodamo sirnemu namazu in maslu. Vse ponovno dobro premešamo, da se sestavine lepo povežejo, solimo in po okusu popramo.

* Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

MASLENI NAMAZ S TUNO (Vrtec Mavrica Brežice)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1100 g masla
- ~ 1300 g dobro odcejene in pretlačene konzervirane tune
- ~ Sol
- ~ Čebula
- ~ Česen

Postopek priprave:

Maslo damo v posodo za mešanje in ga spenimo. Vanj vmešamo pretlačeno tuno in ga po okusu začimimo s soljo, čebulo in česnom.

TUNIN NAMAZ (OŠ Artiče in Vrtec Ringaraja pri OŠ Artiče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2100 g dobro odcejene tune v konzervi
- ~ 900 g pasirane skute
- ~ 270 g navadnega jogurta

Postopek priprave:

Tuno dobro odcedimo in jo primešamo skuti, dodamo jogurt ter vse skupaj še enkrat premešamo, da se sestavine med seboj povežejo.



SKUTNI ZELENJAVNI NAMAZ (OŠ Ljubečna)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2600 g skute
- ~ 4 g sladke rdeče paprike
- ~ 450 g kisle smetane
- ~ Nastrgan korenček
- ~ 1 velika žlica peteršilja ali drobnjaka

Postopek priprave:

Skuto in kisló smetano damo v skledo za mešanje. Vmešamo na drobno narezan sveži drobnjak ali peteršilj in po okusu dodamo malo sladke rdeče paprike. Vse sestavine ponovno zmešamo, da se povežejo. V namaz lahko nastrgamo tudi korenček.

SKUTNI NAMAZ S KORENČKOM (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3000 g puste skute
- ~ Sol
- ~ 30 žlic kisle smetane
- ~ Beli poper
- ~ 20 žlic drobno naribanega korenčka
- ~ 10 zvrhanih žličk sesekljanega peteršilja

Postopek priprave:

V skledi pretlačimo skuto. Dodamo kisló smetano, sol in sveže mleti beli poper. Dobro premešamo. Korenček drobno naribamo in stresemo na skuto. Dodamo še sesekljan peteršilj in dobro premešamo. Skledo pokrijemo in za 30 minut postavimo v hladilnik.

ZELENJAVNI NAMAZ (OŠ Artiče in Vrtec Ringaraja pri OŠ Artiče)

Količina namaza je pripravljena za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 150g korenčka
- ~ Sesekljan šopek svežega peteršilja

Postopek priprave:

V skledo za mešanje damo sirni namaz in mu dodamo na drobno nariban korenček ter sesekljan peteršilj. Vse sestavine dobro premešamo, da se povežejo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.



SIRNI NAMAZ Z ZELENJAVO (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g masla
- ~ Sol
- ~ 1000 g poltrdega sira
- ~ Gorčica
- ~ Zelenjava (korenček, kislá kumarica, sveža paprika (rdeča in zelena))
- ~ Sveži drobno rezan peteršilj

Postopek priprave:

Sir drobno naribamo, zelenjavo pa drobno narežemo. V posodo damo maslo, drobno narezano zelenjavo, nariban sir, gorčico ter drobno rezan peteršilj. Sestavine zmešamo v namaz. Po okusu solimo.

*Poltrdi sir že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

SKUTNI NAMAZ S ČRNO REDKVILJO (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3000 g puste skute
- ~ 20 žlic kisle smetane
- ~ 20 žlic drobno naribane črne redkve
- ~ Sol in beli poper v zrnju

Postopek priprave:

V skledi pretlačimo skuto. Črno redkev drobno naribamo. V skledo, v kateri smo pretlačili skuto, dodamo kisló smetano, naribano črno redkev, sol in sveže mleti beli poper. Dobro premešamo. Skledo pokrijemo in za 30 minut postavimo v hladilnik.

NAMAZ S ČESNOM IN ČEBULO (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza
- ~ 3/4 zmlate glave sveže čebule
- ~ 3/4 zmlatega stroka česna
- ~ Ščep soli, popra

Postopek priprave:

Vse sestavine damo v posodo za mešanje in jih premešamo, da se med sabo lepo povežejo. Po okusu solimo in popramo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.



ZELIŠČI NAMAZ (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 1,7 velike jedilne žlice suhega peteršilja
- ~ 1,7 velike jedilne žlice suhega drobnjaka
- ~ Ščep soli, popra

Postopek priprave:

Vse sestavine damo v posodo za mešanje in jih dobro premešamo, da se med seboj povežejo. Po okusu solimo in popramo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

ČIČERIKIN NAMAZ S SKUTO IN ZELIŠČI (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g čičerike
- ~ Peteršilj in česen v prahu
- ~ 1000 g skute
- ~ Timijan, rožmarin in bazilika
- ~ Sol, poper, sladkor

Postopek priprave:

Čičeriko namočimo dan prej, nato jo skuhamo do mehkega in ohladimo. Čičeriko pretlačimo, dodamo skuto in po okusu začiniamo z vsemi začimbami ter ponovno premešamo.

ČEMAŽEV NAMAZ (OŠ Vitanje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 10 šopkov sesekljanih listov čemaža
- ~ 20 dl kisle smetane
- ~ 5000 g pasirane skute
- ~ 10 žlic navadnega jogurta
- ~ Poper, sol

Postopek priprave:

Liste čemaža operemo, osušimo, zvijemo in sesekljamo. V posodi stepemo skuto. Dodamo kisko smetano in jogurt. Rahlo primešamo sesekljan čemaž ter solimo in popramo po okusu. Namesto čemaža pa lahko uporabimo tudi sesekljan drobnjak.



