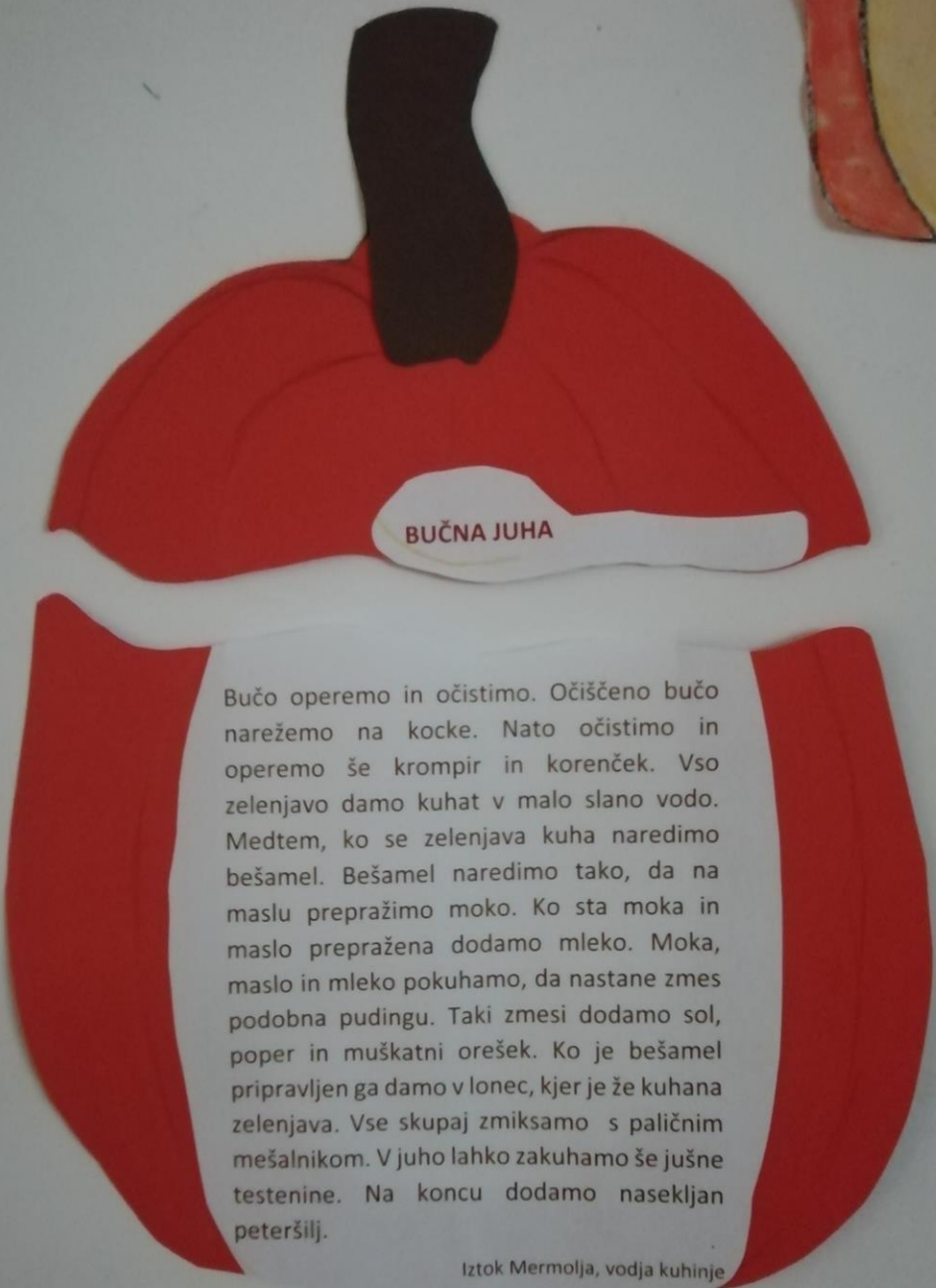


V času,
ko je toplina najpomembnejša medenata
človeškega srca,
je kuhinja prostor,
kjer so beste mame.
E. B. White



