



Osnovna šola KIDRIČEVO
s podružnico Lovrenc na Dravskem polju
in enoto Vrtec Kidričevo



CVETLICE V KULINARIKI

EKOLOGIJA Z VARSTVOM OKOLJA

Raziskovalna naloga

Avtorici: Rozalija Lia Muršec

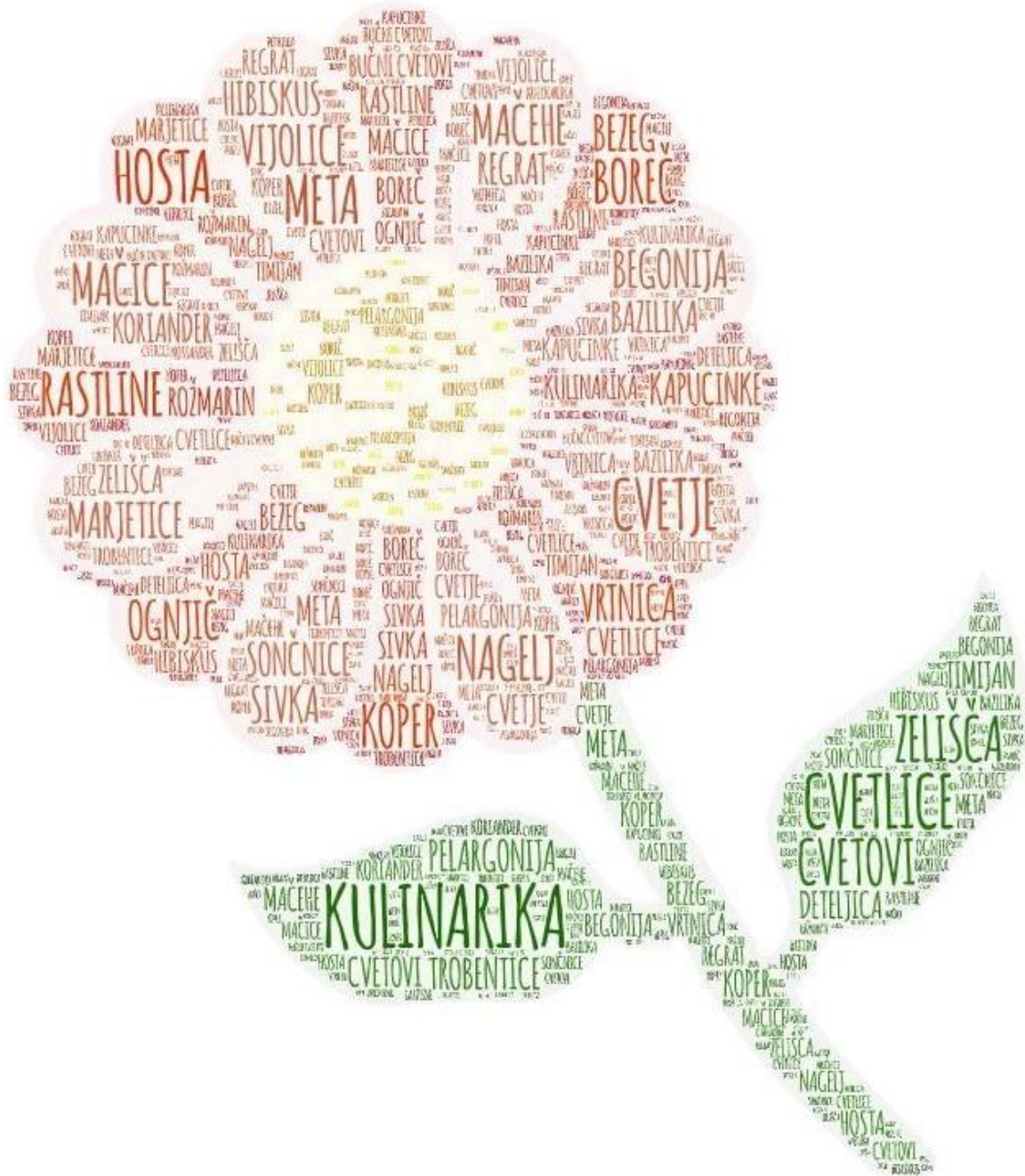
Živa Gabrovec

Mentorice: Sonja Lenarčič

Jana Jerenec

Klavdija Murko

Kidričevo, 2020



ZAHVALA

Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujema mentoricama Sonji Lenarčič, Jani Jerenc, Klavdiji Murko in Ankici Pikula. Iskreno se zahvaljujema tudi učitelju Tomažu Klajdariču za angleški povzetek naloge.

Zahvaljujema se tudi OŠ Kidričevo, vsem sodelujočim anketirancem ter vsem, ki so naju spodbujali (starši, stari starši, sorodniki ...) in nama pomagali pri nastanku raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	6
1.1	Opredelevanje področja in opis problema	6
1.2	Cilji naloge in namen.....	6
1.3	Raziskovalne hipoteze	7
1.4	Raziskovalne metode.....	7
2	TEORETIČNI DEL	8
2.1	Tradicionalna kuhinja.....	8
2.2	Kratek pregled uživanja cvetov	8
2.3	Vrste užitnih cvetov.....	9
2.3.1	Okrasne cvetlice	10
2.3.2	Cvetlice zelenjave.....	13
2.3.3	Cvetovi zelišč	14
2.3.4	Cvetovi divjih rastlin	16
2.4	Zdravilni učinki cvetja.....	17
2.5	Šolski ekovrt in cvetlice	17
3	RAZISKOVALNI DEL.....	18
3.1	Metode dela	18
3.2	Analiza anketnega vprašalnika	18
3.3	Vprašalnik gostinska ponudba.....	26
3.4	Intervju z gospo Ankico Pikula	27
3.5	Intervju z gospodo Aljažem Zemljičem	28
3.6	Delavnica na temo cvetlice v kulinariki	29
4	RAZPRAVA.....	31
5	ZAKLJUČEK	32
6	LITERATURA IN VIRI	33
6.1	Kazalo virov slik.....	33
7	PRILOGE.....	35
	Priloga 1	35
	Priloga 2	36
	Priloga 3	41

KAZALO SLIK

Slika 1: Dišeča pelargonija	10
Slika 2: Gomoljna begonija.....	10
Slika 3: Kapucinke	10
Slika 4: Leskove mačice	11
Slika 5: Mačeha.....	11
Slika 6: Divje marjetice.....	11
Slika 7: Nagelj.....	11
Slika 8: Trobentice	12
Slika 9: Sončnice.....	12
Slika 10: Vijolice	12
Slika 11: Vrtnica čajevka	12
Slika 12: Boreč, boraga.....	13
Slika 13: Bučni cvetovi.....	13
Slika 14: Hosta.....	13
Slika 15: Vrtni ognjič.....	13
Slika 16: Bazilika	14
Slika 17: Hibiskus ali oslez.....	14
Slika 18: Koper	14
Slika 19: Koriander v kuhinji.....	14
Slika 20: Meta.....	15
Slika 21: Rožmarin	15
Slika 22: Sivka	15
Slika 23: Timijan.....	15
Slika 24: Bezeg	16
Slika 25: Črni bezeg.....	16
Slika 26: Deteljica.....	16
Slika 27: Regrat.....	16

KAZALO TABEL

Tabela 1: Starost.....	18
Tabela 2: Kako dolgo že kuhate?.....	19
Tabela 3: Ali v vaši družini uporabljate cvetlice pri kuhi?.....	19
Tabela 4: Uporabljate cvetlice v domači kuhinji. Če da, katere?	20
Tabela 5: Ste vedeli, da so vrtnice, nageljni, mačehe in vijolice užitne?.....	20
Tabela 6: Ali ste kdaj pripravili ocvrto akacijo ali bezeg?	21
Tabela 7: Ali ste kdaj poskusili skutine cmoke s sivko in limono?.....	21
Tabela 8: Katera zdravilna zelišča poznate? Prosiva, da jih naštejete in napišete, kje in kdaj jih uporabljate?.....	22
Tabela 9: Ali kuhate cvetlične sokove? Če jih, navedite katere?	23
Tabela 10: Cvetlice so značilne za čaje. Ali poznate še kakšen drug napitek, v katerem so cvetlice?.	23
Tabela 11: Kako dolgo že uporabljate zelišča oziroma cvetlice v vaši kulinariki?	24
Tabela 12: Kje ste se tega znanja naučili?.....	24
Tabela 13: Ali lahko navedete literaturo, po kateri uporabljate cvetlice v vaši kulinariki?.....	25
Tabela 14: Ali se mogoče spomnite kakšnega recepta, ki vključuje cvetlice? Prosimo, da ga navedete. Če jih poznate več, vas lepo prosiva, da jih zapišete.	25
Tabela 15: Kakšne so vaše izkušnje z uporabo cvetlic v kulinariki? Lepo prosiva, da jih zapišete.	26

POVZETEK

V okviru programa Ekošole, kjer vzgajamo lastni šolski vrt s cveticami, se nama je porodila ideja, da bi te cvetove uporabili v kuhinji, kajti poleg dobrega okusa za želodec je potrebno »nahriniti« tudi oči. Naš vrt je zelo bogat s sivko in tudi z ostalimi zelišči ter s sadeži – maline, jagode, aronija, timijan, majaron, žajbelj, dobra misel ... Raziskovali sva tudi uporabne cvetice v kuhinji in njihov estetski videz.

S pomočjo ankete med gospodinjami sva poizvedovali o poznavanju cvetic našega prostora, v koliki meri ga uporabljajo v kuhinji pri peki peciva, v juhah, omakah, kot okras na tortah in kolačih ... in kako bi lahko uporabo cvetja v kuhinji predstavili tudi širše. Ugotavljava, da se s cvetjem v kuhinji gospodinjje ne ukvarjajo pogosto. Sami sva spekli sezonsko pecivo s cvetjem in uživali v okusu in estetiki. Zanimala naju je tudi raba zelišč – cvetnic v širšem prostoru, predvsem v tradicionalnih jedeh in napitkih, kajti sodobni čas vedno bolj zapostavlja pristnost narave in naravnih esenc in jih zamenjuje z industrijsko proizvedenimi nezdravimi ekstrakti.

Namen raziskovalne naloge je obuditi misel Nazaj k naravi, obuditi praktičnost cvetic – niso samo za okras, jedem zbuditi estetski videz, prikazati zdravilno učinkovitost cvetic in ne nazadnje naju vodi želja po trajnostnem razvoju turizma in po ohranjanju okolja in kulturne dediščine.

Ključne besede: Ekošola, cvetje, narava, kuhinjska, dekoracija

ABSTRACT

As part of the Eco-School programme, we grow our own flower garden. We had an idea to use these flowers in cuisine, not only because we need good taste for our stomach, but we also need our food to look attractive on a plate. Our garden is very rich in lavender and other herbs and fruits, such as raspberries, strawberries, aronia, thyme, marjoram, sage, origano, etc. We also explored useful flowers in cuisine and their aesthetic appearance.

We conducted a survey among housewives, where we inquired about the knowledge of the flowers of our area, the extent to which they are used in cuisine when baking cakes, soups, sauces, as well as in decorations on cakes and how we could present the use of flowers in cuisine more widely. We came to a conclusion that housewives do not often use flowers in their cuisine. We baked seasonal pastries with flowers ourselves and enjoyed their taste and aesthetics. We were also interested in the use of herbs and flowers in the wider geographical area, especially in traditional food and beverages, since modern times increasingly neglect the authenticity of nature and natural essences and replace them with industrially produced unhealthy extracts.

The purpose of this research paper is to evoke the thought of Back to Nature, to restore the practicality of flowers and the aesthetic appearance of food, to show the healing effectiveness of flowers, and last but not least, we are driven by the desire for sustainable tourism and the preservation of the environment and cultural heritage.

Key words: Ecoschool, flowers, nature, cookery, decoration

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

V okviru programa Ekošola na naši šoli vzgajamo šolski vrt na ekološki način. Ob pogledu na cvetlice vrta se nam je porodila ideja, da bi raziskali, kateri cvetovi so užitni in kako jih lahko uporabimo v kulinariki. Že tisočletja se namreč cvetovi omamnih cvetlic ne uporabljajo samo v okrasne namene, temveč se odlično odrežejo tudi v kulinariki. Želimo si obuditi praktičnost cvetic – niso samo za okras, jedem zbudijo estetski videz in imajo zdravilno učinkovitost.

Kot navajata Jelena de Belder Kovačič in Elisabeth de Lestrieux (1994), cvetje kot hrana ni prav nič neobičajnega. Junijsko ocvrto cvetje akacij, osvežujoča šabesa in palačinke z bezgovimi cvetovi so pogosto zastopani v ljudski kuhinji. Rimljani in Turki so uporabljali dišeče cvetne liste vrtnic, v centralni Evropi so od nekdaj praznovali pomlad s kozarcem vina, v katerem je dišeča perla dala svoj vonj pijači »majtrank«. Na severu Nemčije so si omislili »Berliner Weiss«, dišečo perlo v belem pivu.

Osrednje delo, ki obravnava cvetlice v kulinariki, je knjiga Jelene de Belder Kovačič in Elisabeth de Lestrieux (1994) z naslovom Okus po cvetju: kulinarično popotovanje. V knjigi so zbrani recepti, ki ponujajo okus po cvetju od pomladi do zime. Isti avtorici (1994) pod pojmom cvetlice navajata rastline s cvetovi tako na cvetličnem, zeliščnem in zelenjavnem vrtu. Po enakih kriterijih smo v raziskovalni nalogi predstavili vrste in značilnosti cvetlic iz ožjega ekosistema, ki se uporabljajo v kulinariki. Na internetnem viru je zaslediti precej kuharskih receptov, v katere so vključene cvetlice, preglednega strokovnega članka, ki bi se nanašal na pojem cvetlica po prej omenjenih kriterijih, pa nismo zasledili. V večini se pojavljajo raziskave, ki opisujejo značilnosti posameznih cvetlic (npr. Goršek, 2019), v zadnjem času pa se raziskovalci osredotočajo predvsem na ugotavljanje užitnosti cvetov divjih rastlin (Beiser, 2015; Rode, 2014; Papež, 2010).

V preteklem obdobju so mešanice začimb, dišavnih in rastlin iz tujine pomenile nekakšen statusni simbol, počasi pa se je pozabljal na uporabnost cvetlic. Dandanes se sodobni kuharji vse bolj zavedajo okusov lokalnih cvetlic in dejstva, da je takšno kuhanje veliko boljše od eksperimentiranja z uvoženimi eksotičnimi sestavinami (Kapetanović, 2017). Tako npr. nastajajo vrtovi užitnega cvetja v sklopu gostinskih lokalov, kjer kuharji sproti dajo duška domišljiji pri pripravi in dekoraciji posebnih jedi (Užitno cvetje za vrhunsko kulinariko, 2019).

Po pregledu literature nismo zasledili raziskave, ki bi ugotavljala, v kolikšni meri se cvetlice oz. cvetovi posameznih rastlin uporabljajo v kulinariki gospodinjstev in ali v gostinski ponudbi regij Slovenije. Zaradi vse večje veljave, ki jo ima uporaba ekološko pridelanih rastlin, bomo v raziskovalni nalogi na podlagi anketnega vprašalnika pri gospodinjstvih poizvedovali o poznavanju užitnih cvetlic naše okolice, v kolikšni meri jih uporabljajo v kulinariki pri peki peciva, v juhah, omakah, kot okras na tortah in kolačih ... Zanimala nas bodo tudi zelišča – cvetnice, predvsem v tradicionalnih jedeh in napitkih, kajti sodobni čas vedno bolj zapostavlja pristnost narave in naravnih esenc in jih zamenjuje z industrijsko proizvedenimi nezdravimi ekstrakti. Prav tako pa bomo raziskovali, v kolikšni meri se na našem območju zastopane cvetlice v kulinariki gostinskih ponudnikov, poglede na uporabo cvetov v kulinariki pa nam bosta na podlagi intervjuja podala poznavalca rastlin s cvetovi iz lokalnega okolja.