SKUTNI NAMAZ Z ZELIŠČI (OŠ Pod Goro Slovenske Konjice)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2200 g domače skute
- ~ 90 g drobnjaka

Postopek priprave:

Skuto damo v posodo za mešanje ter ji dodamo drobno narezan drobnjak in vse skupaj zmešamo, da se sestavine povežejo.

SKUTNI NAMAZ Z BAZILIKO (OŠ Pod Goro Slovenske Konjice)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2200 g domače skute
- ~ 90 g bazilike

Postopek priprave:

Skuto damo v posodo za mešanje ter ji dodamo drobno narezano baziliko in vse skupaj zmešamo, da se sestavine dobro povežejo.

SIRNI NAMAZ Z DROBNJAKOM (OŠ Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3100 g sirnega namaza*
- ~ ¼ šopka svežega drobnjaka
- ~ ¼ stroka stisnjene česna

Postopek priprave:

Sirni namaz damo v posodo in mu dodamo sveži drobnjak, ki smo ga drobno narezali. V posodo dodamo še stisnjen česen ter dobro premešamo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.



SKUTNI NAMAZ S SADJEM (OŠ Polzela in vrtec pri OŠ Polzela)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2500 g skute
- ~ 15 večjih kakijev
- ~ 5 litrov stepene sladke smetane
- ~ Med kot sladilo po želji*

Postopek priprave:

Kaki dobro zmeljemo v pire. Sladko smetano najprej stepemo, nato pa vanjo vmešamo skuto. Zmesi, ki nastane, dodamo še kakijev pire. Po želji sladkamo z medom.

*Pri pripravi namaza lahko med kot sladilo izpustimo, saj recept že vsebuje kakije, ki že vsebujejo sladkor.

SKUTNI NAMAZ Z JAGODAMI (Vrtec Anice Černejeve)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g skute
- ~ 0,25 l sladke smetane
- ~ 120 g sladkorja*
- ~ 75 g vaniljevega pudinga
- ~ 25 g vaniljevega sladkorja*
- ~ 375 g jagod

Postopek priprave:

Na vodi skuhamo vaniljev puding ter mu dodamo jagode. Vse skupaj nato pretlačimo in ohladimo. Skuto spasiramo, dodamo sladkor in vaniljev sladkor. Sladko smetano stepemo in postopoma dodajamo v skuto. Na koncu v skuto dodamo še ohlajeno maso iz vaniljevega pudinga in jagod.

*Pri pripravi namaza lahko sladkor izpustimo, saj recept že vsebuje jagode, ki že vsebujejo sladkor.

JAGODNO-SKUTIN NAMAZ S SMETANO (OŠ Antona Aškercera Velenje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2200 g nepasirane skute
- ~ 800 ml stepene sladke smetane
- ~ 1800 g jagodnega kompota
- ~ Vaniljev sladkor*
- ~ Cimet

Postopek priprave:

V skledi pretlačimo skuto. V cedilu odcedimo jagode iz kompota, v ločeni posodi pa stepemo sladko smetano. Pretlačeni skutni priimešamo odcejene jagode, stepeno sladko smetano, po okusu pa dodamo vaniljev sladkor in cimet.

*Pri pripravi namaza lahko sladkor izpustimo, saj recept že vsebuje jagodni kompot in jagode, ki že vsebujeta sladkor.



SLADEK SKUTNI NAMAZ Z MALINOVO MARMELADO (Vrtec Mozirje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 800 g nepasirane skute
- ~ 8 žlic kisle smetane
- ~ 800 g domače malinove marmelade*

Postopek priprave:

V skledi za mešanje skuto dobro pretlačimo in ji dodamo kislno smetano. Zmesi dodamo še domačo malinovo marmelado ter zmes ponovno dobro premešamo, da se sestavine med seboj dobro povežejo.

*Pri pripravi namaza lahko uporabimo manjšo količino domače marmelade ali pa uporabimo marmelado, ki vsebujejo manj sladkorja

NAMAZ S PEČENIM JABOLKOM (Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g pretlačene skute
- ~ 12 pečenih jabolk brez pečk
- ~ Malo kisle smetane za mazavost
- ~ Med, cimet, klinčki, bio limonina lupinica po okusu

Postopek priprave:

Skuto zmešamo s pretlačenimi pečenimi jabolki in začimbami, po okusu sladkamo z medom. Za mazavost priimešamo kislno smetano.

ČOKOLADNI NAMAZ (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 200 g stopljene jedilne čokolade*
- ~ 1,25 dl olja**
- ~ 650 g maskarpone***

Postopek priprave:

Jedilno čokolado stopimo in ji dodamo olje, nato pa to maso priimešamo k maskarponeju ter mešamo tako dolgo, da se sestavine lepo povežejo.

*Pri pripravi namaza lahko uporabimo čisti kakav v prahu (le-ta ne vsebuje sladkorjev in dodanih maščob) ali črno čokolado s čim večjim deležem kakava.

**Pri pripravi namaza lahko uporabimo laneno, repično, orehovo ali konoplino olje, ki so zaradi svoje sestave bolj primerna za hladno uporabo.

***Pri pripravi namaza lahko namesto maskarpone uporabimo tudi skuto ali druge mlečne izdelke s podobno strukturo.



4.2 INTERVJU Z GA. STANKO PLESEC

Intervju z gospo Stanko Plesec sva opravili v oktobru leta 2023. Gospa Stanka je odgovorila na 12 vprašanj, ki se navezujejo na najino temo raziskave. Vprašanja z odgovori so podani v nadaljevanju.

Katere namaze ste v šolski kuhinji pripravljali nekoč?

