

Osnovna šola Antona Ingoliča Spodnja Polskava
Podružnica Zgornja Polskava



INGOFOOD – KULINARIČNO DOŽIVETJE NA KOLESIH



Avtorji: Aljaž Topolovec, Valentina Zorko, Ana Vaupotič, Filip Mikša, Mark Kapelar

Mentorici: Mateja Kumrič, Karmen Rampre

Zgornja Polskava, 2024-2025

OŠ ANTONA INGOLIČA SPODNJA POLSKAVA

PODRUŽNICA ZGORNJA POLSKAVA

PODATKI O ŠOLI:

OŠ Antona Ingoliča Spodnja Polskava, podružnica Zgornja Polskava

Ingoličeva ulica 6

2314 Zgornja Polskava

Tel: 02 8033 133

Telefaks: 02 8033 122

E-pošta: tajništvo@ingoliceva.si

Naslov turistične naloge: Ingofood – kulinarično doživetje na kolesih

AVTORJI: Aljaž Topolovec, Valentina Zorko, Ana Vaupotič, Filip Mikša, Mark Kapelar

MENTORICI:

Mateja Kumrič, prof. RP

Karmen Rampre, prof. RP

POVZETEK

V naši nalogi želimo predstaviti idejo razvoja turističnega produkta, ki združuje tradicijo, sodobne kulinarčne trende in izkušnjo, dostopno širšemu občinstvu. Turistični kulinarčni produkt – domači kruh z namazom iz bučnic – bi ponujali iz food trucka. Gre za inovativno rešitev, ki bo bogatila turistično ponudbo našega kraja in širše.

Food truck smo izdelali učenci sami- ideje smo dobili na internetu. Zanj smo porabili kar nekaj ur dela in vložili veliko truda, na plano so pri izdelavi prišle naše likovne spretnosti.

Za kulinarčni produkt smo izbrali tisto, kar je blizu našemu kraju in pokrajini v kateri živimo. Domači kruh in buče so živili preteklosti, sedaj pa jih bomo ponudili na moderen način.

KLJUČNE BESEDE: food truck, bučni namaz, domači kruh

ZAHVALA

Avtorji turistične naloge se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste kakorkoli pripomogli pri nastanku, zbiranju gradiva, snovanju in uresničevanju zastavljenih ciljev. Iskrena hvala gospe ravnateljici Danici Veber za vzpodbudo. Iskrena hvala našemu računalničarju, gospodu Matjažu Frešerju, za pomoč pri montaži posnetka ter naši kuharici Maji, ki nam je pomagala pri pripravi turističnega produkta.

Kazalo

1 UVOD	4
1.2 Kaj je food truck?	4
1.3 Bučnice in bučno olje kot del dediščine	5
1.3.1 Značilnosti bučnic	5
1.3.2 Uporaba bučnic v kulinariki	5
1.4 Kruh kot simbol domačnosti	6
1.5 Ideja za turistični produkt	6
2 JEDRO	6
2.1 Bučni namaz	7
2.2 Izdelava food trucka	7
2.3 Finančni načrt	9
2.4 Predstavitev na turistični tržnici	9
3 ZAKLJUČEK	10
4 VIRI IN LITERATURA	11

Kazalo slik

Slika 1: Ingofood

Slika 2: Izdelava food trucka

1 UVOD

O kulturni dediščini vemo zelo veliko in se z njo ukvarjamo v šoli ter izven. Vsako leto se tudi pridružujemo projektu Kulturna dediščina, kjer se spomnimo, kaj vse so nam zapustili naši predniki. Kulturno dediščino na kulinarinem področju smo želeli prenesti v sodobnost in ji dati moderno obliko.

Kulturna dediščina našega kraja vključuje bogato zgodovino, običaje, znanja in tradicije, ki se prenašajo iz generacije v generacijo. Eden izmed pomembnih elementov te dediščine je tudi **kulinarika**, ki odraža naš način življenja, povezanost z naravo in lokalnimi sestavinami.