1.2 Cilji naloge in namen

- predstaviti vrste in uporabo užitnih cvetov ožjega ekosistema na področju kulinarike;
- s pomočjo anketnega vprašalnika ugotoviti, v kolikšni meri se uporabljajo cvetovi v kulinariki gospodinjstev;
- s pomočjo intervjujev ugotoviti uporabo cvetov v gostinski ponudbi lokalnega okolja;
- pripraviti učno uro za mlajše učence o uporabi užitnih cvetov v kulinariki;
- pripraviti zbirko receptov, katerih sestavine predstavljajo užitni cvetovi.

Glavni namen naloge je ugotoviti, v kolikšni meri se uporabljajo cvetovi v gospodinjstvih in gostinski ponudbi lokalnega okolja.

1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljamo, da:

- **Hipoteza 1:** Cvetlice v kulinariki uporablja manj kot polovica anketiranih gospodinjstev.
- **Hipoteza 2:** Cvetlice v kulinariki, glede na starost, pogosteje uporabljajo mlajše anketiranke.
- **Hipoteza 3:** Cvetlice v kulinariki uporablja manj kot polovica gostiln na območju Spodnjega Podravja.
- **Hipoteza 4:** Med najpogosteje uporabljenimi cveticami v gostinski ponudbi so spomladanske cvetlice.

1.4 Raziskovalne metode

Teoretični del raziskovalne naloge je nastal na podlagi deskriptivne in komparativne metode, s pomočjo katerih smo predstavili zgodovino uporabe užitnih cvetov v kulinariki ter vrste in značilnosti cvetlic oz. rastlin s cvetovi ožjega ekosistema.

V raziskovalnem delu naloge smo za pridobivanje podatkov uporabili metodo anketiranja ter metodo intervjuja. Metodo anketiranja smo uporabili na dva načina - v pisni obliki ter na podlagi vprašalnika preko telefona, namenjena pa sta bila različnim ciljnim skupinam (gospodinjstva, gostinski ponudniki).

Metodo intervjuja smo uporabili za izvedbo dveh intervjujev, ki sta bila delno strukturirana.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Tradicionalna kuhinja

Vsak narod ima svojo tradicionalno kuhinjo. Vsaka ima drugačne značilnosti, ki so posledica zgodovinskih, zemljepisnih in klimatskih dejavnikov ter razpoložljivosti hrane. Nekatere tradicionalne jedi so popularne in znane po celotnem svetu, avtentične verzije pa so vezane izključno na posamezno državo.

Slovenija je po običajih in tradiciji zelo raznolika dežela, kar se odraža tudi v bogati gastronomski dediščini in pestrosti ponudbe lokalnih in tradicionalnih kmetijskih pridelkov ter živil. Okusi Slovenije so v Alpah drugačni kot ob obali Jadranskega morja, na Krasu se razlikujejo od tistih v Panonski nižini, hkrati pa ima vsaka pokrajina še svoja zaokrožena gastronomska območja. Slovenija ima kar 170 prepoznavnih jedi. Njihova značilnost je, da so pripravljene iz lokalno pridelanih sestavin. (Bogataj, 2008).

Kuha je že od nekdaj temeljila na lokalnem pridelku, kmečko prebivalstvo je od nekdaj vedelo, kaj je dobro za naše telo. Recepti so se hitro spreminjali, saj so si jih prenesli ustno. Na naših tleh so poznane rastline, kot so smrekovi vršički, borovnice, maline, bezeg, kamilica, kumina, meta, melisa, jagode, šipek, regrat, marjetica, trobentica, kopriva, lipa in podobno. Le-te so najbolj priporočljive za sirupe, čaje, marmelade, sokove ali kot dodatek k jedem ali kot samostojne jedi.

2.2 Kratak pregled uživanja cvetov

Uporaba cvetlic v kulinariki sega še v rimske čase ter tudi v kitajske in indijske kulture. Stari Kitajci so tako že pred petimi tisočletji uporabljali določene cvetlice v svoji tradicionalni kuhinji, medtem ko so v antičnem Rimu dajali velik poudarek estetiki ter hrano pogosto okraševali s pisanimi cvetovi različnih rož, v jedi so dodajali denimo cvetove pomaranč in tagetesa. Azijci trdijo, da so cvetovi hrana za dušo, zato bi jih morali pogosteje vključiti v prehrano. Cvetnim lističem dišeče vrtnice vselej odstranimo spodnji, beli del, ker je ta pogosto grenek.

Užitne rože so bile še posebej priljubljene v viktorijanski dobi v času vladanja kraljice Viktorije. Stari Rimljani pa so imeli tradicijo postavljati šopek gladijol na mizo za okras, preden so jih pojedli skupaj s soljo in olivnim oljem. Že Rimljani in Turki pa so uporabljali tudi dišeče cvetne liste vrtnic. Poleg dekoracije so jih uporabljali tudi za solate in pijače. V današnjem času pa se je raba cvetja razširila še na druga področja. Dodajajo se v marmelade, zamrznejo v ledene kocke, okrasijo pijače, uporabi se jih v marinadah (De Belder Kovačič in de Lestrieux, 1994).

Uporaba vrtnic v kulinariki je verjetno tako stara kot indijska kuhinja. Najljubša sestavina, ki začinja nežne sladice, je vrtnica. Njeno aromo in okus so raziskovali ayurvedi in naravoslovci, vse od rožne vode do gulkanda (Goršek, 2019). Popotniki, ki so kdaj potovali v arabske ali daljnovzhodne dežele, so včasih pripovedovali o vloženi čušnjavih kompotih. Kdor ceni francosko kuhinjo, se je zanesljivo že sladkal s cvetovi vrtnih bučk.

V sedemnajstem stoletju so Japonci izumili ritual, kjer drug drugemu ponudijo skodelice sakeja (riževo žganje) z drobljenimi cvetnimi listi krizantem. Na Japonskem vsako jesen v času cvetenja krizantem in s cvetjem užitnih sort ne le okrasijo različne jedi, ampak jih uporabljajo tudi kot prilogo, ki po okusu spominja na špinačo (Healthy, 2020).

Kitajci pripravijo okusno sladico iz cvetov krizanteme. Liste krizanteme potopijo v mešanico jajc in moke, na hitro položijo v vroče olje ter položijo na papir, da absorbira odvečno olje, nato pa jed potresejo s sladkorjem. Lahko se postreže s sladoledom. V dragih kitajskih restavracijah je ta sladica zelo popularna.

V Evropi se je okraševanje hrane z užitnimi rožami začelo v 16. oz. 17. stoletju. V spomladanskem času so nabirali cvetove sadnih dreves, vijolic in mačeh, ki so jih uporabljali kot dekoracijo in kot

dodatek hrani. Izdelovali so tudi rože, natančneje, cvetove iz sladkorja, ki so jih pobarvali v pisane odtenke. Francoski lastnik Violeau je bil prvi, ki je v izdelovanje svojega peciva dodal tudi mačehe in naredil sladkorne rože. Drugi so se hitro zgledovali po njegovem receptu in trend se je razširil po vsej Evropi. Sladkorne rože se pripravijo tako, da se mačehe ali druge nestrupene cvetlice po vrhu premažejo z jajčnim beljakom in sladkorjem, nato pa se jih pusti nekaj dni, da se premaz strdi (De Belder Kovačič in de Lestrieux, 1994).

Od sredine osemdesetih let 20. stoletja se je zanimanje za užitne cvetove pojavilo v mnogih državah sveta. Razlog za to ni le naraščajoč zagon za zdravo prehrano in uporabo okolju prijaznih izdelkov, temveč tudi zato, ker bi si te države po Japonski lahko privoščile takšno razkošje. Pričele so nastajati specializirane kmetije za gojenje užitnih cvetov. Veliko cvetov je užitnih, čeprav obstajajo strupene rože, zato se je pomembno prepričati, ali imamo na krožniku užitne rože. V povprečju je užitnih 45 cvetov. Praviloma je vse cvetje zelenjave in zelišč užitno (Healthy, 2019).

V današnjih francoskih pekarnah in slaščičarnah so priljubljene sladkorne rože, sufle in marmelada iz vijolic ter sladoledi z dodatkom mačeh in drugih rož iz sladkorja. Ti so odlična dekoracija za vsako poletno mizo in slasten prigrizek ob kosilu. Poleg tega cvetove lahko uporabljamo tudi kot sestavino solatnega krožnika. Sveži cvetni ekstrakt je med drugim tudi sestavina likerjev. V Evropi se najbolj navdušujemo nad kapucinkami, marjeticami in vijolicami, ki jih uporabljamo za okraševanje jedi, medtem ko se na še Japonskem še danes pogosto uporabljajo krizanteme.

2.3 Vrste užitnih cvetov

Naše vrtove poleti krasijo številne rastline, ki se bodisi bohotijo s čudovitimi cvetovi bodisi navdušujejo z omamnim vonjem. Čeprav okrasnost razumemo kot njihovo osnovno lastnost, so mnogi cvetovi uporabni tudi v kulinariki.

Užitne cvetlice lahko najprej poiščemo na svojem vrtu. Na zelenjavnem vrtu gojimo cvetove brokolija, cvetače, ohrovt, radiča, bučk, kumar, fižola in graha. Te cvetove se lahko uživa surove, lahko se jih skuha na pari ali pa se jih popraži na olju. Cvetovi drobnjaka, čebule in česna imajo bolj prefinjen okus kot zelenjava sama, zaradi česar so še posebej uporabni. Iz užitnih cvetic oziroma njihovih cvetov se lahko sestavi samostojno dekoracijo (solato) ali pa okraši jed. Zaradi barvitosti in privlačnosti takšne dekoracije se cvetlice uporabljajo za posebne priložnosti, kot so poroke, rojstni dnevi, obletnice poroke in ne nazadnje valentinovo. S cvetovi umetniško okrašen pladenj je videti čudovit, poleg očarljivega dizajna pa so sestavine tudi zdrave (De Belder Kovačič in de Lestrieux, 1994).

Številne prestižne restavracije dandanes uporabljajo najrazličnejše cvetlice za popestritev predjedi, sladice in solat, kar lahko storimo tudi sami. A pri tem naj kot prvo in najvažnejše pravilo velja, da za prehrano uporabimo zgolj sveže cvetlice, za katere smo prepričani, da niso škropljene in so po možnosti zrasle na domačem vrtu. V nadaljevanju navajamo vrste in značilnosti cvetic iz ožjega ekosistema, ki so užitne in s tem uporabne v kulinariki.

V večini užitnih cvetov se lahko zaužijejo samo cvetni listi, vse druge dele cvetja je potrebno zavreči. Aroma cvetja je odvisna od sezone in kraja njihove rasti. Užitne cvetove je najbolje nabrati zgodaj v hladnem jutru. Če se cvetov ne zaužije takoj, jih je priporočljivo razrezati s stebлом in jih položiti v vodo. Lahko se cvetje obdrži tudi v mokrih papirnatih brisačah ali v hladilniku. Nekateri cvetovi se lahko zaužijejo surovi ali po toplotni obdelavi. Za prodajo je težko najti užitne cvetove, vendar jih ni težko vzgojiti v vrtu ali najti v naravi. Za hrano je treba uporabljati le tiste rože, katerih užitnost ne povzroča dvoma. Nikoli ne smemo jesti tistih cvetov, ki so bili obdelani s pesticidi.

V *Prilogi 2* so zbrani recepti za pripravo različnih jedi, ki vključujejo spodaj zapisane cvetlice.

2.3.1 Okrasne cvetlice

✚ Dišeča pelargonija



Slika 1: Dišeča pelargonija.
(PVD, 2015)

Prepoznamo jo po listih, ki imajo navadno močan vonj po citrusih. Z listi in cvetovi lahko izboljšamo sladice, cvetove pa lahko uporabimo tudi kot dekoracijo sladice. Nekatere dišeče pelargonije imajo lahko vonj tudi po čokoladi, muškatom oreščku in jabolkah, njihovo eterično olje pa se pogosto uporablja za dopolnjevanje ali kot nadomestek dragih rastlinskih olj v kozmetični in parfumski industriji. Liste in cvetove dišeče pelargonije lahko uporabljamo za pripravo okusnih želejev, peciv, tort, rulad, zeliščnega masla, sladolede, ledenega čaja, odišavljenega sladkorja - podobno kot v kozarec s sladkorjem damo strok vanilje, da se navzame aromatičnega vonja. Dišeča pelargonija je sorodnica pelargonije, ki krasi balkone. Za razliko od slednje ima dišeča različica zelo aromatične liste in cvetove, ki so užitni (De Belder Kovačič in de Lestrieux, 1994).

✚ Gomoljna begonija

V kulinariki so uporabni zlasti cvetovi, ki imajo rahlo kiselkast okus in jih lahko uporabimo v solatnih mešanica ter kot okras, medtem ko lahko stebila uporabimo namesto rabarbare. Cvetne lističe lahko zmešamo v jogurt in postrežemo kot predjed. Ker vsebujejo oksalno kislino, podobno kot rabarbara in kislica, ni dobro pretiravati z uživanjem. Ljudje s črevesnimi težavami, ledvičnimi kamni in revmo naj ne uživajo gomoljne begonije (Moje rože, 2012).



Slika 2: Gomoljna begonija.
(Moje rože, 2012)

✚ Kapucinke



Slika 3: Kapucinke. (Družina
EnaA, 2010)

Kapucinke so ena izmed bolj priljubljenih okrasnih pa tudi užitnih rastlin. Užitni so prav vsi deli rastline. Zeleni listi in cvetovi imajo nežen, a prepoznaven okus po popru in so dobrodošel dodatek skoraj vsaki solati. Za kapucinko kroži ljudska modrost, da je izredno koristna in že en listič na dan odganja bolezni. Liste je najbolje obirati in uživati, ko so še majhni in mladi. Kapucinko se lahko skupaj z začimbami vzgaja tudi na oknu ali se jo zasadi v visečo košaro. Za gojenje je zelo enostavna. Izvira iz Južne Amerike, kjer je njena uporaba v zdravilstvu zelo široka. Uporablja se za bolezni dihal, pri vnetju sečil, za zdravljenje bakterijskih okužb, za boljše celjenje ran na koži in sluznici. V Evropo je prišla pred okoli 400 leti, tako da jo v toplejših predelih lahko najdemo podivjano v naravi (De Belder Kovačič in de Lestrieux, 1994).

✚ Leskove mačice

Naše babice so uporabile leskove mačice oz. cvetove, ki naj bi odpravljale gripo in pljučnico, saj spodbujajo potenje. V ta namen so jih skuhale v čaju. Mačice so jim prišle prav tudi v času lakote, zmlete so dodajali moki in iz tega pekli kruh, saj so zelo hranljive. Sto gramov surovih mačic ima približno sto mg vitamina C. Vrste, ki imajo užitne mačice, so tudi jelša, bor in topol. Ljudsko zdravilstvo pravi, da naj bi pet do sedem mačic vrbe nadomestilo en aspirin. Mačice ali kačice se lahko uporabljajo na več načinov. Lahko se jih grizlja, vendar so ob tem grenke. Grenkoba se izgubi v kombinaciji z živili, ki vsebujejo več maščob ali proteinov – zato jih dodajamo juham, skuti ali močnejšim namazom (Gorenjski Glas, 2012).



Slika 4: Leskove mačice.
(Gorenjski Glas, 2012)

✚ Mačeha



Cvetovi imajo okus po solati in so dekorativen dodatek k solatam ali sladicam. Lahko jih kristaliziramo in dodamo tortam, piškotom ali kremnim sladicam.

Slika 5: Mačeha. (Kulinarika,
b. d.)

✚ Marjetice

Cvetovi oziroma cvetni lističi so užitni in so čudovit okras solate ali pa zelenjavne kremne juhe, kot sta grahova ali korenčkova. So v celoti užitne, vendar imajo značilen okus, ki v ustih malo draži in včasih spominja celo na orehe. Z njimi popestrimo solate in obložene kruhke, dobrega okusa pa je tudi juha, ki blagodejno vpliva na zdravje. Polne so vitaminov in rudnin, odvajajo vodo iz telesa, čistijo kri in pomagajo pri kožnih boleznih ter težavah z jetri. Posušene cvetove uporabljamo tudi za čaj (De Belder Kovačič in de Lestrieux, 1994).



Slika 6: Divje marjetice.
(Družina EnaA, 2019)

✚ Nagelj



Večina nageljnov ima cvetove s prijetnim, rahlo pikantnim okusom. Idealni so kot dodatek k tortam, juham, solatam in punču.