V šolski kuhinji smo namaze zelo redko pripravljali, saj jih učenci večinoma niso imeli pretirano radi, kar je pomenilo, da je velik del malice ostal. Nekajkrat smo poskusili uvesti na jedilnik skutin namaz z zelišči in skutin namaz s sadjem, ampak ju otroci niso sprejeli. Edina namaza, ki sta se v kuhinji redno pripravljala in so ju otroci imeli radi, sta bila zelenjavno-mesni namaz ter ribji namaz. Ta dva namaza sta se pripravljala že od nekdaj in sta še danes redno na šolskem jedilniku.

Kateri namaz je po vašem mnenju najbolj priljubljen v šoli?

Mislím, da zelenjavno-mesni.

Kateri od naštetih namazov je dovolj preprost, da ga učenci lahko pripravijo sami doma?

Zelenjavno-mesni namaz je res čisto enostavno pripraviti.

Ali nam lahko zaupate recept zanj?

Posebna salama, sir, majoneza in kumare. Včasih so v namaz dodajali tudi jajca, vendar smo kuharice ugotovile, da otrokom ta kombinacija ni ustrezala, zato smo ostale pri prvotnem receptu, ki ni vseboval jajc.

Kako se razlikujejo namazi, ki ste jih pripravljali na začetku svoje kuharske kariere in namazi, ki ste jih pripravljali zadnjih deset let?

Priprava namazov se ni bistveno spreminjala skozi celo mojo kuharsko kariero. Ker sem že 10 let v pokoju, ne spremljam več kako sedaj v šolski kuhinji pripravljajo namaze. V pogovoru z vnukom pa sem ugotovila, da tudi danes otroci namazov ne marajo preveč.

S pomočjo katerih gospodinjskih pripomočkov ste včasih pripravljali namaze?

Imeli smo poseben kuhinjski aparat, ki je vse sestavine zmlél.

Kje ste dobili prve recepte za šolske namaze?

Recepte sem dobila od kuharic, ki so bile na šoli zaposlene že pred menoj.

Ali so bili po vašem mnenju v šoli pripravljene namazi med bolj priljubljenimi malicami?

Ribji in zelenjavno-mesni da, ostali pa ne.

Ali bi opredelili v šoli pripravljene namaze kot zdrav obrok?

Ta dva namaza, zelenjavno-mesni in ribji bi jaz vsekakor uvrstila med zdrave obroke, še posebej ribji namaz.

Ali tudi doma pripravljate namaze?

Ne.

Kateri je vaš najljubši namaz?

Zelenjavno-mesni namaz.

Ali ste v šoli kdaj pripravljali liptaver?

Liptaver poznam, smo ga tudi poskusili pripraviti, vendar ga učenci niso imeli radi.

4.3 PRIPRAVA NAMAZOV

V šolski kuhinji in doma sva pripravili 16 različnih namazov. Pri pripravi sva se osredotočili na izbiro količin za 4 osebe. Med pripravljenimi namazi je nekaj takšnih, ki so jih pripravljale že naše babice in mame, ostali pa so sodobnejši. Med starejše namaze sodijo: zaseka s prekajenim mesom, biftek, jajčni namaz, bakalar, liptaver, majoneza in kajmak.

4.3.1 BELJAKOVINSKI NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

- 1 mala konzerva tune (80g)
- 3 topljeni siri za mazanje
- 2 trdo kuhani jajci
- 1 do 2 čebuli
- 2 kisli kumari
- 2 žlici majoneze
- 1 žlica gorčice
- 1 žlica masla ali margarine
- 1 žlica kisle smetane



Slika 12: Sestavine za pripravo beljakovinskega namaza (foto: Ž. Povše).

Postopek priprave:

Najprej skuhamo 2 jajci (cca. 10 minut). Medtem, ko se jajci kuhata olupimo čebulo. Trdo kuhana jajca olupimo in jih damo v posodo, kamor smo predhodno dali vse ostale sestavine. Zmes do gladkega zmešamo s paličnim mešalnikom. Pripravljen namaz damo v hladilnik za 1 uro.



Slika 13: Beljakovinski namaz na kruhu (foto: Ž. Povše)

4.3.2 ZASEKA S PREKAJENIM MESOM

Sestavine za 4 osebe:

125 g sveže slanine

mala žlička popra

mala žlička soli

1 strok česna



Slika 14: Kuhanje slanine (foto: E. Bačić).

Postopek priprave:

Svežo slanino najprej narežemo na kocke ter kuhamo v vodi. Kuhamo jo tako dolgo, dokler vilica ne gre lepo skozi slanino (cca. 15 min). Nato damo slanino iz vode in počakamo, da se ohladi. Ko se ohladi jo damo v multipraktik skupaj z ostalimi sestavinami (sol, poper in česen). Zmeljemo do teksture za mazanje. Zaseko je najbolje jesti na kruhu.



Slika 15: Dodajanje česna (foto: E. Bačić).

4.3.3 *DOMAČI NACHO SIR*

Sestavine za 4 osebe:

200 g čedar sira

1 žlica masla

1 žlica moke

180 – 200 ml mleka

1/4 čajne žličke soli

kajenski poper po okusu



Slika 16: Rezanje čedar sira (foto: Ž. Povše).

Postopek priprave:

Maslo stopimo in na njem popečemo moko. Ko se začne fino peniti dodamo mleko. Ko se mleko zgosti, posodo odstavimo in dodamo nariban čedar sir ter preostale začimbe. Omako hitro mešamo dokler ne dobimo fine zmesi.



Slika 17: Sestavine za pripravo nacho sira (foto: E. Bačić).



Slika 18: Namaz nacho sir (foto: E. Bačić).