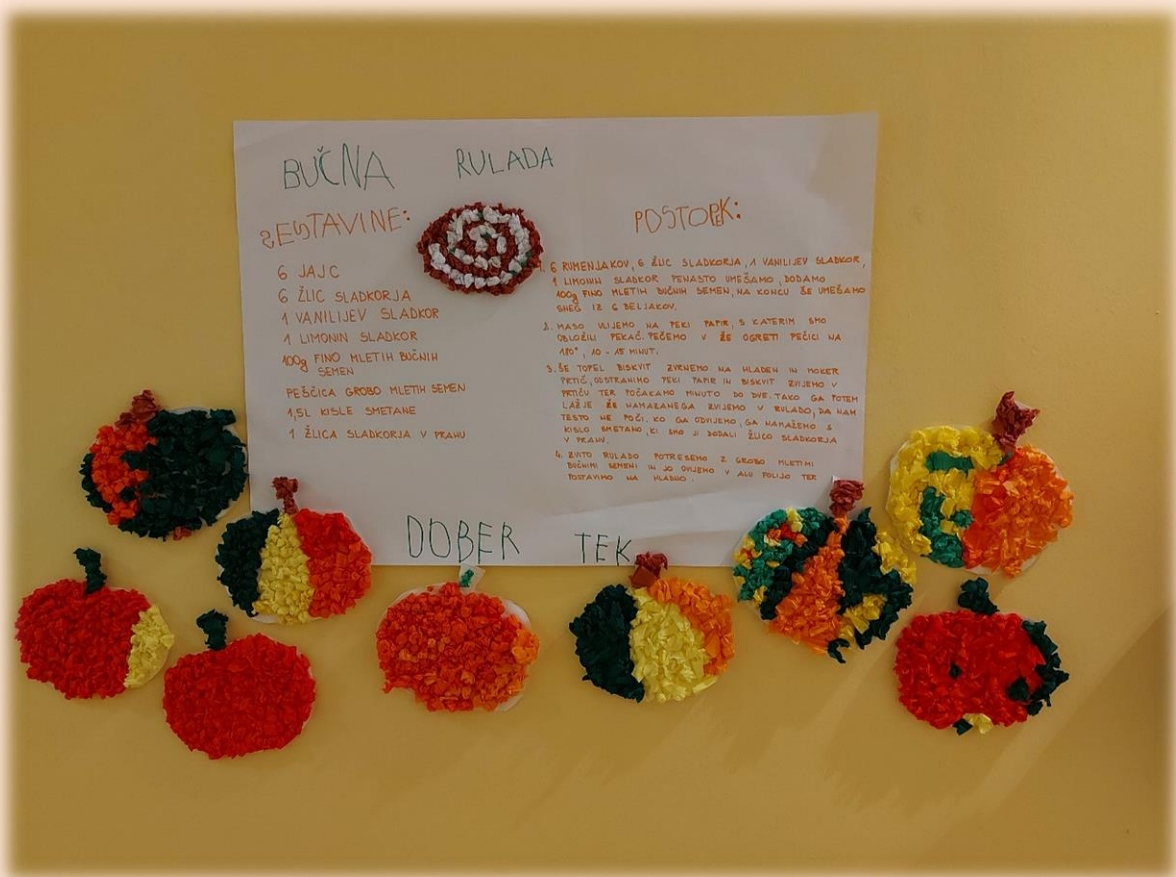
BUČNA JUHA

Bučo operemo in očistimo. Očiščeno bučo narežemo na kocke. Nato očistimo in operemo še krompir in korenček. Vso zelenjavo damo kuhat v malo slano vodo. Medtem, ko se zelenjava kuha naredimo bešamel. Bešamel naredimo tako, da na maslu prepražimo moko. Ko sta moka in maslo prepražena dodamo mleko. Moka, maslo in mleko pokuhamo, da nastane zmes podobna puding. Taki zmesi dodamo sol, poper in muškadni orešek. Ko je bešamel pripravljen ga damo v lonec, kjer je že kuhana zelenjava. Vse skupaj zmiksamo s paličnim mešalnikom. V juho lahko zakuhamo še jušne testenine. Na koncu dodamo nasekljan peteršilj.