Slika 7: Nagelj.
(Marmelina, b. d.)

Trobentice

Poleg cvetov lahko dodamo tudi mlade liste, vendar zaradi vsebnosti saponinov v manjših količinah. Cvetovi trobentic popestrijo in polepšajo solato, vendar jih je potrebno dodati tik pred pripravo solate, saj dalj časa oprani ovenijo in izgubijo obliko. Cvetove lahko posušimo tudi za čajne mešanice.



Slika 8: Trobentice. (Družina EnaA, 2012)

Sončnice



Slika 9: Sončnice. (Gaia, b. d.)

Sončnični cvet oz. socvetje, saj cvet sestavlja med tisoč in dva tisoč majcenih cvetov, nasajenih na glavo socvetja, so starodavne civilizacije že pred tisočletji povezovala s soncem in sončnimi božanstvi. Poleg užitnih semen so užitni tudi popki in cvetni lističi, ki imajo okus med grenkim in sladkim. Posamezne sončnice, ki jih posadimo ob rob vrta ali grede, vrtnarjem služijo kot okras, ko cvet odcveti, pa postanejo jed za ptice. Seme iz sredice cveta lahko uživamo tudi ljudje, bodisi surovo, popraženo ali pa kot dodatek solatam ali pecivu, uporabljajo ga tudi kot dodatek pri peki polnozrnatega kruha. Na večjih površinah sončnice vzgajajo predvsem za pridobivanje sončničnega olja. Seme namreč vsebuje kar 50 odstotkov maščobe, iz olja pa pridobivajo tudi margarine in gorivo biodizel (De Belder Kovačič in de Lestriex,1994).

Vijolica

V zdravilne namene je uporabna cela rastlina. Liste, cvetove in stebila nabiramo spomladi, korenine pa avgusta in septembra. V ljudskem zdravilstvu so dišečo vijolico uporabljali za zdravljenje bolezni dihal in črevesnih vnetij. Poznejše znanstvene raziskave so potrdile zdravilne moči njenih sestavin. Iz dišečih vijolic lahko naredimo vse: od obkladkov, poparkov, sirupov in tinktur do piškotov – v »mestu vijolic«, francoskem Toulousu, izdelujejo iz njih celo bombone in marmelado (Hieng, b.d.)

Mladi listi vijolice so okusni v solatah, cvetovi se uporabljajo za dekoriranje sladice in brezalkoholnih pijač. S cvetjem se lahko okrasijo vse sladice, od peciva do sladoleda, lahko pa jih kandiramo.



Slika 10: Vijolice. (Moj pogled, b. d.)

Vrtnice



Slika 11: Vrtnica čajevka. (Pharmarosa, b. d.)

Vrtnice so bile nekoč izredno cenjene v kulinariki. Skozi čas, pa je njihova uporaba v kuhinji začela toniti v pozabo. Pred zaužitjem je potrebno odstraniti spodnji (beli) del lista, saj je ta pogosto grenak. Zaradi intenzivnih in raznovrstnih barv so odličen okras in popestritev obroka. Cvetove lahko kuhamo, pečemo, cvremo, mariniramo in kasneje uporabimo v različnih jedeh. Najbolje se ujemajo s sladlicami, kandirane cvetove lahko uporabimo kot užiten okras tort, posamezne lističe pa kot piko na i pri pripravi lahkih, penastih poletnih sladice in sladoledov. Najbolj aromatični so lističi divjih rdečih vrtnic. Poleti se nam bo prilegel tudi ohlajen čaj iz vrtnic (Goršek, 2019).

2.3.2 Cvetlice zelenjave

✚ Boreč, boraga

Modri zvezdasti cvetovi imajo kumaricam podobno aromo. Cvetove zaradi svežega okusa dodajamo solatam ali sadnim bovlam, posušeni pa bodo dobri tudi v omakah. Njihova intenzivna modra barva popestri pijače, če se cvetove zamrzne v ledene kocke.



Slika 12: Boreč, boraga.
(Kulinarika, b. d.)

✚ Bučke



Slika 13: Bučni cvetovi.
(Bodi eko, b. d.)

Cvetove lahko cvremo, pečemo v pečici, zaužijejo se lahko tudi presni. Ocvremo jih lahko podobno kot bezgove cvetove. Zaradi cevaste oblike so odlični za polnjenje. Nadevati jih je možno s sirovimi in skutnimi namazi, prepraženimi z gobicami, s fileji konzerviranih rib ali podobnim. Podajo se tudi na solate, za okras celi ali pa narezani kot ena izmed sestavin. Bučne cvetove s svežimi začimbami lahko pripravimo tudi v obliki jajčne omlete, sladokusci pa ji za eksplozijo barv dodajo še narezane bučke in papriko.

✚ Hosta

Hoste ali funkcije so skupine prekrasnih zelnatih trajnic, ki se podajo v številne zlasti polsenčne in senčne vrtno zasaditve. Kot zanimivost velja izpostaviti, da veljajo hoste za pravo specialiteto v japonski kuhinji, odvisno od vrste hoste in načina kuhe pa se uporabljajo korenike, listi ali cvetovi. Cvetni popki po okusu nekoliko spominjajo na mlada surova zrna graha. Sveže cvetove in cvetne popke lahko uporabimo za popestritev solat in užitno dekoracijo krožnikov, na katerih postrežemo kakšno glavno jed.



Slika 14: Hosta. (Trajnice Strgar, b. d.)

✚ Vrtni ognjič



Slika 15: Vrtni ognjič. (Bodi eko, b. d.)

Poleg tega, da ga s pridom uporabljajo v zdravilstvu in farmaciji, je vrtni ognjič dobrodošel tudi v kuhinji. Že stoletja ga uporabljajo za obarvanje juh. Uporabljamo ga okrasno ali da popestrimo okus jedi. Že stoletja ga uporabljajo za obarvanje juh in brodetov. Cvetne lističe se lahko doda tudi rižu. Mlade lističe se dodaja solatam, posušene ali sveže cvetove pa rižotam, juham in omakam. V preteklosti je bil ognjič velikokrat nadomestek za dragoceni žafran, saj dajejo njegovi cvetovi zaradi vsebnosti flavonoidov jedem rumeno barvo.

2.3.3 Cvetovi zelišč

Bazilika

Je začimbna, močno aromatična, enoletna rastlina. Ima malo sladek, svež okus. Cvetovi so rožnati ali zelenkasto-beli. Pri kuhanju se uporabljajo sveži ali posušeni listi. Uporabljamo jo za prikuhe iz paradižnika, kumar in gob, pečenke iz sesekljanega mesa ter kot dodatek k jagnječji, svinjski in goveji pečenki, pici, zelenjavnim juham ... (Lončar, 2014).



Slika 16: Bazilika.
(Bodi eko, b. d.)

Hibiskus



Slika 17: Hibiskus ali oslez.
(Klub Gaia, b. d.)

Hibiskus je najbolj znan po svojih cvetovih, iz katerih pripravljamo aromatičen čaj, ki vsebuje veliko antioksidantov, zato je odlično naravno zdravilo proti gripi in prehladu. Čeprav marsikdo prisega na topel hibiskusov čaj, pa je ta morda še boljši povsem ohlajen in z dodanim ledom popoln poletni napitek. Cvetove lahko uporabimo tudi v solati, pri čemer je potrebno paziti, da na njih ni cvetnega prahu, ki lahko pri nekaterih ljudeh povzroči alergijo, zato je pestič najboljše odstraniti.

Koper

Zaradi rahlega okusa po kumini koper že dolgo uporabljajo v indijski kuhinji. Liste kopra uporabljamo za koprovo in krompirjevo juho, svetle omake, prikuhe iz kumar in paradižnika, majoneze in solatne prelive, krompirjeve in fižolove jedi. Cele vejice s cvetovi uporabljamo za vlaganje kislih kumaric, paprike, paradižnika ... Sveži listi po okusu spominjajo na peteršilj in janež, zato dobro dopolnjujejo mehke sire, bele omake, jajčne jedi, morske sadeže in perutnino, solate, juhe in zelenjavne jedi, zlasti krompir (Lončar, 2014).



Slika 18: Koper. (Bodi eko, b. d.)

Koriander



Slika 19: Koriander v kuhinji.
(Družina EnaA, 2012)

Cveti v belih ali blede rdečkastih kobulih, nesimetrične oblike. Užiten so vsi deli rastline. Pri kuhanju se uporabljajo največ zreli listi in zrela ter posušena semena. Koriander dodajamo v jedi iz svinjine, korenje, zelje, ohrovt in rdečo peso, v nekatera peciva (Lončar, 2014).

Meta

Ta dišeča in intenzivno zelena rastlinica se uporablja v kuhinji kot dodatek juham, omakam, pomakam, solatam, sendvičem, sladicam in pijačam.



Slika 20: Meta.
(Agrolib, 2019)

Rožmarin



Slika 21: Rožmarin.
(Utrinek, 2014)

V kulinariki, še posebno v sredozemski kuhinji, najpogosteje uporabljamo sveže ali posušene lističe rožmarina. Vendar so užiten tudi cvetovi, ki so lahko bele, rožnate, vijolične ali modre barve. Rožmarin je zelo aromatičen, nekoliko mehkejšo aromo imajo njegovi cvetovi. Odlično se podajo k enolončnicam, juham, mesno-zelenjavnim jedem, solatam. Sveže cvetove lahko uporabimo tudi kot okras na različnih jedeh - tudi čokoladnih sladicah. Cvetovi rožmarina so nežni, vendar aromatični.

Sivka

V prehrani uporabljamo predvsem sivkine liste in cvetove, sveže ali posušene, in to kot dodatek k solatam, juham, marmeladam. Sivka je odlična kot dodatek k mesnim jedem. S sivko začimemo pečeno meso in ribe, sicer pa je tudi del znane provansalske mešanice začimb. S sivko lahko aromatiziramo olje in kis. V kozarec medu se doda strok sivke in pridobi se sivkin med. Sivko lahko uporabimo kot zamenjavo za rožmarin, to pomeni, da jo lahko dodajamo vsem jedem, ki jim sicer dodajamo rožmarin. Sivkin čaj slovi po svojih zdravilnih učinkih. Uporabljamo ga za umirjanje, pa tudi proti nespečnosti in glavobolu. Sivka se odlično ujema s čokolado. S sivko lahko zelo preprosto oplemenitimo sladkor, s katerim si nato posladkamo čaj, ali pa ga uporabimo pri pripravi sladic, ujema pa se tudi s slivami, češnjami, rabarbaro, jagodami, kupinami in borovnicami. Sivko se dodaja jedem proti koncu kuhanja ali peke. Dobro se poda predvsem v kremaste sestavine, kot so maslo, mleko, smetana. S sivkino mešanico s koromačevimi semeni in nastrgano pomarančno lupino lahko začimemo ribe. Uporablja se tudi za dekoracijo (Lončar, 2014)



Slika 22: Sivka.
(Wikipedia, 2019)

Timijan



Slika 23: Timijan. (Bodi eko,
b. d.)

Timijan uporabljamo v kulinarične namene kot začimbo za divjačino, jetra, jetrne paštete, nadeve za perutnino, perutnino, jedi iz stročnic, paradižnika, zelene paprike. Lahko uporabljamo sveže sesekljane liste ali pa suhe.

2. 3. 4 Cvetovi divjih rastlin

✚ Bezgovni cvetovi

Spodbujajo delovanje znojnic, zato čaj iz bezgovih cvetov uporabljamo pri zbijanju vročine, posebno v času prehladov in gripe. Prav tako bezeg lajša dihalne težave in uravnava raven krvnega sladkorja ter krepi odpornost proti okužbam. Iz cvetov najpogosteje pridobivamo sirup, ki ga redčimo z vodo, da dobimo osvežilen sok. Prava poslastica so ocvrti bezgovni cvetovi. Sveže namočimo v gostejše testo za palačinke in jih ocvremo v vročem olju. Trše dele stebel porežemo, saj niso prijetni za uživanje (Papež, 2010).



Slika 24: Bezeg. (Bodi eko, b. d.)

✚ Črni bezeg



Slika 25: Črni bezeg. (Wikipedia, 2019)

Cvetove uživamo sveže kot dodatek k različnim jedem, posušene uporabljamo za čaje. Iz cvetov črnega bezga pridelujemo alkoholne pijače. Cvetovi in plodovi imajo širok spekter zdravstveno koristnih lastnosti. Zreli plodovi so bogati z antocianini in drugimi snovi z antioksidantnimi lastnostmi. Cvetovi in plodovi imajo visoke koncentracije antioksidantov (Papež, 2010).

✚ Deteljica

Deteljica divje raste na mnogih travnikih in vrtovih. Užiten in bogat s proteini je celoten cvet, za lažje uživanje pa cvetove, preden jih pojemo, prelijemo z vročo vodo in pustimo stati pet do deset minut (Papež, 2010).



Slika 26: Deteljica. (Kulinarika, b. d.)

✚ Regrat



Slika 27: Regrat. (Wikipedia, 2018)

Regrat je dobro znano živilo in preizkušeno ljudsko zdravilo. V prehrani so najpogostejši recepti za regrat v juhah in kot solata v različnih oblikah. Regratovi cvetovi so izvrsten vir lecitina, iz njih pa je med drugim mogoče pripraviti vino ali sirup za pripravo soka, doda se jih lahko tudi solatam, piškotom in drugih sladicam ali pa se jih ocvre (Papež, 2010).

2.4 Zdravilni učinki cvetja

Nekatere užitne cvetlice, na primer cvetovi lipe ali kamilice, niso le privlačne na pogled in okusne za uživanje, temveč branijo organizem pred okužbami in boleznimi.

Zdrava prehrana in redno gibanje zelo pozitivno vplivata na naše zdravstveno stanje, vendar pa hiter način življenja terja svoj davek k vedno večjemu številu ljudi. Manj znane so alternativne metode zdravljenja, s katerimi si lahko pomagamo pri porušenem duševnem in čustvenem ravnovesju, zato se mnogi zatekajo kar h klasični medicini. Danes je ena od zelo učinkovitih metod Bachova cvetna terapija, ki je splošno priznana metoda zdravljenja.

Bachovo cvetno terapijo je utemeljil angleški zdravnik Edward Bach, ki je svoje metode posvečal k iskanju zdravila, ki ne bi samo odpravljalo simptomov, ampak bi tudi zdravilo vzroke bolezni. Bachova cvetna terapija je sicer podobna homeopatiji, vendar so homeopatska zdravila pripravljena z mehanskim drobljenjem rastlinskih, živalskih in mineralnih delov. Bachove kapljice so pa narejene iz rastlin in studenčnice ter s pomočjo sončne svetlobe, zato so pravo darilo narave (Lončar, 2010).

Cvetno zdravljenje lahko uporabljamo tako pri zdravljenju že obstoječih težav kot tudi pri preprečevanju bolezni, ki jih lahko povzročijo stres in težke življenjske preizkušnje. Te kapljice so namreč naraven, neškodljiv in blag način zdravljenja za naše porušeno duševno in čustveno ravnovesje, hkrati pa blagodejno vplivajo na naše telo. Zavedati pa se moramo, da cvetni pripravki lahko le spremljajo klasično medicino, ne morejo je nadomeščati.

Cvetni pripravki se naredijo tako, da cvetove, ki so jih že včasih Indijanci namočili v neoporečno studenčnico, za tri ure postavili na žgoče sonce. Takšne izvlečke še danes pripravljajo in mešajo po stoletja starih receptih iz ljudskega zeliščarstva ter po starih receptih iz meniških, biblijskih, indijanskih in celo tibetanskih tekstih.

2.5 Šolski ekovrt in cvetlice

Tik pred vhodom v Osnovno šolo Kidričevo že več let urejamo visoke grede. Na njih sadimo različno zelenjavo. Pred vhodom v šolo se nam priklanjajo sončnice v pozdrav.

Učenci v okviru interesne dejavnosti Šolski ekovrt obdelujejo osem visokih gred, zeliščno gredo, grede s sivko, ob gozdu pa so poskusili z zasaditvijo malin. Prejšnje šolsko leto so dodatno uredili šolske vrtičke.