4.3.4 GUACAMOLE

Sestavine za 4 osebe:

- 1 paradižnik
- 1 čebula
- 2 zrela avokada
- 1 ščepec soli
- 1 ščepec mletega popra
- 0,5 limone (sok)
- 3 žlice kisle smetane



Slika 19: Rezanje avokada (foto: E. Bačić).

Postopek priprave:

Paradižnike temeljito operemo in odstranimo zeleni del. Čebulo olupimo in nasekljamo. Avokado olupimo, razpolovimo in odstranimo koščico. Narežemo ga na manjše koščke. Vse sestavine dobro pretlačimo in zmešamo s paličnim mešalnikom. Po okusu solimo in popramo, dodamo limonin sok, kisko smetano in vse skupaj še enkrat dobro premešamo.



Slika 20: Guacamole (foto: Ž. Povše).

4.3.5 TUNINA PAŠTETA

Sestavine za 4 osebe:

2 mali pločevinki tune

pol avokada

2 kisli kumari

2 žlici grškega jogurta

ščepec soli

ščepec popra

limonin sok (po okusu)



Slika 21: Sestavine za pripravo tunine paštete (foto: E. Bačić).

Postopek priprave:

V multipraktik damo 2 pločevinki tune, pol avokada, 2 kisli kumari, sol ter poper. Vse sestavine zmiksamo. Na koncu dodamo še grški jogurt in limonin sok ter premešamo do gladke teksture.



Slika 22: Tunina pašteta (foto: Ž. Povše).

4.3.6 BIFTEK

Sestavine za 4 osebe:

250 g govejega fileja

0,5 rumenjaka

ščepec popra

ščepec soli

0,5 žličke majoneze

0,5 žličke kaper

1 ščepec sveže mlete paprike



Slika 23: Sestavine za pripravo bifteka (foto:E. Bačić).

Postopek priprave:

Meso par dni pred izdelavo bifteka namočimo v olje. Nato ga natrgamo in porežemo žilice. Kapre operemo in drobno sesekljamo. Vse sestavine lahko damo v multipraktik in jih z njim ali pa z roko dobro premešamo.



Slika 24: Biftek na krožniku (foto: Ž. Povše).

4.3.7 NAMAZ IZ SLADKEGA KROMPIRJA IN PAPIRIKE

Sestavina za 4 osebe:

3 gomolje sladkega krompirja

5 rdečih paprik

1 kocka kokosovega masla

0,5 žličke čilija v prahu

ščepec himalajske soli

ščepec popra

ščepec bazilike

polovico srednje velike čebule



Slika 25: Kocke narezanega sladkega krompirja (foto: Ž. Povše).

Postopek priprave:

Gomolje sladkega krompirja olupimo in narežemo na koščke. Nato sladek krompir kuhamo 20 minut ter ga odcedimo. Medtem, ko se sladek krompir kuha v pečici ali na žaru, spečemo rdeče paprike. Na kokosovem maslu popražimo čebulo. Na koncu vse pripravljene sestavine skupaj z začimbami zmešamo.



Slika 26: Namaz iz sladkega krompirja (foto: E. Bačić).

4.3.8 LEŠNIKOV NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

130 g mletih lešnikov

ščepec soli

kocka stopljenega kokosovega masla

1 žlička javorjevega sirupa

2 žlici nesladkega kakava

100 ml ovsenega mleka



Slika 27: Sestavine za pripravo lešnikovega namaza (foto: Ž. Povše).

Priprava:

Kocko kokosovega masla segrejemo.

Medtem vse sestavine zmešamo v mešalniku

in na koncu dodamo stopljeno kokosovo

maslo.



Slika 28: Lešnikov namaz na kruhu (foto: E. Bačič).

4.3.9 MALININ NAMAZ S SKUTO

Sestavine za 4 osebe:

300 g malin

200 g skute

50 g masla

10 g sladkorja

žlica in pol medu

smetana za stepanje



Slika 29: Sestavine za malinin namaz s skuto (foto: Ž. Povše).

Priprava:

Maline pod mrzlo vodo dobro operemo. Nato vse sestavine damo v mešalnik in zmešamo. Med mešanjem postopoma dodajamo smetano, da dobimo primerno teksturo za mazanje.



Slika 30: Malinin namaz (foto: Ž. Povše).

4.3.10 JAJČNI NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

4 jajca

250 g skute

1 ščepec soli

1 ščepec popra

50 g kisle smetane

2 kisle kumarici

1 žlička gorčice

3 vejice drobnjaka



Slika 31: Sestavine za pripravo jajčnega namaza (foto: E. Bačić).

Priprava:

V kozico nalijemo hladno vodo. Pristavimo na kuhalnik in v vodo z žlico previdno položimo jajca. Vode mora biti toliko, da so jajca povsem prekrita. Počakamo, da voda zavre, nato jajca kuhamo še natanko 10 minut.

Kuhana jajca odcedimo in ohladimo pod hladno tekočo vodo. Ohlajena jajca olupimo. Dve jajci drobno sesekljamo, dve pa narežemo na tanke rezine. Narezani jajci bomo uporabili za dekoracijo pripravljenega namaza.

Vejice drobnjaka operemo, osušimo in drobno sesekljamo. Na manjše koščke narežemo kisle kumarice. Sesekljana jajca, drobnjak, kisle kumarice, skuto, kislo smetano, gorčico, sol in poper damo v skledico in z vilicami dobro pretlačimo, da dobimo kremast jajčni namaz. Za mešanje sestavin lahko uporabimo tudi univerzalni sekljalnik.



Slika 32: Dodajanje skute v jajčni namaz (foto: Ž. Povše).