1.2 Kaj je food truck?

Food truck je mobilno vozilo, opremljeno z majhno kuhinjo, kjer pripravljajo ter prodajajo različne vrste hrane in pijače. Lahko si ga predstavljamo kot restavracijo na kolesih, ki se premika na različne lokacije. Food trucki so priljubljeni zaradi:

- **pestre ponudbe hrane:** od hitro pripravljene hrane (hamburgerji, sendviči, palačinke) do bolj unikatnih jedi, kot so lokalne ali mednarodne specialitete;
- **mobiliteti:** lahko se pojavijo na dogodkih, tržnicah, v parkih ali na drugih javnih mestih;
- **ustvarjanja vzdušja:** pogosto so del festivalov in sejmov, kjer prispevajo k sproščenemu in družabnemu vzdušju.

V Sloveniji so food trucki postali priljubljena oblika promocije lokalne hrane in kulinarike na dostopen in atraktiven način.



Slika 1: Ingofood (lastni vir)

1.3 Bučnice in bučno olje kot del dediščine

V naši regiji imata pridelava bučnih semen in izdelava bučnega olja dolgo tradicijo. Uporaba bučnih semen ni le vir prehrane, ampak tudi simbol povezanosti z zemljo in skrbnosti pri pridelavi hrane. Bučno olje je poznano kot kulinarični zaklad Slovenije in je pomemben del naše identitete.

Bučnice so semena buč (večinoma sorte oljna buča), ki jih že stoletja uporabljamo v kuhinji in kot vir hranil. V Sloveniji so posebej značilne za severovzhodni del države, kjer imajo dolgo tradicijo pridelave in predelave. Na tem območju so tudi ugodne klimatske razmere za gojenje oljne buče, ki daje kakovostna semena za predelavo bučnega olja.

1.3.1 Značilnosti bučnic

- **Okus:** bučnice imajo značilen oreščkast, blag in rahlo sladkast okus, ki se odlično poda k različnim jedem.
- **Sestavine:** bogate so z beljakovinami, zdravimi maščobami, vlakninami, vitamini (E, B) in minerali (magnezij, cink, železo).
- **Zdravilne lastnosti:** uživanje buč ima številne zdravilne lastnosti.

So podpora zdravju srca in ožilja, saj so bogate z nenasičenimi maščobnimi kislinami (omega-3 in omega-6), ki prispevajo k zniževanju slabega holesterola (LDL) in zviševanju dobrega holesterola (HDL). Vsebujejo fitosterole, ki pomagajo zmanjšati tveganje za srčne bolezni. Vsebujejo magnezij, ki pomaga uravnavati krvni tlak in izboljšuje delovanje srca. Krepijo imunski sistem, saj vsebujejo cink in vitamin E. So podpora zdravju sečil in prostate, njihovo uživanje preprečuje tudi težave z mehurjem. Zaradi vsebnosti vlaknin pomagajo pri urejanju prebave, preprečujejo zaprtje in zdravijo črevesje. Z njihovim uživanjem lahko izboljšamo spanje in razpoloženje. Ker vsebujejo magnezij, so pomembne za zdravje kosti in mišic. Imajo pa tudi močne antioksidante lastnosti.

1.3.2 Uporaba bučnic v kuhinji

Bučnice so izjemno vsestranske in priljubljene v številnih kulinaričnih kulturah. Zaradi svojega oreščkastega okusa, hrustljave teksture in hranilne vrednosti se uporabljajo tako v preprostih kot v bolj zahtevnih jedeh. Njihova uporaba je široka – od osnovnih prigrizkov do posebnih dodatkov v moderni kuhinji.

Kot prigrizke lahko uporabimo pražene bučnice ali začinjene bučnice. Dodajamo jih lahko v kruh in pekovske izdelke. Lahko so dodatek v solatah in juhah. Zelo pogosto se iz njih delajo namazi. Iz mletih bučnic, bučnega olja, skute ali sirnega namaza, česna in začimb nastane bogat namaz, ki je odličen za mazanje na kruh ali krekerje. Iz njih lahko naredimo tudi sladice.