Iztok Mermolja, vodja kuhinje



VRTEC
RENČE



BUČNA RULADA

SESTAVINE:

- 6 JAJC
- 6 ŽLIC SLADKORJA
- 1 VANILIJEV SLADKOR
- 1 LIMONN SLADKOR
- 100g FINO MLETH BUČNIH SEMEN
- PEŠČICA GROBO MLETH SEMEN
- 15L KISLE SMETANE
- 1 ŽLICA SLADKORJA V PRAMU

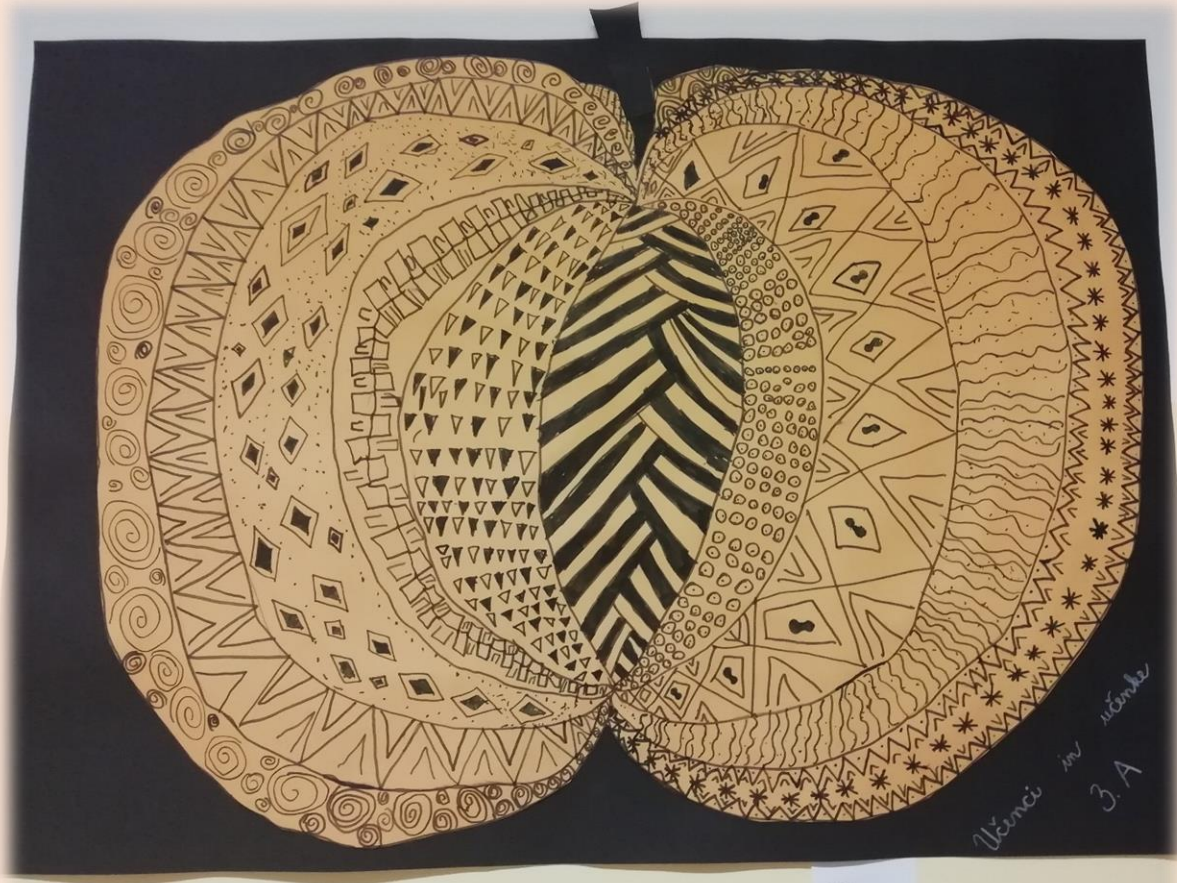


POSTOPK:

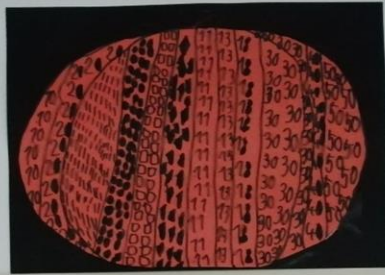
- 6 RIMENJAKOV, 6 ŽLIC SLADKORJA, 1 VANILIJEV SLADKOR, 1 LIMONN SLADKOR PENASTO IMEŠAMO, DODAMO 100g FINO MLETH BUČNIH SEMEN, NA KONCU SE IMEŠAMO ŠEŠ 12 G BELIAKOV.
- MASO VLIJEHO NA TEKI TATRE, S KATERIH SMO DOLGŽILU PEKAČ PEČEMO V ŽE OGRETI PEČICI NA 180°, 10 - 15 MINUT.
- ŠE TOPEL BISKVIT ZVRNENO NA HLADEN IN MOKER PEČIČ, OSTRANIMO TEKI TATRE IN BISKVIT ZVRNENO V PEČIČU, TER TOČAKAMO MNUTO DO DVE, TAKO GA POTEH LAŽJE ŠE NAMAHANEGA ZVIJAMO U RULADO, DA NAM TESTO NE POČI, KO GA ODVIJAMO, GA NAMAŽEMO S KISLO SMETANO, CI SMO U SOBALI ŽLICO SLADKORJA V PRAMU.
- ZNTO RULASO POTRESEMO Z GROBO MLETHI BUČNIH SEMENI IN JO OVIJAMO V ALU FOLIJO TER DODAJAMO NA HLADNO.

DOBER TEK



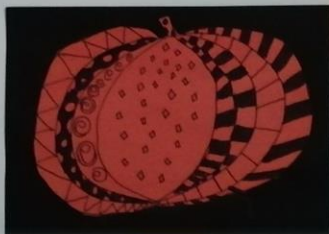


3.A





NARIŠI, USTVARI ZNAMKO Z MOTIVOM BUČE
n jo shrani v predalčke...



Preparacija bučnih semen
 Bučna semena so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami.
 Bučna semena so zelo hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami.
 Bučna semena so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami.

Bučna olja je sestavljena iz več različnih vrst maščobnih kislin, ki so potrebne za zdravje. Bučna olja so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami.



Bučna semena so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami. Bučna semena so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami.

Bučna semena so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami. Bučna semena so zelo zdrava in hranljiva, zato jih je potrebno dobro oprati. Tudi če kupimo že pripravljena, je bolje, da jih pripravimo sami.