4.3.11 BAKALAR

Sestavine za 4 osebe:

500 g polenovke

4 dl olivnega olja

2 stroka česna

1 žlica nasekljanega peteršilja

ščepec soli

ščepec popra

Priprava:

Polenovko operemo in osušimo s papirnato brisačo. Nato jo potolčemo s kuhinjskim kladivom in jo čez noč pustimo namočeno v vodi.

Drugi dan ribo skuhamo do mehkega in ji odstranimo kosti in kožo. Meso zdrobimo in damo v posodo. Dva decilitra olja segrejemo in prelijemo po mesu. Posodo pokrijemo in počakamo, da se meso napoji.

Sesekljam peteršilj in česen ter ju dodamo ribjemu mesu. Zmes mešamo toliko časa, da postane kremasta. Količino dodane soli in popra prilagodimo okusu. Preostanek olja (hladnega) po potrebi dolivamo k mešanici.



Slika 33: Namaz bakalar (foto: E. Bačić).

4.3.12 TOFUNESA

Sestavine za 4 osebe:

1 tofu

1 in pol žlička rastlinskega olja

75 ml sojinega mleka

1 žlička limoninega soka

1 žlička soli



Slika 34: Vlivanje ovsenega mleka v sekljalnik (foto: E. Bačić).

Priprava:

V skledo damo natrgan tofu, dodamo olje, limonin sok, mleko in sol ter s paličnim mešalnikom vse skupaj združimo v kremast namaz.



Slika 35: Pripravljen namaz tofunesa (foto Ž. Povše).

4.3.13 LIPTAVER

Sestavine za 4 osebe:

polovico srednje velike čebule

1 čajna žlička mlete rdeče paprike

ščepec soli

50 g kisle skute

2 žlici kisle smetane



Slika 36: Priprava in tehtanje skute za namaz (foto: Ž. Povše).

Priprava:

Čebulo na drobno sesekljamo. Vse sestavine natančno odmerimo in jih skupaj z nasekljano čebulo damo v mešalnik ter zmešamo. Količino dodanih začimb prilagodimo okusu.



Slika 37: Pripravljen liptaver (foto E. Bačić).

4.3.14 KAJMAK

Sestavine za 4 osebe:

200 g svežega sira (feta, kremni sir, rikota ipd.)

200 g nesoljenega surovega masla

30 g kisle smetane



Slika 38: Namaz v sekljalniku (foto: Ž. Povše).

Priprava:

Sveži sir in surovo maslo vzamemo iz hladilnika ter ju pustimo na sobni temperaturi, da se nekoliko zmehčata. Z vilicami temeljito zdrobimo zmehčani sveži sir. Vanj z vilicami vmešamo surovo maslo, da dobimo mazavo strukturo. Na koncu dodamo še kisko smetano in znova dobro premešamo.



Slika 39: Pripravljen kajmak (foto: E. Bačić).

4.3.15 HUMUS

Sestavine za 4 osebe:

250 g čičerike iz pločevinke

40 ml limoninega soka

45 g tahinija

2 stroka česna

0,5 žličke soli

4 žlice olivnega olja



Slika 40: Dodajanje začimb (foto Ž. Povše).

Priprava:

Čičeriko odcedimo. Tekočino prihranimo. Česen olupimo in drobno nasekljamo. Limono operemo, prerežemo na pol in iztisnemo sok.

Čičeriko, česen, tahini, sol in limonin sok stresemo v multipraktik in na hitro zmiksamo. Med mešanjem prilijemo olje in toliko prihranjene tekočine (približno 1/4 skodelice), da bo namaz lepo mazav. Mešamo še od tri do pet minut oziroma dokler ni masa enotna in gladka.



Slika 41: Zmešan namaz v sekljalniku (foto Ž. Povše).

4.3.16 MAJONEZA

Sestavine za 4 osebe:

2 rumenjaka

1 ščepec belega popra

2 žlici belega vinskega kisa ali žlica limoninega soka

200 ml sončničnega olja

Priprava:

V skledo damo rumenjaka in ju stepemo z malo soli, ščepcem popra, polovico kisa in po želji tudi malo gorčice, toliko časa, da se mešanica lepo zgosti (približno 1 minuto).

Med nadaljnjim mešanjem po kapljah dodajamo olje. Ko vmešamo približno 2 žlici olja, mora biti mešanica že zelo gosta. Med nenehnim mešanjem preostalo olje dodajamo po žlicah oziroma v tankem curku.



Slika 42: Domača majoneza (foto E. Bačić).

4.4 OCENJEVANJE PRIPRAVLJENIH NAMAZOV

Vse pripravljene namaze sva ocenili glede na njihove lastnosti. Najine ocene so podane v spodnji tabeli.

Tabela 1: Ocenjene lastnosti namazov.

NAMAZ	BARVA	VONJ	OKUS	MAZLJIVOST	SPLOŠNA OCENA
BELJAKOVINSKI NAMAZ	2	1	3	3	3
ZASEKA S PREKAJENIM MESOM	2	2	3	3	3
DOMAČI NACHO SIR	4	4	4	4	4
GUACAMOLE	2	2	3	3	2
TUNINA PAŠTETA	3	3	4	4	4
BIFTEK	4	4	5	4	4
NAMAZ IZ SLADKEGA KROMPIRJA IN PAPRIKE	3	4	3	3	3
MALININ NAMAZ S SKUTO	5	5	5	5	5
JAJČNI NAMAZ	2	1	1	2	1
LEŠNIKOV NAMAZ	5	4	5	4	5
HUMUS	3	3	3	2	3
MAJONEZA	3	3	2	3	3
KAJMAK	5	4	5	5	5
BAKALAR	4	5	5	4	5
TOFUNEZA	2	1	2	1	1
LIPTAVER	2	2	2	3	2

Iz tabele je razvidno, da imajo najvišjo splošno oceno bakalar, malinin namaz s skuto, kajmak in lešnikov namaz. Med temi štirimi namazi sva z najvišjo oceno pri vseh lastnostih ocenili le malinin namaz s skuto. Zanimivo je, da je imel lešnikov namaz malo nižjo oceno za vonj in mazljivost, prav tako sva tudi mazljivost bakalarja ocenili z oceno 4.