Svoje aktivnosti na šolskem vrtu so že dve leti predstavljali tudi na sejmu Altermed; prvo leto s temo Bučna semena in bučno olje, vir zdravja na Dravskem polju, nazadnje pa Zelišča pred domačim pragom. V projektu Šolska vrtilnica smo prejeli tudi priznanje v kategoriji osnovnih šol za urejenost visokih gred. Zaradi zanimanja za uspevajoče užitne cvetlice na šolskem ekovrtu in zeliščni gredi smo opravili intervju z go. Ankico Pikula, vodjo šolskega Ekovrta, ki je predstavljen v raziskovalnem delu naloge pod točko 3.4.



Slika 28: Šolski ekovrt. (Pikula, 2019)

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metode dela

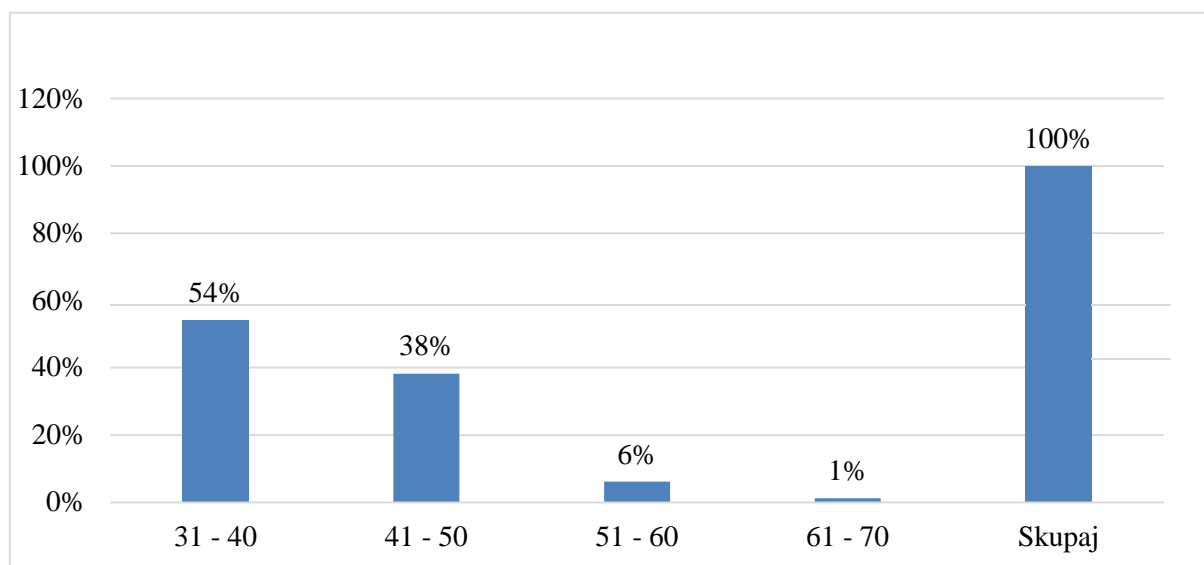
Da bi pridobili podatke o zastopanosti cvetlic v kulinariki domačih gospodinjstev, smo pripravili anketni vprašalnik. Vzorec anketiranih so bile mame učencev OŠ Kidričevo s podružnico Lovrenc na Dr. polju. Razdelili smo 342 anketnih vprašalnikov, izpolnjenih in primernih za obdelavo je bilo 81 vprašalnikov (Priloga 1).

Nato smo izvedli kratke vprašalnike za 14 gostiln oz. restavracij, ki sodijo na območje Spodnjega Podravja po številu gostov med bolj obiskane.

Opravili smo tudi dva delno strukturirana intervjuja. Intervjuvali sva gospo Ankico Pikulo, ki je mentorica Ekošolskega vrta in Zeliščarskega krožka na OŠ Kidričevo ter gospoda Aljaža Zemljiča, ki je pred leti sodeloval v oddaji Masterchef, danes pa je lastnik gostilne Lük na Ptuj.

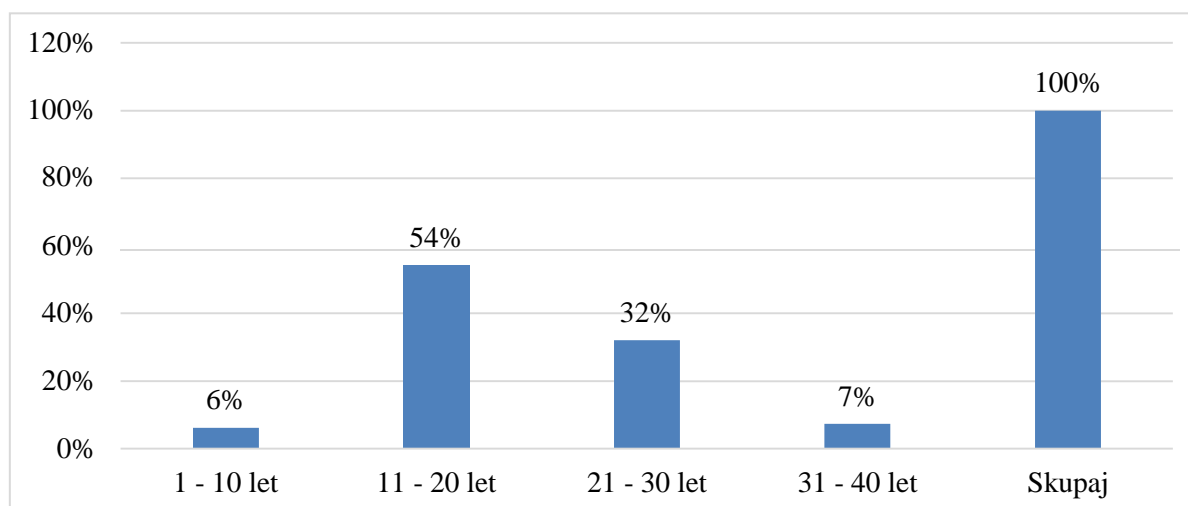
3.2 Analiza anketnega vprašalnika

Tabela 1: Starost



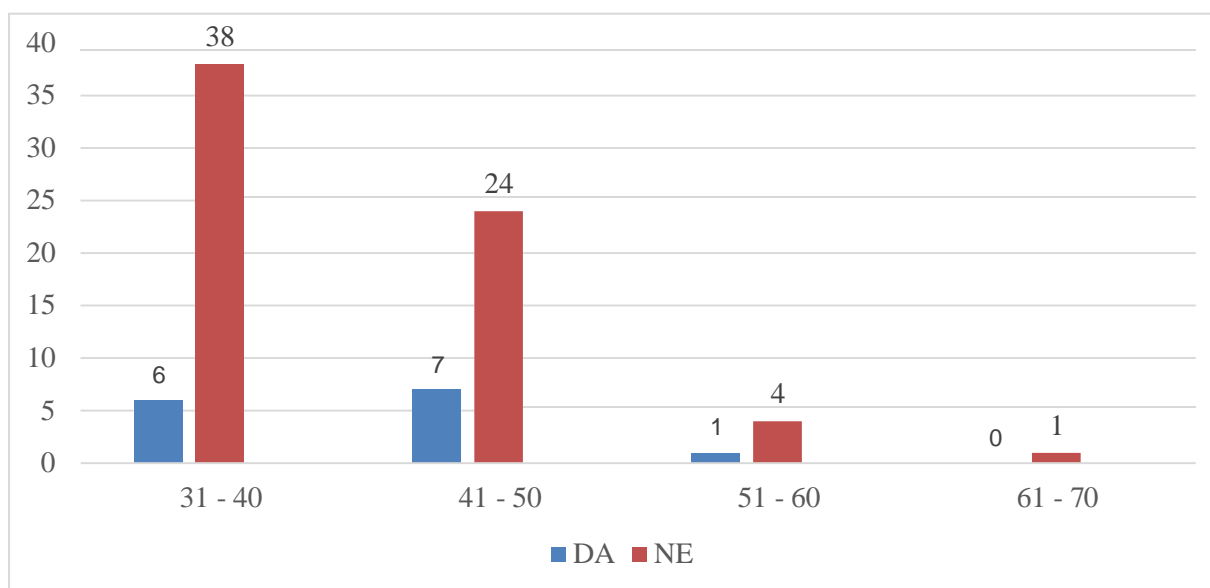
54 % anketiranih mater, ki so odgovarjale na vprašalnik, je starih med 31 in 40 let. 38 % jih je v starostni skupini 41 – 50 let, 6 % med 51 in 60 let ter 1 % oziroma mati, ki je starejša od 61 let.

Tabela 2: Kako dolgo že kuhate?



54 % anketirank kuha od 11 do 20 let, 32 % od 21 do 30 let, 7 % od 31 do 40 let, medtem ko jih 6 % kuha 10 let ali manj.

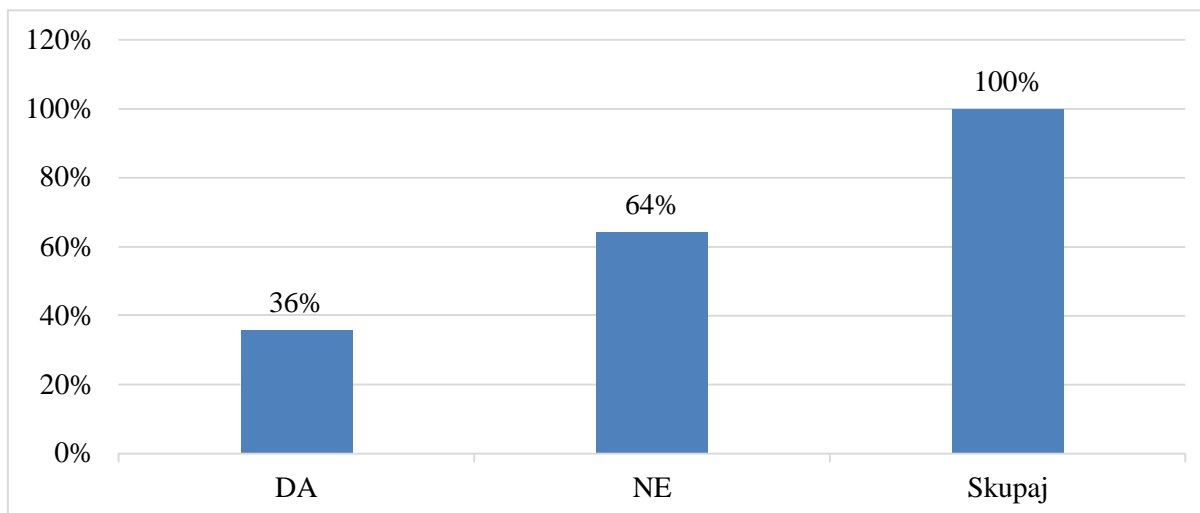
Tabela 3: Ali v vaši družini uporabljate cvetlice pri kuhi?



38 mater, starih med 31 in 40 let je odgovorilo, da v družini ne uporabljajo cvetic pri kuhi. Le 6 jih je odgovorilo, da cvetlice uporabljajo pri kuhi. Tudi v starejši starostni skupini je več mater, 24, odgovorilo, da ne uporabljajo cvetic pri kuhi, medtem ko 7 mater le- te vključujejo v svojo kuhinjo. Tudi med materami, starimi med 51 in 60 let, so 4 odgovorile, da ne uporabljajo cvetic in le 1 mati jih občasno uporablja za dekoracijo ali izboljšanje okusa.

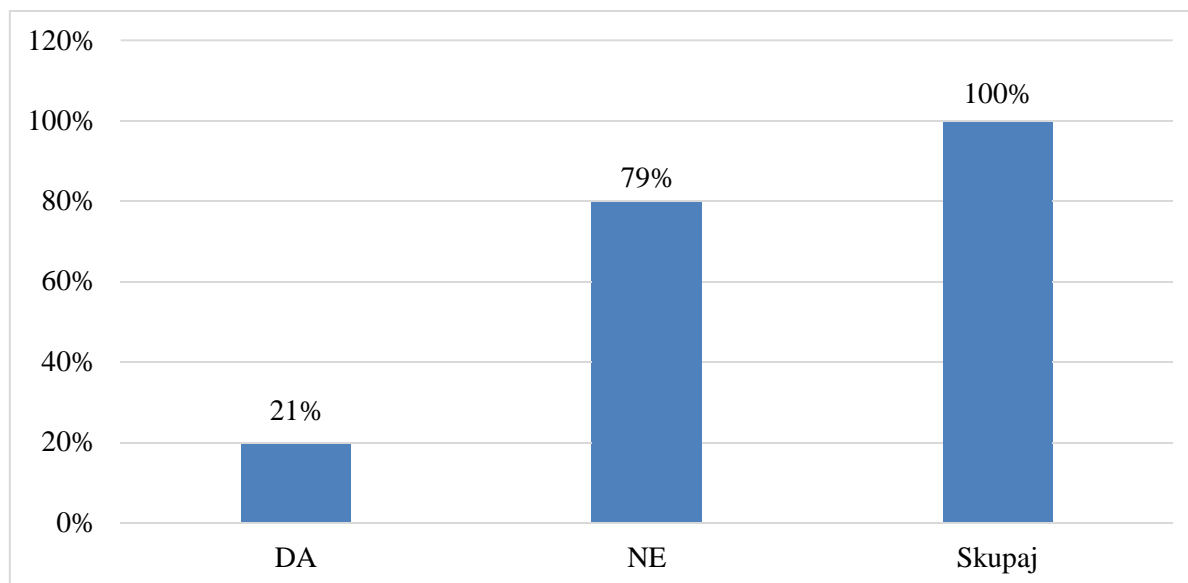
Presenetilo naju je dejstvo, da matere, ki so mlajše od 41 let, ne uporabljajo pogosteje cvetic v kuhi, saj je kulinarika v zadnjih dveh desetletjih doživela razcvet. V kulinariki so vedno bolj prisotne različne cvetlice in ne le kot dekoracija, temveč tudi kot sredstvo za izboljšanje okusa.

Tabela 4: Uporabljate cvetlice v domači kuhinji. Če da, katere?



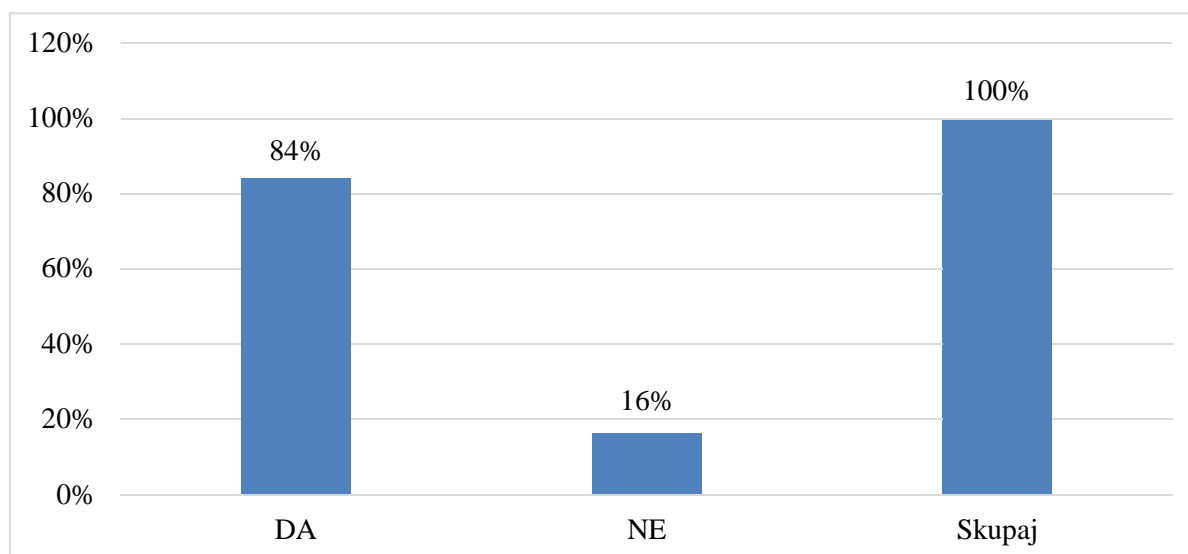
64 % anketirank v domači kuhinji ne uporablja cvetlic. 36 % jih- le te uporablja redno, občasno ali izjemoma. Anketirane osebe, ki so odgovorile na vprašanje pritrdilno, so med cveticami, ki jih uporabljajo v svoji kuhinji, naštele akacijo, ognjič, meto, kapucinko, lipo, rožmarin, kamilico, bezeg, regrat, šentjanževko, ameriški slamniki, sivko, trobentice, vrtnice, žajbelj, bučkine cvetove, rman, materino dušico, timijan ...