Seveda pa ne moremo mimo bučnega olja. Bučnice so osnova za izdelavo **bučnega olja**, ki je eno najprepoznavnejših slovenskih kulinaričnih izdelkov. Bučno olje se uporablja kot preliv za solate, testenine, juhe in sladice (npr. vanilijev sladoled).

1.4 Kruh kot simbol domačnosti

Domači kruh je še ena pomembna sestavina naše dediščine. Peka kruha je bila nekoč del vsakdanjega življenja, danes pa simbolizira domačnost, gostoljubje in spoštovanje tradicije. Z združevanjem bučnega namaza in domačega kruha ohranjamo del te dediščine, hkrati pa jo približujemo sodobnim turistom.

1.5 Ideja za turistični produkt

Naš turistični produkt temelji na tradicionalni lokalni sestavini – bučnih semenih, ki jih v naši regiji pridelujemo že stoletja. Bučno olje in bučna semena so že prepoznana kot slovenska kulinarična posebnost. Ideja je razviti edinstven namaz iz bučnic, ki bi bil postrežen na sveže pečenem domačem kruhu. Postrežen bi bil iz food trucka, ki predstavlja moderno postrežbo hrane.

2. JEDRO

Zbrali smo ideje in se lotili dela.

Povezali smo se s šolsko kuharico, ki nam je dala nekaj receptov za pripravo bučnega namaza, vodja šolske prehrane pa nas je podučila o dobavi domačega kruha, ki ga v šoli pogosto uživamo.

S pomočjo spleta smo dobili ideje za izdelavo food trucka, ki mora biti primerne velikosti ter prenosljiv, da ga lahko uporabimo na različnih dogodkih.

Naš food truck bi postal del turistične ponudbe:

- **na dogodkih:** sodelovanje na lokalnih festivalih (npr. dnevi buč, sejmi domačih dobrot);
- **v urbanih in naravnih središčih:** food truck bi se ustavljal na priljubljenih turističnih točkah;
- **na delavnicah in degustacijah:** prikaz priprave namaza in deljenje receptov z obiskovalci.

S tem bi okrepili prepoznavnost našega kraja in njegove kulinarične dediščine ter ustvarili nove priložnosti za lokalno gospodarstvo.

2.1. Bučni namaz

Izdelali smo bučni namaz po preprostem receptu.

Sestavine:

- 100 g mletih bučnic (lahko jih tudi sami zmeljemo),
- 2 žlici bučnega olja,
- 150 g skute ali kremnega sira (lahko tudi grški jogurt za bolj rahlo različico),
- 1 strok česna (po okusu),
- sol in poper (po okusu),
- 1–2 žlici vode (po potrebi, za prilagoditev gostote).



Postopek:

1. Vse sestavine (mlete bučnice, bučno olje, skuto/kremni sir, sesekljan česen) dajte v posodo.
2. Mešajte z vilicami ali zmeljite s paličnim mešalnikom, da dobite gladko zmes.
3. Po potrebi dodajte vodo, da prilagodite gostoto namaza.
4. Dodajte sol in poper po okusu ter vse skupaj še enkrat premešajte.

Postrežba:

- Namaz namažite na sveže pečen domač kruh ali krekerje.
- Za dekoracijo lahko dodate nekaj celih praženih bučnic ali pokapljate z bučnim oljem.