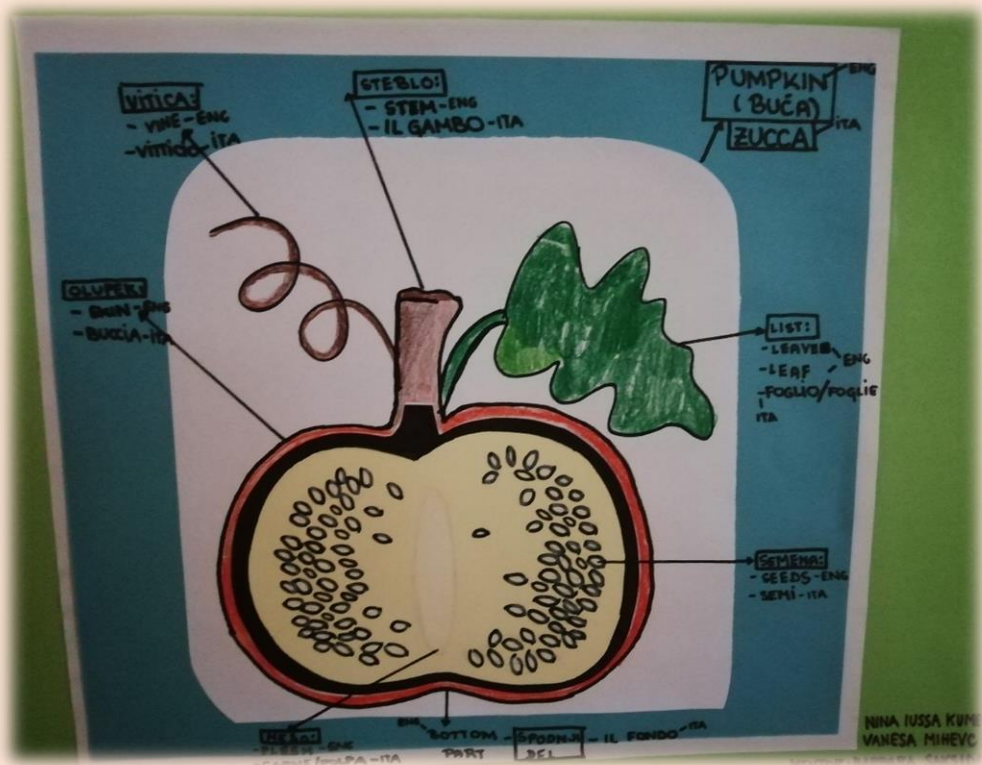
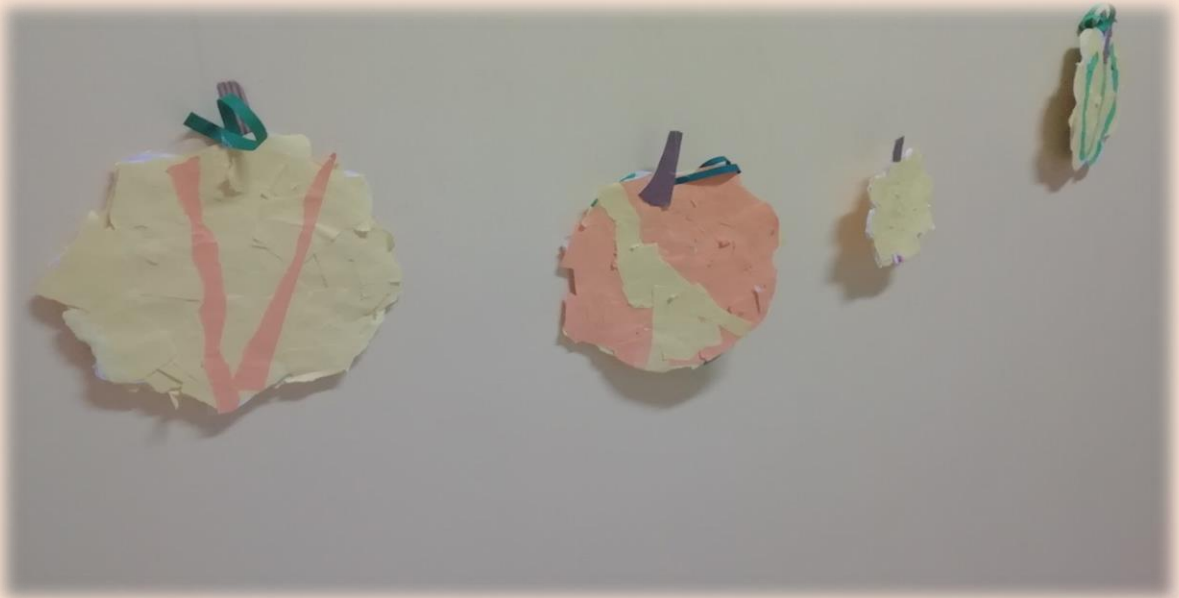
Pčena bučna semena