Tabela 5: Ste vedeli, da so vrtnice, nageljni, mačehe in vijolice užitne?



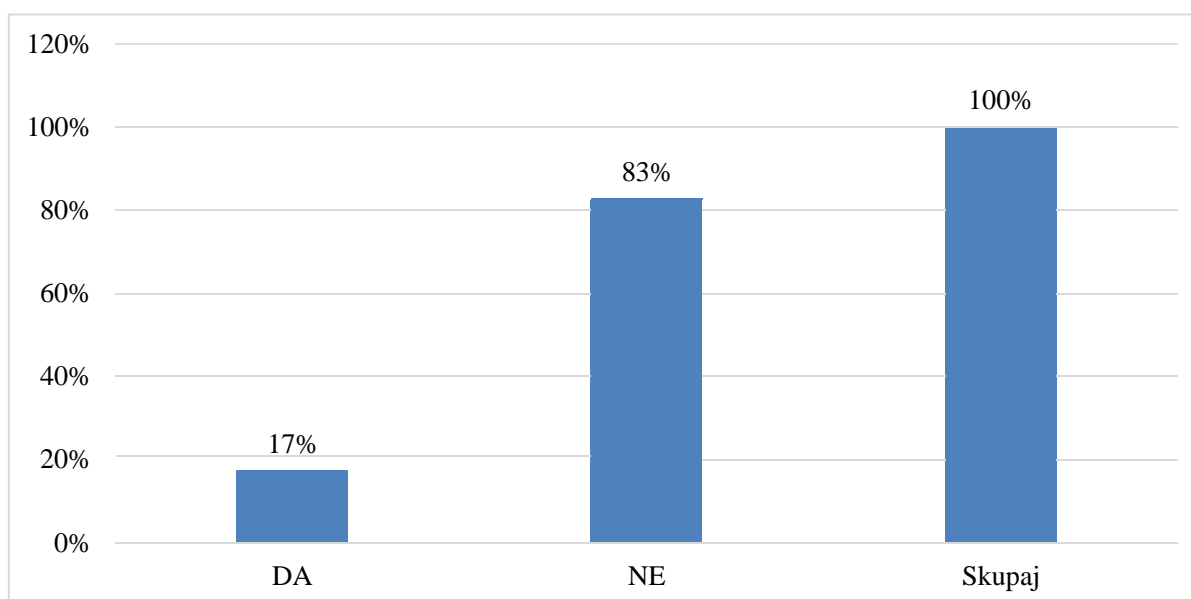
79 % anketirank ne ve, da so vrtnice, nageljni, mačehe in vijolice užitne. Le 21 % jih je na vprašanje odgovorilo pritrdilno. Osebe, ki so odgovorile pritrdilno, so povedale, da vijolice uporabljajo v solati, vrtnice pri pripravi sladice, marmelade ter pripravi masla. Vrtnice dajejo hrani barvo, okus ter omamen vonj. Cvetove nageljna pa uporabljajo za dekoracijo ali v solati, ki jo lahko oseba požije, saj ima sladkast okus.

Tabela 6: Ali ste kdaj pripravili ocvrto akacijo ali bezeg?



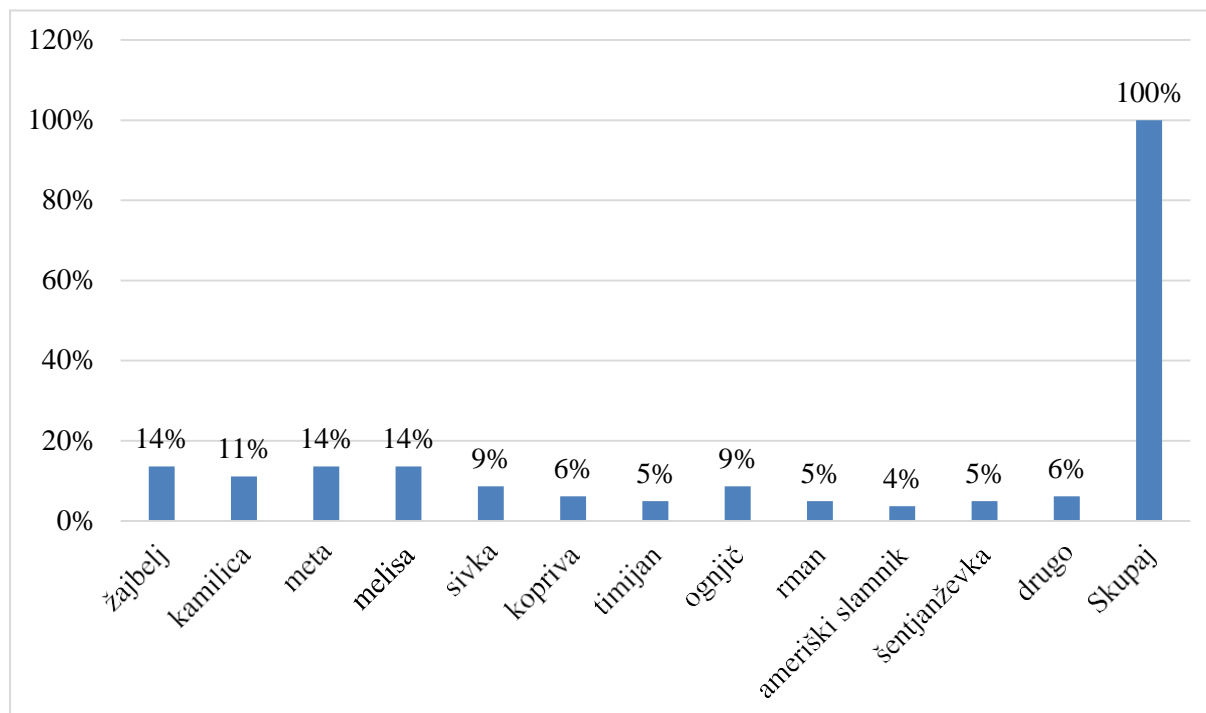
Kar 84 % anketiranih mater je odgovorilo, da so že pripravljale ocvrto akacijo. Med pritrdilnimi odgovori je bilo več tistih, ki so sicer pripravljale ocvrt bezeg in ne akacije. Zapisale so še, da poleg ocvrtega bezga, ki ima značilen, aromatičen vonj in okus, pripravljajo cvetove še v omletah ter pri pripravi bezgovega soka. Akacijo pa uporabljajo še pri izdelavi soka. Le 16 % jih je odgovorilo, da ocvrte akacije oziroma bezga ne pripravljajo.

Tabela 7: Ali ste kdaj poskusili skutine cmoke s sivko in limono?



83 % anketiranih mater je odgovorilo, da še ni poskusilo skutinih cmokov s sivko in limono. Le 17 % jih je na takšen način pripravljene cmoke poskusilo.

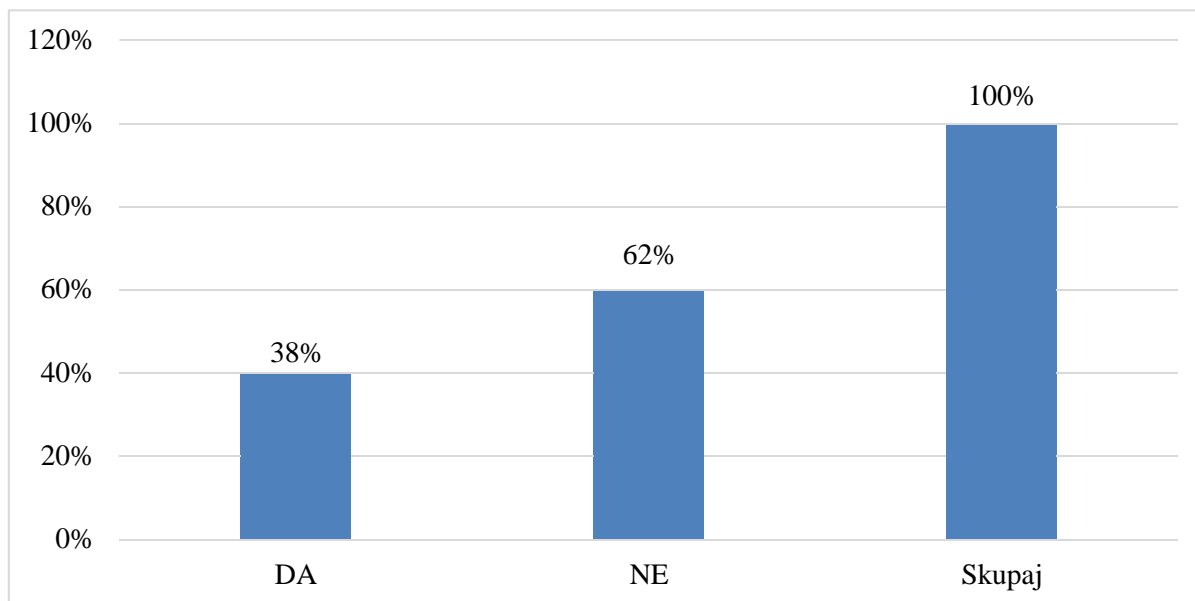
Tabela 8: Katera zdravilna zelišča poznate? Prosiva, da jih naštejete in napišete, kje in kdaj jih uporabljate?



Podatke sva obdelali glede na to, katera rastlino so anketiranke zapisale na prvo mesto. Tako so največkrat, 14 %, na prvo mesto postavile žajbelj, meto in meliso. 11% jih je na prvo mesto postavilo kamilico, 9% anketirank sivko in ognjič ter 6 % anketirank je na prvo mesto postavilo koprivo ali kakšno drugo zdravilno zelišče, kot so npr. pehtran, arnika, krvomočnica ali hermelika. 5 % anketirank je kot prvo zelišče zapisalo timijan, rman ter šentjanževka, 4 % anketirank pa ameriški slamnik. Poleg zgoraj naštetih zelišč so anketiranke na druga mesta postavile še janež, trpotec, bezeg, šipek, pegasti badelj, žafran, trobentico, slez, timijan, rožmarin, lipo, čemaž ter regrat.

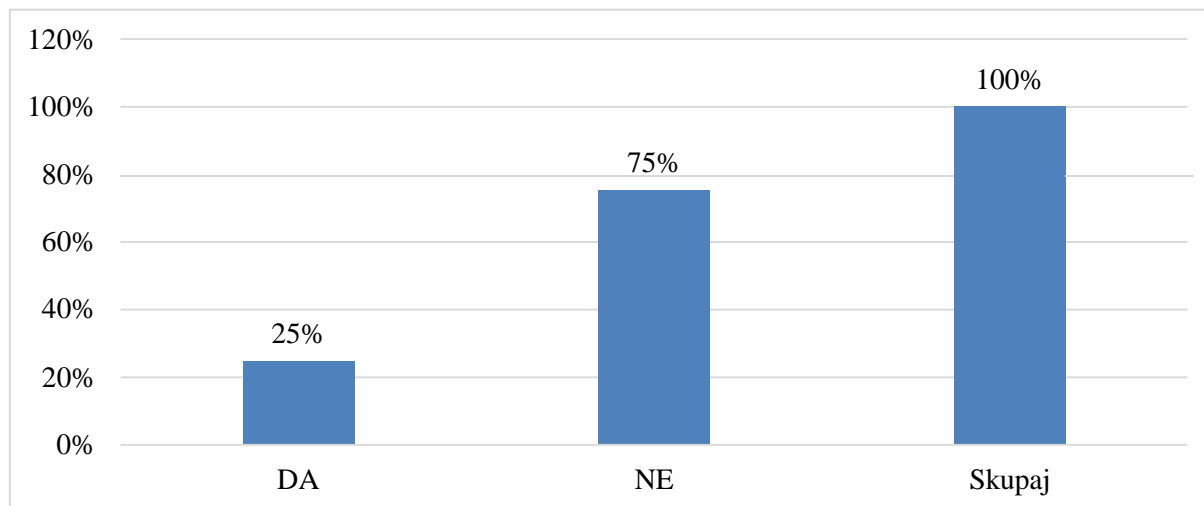
Anketiranke zelišča uporabljajo za pripravo sokov, mazil, tinktur, dišav, kozmetike. Prav tako jih sušijo in jih nato uporabijo za čaje. Nekatere pa pripravijo za takojšnjo uporabo, saj jih uporabijo pri pripravi hrane. Tako nekatere uporabijo v solatah, spet druge pa za namaze, okras ali za izboljšanje okusa hrani. Nekaj jih je tudi zelišča uporabljajo pri pripravi slaščic.

Tabela 9: Ali kuhate cvetlične sokove? Če jih, navedite katere?



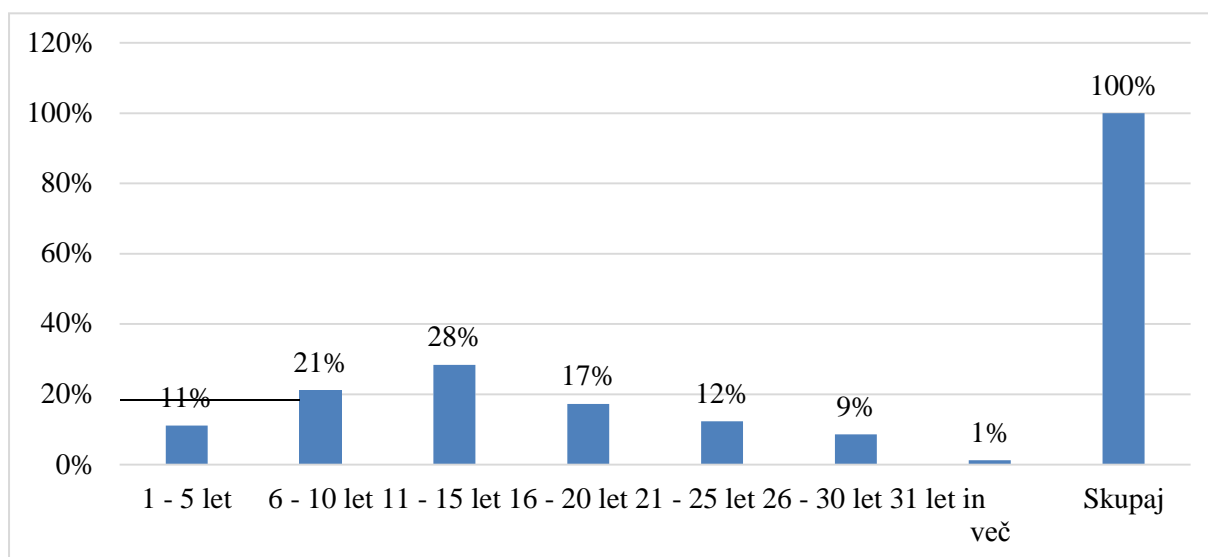
62 % anketirank je odgovorilo, da ne pripravljajo cvetličnih sokov. Medtem ko je 38 % mater odgovorilo, da pripravljajo cvetlične sokove. Mame tako pripravljajo sok iz bezga, mete, regrata, melise, šipka, kamilice, lipe, limonske trave ter ameriškega slamnika. Med odgovori prednjačijo bezgov, metin in melisin sok.

Tabela 10: Cvetlice so značilne za čaje. Ali poznate še kakšen drug napitek, v katerem so cvetlice?