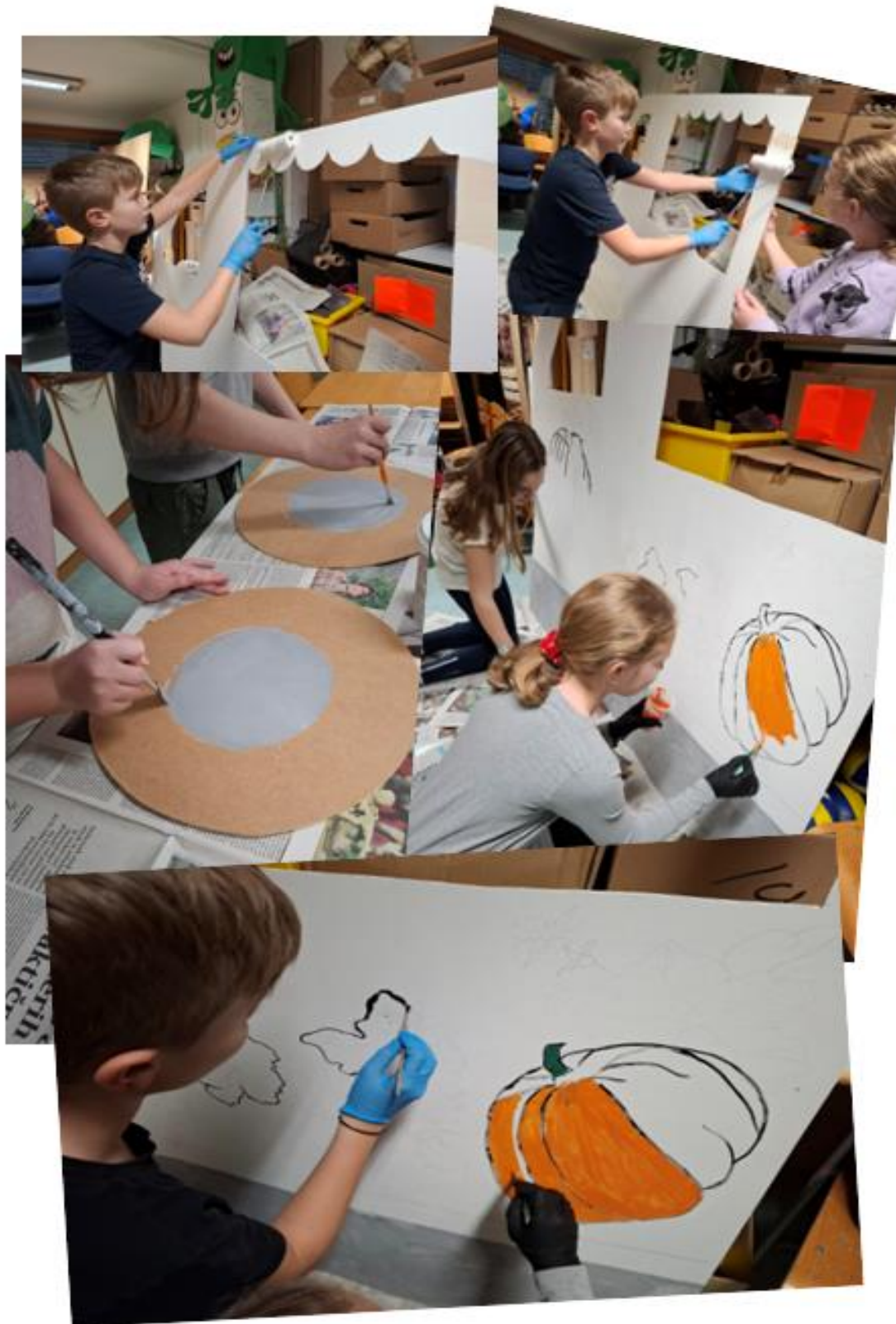
2.2 Izdelava food trucka

S pomočjo spletnih strani smo dobili kar nekaj idej, kako bi izdelali food truck in kaj vse potrebujemo zanj. Izdelali smo ga v učilnici za tehniko in se pri tem zelo zabavali.

Kaj smo potrebovali?

- **Lesene plošče ali vezane plošče** (lahke in varne za obdelavo, debelina približno 1–1,5 cm),
- **leseni vijaki in lepilo za les**,
- **barve** (npr. akrilne barve, primerne za otroke),
- **kolesca** (opcijsko, če želite, da je stojnica premična),
- **majhna tabla ali papir za napis**,
- **pripomočki za obdelavo lesa**: žaga, brusni papir, vrtalnik, čopič.