Bučna semena očistimo kolikor se da, vendar jih ne operemo. Še vlažna rahlo osolimo in zmešamo z malo stopljenega masla ali olivnega olja. Na pekač položimo peki papir in po njem razprostrimo semena tako, da se med seboj ne bodo prekrivala. Medtem segrejemo pečico. Pri temperaturi okoli 150 stopinj pečemo dobre pol ure oz. dokler bučna semena ne dobijo rahle rjate barve. Vmes jih enkrat premešamo. Najboljša so sveže pečena, kar ostane, pa spravimo v dobro zaprto posodo.

olivno olje (1 žlička na skodelico semen) ali stopljeno maslo

ščepec soli

Bučna semena





Buče male, velike,
raznih barv in oblik

Buče so ene najstarejših vrtnin. Radi jih gojimo v kulinarčne namene, zaradi okrasa. Uporabne so tudi za razne izdelke kot so glasbila, skleda in aranžirski dekor. Imajo tudi veliko koristnih snovi za zdravje. Za kaj jo uporabljate vi?

5.A



5.A



ROPOTULJA

Kaj potrebujemo za izdelavo ropotulje:

- telo zvočila (skoljka, izvotljeno koruzno steblo, posušena bučka ...),
- polnilo (kamenčki, fižolova ali koruzna zrna, riž ...),
- pokrov ali zamašek (če je potrebno).



Kako si lahko ropotuljo naredimo sami:

Izdelava ropotulje je nadvse preprosta: v izvotljeno telo zvočila po izbiri nasujemo različna polnila in odprtino zapremo s pokrovom ali z zamaškom. Včasih lahko postane imenitna ropotulja že kar posušen sadež (buča, kostanj ...) sam.

O glasbilih, imenovanih ropotulje

Ropotulje pri nas ponekod imenujejo tudi *režklje*, *ropotači* in *ropotulci*. Čeprav jih najdemo danes predvsem v košarah z otroškimi igračkami, so včasih z njimi ljudje ropotali veliko več: delali so »mačjo godbo« ob voščilih in na porokah, bile pa so tudi priljubljena zvočila t.i. domačih godb. Ponekod so še danes nepogrešljivi sestavni del nekaterih glasbenih sestavov (jazz, Orff, etno ...), pa tudi imenitno dopolnilo in zvočna obogatitev otroških glasbenih sestavov.



Zakaj se nam ropotulje oglašijo?

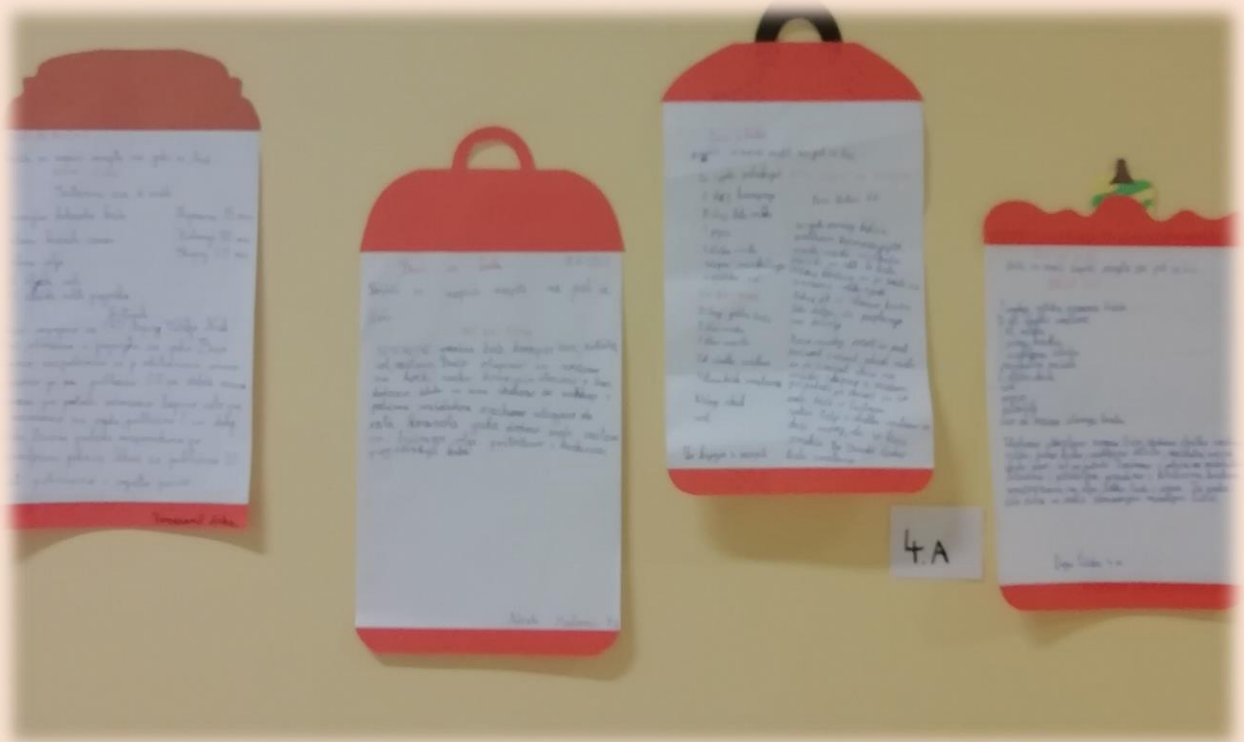
Pri stresanju zrnca polnila udarjajo na telo zvočila, zaradi česar se ropotulja oglašuje. Ropotulje se med seboj ločijo predvsem po materialu, iz katerega so narejene, ter po polnilu, ki njihov zvok značilno obarva. V glavnem jih delimo na tiste s »trdim« zvokom, polnilo pri njih so kamenčki ali kovinski delci, in tiste z »mehkim« zvokom, napolnjene npr. z različnimi posušeniimi semeni.