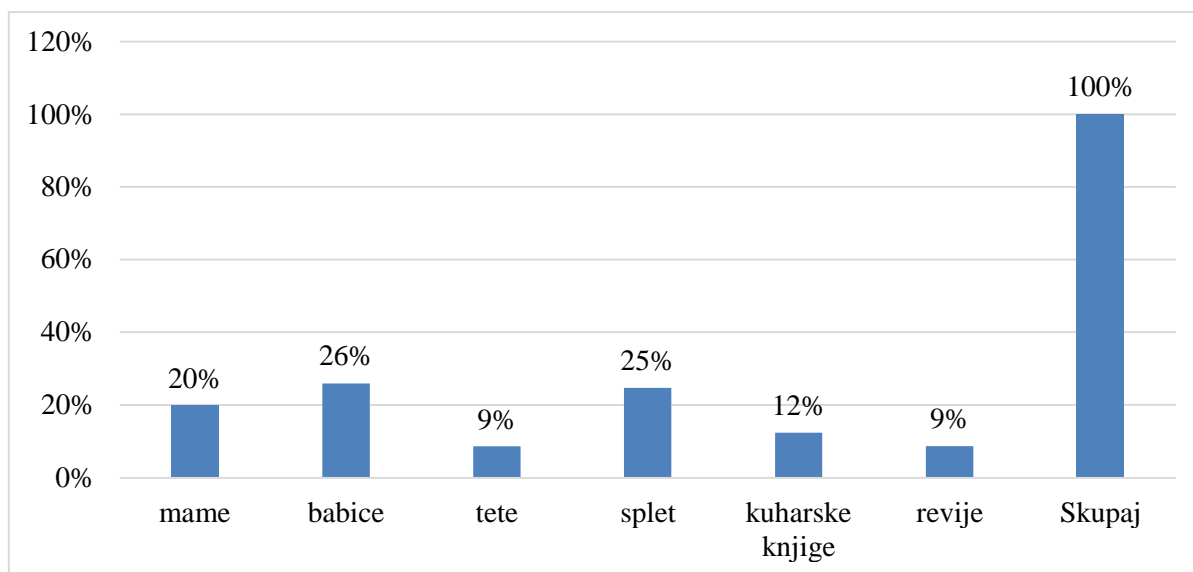
75 % anketirank je odgovorilo, da ne poznajo drugih napitkov, katerih sestavni del bi bile cvetlice. 25 % anketirank je odgovorilo, da poznajo še druge napitke, katerih sestavine so cvetlice, kot so: sok iz regrata, akacije, bezga, melise. Napisale so še, da pripravljajo oziroma poznajo vitaminske in osvežilne napitke, sirupe, sokove, tinkture, likerje in žgane pijače.

Tabela 11: Kako dolgo že uporabljate zelišča oziroma cvetlice v vaši kuhinji?



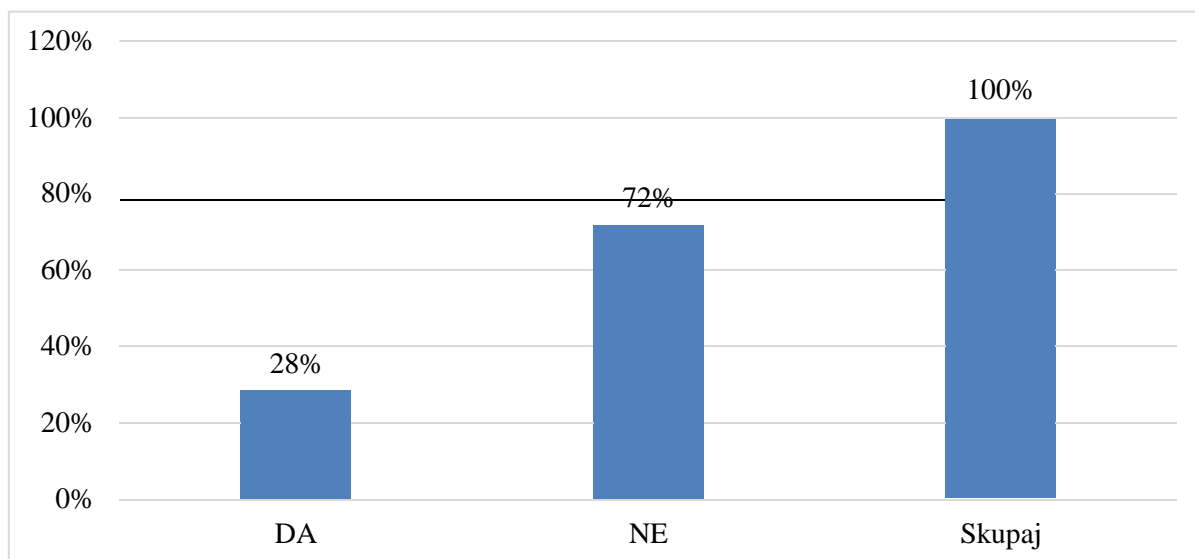
28 % mater je odgovorilo, da uporabljajo zelišča v kuhinji že 11 do 15 let, 21 % jih je odgovorilo, da cvetlice uporabljajo od 6 do 10 let, 17 %, da jih uporabljajo od 16 do 20 let, 12 % jih uporabljajo od 21 do 25 let ter 11 %, da jih uporabljajo 5 let ali manj. 9 % jih cvetlice uporablja od 26 do 30 let in 1 % 31 ali več let.

Tabela 12: Kje ste se tega znanja naučili?



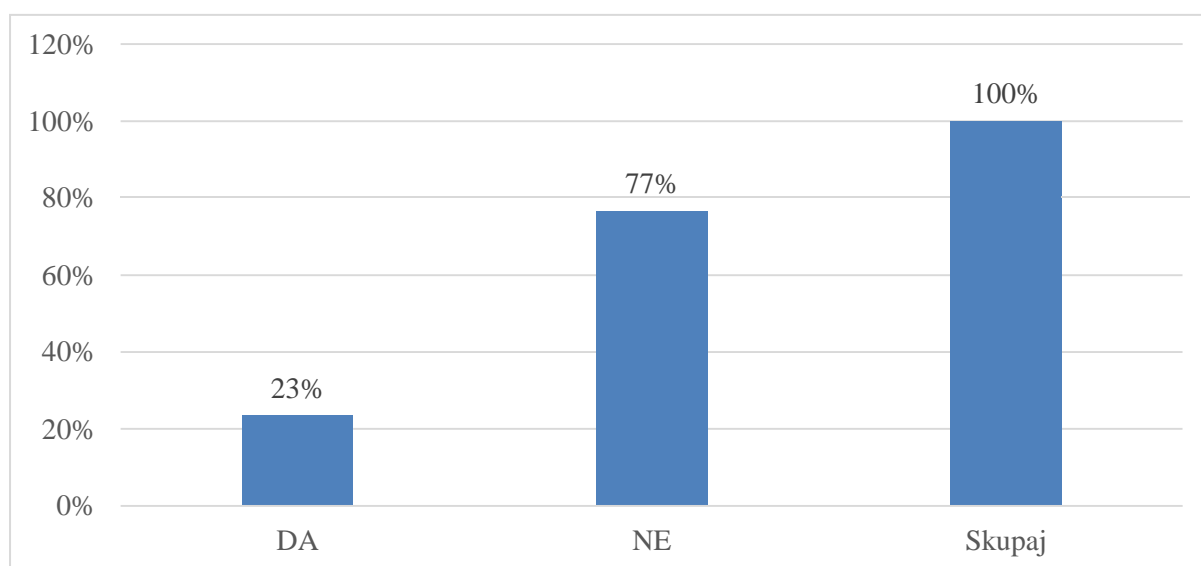
26 % se jih je veščin kuhanja in uporabnosti cvetlic naučilo od svojih babic, 25 % jih je poiskalo informacije preko spleta. Osebe, ki so pridobile informacije prek spleta, so večinoma matere, mlajše od 40 let. 20 % so jih veščin in zdravilnih učinkov cvetlic in zelišč naučile matere. 12 % so pridobile znanje s pomočjo kuharskih knjig, medtem ko je 9 % anketirank pridobilo uporabno znanje s pomočjo tet oziroma s pomočjo različnih revij, kot so Novice, Dom in vrt ...

Tabela 13: Ali lahko navedete literaturo, po kateri uporabljate cvetlice v vaši kuhinji?



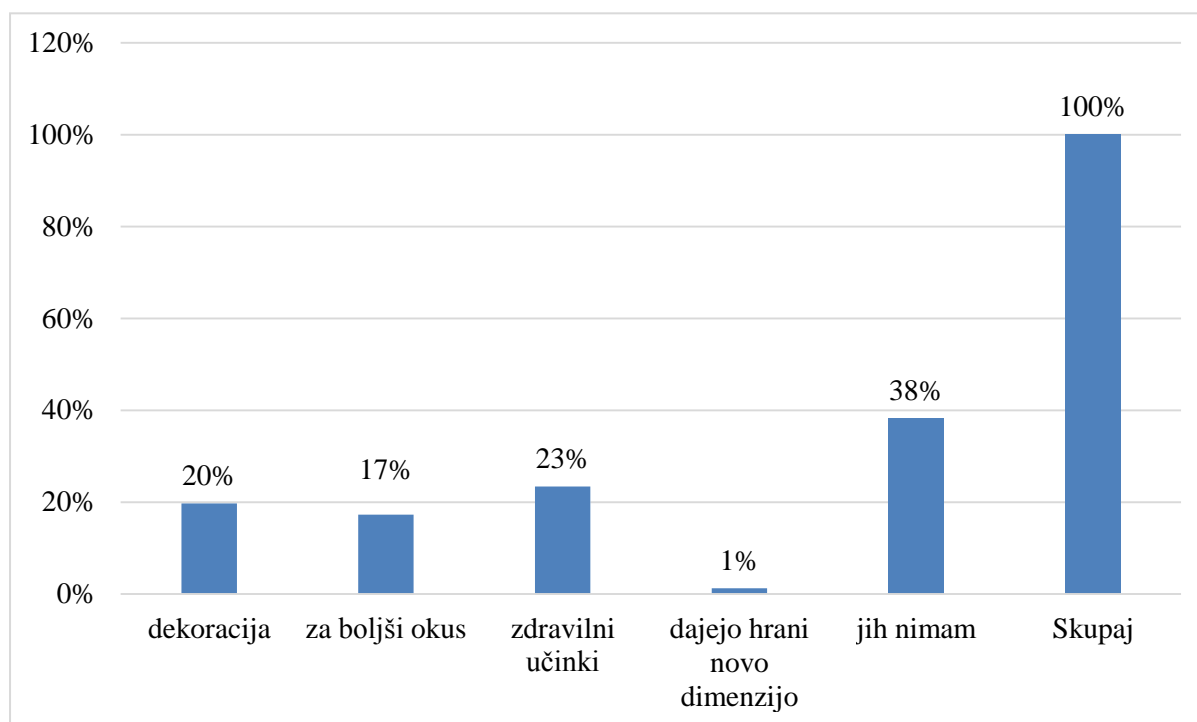
72 % anketirank ni zapisalo literature, s pomočjo katere so pridobile informacije o cvetlicah v njihovi kuhinji. 28 % jih je zapisalo naslove nekaj revij ter knjig, ki so nama služile pri teoretičnem in empiričnem delu. Vsa literatura, ki sva jo uporabili, je navedena v poglavju Viri.

Tabela 14: Ali se mogoče spomnite kakšnega recepta, ki vključuje cvetlice? Prosimo, da ga navedete. Če jih poznate več, vas lepo prosiva, da jih zapišete.



77 % jih je na to vprašanje odgovorilo nikalno. 23 % jih je odgovorilo z da in navedlo nekaj receptov, katerih sestavni del so cvetlice. Le- te recepte sva vključili v Prilogi 2.

Tabela 15: Kakšne so vaše izkušnje z uporabo cvetlic v kulinariki? Lepo prosiva, da jih zapišete.



38 % anketirank je odgovorilo, da te izkušnje nima. 23 % jih je odgovorilo, da cvetlice uporabljajo zaradi njihovega zdravilnega učinka, 20 % mater je odgovorilo, da cvetlice uporabljajo zgolj za dekoracijo. 17 % jih cvetlice uporablja zaradi boljšega okusa in 1 % zato, ker cvetlice dajejo hrani novo dimenzijo.

3.3 Vprašalnik gostinska ponudba

Na podlagi telefonskega vprašalnika smo pri štirinajstih gostinskih ponudnikih na območju Spodnjega Podravja ugotavljali, ali uporabljajo cvetlice v kulinariki.

Vodjem kuhinj v posameznih gostinskih obratih smo zastavili naslednja vprašanja:

- Ali uporabljate cvetlice v kulinariki ?
- Če da, ali jih uporabljajo pri kuhi jedi in pri dekoraciji ali le eno od navedenega?
- Katere okrasne cvetlice ter katere cvetove zelenjave, zelišč ali divjih rastlin uporabljate?

Izmed vzorca štirinajstih gostinskih ponudnikov jih je sedem (50 %) pritrdilo, da uporabljajo cvetlice v kulinariki.

Ker se uporabnost užitnih cvetlic lahko izkoristi v kuhi in pri dekoraciji jedi, nas je zanimalo, ali jih uporabljajo na oba načina. Ugotovili smo, da le dve restavraciji uporabljata cvetlice tako pri pripravi jedi kot pri dekoraciji; to sta Restavracija Pan in restavracija Zila. Pet od štirinajstih gostiln (36%) pa uporablja cvetlice le pri dekoraciji jedi; to so Gostilna Čelan, Gostilna pri Kostanju, Gostilna pri Ovinku, Gastro Ptuj in Restavracija Pomaranča.

Nadalje nas je zanimalo, katere vrste cvetlic najpogosteje uporabljajo. Najpogosteje se v gostinski ponudbi uporabljene marjetice, ki jih uporablja pet gostiln, štiri gostilne uporabljajo trobentice ter dve gostilni cvetove vijolic. Po enkrat so bili omenjene še kapucinke, mačice, spominčice in tulipan. Med uporabljenimi cvetovi zelišč dve gostilni uporabljata cvetove timijana, izmed cvetov zelenjave pa ena gostilna uporablja cvetove bučk.

Tabela: Cvetlice v gostinski ponudbi

Restavracija	Uporaba cvetlic v kuhinji	Dekoracija/ Pri kuhi	Vrsta cvetlic
Restavracija Pan	da	dekoracija v jedeh	cvetovi bučk, marjetice, trobentice, kapucinke, vijolice
Gostilna Čelan	da	dekoracija	mačice, trobentice, marjetice, vijolice
Gostilna pri Lipi	ne		
Gostilna pri Kostanju	da	dekoracija	trobentice
Gostilna Ribič	ne		
Restavracija Zila	da	dekoracija V jedeh	rožmarin, timijan, marjetice, trobentice
Gostilna pri Ovinku	da	dekoracija	trobentice, marjetice
Gostilna Amadeus	ne		
Gostilna Rozika	ne		
Gastro Ptuj	da	dekoracija	marjetice, spominčice, tulipan
Restavracija Pomaranča	da	dekoracija	timijan
Gostišče pri Tonetu	ne		
Villa Monde	ne		
Gostilna Rajh	ne		

(Vir: Vodje kuhinj posameznih gostiln, osebna komunikacija, 6. marec 2020)

3.4 Intervju z gospo Ankico Pikula

Opravili smo intervju z gospo Ankico Pikulo, ki je mentorica Ekošolskega vrta na Osnovni šoli Kidričevo. Zastavili smo ji vprašanja, ki se navezujejo na šolski vrt ter na njeno domačo uporabo cvetov pri pripravi jedi (A. Pikula, osebna komunikacija, 2. marec 2020).

- ***Kaj uspeva na šolskem »cvetočem« vrtu?***

Na šolskem »cvetličnem« vrtu smo lani vzgajali sončnice in tagetes, ki so krasili prostor pred vstopom v šolo. Na gredicah pa rastejo še tulipani, narcise, cveti tudi rožmarin, drobnjak, jagodnjak, ameriški slamnik, materina dušica, rman, netresk, poprova meta, melisa, kapucinka in seveda sivka.

- ***Katere cvetove smo kot šola že uporabili v kuhinji (kuha, dekoracija)?***

V kuhinji do sedaj cvetov nismo uporabljali v sklopu krožka, saj se ukvarjamo pretežno z obdelovanjem gredic. Pridelane plodove smo nato porabili v šolski kuhinji, nekaj pa so jih odnesli učenci domov.

- ***Kakšni so načrtu glede uporabe omenjenih cvetlic v prihodnje?***

V šoli namreč do letos nismo imeli šolske kuhinje - posebej prirejene učilnice za učence in tako ni bilo možnosti, da bi učenci sami pripravljali kulinarčne dobrote iz pridelkov. Letos bomo razširili našo dejavnost tudi na pripravo preprostih jedi, ki bodo vključevale cvetove in plodove z vrta.