Najnižjo splošno oceno sva podali pri jajčnem namazu in tofunezi. Pri obeh naju je zelo motil vonj. Okus jajčnega namaza nama ni bil všeč, tofuneza pa se je izrazito slabo mazala na podlago.

Največ namazov, ki sva jih pripravili, sva ocenili s splošno oceno 3.

4.5 VLOG

Rezultat najinega dela je bila tudi izdelava video posnetkov, ki prikazujejo pripravo namazov. Vlogi so med mladimi zelo zanimivi in uporabni, saj z njihovo pomočjo lažje prikažemo postopke priprave namazov in uporabnike vloga opozorimo na nekatere posebnosti v postopku ali pri izbiri sestavin. V nadaljevanju navajava tri QR kode za pripravo treh namazov, in sicer za pripravo kajmaka, malinovega namaza in lešnikovega namaz.



Slika 43: QR koda za povezavo do video posnetka za pripravo kajmaka.



Slika 44: QR koda za povezavo do video posnetka za pripravo malinovega namaza.



Slika 45: QR koda za povezavo do video posnetka za pripravo lešnikovega namaza.

5 DISKUSIJA

Namaz je jed, ki jo lahko zelo hitro pripravimo. Zaužijemo ga lahko kot samostojno jed, namazano na kruh, toast ali kreker. Namazi v sendvičih se običajno uporabljajo za začinjanje in so lahko raznoliki - za sendviče se najpogosteje uporabljajo maslo, majoneza, gorčica in kečap, skupaj z njihovimi različicami, kot sta tatarska omaka ali ruski preliv (Moja ozimnica, 2024).

Hrani jih dodajamo tudi za izboljšanje okusa oziroma teksture hrane, med najbolj priljubljenimi pa so zagotovo maslo in mehki siri (Moja ozimnica, 2024). Ne jemo jih več samo za zajtrk, vse pogosteje začinjajo obede, spremljajo pa nas tudi na druženjih, praznovanjih in še kje (Cafuta, 2014). Tako je domači zelenjavni namaz odlična ideja za prigrizek, ki ga postrežemo na zabavi. Namaze serviramo v lepe skodelice in postrežemo z različnimi vrstami kruha (polnozrnatim, rženim, pirinim, ajdovim ipd.) ali krekerji. Lahko jih z žlico oblikujemo v "žličnike", ki jih položimo v liste endivije in tako v hipu ustvarimo prikupne zelenjavne čolničke. Ali pa jih uporabimo za pripravo okusnih kanapejev in sendvičev. Namažemo jih na kruhke, krekerje ali rezine toasta, obložimo z zelenjavo, siri ali oreščki, serviramo na velik krožnik ali pladenj in postrežemo. Edina omejitev, ki jo moramo pri pripravi namazov upoštevati, je naš okus, vse ostalo pa je prepuščeno domišljiji (10 okusnih namazov, 2024).



Slika 46: Domači zelenjavni namazi (10 okusnih namazov, 2024).

Namazi se razlikujejo od omak, kot je salsa, ki se običajno ne uporabljajo za mazanje, ampak se uporabljajo za pomakanje hrane. Med pogosto uporabljene namaze sodijo mlečni namazi (kot so sir, smetana in maslo), margarine, med, namazi iz rastlinskih živil (kot so marmelade, želeji in humus), namazi na osnovi kvasa (kot so vegemite in marmita) in mesni namazi (kot je mesna pašteta). Možnosti je res veliko (Moja ozimnica, 2024).

Namaze je res enostavno narediti doma, toda univerzalnega načina in recepta za pripravo namazov ni. V večini primerov ga pripravimo z miksanjem ali mešanjem hrane (zelenjave, mesa), da dobimo fino zmleto pasto, ki jo zlahka namažemo na osnovo (Moja ozimnica, 2024).

Pri izdelavi najine raziskovalne naloge sva se želeli kar najbolje seznaniti s pripravo različnih namazov, njihovimi sestavinami in okusi. Želeli sva primerjati namaze, ki so jih pogosteje pripravljale naše babice z namazi, ki so aktualni v današnjem času. V ta namen sva prebrskali nekaj literature, opravili intervju in sami pripravili izbrane namaze. Tako sva v najini prvi hipotezi predvideli, da *z uživanjem namazov zaužijemo več različnih hranilnih snovi*. Glede na to, da so namazi pripravljani iz različnih sestavin, ki vsebujejo različne hranilne snovi, tudi namazi vsebujejo pester nabor hranilnih snovi. Če želimo pripraviti hranilen in zdrav obrok, lahko poljubno vključimo različne osnovne sestavine za pripravo namazov. Pri vključevanju sestavin in njihovih količin pa lahko prepustimo domišljiji prosto pot, kar hkrati potrjuje najino prvo hipotezo.



Slika 47: Zdrave in okusne namaze lahko pripravimo iz veliko različnih sestavin (7 slastnih namazov ..., 2024).