Kako lahko na ropotulje igramo?

Glavni način zbujanja zvoka pri ropotuljah je neposredno stresanje z roko. Lahko pa se ropotulje stresajo tudi posredno, tako da s prosto roko udarjamo po roki, s katero jih držimo. Možni pa so že drugi načini igranja, s katerimi lahko pridemo do zanimivega zvoka: vrtenje ali valjanje ropotulje po roki ali po podlagi, tolčenje po njej ...

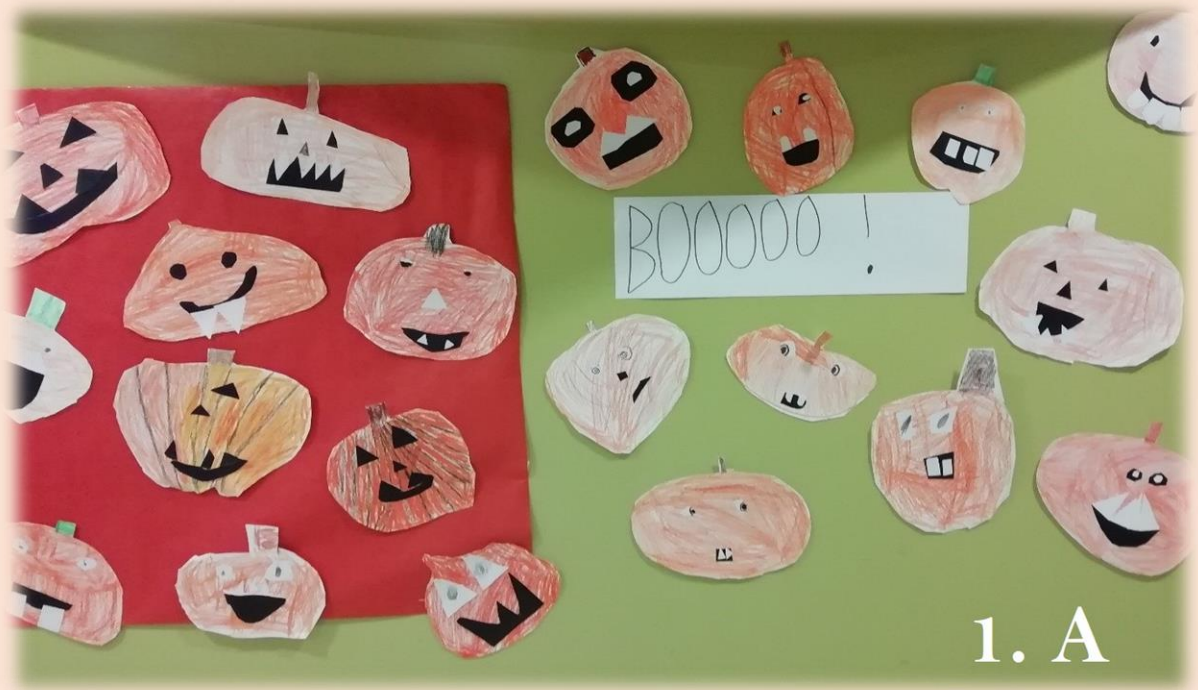
Kako se da z ropotuljami delati glasba?