- ***Na kakšen način uporabljate cvetlice (med kuho / kot okras)?***

Gospa Ankica Pikula: Uporabljam jih v solatah, predvsem spomladanskih regratovih solatah.

- ***Katere so vaše najljubše cvetlice in zakaj?***

Gospa Ankica Pikula: Moja najljubša je materina dušica zaradi njenih zdravilnih učinkov ter posebne arome. Všeč mi je pa tudi pravi dalmatinski žajbelj, ki ga sama nabiram na Pagu in iz njega delam okusen sok.

- ***K čemu jih dodajate? Kaj z njimi okrašujete?***

Gospa Ankica Pikula: Kuham predvsem sokove, tudi iz vrtnic, čaje, dodajam pa jih v solate in k narezkom. Zanimivo podobo imajo kapucinke, polnjene z namazom. Seveda pa lepo okrašujejo namaze.

- ***Dajejo poseben okus?***

Gospa Ankica Pikula: Da, dajejo poseben vonj in barvo. Če je na krožniku več barv, so oči bolj lačne.

- ***Zakaj jih uporabljate?***

Gospa Ankica Pikula: Imajo zdravilne ter antioksidante učinke. Ko jih uporabljam, se počutim, kot da sem v stiku z naravo. Učijo nas, da si v naravi lahko sami poiščemo hrano in da v naravi lahko najdemo veliko uporabnega.

- ***Jih uporabljate še za kaj drugega (npr. za zdravila, sokove ...)?***

Gospa Ankica Pikula: Izdelujem sivkino kremo ter dezodorant. Uporabljam pa tudi domača olja in oljna mazila, ki dobro vplivajo na rane in proti revmi.

3. 5 Intervju z gospodo Aljažem Zemljičem

Intervju smo opravili z gospodom Aljažem Zemljičem, ki je sodeloval v resničnostnem šovu Gostilna išče šefa v sezoni leta 2013. Je lastnik bistroja Lük na Ptujju (A. Zemljič, osebna komunikacija, 19. februar 2020).

- ***Na kakšen način uporabljate cvetlice (med kuho / kot okras)?***

Gospod Zemljič je poudaril, da v kulinariki vedno bolj prihaja v ospredje divja hrana - cvetlice in dišavnice. Te kisajo oz. fermentirajo ne samo kot okras, ampak tudi kot del kislega dela na krožniku in kot del naravnih vitaminov in mineralov.

- ***Katere so vaše najljubše cvetlice in zakaj?***

Moje najljubše so mačehe, saj so lepe in barvite. Všeč so mi tudi trobentice, kapucinke, vetrovi žajblja, boreč ... Hrana je noro barvita na krožniku in barvne komponente naredijo krožnik eleganten.

- ***K čemu jih dodajate? Kaj z njimi okrašujete?***

Uporabljajo se za skutne in maslene namaze, v solatah, strjenkah, marmeladah in kot dodatek v juhe. Z njimi okrašujem predvsem hladne jedi, kot na primer panakote, pudinge, namaze, okras na sladicah ...

- ***Dajejo poseben okus?***

Določene imajo okus zelenjave ali sadja.

- ***Zakaj jih uporabljate?***

Uporabljam jih, saj dajejo krožniku barvitost in eleganco. Na krožniku lepo izgledajo in so seveda užitne.

- ***Jih uporabljate še za kaj drugega (npr. za zdravila, sokove ...)?***

Ja, uporabljajo se za kreme, tinkture, olja. Sam večkrat kuham sokove oz. sirupe.

3. 6 Delavnica na temo cvetlice v kulinariki

Kot smo ugotovili iz intervjuja z go. Ankico Pikula, naši učenci do danes niso pripravljali jedi iz užitnih cvetov, zato smo se odločili, da bomo znanje o cvetlicah v kulinariki delili z mlajšimi učenci. Izvedli smo kulinarčno delavnico v 4. razredu.

Glavna cilja delavnice sta ozaveščanje o uporabi užitnih cvetlic pri pripravi jedi in priprava sladice s cvetom. Pripravili smo načrt in tudi realizirali, kako se lahko izvede učna ura o užitnih cvetlicah v kulinariki.

1. Motivacija: Igra spomin užitne rože (Priloga 3)

Učence razdelimo v skupine in igrajo igro spomin, ki smo jo pripravili (Priloga 3). Poskušajo prepoznati različne cvetove užitnih rastlin. Ko zaključijo, jih povprašamo, katere cvetove prepoznajo, ali so jih že kdaj nabirali, ali so jih opazili v kakšni jedi ali pa morda poskusili.

2. Predstavitev užitnih cvetlic

S pomočjo ppt predstavitev predstavimo značilnosti užitnih cvetov iz naše okolice, ki so bili prikazani. Učenci poslušajo in aktivno sodelujejo, če jih kaj zanima.

3. Nabiranje užitnih rastlin (terensko delo)

Odpravimo se na šolski vrt ali v okolico šole, na travnik in nabereмо užitne cvetove. Cvetove prinesemo v šolo.

4. Priprave sladice Rožica presenečenja (recept v Prilogi 2)



Slika 29: utrinki iz delavnice o užitnih cvetovih. (Murko, 2020)

Raziskovalna naloga: CVETLICE V KULINARIKI

Učenci se razdelijo po skupinah in pripravijo sladico.

Za izdelavo potrebujemo plastične lončke, biskvit, sladoled, oreo kekse, slamice in užiten cvet. Pripravijo Rožico presenečenja za sošolca. Ko pripravijo sladico, jih med sabo izmenjujejo.

5. **Zaključek:** Učenci uživajo sladico, pogovor o novih spoznanjih o užitnih cvetlicah.



Slika 30: Končna podoba sladice Rožica presenečenja. (Murko, 2020)

4 RAZPRAVA

Raba cvetov v kulinariki zaradi zavedanja o ekološki pridelavi ter lažji dostopnosti postaja vse bolj zanimiva tako za gospodinjstva kot za lokalno ponudbo. Že v osnovni šoli se učenci izobražujemo o pomenu lokalno pridelane hrane, ki ohranja večjo vsebnost hranljivih snovi ter pušča manjše odtise na okolju.

Pred pričetkom raziskovanja smo si zastavili štiri hipoteze, ki jih bomo v nadaljevanju potrdili oz. ovrgli. Rezultati anketnega vprašalnika med gospodinjstvi kažejo, da kljub temu da večina anketiranih kuha že vsaj deset let ali več, še vedno dve tretjini gospodinj ne uporablja cvetlic v kulinariki. S tem lahko potrdimo prvo hipotezo, da cvetlice v kulinariki uporablja manj kot polovica anketiranih gospodinjstev.

✓ **Hipoteza 1:** Cvetlice v kulinariki uporablja manj kot polovica anketiranih gospodinjstev.

Kljub temu je poznavanje užitnosti okrasnih cvetlic, kot so: nageljni, vrtnice, mačehe in vijolice zadovoljivo, saj jih skoraj osem desetin ve, da so njihovi cvetovi užitni. Gospodinje tako pripravljajo vijolice v solati, vrtnice pri pripravi sladice itd. Prav tako je visok podatek o uporabi bezgovega ali akacijevega cveta pri pripravi jedi, saj ga je pripravljalo že 84 % gospodinj, poleg tega pa se bezeg pogosto uporablja tudi pri pripravi sirupov.

Tako bezeg pripravlja več kot tretjina gospodinj in se pojavlja kot najbolj pogost in poznan pripravek iz cvetov. Četrtnina gospodinj pozna še druge pripravke iz cvetov, kot so: tinkture, likerji in žgane pijače. Kljub razširjenosti sivke na naših vrtovih gospodinje ne poznajo skutnih cmokov s sivko, med njimi je bolj razširjeno poznavanje zelišč, kot sta meta in melisa.

Prenos znanja iz generacije v generacijo ima visok pomen tudi pri uporabi cvetlic v kulinariki, saj se je skoraj polovica gospodinj, ki uporabljajo cvetlice v kulinariki, tega naučilo od babic ali mater, medtem ko splet kot vir informacij predstavlja le četrtno pridobljenega znanja, ostali del predstavljajo knjige in revije.

x **Hipoteza 2:** Cvetlice v kulinariki glede na starost pogosteje uporabljajo mlajše gospodinje.

Zaradi razcveta uporabe cvetlic v zadnjih letih in poudarjanja zdravega načina življenja smo predvidevali, da mlajše gospodinje pogosteje uporabljajo cvetlice v kulinariki kot starejše. Vendar pa rezultati kažejo, da je uporaba cvetlic v kulinariki pri starostni skupini od 41-50 let nekoliko višja kot pri starostni skupini 31-40 let, in sicer za dobro desetino.

Glavni namen uporabe cvetlic v kulinariki gospodinjstev je zelo različen, saj jih približno enak odstotek uporablja zaradi zdravilnih učinkov in enak odstotek kot dodatek jedem ali za boljši okus.

Zaradi zdravilnih učinkov in lepega izgleda smo predvideli, da je na območju Spodnjega Podravja v gostinski ponudbi dobro zastopana cvetlična kulinarika. Hipotezo, da cvetlice v kulinariki uporablja več kot polovica gostiln na območju Spodnjega Podravja, smo ovrgli, saj v našem vzorcu točno polovica gostiln uporablja cvetlice v kulinariki.

x **Hipoteza 3:** Cvetlice v kulinariki uporablja več kot polovica gostiln na območju Spodnjega Podravja.

Potrdili smo lahko tudi zadnjo hipotezo, da so med najpogosteje uporabljenimi cvetlicami v gostinski ponudbi spomladanske cvetlice. Najpogosteje se v gostilnah na jedilnikih znajdejo marjetice, trobentice in vijolice.

✓ **Hipoteza 4:** Med najpogosteje uporabljenimi cvetlicami v gostinski ponudbi so spomladanske cvetlice.

5 ZAKLJUČEK

Le kdo ni odrasel s pesmijo Zvončki in trobentice? Midve pa sva izbrali verz:

» *Le živeti ni dovolj, imeti moramo sonce, svobodo in majceno cvetlico.*« (Hans Christian Andersen)

Cvetlice, ki jih lahko uživamo, so dragocena poslastica. Polepšajo krožnik ter izboljšajo okus in videz hrane, postrežemo pa se lahko zraven katere koli jedi, od morske hrane in mesa, do raznih solat in sladice. Zaradi vse večje pojavnosti v kulinariki in ob pogledu na cvetoč ekošolski vrt smo raziskovali pogostost in značilnosti uporabe cvetlic v domačih gospodinjstvih in v gostinski ponudbi, ob tem pa najprej predstavili užitne cvetlice na našem območju. Ugotovili smo, da uporaba cvetov v gospodinjstvih ni posebej pogosta, saj jih uporablja le tretjina gospodinj. Od tega sta najpogosteje uporabljena bezgov cvet ali cvet akacije, ki se pripravljata kot ocvrta ali pri pripravi sadnega sirupa. Pri nadaljnji uporabi receptov se je pokazal velik pomen prenosa znanja iz generacije v generacijo, saj so anketirane gospodinjke kar polovico svojega znanja pridobile o svojih mater ali babic.

Kljub »popularnosti« cvetlic na krožnikih v zadnjih letih jih le polovica gostincev uporablja v kulinariki, pri čemer zelo prednjači uporaba v dekoraciji, pred uporabo pri pripravo jedi. Najpogosteje uporabljen cvetlice v kulinariki gostinske ponudbe so marjetice, ki se podajo k predjedem, sladicom in juham, h kremnim jedem pa se podajo tudi kapucinke. Zaradi barvitosti in privlačnosti se jih lahko uporablja za posebne priložnosti, kot so poroke, rojstni dnevi, obletnice poroke itd.

Tako v gospodinjstvih kot v gostinski ponudbi bi pričakovali višji odstotek uporabe cvetlic. Iz ugotovljenega lahko sklepamo, da se bo njihova uporaba v prihodnje povečala tudi zaradi vse večjega zavedanja o ekološki pridelavi in pomenu lokalno pridelane hrane. Ni se nam potrebno daleč sprehoditi, da si nabereimo cvetove zelenjave na vrtu ali na bližnjem travniku in z njimi popestrimo jedilnik. Kot omenjata intervjuvanca, pa dandanes v ospredje prihajata predvsem pomen zdravnih učinkov cvetov in uporaba divjih rastlin, oba pa izpostavita tudi barvitost krožnika, na katerem so postreženi užitni cvetovi.

Za ozaveščanje o vrstah užitnih cvetlic in njihovi uporabi pri pripravi sladice smo izvedli učno uro z mlajšimi učenci, ki naj služi kot primer dobre prakse, saj motivira učence k razmišljanju in uporabi cvetlic. Prav gotovo si bodo ti učenci v bližajočih se pomladnih mesecih pogosteje radi privoščili kakšno trobentico ali marjetico za posladek ali koga presenetili s sladico Rožica presenečenja. Pripravili smo načrt izvedbe delavnice, v prilogi naloge pa dodali igro Spomin, ki se lahko natisne. V prilogi smo med drugim zbrali tudi zanimive kulinarične recepte.

Razvoj trajnostnega in zelenega turizma je povezan tudi z vrhunsko kulinariko, lokalno in naravi prijazno pridelane sestavine pa imajo vedno večjo vrednost. Zaradi pogoste uporabe v domačih gospodinjstvih bi lahko tudi nadaljnja kulinarika gostinskih ponudnikov na področju turizma temeljila na bezgovem cvetu. Turistom bi ponujali različne jedi z njegovo osnovo ter s tem ohranjali tradicijo in identiteto območja. V promocijo cvetja v kulinariki bi se lahko vključila razna turistična društva, ki bi gospodinjstvom ponujala znanje o užitnih cvetlicah in o tem, v katere jedi jih lahko vključijo ali kako z njimi dekorirati jedi.

Zanimivo bi bilo tudi ugotavljati, v kolikšni meri se cvetlice in katere najpogosteje uporabljajo v drugih regijah Slovenije ter rezultate primerjati med seboj. Morda ideja za raziskovanje v prihodnje.

6 LITERATURA IN VIRI

- Beiser, R. (2015). Užitne divje rastline: prepoznavanje, nabiranje in priprava. Kranj: Založba Narava.
- Bogataj, J. (2008). Okusiti Slovenijo: 176 izbranih jedi. Darila Rokus: Ljubljana.
- De Belder Kovačič J. in de Lestrieux E. (1994): Okus po cvetju: kulinarično popotovanje. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Goršek, T. (2019). Omamno dišeče in okusno. V Pajk B. (ur) Hortikultura – možnosti, priložnosti, primeri dobrih praks, zbornik 10. strokovnega posveta s temo Vrtnice in umetnost, str. 75–88. Celje: Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje.
- Healthy (2019). Na healthycatchups. Pridobljeno 15. 12. 2019 s <https://slv.healthycatchups.com/sedobnye-anjutiny-glazki.html>
- Hieng. (b.d.). Vijolica, vonj pomladi, ki diši po zdravju. *Na Bodi eko*. Pridobljeno 10. 11. 2019 s <https://www.bodieko.si/vijolica>.
- Kapetanovič, Ž. (2017). *Lovca na plevel*. Pridobljeno 10. januar 2020 s <https://odkrito.svet24.si/clanek/zivljenjskislog/lovca-na-plevel-537238>.
- Lončar, S. (2014). Ščepec rešitve: zamolčane zdravilne moči začimb. Ljubljana: Jasno in glasno.
- Makarovič, G. (1988-1990). *Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem*. 33(4), str. 127 –205.
- Papež, A. (2010). *Uporaba divje rastočih rastlin v prehrani*. Diplomsko delo. UM, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zoologijo. Pridobljeno 15.12. 2019 s http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/dn_papez_andreja.pdf.
- Rode, J. (2014). Divje rastoče rastline: na mizi. V *Vino: revija za ljubitelje vina, kulinarike in drugih užitkov*. 12 (2), str. 46-49.
- Užitno cvetje za vrhunsko kulinariko (2019). Na *Zelena Slovenija*. Pridobljeno 10. januar 2020 s <https://www.zelenaslovenija.si/nc5905/uzitno-cvetje-za-vrhunsko-kulinariko>.
- Užitne cvetlice kot element skušnjave v elitnih kuhinjah (2012). Na *Dnevnik*. Pridobljeno 11. januar 2020 s <https://www.dnevnik.si/1042634446>

6.1 Kazalo virov slik

- Bazilika. Bodi eko. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.bodieko.si/kraljevska-bazilika-lajsa-krce>.
- Bezeg in njegove zdravilne številne zdravilne rastline. Bodi eko. (b. d.). Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.bodieko.si/bezeg>.
- Boreč, boraga. Kulinarika.net (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.kulinarika.net/recepti/zacimbe/13/boraga-borec/>.
- Bučni cvetovi – ne le užitni, ampak tudi zelo zdravi. Bodi eko. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.bodieko.si/bucni-cvetovi>.
- Črni bezeg. Wikipedia. (2019). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Crni_bezeg.
- Deteljica. Kulinarika.net. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.kulinarika.net/recepti/zacimbe/129/zajcja-deteljica/>.