V drugi hipotezi sva preverjali ali so *recepti za namaze v današnjem času lažje dosegljivi zaradi različnih virov (interneta, knjig, ustnih virov)*. Ugotovili sva, da je zelo težko najti kakršnekoli recepte za namaze v starih kuharskih knjigah. V današnjem času je teh knjig veliko več, kot nekoč, vendar vseeno ne vsebujejo veliko receptov za namaze, z izjemo knjige, ki je bila posvečena izključno namazom (Domači namazi za vsako priložnost). Ogromno receptov pa lahko najdemo na različnih spletnih straneh, ki so dostopne širokemu krogu ljubiteljev kulinarike, zato lahko tudi drugo hipotezo potrdiva.

Ker je bil nekoč nabor receptov za namaze skromen, se nama je zdelo, da *so bili namazi, ki so jih pripravljali nekoč, pripravljani iz manj sestavin, ki so bile lokalno dostopne*. To je bila tudi najina tretja hipoteza. Če primerjava stare namaze, kot so liptaver, kajmak, majoneza, zaseka in bakalar, z modernejšimi namazi, lahko hitro opaziva, da so res pripravljani iz manj sestavin. Velikokrat so osnovnim sestavinam dodajali česen in čebulo, ker sta bili ti dve sestavini splošno dostopni. Namaze, kot so maslo, marmelada, biftek in paštete, so ljudje nekoč pripravljali iz lokalno dostopnih, pogosto doma pridelanih sestavin. Vso to razmišljanje naju navede k potrditvi tretje hipoteze.

Včasih še niso poznali, tako naprednih gospodinjskih aparatov, kot jih imamo danes, zato je bila priprava namazov nekoč zahtevnejša, kar sva predvideli v najini četrti hipotezi. Ker so namazi pripravljani iz dobro zmletih ali zdrobljenih sestavin, so morali včasih vse to opraviti ročno (rezanje, sekljanje, mletje), kar večinoma ni bilo preprosto opravilo. Danes nam različni gospodinjski pripomočki v veliki meri olajšajo delo, ki ga zato opravimo hitreje in velikokrat tudi bolj kvalitetno. Ravno zaradi tega sva prepričani, da je bila priprava namazov nekoč res zahtevnejša in časovno bolj zamudna, zato lahko tudi četrto hipotezo potrdiva.

Najina peta hipoteza se je glasila, da *so bili nekoč namazi bolj zdravi, kot so danes*. To hipotezo bi zelo težko ovrgli ali potrdili, saj so bili nekoč namazi pripravljani iz lokalnih in sezonskih sestavin, kar je prednost. Današnje smernice zdravega načina prehranjevanja poudarjajo vključevanje lokalnih in sezonskih sestavin v prehrano, vendar moramo vedeti, da so namazi nekoč vsebovali tudi živila z visoko vsebnostjo maščob in sladkorjev (zaseka, marmelade). Tudi danes lahko namazi vsebujejo veliko maščob in sladkorjev, vendar je veliko tudi takšnih, ki vsebujejo zelo premišljeno izbrane zdrave sestavine. Takšni namazi so vsekakor bolj zdravi. Ker se danes veliko bolj zavedamo zdravega načina prehranjevanja, smo tudi pri pripravi obrokov in s tem tudi namazov veliko bolj pozorni pri izbiri sestavin.

Namaz lahko vsebuje vrsto koristnih živil – denimo stročnice in različno sezonsko zelenjavo. Vsak dan bi morali pojesti vsaj pet porcij sadja in zelenjave, vendar več drugega kot prvega. Namaz, ki vsebuje zelenjavo, lahko omogoči, da za zadosten vnos poskrbite že z zajtrkom. Skupaj s solato pa lahko tudi polnozrnat kruh z zdravim namazom postane hitro, povsem polnovredno kosilo, ko nimate časa za pripravo česa drugega (Zdravi namazi, 2024).

6 ZAKLJUČEK

Naša iznajdljivost in ustvarjalnost ne pozna meja. Tudi, ko nas presenetijo nenajavljeni gostje, se moramo kot dobri gostitelji pokazati v najboljši luči. Pripravimo lahko najrazličnejše namaze iz sestavin, ki so nam na razpolago. Postrežemo jih lahko kot začetni prigrizek ali pa kot glavno jed. Pomembno je, da iz sestavin pripravimo hranljiv in okusen namaz.

Namaze so pripravljale že naše babice. Recepti zanje so se prenašali od ust do ust, pripravljani pa so bili iz lokalnih sestavin. Recepte za namaze, ki sva jih sami pripravili, sva našli na različnih spletnih straneh. Vlog, ki sva ga oblikovali, uporabnikom nazorno prikazuje postopek priprave izbranih namazov. Zavedava se, da lahko vlog hkrati tudi omejuje uporabnikovo domišljijo pri izbiri in kombiniranju živil.

Namazi so odlična izbira, ko želimo porabiti posamezna neporabljena živila in zato zavržemo manj hrane. Z uživanjem namazov v telo vnesemo različne hranilne snovi, hkrati pa popestrimo naše obroke.

Zaključiva lahko, da sva se tekom izdelovanja raziskovalne naloge naučili veliko novega. Spoznali sva, da vse staro ni za staro šaro in da moramo novosti sprejemati z zdravo mero razuma. Pomembno je sodelovanje različnih generacij. Meniva, da je kombinacija izmenjave izkušenj in uveljavljanje novosti optimalna izbira.

7 POVZETEK

Hrana je eden od osnovnih pogojev za preživetje. Za ljudi priprava hrane ni zgolj nujno opravilo, ampak je lahko izgovor za prijetno druženje in izmenjavo izkušenj. Tako sva dobili idejo, da bi se ob pripravi različnih namazov tudi midve lahko družili, hkrati pa bi pripravili zanimiv in pester obrok.