Na osnovni plošči smo naredili odprtino, ki služi izdaji hrane in je naslonjena na dva lesena nosilca. Ploščo smo pobrusili, pobarvali ter dodali napis.



Slika 2: Izdelava food trucka (lastni vir)

2.3 Finančni načrt

Za potrebe izvedbe našega dogodka smo računovodstvo in vodjo šolske prehrane prosili za izračun. Ta zajema:

1. Bučni namaz

- **Sestavine za eno serijo (približno 500 g namaza):**
 - 100 g mletih bučnic: 3,00 €
 - 2 žlici bučnega olja: 1,50 €
 - 150 g skute ali kremnega sira: 2,00 €
 - Česen, sol, poper: 0,50 €
 - **Skupaj na serijo: 7,00 €**
- Predvidena proizvodnja za dogodek: 10 serij (5000 g namaza)
 - **Skupni stroški: 70,00 €**

2. Food truck (leseni model za predstavitev)

- Lesene plošče in vijaki: 30,00 €
- Barve in pripomočki: 15,00 €
- Kolesca (opcijsko): 20,00 €
- **Skupni stroški: 65,00 €**

3. Dodatni stroški

- Promocijski material (plakati, letaki): 20,00 €
- Stroški logistike: 30,00 €
- **Skupaj dodatno: 50,00 €**

Skupni stroški projekta: 185,00 €

2.4 Predstavitev na turistični tržnici

Na turistični tržnici bomo turistični produkt obiskovalcem ponujali v prepoznavnem food trucku. Učenci bomo predstavili, kaj smo počeli tekom šolskega leta – od ideje do izvedbe. Lačni ne boste, saj boste poskusili naš bučni namaz na domačem kruhu.

Čaka vas tudi prijazna postrežba, predstavitev dediščine in sodelovaje z obiskovalci.

3. ZAKLJUČEK

Food truck, ki ponuja hrano, v našem primeru kruh z namazom iz bučnic, je zanimiv in inovativen turistični produkt, ki:

- povezuje tradicijo in sodobne kulinarične trende,
- povečuje privlačnost kraja za turiste,
- poudarja pomen lokalnih sestavin in trajnostnega razvoja.

Naš cilj je ustvariti edinstveno izkušnjo za obiskovalce, ki bo obenem spodbujala ponos na lokalno dediščino in ustvarjala nove priložnosti za razvoj turizma.

Cilji naše turistične naloge pa so predvsem:

- **promocija lokalne kulinarike:** predstavitev bučnega namaza na domačem kruhu kot preprost, a edinstven slovenski kulinarični izdelek;
- **povezovanje z lokalno skupnostjo:** učenci so navezali stike z drugimi razstavljalci in obiskovalci ter jih navdušili z mladostno energijo in ustvarjalnostjo;
- **razvijanje podjetniških veščin:** otroci so pridobili izkušnje pri delu z obiskovalci, pri promociji in predstavitvi svojih izdelkov;
- **ohranjanje dediščine:** s projektom so oživili uporabo lokalnih sestavin in spodbudili razmišljanje o pomenu kulturne dediščine v sodobnem času.

4.VIRI IN LITERATURA

1. Mojca Koman. Buče in bučne jedi. Kmečki glas, 2022.
2. Janez Bogataj. Slovenska kulinarčna dediščina. Rokus Klett, 2016.
3. Mihael Tomšič. Zgodovina in tradicija kulinarike v Sloveniji. Cankarjeva založba, 2018.
4. Nataša Hribar. Buče – pridelava, uporaba, kulinarika. Kmečki glas, 2020.
5. Erika Hvalič. Lokalne sestavine v slovenski kuhinji. Didakta, 2019.
6. Jože Snoj. Zgodbe o slovenskih jedeh in kulinariki. Mladinska knjiga, 2015.

Spletni viri:

[Metropolitan.si](<https://www.metropolitan.si>), 12. 1. 2024

4 miti in resnice o bučah, ki jih zagotovo niste poznali." - [Goričanka trgovina](<https://www.goricanka-trgovina.si>), 12.1. 2024