- Dišeča pelargonija. PVD profesionalna vrtnarska družba. (2015). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://pvd.si/angleske-pelargonije/>.
- Divje marjetice. Družina EnaA. (2017). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://druzina.ena.com/okolje/3-super-nacini-kako-lahko-uporabimo-divje-marjetice.html#prettyPhoto>.
- Gomoljna begonija. Moje rože. (2012). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://mojalbum.com/schlumfine/moje-roze-2012/gomoljna-begonija/19841121/povecaj>.
- Hibiskus ali oslez. Gaia. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.klubgaia.com/si/rastline/rastline/930-hibiskus-ali-oslez>.
- Hosta. Trajnice Strgar. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od https://trajnice-strgar.si/katalog/trajnice/315/hosta_sieboldiana_frances_williams_hosta/.
- Kapucinke. Družina EnaA. (2010). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://druzina.ena.com/dom/kapucinke-ne-smejo-manjkati-na-nobenem-vrtu.html>.
- Koper. Bodi eko. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.bodieko.si/koper>.
- Koriander v kuhinji. Družina EnaA. (2012). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://druzina.ena.com/kulinarika/Koriander-v-kuhinji.html>.
- Leskove mačice. GorenjskiGlas. (2012). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20120510/C/305109987/leskov-caj-in-se-kaj>.
- Mačehe. Kulinarika.net. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.kulinarika.net/zdravje/moj-vrt/569/ocarljiva-maceha/>.
- Meta. Agrolib, živinoreja in vrtnarjenje. (2019). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://sl.agrolib.rs/kako-se-uporablja-in-uporablja-razlicne-vrste-mete-mint-2370>.
- Nagelj. Marmelina. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://marmelina.si/praznovanja/apr-jun/nagelj-prvomajski-cvet-mnogih-pomenov>.
- Regrat. Wikipedia. (2018). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://sl.wikipedia.org/wiki/Regrat>.
- Rožmarin – ne le odlična začimba, tudi učinkovito zdravilo. Utrinek. (2014). Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.utrinek.si/rozmarin>.
- Sivka. Wikipedia. (2019). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sivka>.
- Sončnice. Gaia. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.klubgaia.com/si/rastline/rastline/428-soncnice>.
- Timijan. Bodi eko. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.bodieko.si/materina-dusica-ali-timijan>.
- Trobentice. Družina EnaA. (2012). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <http://druzina.ena.com/zdravje/trobentice-za-ciscenje-zimske-navlake-iz-telesa.html>.
- Vijolice. Moj pogled. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://mojpogled.com/vijolica-drobna-lepoticka-ki-disi-po-zdravju/>.
- Vrtnica čajevka. Pharmarosa. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://nikarose.si/rozsa/49135>.
- Vrtni ognjič. Bodi eko. (b. d.). [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 9. marec 2020 od <https://www.bodieko.si/vrtni-ognjic-zametovka-in-kapucinka-kot-varuhinje-vrta>.

7 PRILOGE

Priloga 1

Anketa za raziskovalno za raziskovalno nalogo z naslovom CVETLICE V KULINARIKI

Spoštovani, sva učenki devetletke OŠ Kidričevo in za najino raziskovalno nalogo želiva pridobiti čim več informacij o domačih cveticah in zeliščih, ki se lahko uporabljajo v kulinariki.

Vljudno vas prosiva, da nama pomagate pri najini teoretični in praktični raziskavi in odgovorite na naslednja vprašanja:

1. Koliko let ste stari? _____
2. Kako dolgo že kuhate in pečete? _____
3. Ali v vaši družini uporabljate cvetlice pri kuhi? _____
4. Uporabljate cvetlice v domači kuhinji? Če ja, katere? _____

5. Ste vedeli, da so vrtnice, nageljni, mačehe in vijolice užitne? _____
6. Ali ste kdaj pripravili ocvrto akacijo ali bezeg? _____
7. Ali ste kdaj poskusili skutine cmoke s sivko in limono? _____
8. Katera zdravilna zelišča poznate? Prosiva, da jih naštejete in napišete, kje in kdaj jih uporabljate?

9. Ali kuhate cvetlične sokove? Če jih, navedite katere?

10. Cvetlice so značilne za čaje. Ali poznate še kakšen drug napitek, v katerem so cvetlice?

11. Kako dolgo že uporabljate zelišča oz. cvetice v vaši kulinariki?

12. Kje ste se tega znanja naučili?

13. Ali lahko navedete literaturo, po kateri uporabljate cvetice v vaši kuhinji? _____

14. Ali se mogoče spomnite kakšnega recepta, ki vključuje cvetlice? Prosimo, da ga navedete. Če jih poznate več, vas lepo prosiva, da jih zapišete. _____

15. Kakšne so vaše izkušnje z uporabo cvetic v kulinariki. Lepo prosiva, da jih zapišete.

Vljudno se vam zahvaljujeva za vaš trud.

Rozalija Lia Muršec in Živa Gabrovec

Priloga 2

CVETLICE V KULINARIKI

Kulinarični recepti

ROŽICA PRESENEČENJA

Potrebujemo:

2-3 debelejšje rezine biskvita (čim bolj sočen)
5 oreo piškotov
sladoleđ kateregakoli okusa ali vanilijev puding, v katerega vmešamo sadje
nekaj kapljic ruma
cvetlični lonček
slamica
odtrgana cvetlica

Priprava:

Cvetlični lonček operemo, obrišemo in vanj na dno zložimo oz. natlačimo biskvit, ki ga nato pokapamo z rumom. Zdrobimo oreo piškote čim bolj na drobno, da izgleda kakor zemlja. V biskvit sedaj na sredino lončka zapičimo slamico. Sledi sladoleđ, s katerim napolnimo lonček skoraj do vrha, tega pa potresemo z zdrobljenimi piškoti. Odstrižemo slamico, tako da ne kuka ven in se razkrije in vanjo vtaknemo sveže odtrgano cvetlico.

POSUŠENI CVETOVI VRTNICE: Recept za doma pripravljeno vrtnično vodo

Potrebujemo:

destilirano vodo
posušene ali sveže cvetove vrtnic (Pozorni moramo biti, da vrtnice, ki jih uporabljamo, niso škropljene s kemikalijami!)
gazo ali drobno cedilo
posodo za kuhanje

Priprava:

V manjšo posodico dodamo (posušene) cvetove vrtnice. Nato jih zalijemo z destilirano vodo. Pozorni smo, da dodamo ravno pravšnjo količino vode – toliko, da so cvetovi vrtnice prekriti. Lonček lahko na pol pokrijemo in postavimo na ogenj. Počasi zavremo in počakamo, da cvetovi vrtnice začnejo izgubljati svojo barvo. Odstavimo z ognja in počakamo, da se vsebina ohladi. Vodo prelijemo čez gazo v čisto stekleničko. Uporaba cvetlične vode v kulinarične namene: največkrat se cvetlično vodo uporablja pri pripravi sladice in napitkov, saj s svojo intenzivno aromo obogati ostale sladke sestavine.

PESTO IZ KAPUCINK

Potrebujemo:

200 g cvetov in listov kapucinke
1 strok česna
1 žličko limoninega soka
50 g orehov ali lešnikov ali pinjol
50 g parmezana
pol žličke soli
pol žličke popra
0,5 dcl olivnega olja

Priprava:

Kapucinko poberte po svojem vrtu in na deski drobno nasekljajte. Oreščke drobno nasekljajte, parmezan na drobno naribajte. Nato vse sestavine, razen olja zmešajte v mešalniku. Najlepše gre pri najmanjši hitrosti. Dodajte olje in premešajte do gladke mase. Nadevajte v lončke in shranite v hladni kleti ali v hladilniku. Za daljšo obstojnost pesta je potrebno na koncu doliti toliko olja, da je pesto v celoti pokrit.

LIMONIN BISKVIT Z VIJOLICAMI

Potrebujemo:

100 gramov masla
175 gramov moka
1 zavitek pecilnega praška
275 gramov sladkorja
2 jajci
6 jedilnih žlic mleka
1 limona
sveži cvetovi vijolic

Priprava:

Pečico segrejte na 180 stopinj Celzija. Pravokoten pekač namastite oziroma obložite s papirjem za peko. V posodi zmešajte zmehčano maslo, 175 gramov sladkorja (preostalih sto gramov prihranite za preliv), moko, pecilni prašek, jajca, mleko in nastrgano limonino lupinico. Mešajte dve do tri minute, da dobite enotno zmes. Nadevajte jo v pekač in po vrhu poravnajte. Pecite 30 do 40 minut, da biskvit postane zlatorumen in čvrst. Medtem pripravite preliv: zmešajte limonin sok in preostanek sladkorja. Ko se sladkor stopi, primešajte še vijolice. Prelijte čez pečen, še topel biskvit. Postrezite, ko se ohladi.

ČOKOLADNE MAČICE

Vsako mačico (surovo) dobro prepojimo z raztopljeno čokolado. Čokoladne mačice položimo na peki papir in jih damo za nekaj časa, dokler se čokolada ne strdi, na hladno mesto. Nato jih po želji potresemo s kokosom in hladne postrežemo.

MOKA IZ MAČIC

Najprej je potrebno posušiti mačice, ki jih lahko predhodno operete v vodi. Posušene mačice zmeljete v prah s pomočjo multipraktika ali »blenderja«. Tako pripravljeno moko lahko hranite v zaprti posodi nekaj mesecev.

TORTILJE IZ MAČIC

Potrebujemo:

Iz mačic / kačic se dajo speči odlične tortilje. Cvetlična moka doda mešanici čudovito barvo, kar je užitek jesti.

Priprava:

250 g moka – 3/4 bele pirine moka,
1/4 cvetlične moka iz mačic
150 ml vode
sol

OCVRTO BEZGOVO CVETJE

Potrebujemo:

1/4 l mlačnega mleka
22 dag moka
pol žličke soli
žlica sladkorja
3 rumenjaki
sneg treh beljakov
6 do 12 bezgovih cvetov
maščoba za cvrtje

Priprava:

Žvrkljaj mleko z moko in rumenjaki, dodaj sladkor in sol ter zamešaj trd sneg beljakov. Bezgovo cvetje splakni z vodo, ga odcedi na rešetku, pomakaj ga posamezno v testo in ga na vroči maščobi rumeno ocvri. Ocvrto potresi s sladkorjem. Ali pa pomakaj cvet v vinsko ali pivovo testo. Če želiš bolj krhko ocvrto cvetje, vzemi več jajc in manj moka.

BEZGOV SIRUP

Potrebujemo:

15 bezgovih cvetov
1 l vode
60 dag sladkorja
20 g citronske kisline

Priprava:

V večjem loncu zavremo vodo in lonec odstavimo iz ognja. Dodamo sladkor in citronsko kislino. Mešamo, dokler se sladkor ne raztopi. V tej fazi lahko dodamo tudi zelišča po okusu v vodo, dokler je še topla, vendar ne v prevročo vodo. Ko se mešanica ohladi, dodamo bezgove cvetove. Na koncu lahko dodate mešanici še narezane limone in pustite v pokriti posodi od 24 do 48 ur. Pripravite si steklenice, jih sterilizirajte ter nato bezgov sirup najprej precedite, nato pa z njim napolnite steklenice.

BRESKOVA MARMELADA S SIVKO

Potrebujemo:

700 g breskev (meso)
4 osmukani cvetovi sivke
sok pol limone
250 g želirnega sladkorja (2:1)

Priprava:

Breskvam odstranimo peške in jih v lonec narežemo na manjše koščke. Potresemo z osmukanimi sivkinimi cvetovi. Breskve prelijemo z limonovim sokom in jih kuhamo. Po približno 45 minutah jih s paličnim mešalnikom pretlačimo, dodamo želirni sladkor in kuhamo še približno 20 minut. Proti koncu dodamo za noževu konico soli in premešamo. Kozarce segrejemo in v tople natočimo vročo marmelado. Pokrove premažemo z žganjem, zapremo in kozarce prekrijemo z odejo. Pustimo, da se marmelada popolnoma ohladi. Marmelado hranimo v hladilniku.

ČOKOLADNI KOLAČ S SIVKO

Potrebujemo:

200 g masla
200 g rjavega sladkorja
5 žlic suhih cvetov sivke
3 jajca
200 g pšenične moko
5 g pecilnega praška
50 g kakava
5 žlic vode
3 žlice rastlinske smetane
100 g masla
100 g jedilne čokolade
100 g sladkorja v prahu

Priprava:

V posodi premešajte maslo, rjavi sladkor in sivkine cvetove. Mešanici dodajte jajca ter presejte moko in pecilni prašek. Vse skupaj dobro premešajte. V drugo posodo nalijte vodo, jo zavrite ter ji dodajte kakav in nato zmešajte. Vrelo vodo s kakavom vlijte v testo in mešajte, dokler masa ne postane gladka.

Pripravite model za peko in vanj zlijte testo. Pekač postavite v pečico segreto na 200 stopinj Celzija za približno 35 do 40 minut. Za piko na i vam preostane še priprava preliva. Nad vodno kopeljo raztopite

koščke čokolade, maslo, sladko smetano in sladkor. Kremo prelijte po kolaču, prstavite vejico sivke za okras in postrezite.

SIVKINO PECIVO

Potrebujemo:

240 g masla
200 g rjavega sladkorja v prahu
1 čajna žlička medu
1 vaniljev sladkor
4 jajca
naribana lupinica bio limone
6 žlic mletih mandljev
lonček kandiranih pomarančnih lupinic (ali zelo drobno sesekljane lupinice polovice bio pomaranče)
300 g moko
1 pecilni prašek
1 žlica sivkinih cvetov

Priprava:

Penasto umešamo maslo, sladkor, vaniljev sladkor in med. Med stepanjem postopoma dodajamo jajca. Dodamo še kandirane pomarančne lupinice, naribano lupinico bio limone, mlete mandlje ter z vejic osmukane sivkine cvetove ter rahlo premešamo.

Nazadnje masleni masi primešamo še moko s pecilnim praškom, da nastane gosto testo, ki ga vlijemo v ozek, podolgovat in dobro namaščen pekač za kruh (30 x 11 x 8 cm). Pečemo približno 1 uro pri 170 stopinjah Celzija. Po eni uri peke prebodemo testo z leseno paličico. Če je čista, je pecivo gotovo, drugače ga pečemo še 10 minut.

SIVKIN SIRUP

Potrebujemo:

1 kg sladkorja
1 l vode
40 g citronke
80 cvetov sivke
vijolična jedilna barva (po želji)

Priprava:

V posodo stresite sladkor in prlijte vodo. Ob segrevanju mešajte, da se sladkor povsem raztopi. Tik preden sirup zavre, dodajte cvetove sivke in nato kuhajte 10 minut na majhnem ognju. Po kuhanju odstavite in pustite stati čez noč. Ohlajeni sirup nato precedite, mu dodajte citronko za daljšo obstojnost in jedilno barvo, da dobite bolj barvit in zanimiv videz. Sirup nato shranite v steklenico. Postrezite ga z mineralno vodo ali navadno vodo in rezino limone. Uporabite lahko tudi suhe cvetove, ki imajo še izrazitejšo aromo.

Priloga 3

Igra Spomin: Užitne cvetlice



Raziskovalna naloga: CVETLICE V KULINARIKI