Osnovni namen najine raziskave je bil primerjava med pripravo in sestavinami za pripravo namazov nekoč in danes. Na začetku najine raziskave sva pregledali nekaj kuharskih knjig in receptov za namaze na spletu. Opravili sva intervju z gospo Stanko Plesec, upokojeno kuharico, in ji postavili 12 vprašanj. Sami sva pripravili 16 izbranih namazov. Oblikovali sva vlog, v katerem sva prikazali postopek priprave izbranih namazov.

Ugotovili sva, da je tako v starih kot novejših kuharskih knjigah zelo malo receptov za namaze. Prava zakladnica najrazličnejših receptov za namaze pa so različne spletne strani. Starejši recepti vključujejo manj sestavin, ki niso nujno bolj zdrave od sestavin, ki jih v namaze vključujemo danes. Sestavine v današnjih namazih so zelo raznolike, prilagojene različnim okusom in prehranskim posebnostim. Različni gospodinjski pripomočki nam danes bistveno olajšajo pripravo namazov, saj jih z njihovo pomočjo hitreje pripravimo. Ugotovili sva, da pri pripravi namazov mešanje raznolikih sestavin in vsaj ščepec domišljije lahko zadovolji potrebo po različnih hranilnih snoveh, ki jih naše telo potrebuje.

8 A SUMMARY

Food is one of the basic conditions for survival. For people, preparing food is not just a daily chore, but can be a reason for pleasant socializing and sharing experiences. We came up with the idea that while preparing different spreads, we could also enjoy each other's company, and at the same time we would prepare an interesting and varied meal.

The basic purpose of our research has been a comparison between the preparation of spreads in the past and today, and a comparison of the ingredients for preparation. At the beginning of our research, some cookbooks and recipes for spreads available on the Internet were checked. Mrs. Stanka Plesec, a retired cook, was asked to answer 12 questions.

16 selected spreads were prepared and a vlog, showing the process of preparing the spreads, has been created. It has been found that there are very few recipes for spreads in old cookbooks as well as in newer ones. But a real treasure trove of those various recipes are numerous websites. There are fewer ingredients in older recipes, but they are not necessarily healthier than the ingredients included in spreads today. The ingredients in today's spreads are very diverse. They are adapted to different tastes and nutritional specialities. Spreads today are prepared much faster due to various kitchen utensils.

How to prepare spreads that ensure the need for various nutrients that our body needs? By mixing various ingredients and a bit of imagination.

9 LITERATURA IN VIRI

- ~ 7 slastnih namazov iz domače kuhinje
<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/6-slastnih-namazov-iz-domace-kuhinje/>
(5.2.2024).
- ~ 10 okusnih namazov
<https://okusno.je/zdravo/tip-prehranjevanja/vegeterijanstvo/10-okusnih-namazov-ki-jih-boste-z-uzitkom-mazali-na-kruh.html> (15.1.2024).
- ~ Berry, M. 1998. Velika družinska kuharska knjiga. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- ~ Cafuta, K. 2014. Domači namazi za vsako priložnost. Vita, Ljubljana.
- ~ Čičerikin namaz.
<https://okusno.je/recept/namaz-iz-korenja-in-cicerike> (3.1.2024).
- ~ Fenc Knaflič, S., Štucin, A. 2020. Gospodinjstvo za vsak dan. Učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu osnovne šole. Rokus KLETT d.o.o., Ljubljana.
- ~ Gabrijelčič Blenkuš, M. s sod. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ministerstvo za zdravje, Ljubljana.
<https://nijz.si/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah/> (10. 10 .2023).
- ~ Gospodinjstva knjižica. Okoli leta 1935. Neznani založnik.
- ~ Hrovatin, M. s sod. 1999. Gospodinjstvo za 7. razred, delovni zvezek. Domus, 1999.
- ~ Ilc, M. 1999. Kuharica sestre Vandeline. Slovenska meščanska kuhinja. Vale-Novak, Ljubljana.
- ~ Ivačić, I. 1973. Kuharska knjiga. Založba Obzorja, Maribor.
- ~ Moja ozimnica
<https://www.mojaozimnica.com/namaz/> (20.1.2024).
- ~ Ovako su nekad izgledali kućanski aparati, 2016.
<https://www.dominfo.ba/ovako-su-nekad-izgledali-kucanski-aparati/> (25.11.2023).
- ~ Peljhan, A. (ur.). 2016. Babičina kuhinja po naše. Učila internacional, Tržič.
- ~ Robida, J. 2022. Uživajmo v mlečnih namazih. NIJZ, Območna enota Celje.
<https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/02/Uzivajmo-v-mlecnih-namazih.pdf>
(14.11.2023).

- ~ Stanka Plesec, ustno sporočilo, oktober 2023.
- ~ Vlog
<https://sl.theastrologypage.com/video-blog> (25.1.2024).
- ~ Zdravi namazi
<https://okusno.je/zdravo-in-vegi/3-zdravi-namazi-ki-jih-morate-poskusiti.html>
(17.1.2024).

ZAHVALA

Iskreno bi se zahvalili najinima mentoricama, mag. Aniti Povše in Suzani Pustinek, za pomoč, svetovanje, podporo in potrpežljivost z nama pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvaljujema se učiteljici Mojci Pirc za izposajo pripomočkov, ki sva jih potrebovali za oblikovanje vloge in za strokovno podporo pri izdelavi video posnetkov in QR kod. Gospe Stanki Plesec se zahvaljujema za sodelovanje v intervjuju. Zahvala gre tudi učiteljici Metki Fendre, prof. angl. in slo. za lektoriranje angleških prevodov.

Na koncu bi se zahvalili še najinima družinama za pomoč pri pripravi namazov in podporo pri izdelovanju te naloge.