V otroški glasbeni skupini je »oddelek ropotulj« namenjen predvsem ritmični spremljavi. Ker pa ropotulje tudi značilno obarvajo in zgostijo zvok, ki nastaja pri stresanju, jih lahko, razen za izvajanje različnih ritmov, uporabimo tudi za doseganje različnih zvočnih učinkov in glasbenih vzdušij v številnih kombinacijah z drugimi glasbili.



Buče okrasnih oblik, kot so take v obliki krempljev ali kron ali zeleno-rumene, pogosto bradavičaste, hruškaste okrasne buče niso užitne. Vsebujejo namreč strupeno grenično snov kukurbitacin. Zaradi varnosti tudi jedilnih buč, ki so grenke, ne pojedite, temveč jih zavržite. Preden želite bučo zaužiti in niste prepričani, ali je užitna, enostavno odrežite en košček in si ga dajte na jezik. Če boste začutili grenkobo, potem jo raje uporabljajte za dekoracijo. Tudi tako imenovane "steklenične buče" (amfora, kobra, ...) niso primerne za uživanje, temveč bolj za okras ali sušenje.





Bučna semena so med vsemi oljnimi semeni najbolj
 kakovostna in vsestransko uporabna. Recepti so enostavni
 za pripravo, iz njih pa izdelujejo tudi namne, saj vsebujejo
 bučno olje.

V semenih se skrivajo mnoge dragocene snovi, poleg
 ogljikovih hidratov moramo izpostaviti rastlinske beljakovine
 in mineralne snovi. Najpomembnejše učinkovine
 v bučnih semenih in bučnem olju so vitamin E,
 triptofan in vitamin B6.

Bučna semena pomagajo blažiti težave pri tredo-
 vinskih slabostih in motno izboljšajo vidno ostrino. Za
 to je predvsem odgovoren cink, ki deluje proti bakterijam
 in protisimptom. Znanstveniki domnevajo, da
 bučna mozoljavnost lahko poveča pomanjkanje
 cinka.

Kljub vsem čudovitim lastnostim, ki jih ima
 bučna semena, moramo biti pri uživanju
 previdni. Bučna semena imajo namreč kar
 55 kcal, na 10 gramov nastopijo kar 55 kcal.
 Zato bodimo pri uživanju previdni!
 Dnevno je dovolj, če pojedemo največ 25 gramov semena.

Bučno olje je prava zakladnica dobrih maščob.
 Vsebuje malo nasičenih maščob.
 Hladno stiskano olje je tudi bogat vir vitaminov in
 antioksidantov, vitamina E. Vitamin E se v telesu porabi
 za obrambo pred napadi prostih radikalov, ki nastanejo
 pri oksidativni škodi.
 Redno uživanje olja znižuje raven slabega holesterola.
 Bučno olje pridobivamo s hladnim stiskanjem semena
 s čimer v olju ohranimo vse blagodejne hranilne snovi.
 Olje moramo hraniti v temnem, hladnem in suhem
 prostoru, saj je precej občutljivo.
 Najbolje je olje uporabljati surovo, predvsem za
 solate in kot dodatek k raznim jedem.