



Cesta na Fužine 1, 8233 Mirna



38. festival Turizmu pomaga lastna glava na temo

OKUSNI ZAKLADI: *Lokalni kulinarčni spominki s trajnostnim pridihom*

## GLAVARJEV BZZZ

### KULINARIČNI SPOMINEK Z MIRNE



Avtorji naloge: Leja Ajdišek, Eva Bizjak, Iza Dim, Maruša Jerič, Klara Končina, Amadej Kos, Tilen Kos, Iza Koščak, Jure Kovač, Julija Marn, Izak Meglič, Anamari Petje, Katarina Tomšič, Filip Trdina, Leja Višček

Mentorici: Irena Dular, prof. angleščine in geografije in Maja Marinč, prof. slovenščine

Mirna, marec 2024

## POVZETEK

**OSNOVNA ŠOLA MIRNA**  
**Cesta na Fužine 1, 8233 MIRNA**

Tel: 07 34 35 160

E-pošta: [info@os-mirna.si](mailto:info@os-mirna.si)

### **NASLOV NALOGE: GLAVARJEV BZZZ – KULINARIČNI SPOMINEK Z MIRNE**

#### **Avtorji:**

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. Leja Ajdišek, 9. b  | 9. Jure Kovač, 9. b       |
| 2. Eva Bizjak, 9. a    | 10. Julija Marn, 9. a     |
| 3. Iza Dim, 9. a       | 11. Izak Meglič, 9. a     |
| 4. Maruša Jerič, 9. a  | 12. Anamari Petje, 9. a   |
| 5. Klara Končina, 9. a | 13. Katarina Tomšič, 9. a |
| 6. Amadej Kos, 9. a    | 14. Filip Trdina, 9. b    |
| 7. Tilen Kos, 9. a     | 15. Leja Višček, 9. a     |
| 8. Iza Koščak, 9. b    |                           |

#### **Mentorici:**

Irena Dular, prof. angleščine in geografije in Maja Marinč, prof. slovenščine

Naš končni izdelek je okusna in zdrava energijska ploščica v obliki satja, narejena iz lokalnih sestavin z dolenskih kmetij. Zavedamo se pomena lokalno pridelane hrane, saj je ta eden od pogojev za trajnostni razvoj in turizem. Vemo tudi, kako pomembne so čebele, zato smo izdelek poimenovali po enem izmed najpomembnejših slovenskih čebelarjev, Petru Pavlu Glavarju, ki je pustil pomembno sled v naši okolici. S svojim znanjem in solidarnostjo je pomagal dolenskim kmetom, sadjarjem in čebelarjem. Da bi bilo ime res nekaj posebnega, smo se odločili za BZZZ – zvok, ki posnema čebele. Lokalni kulinarčni spominek smo predstavili zaposlenim na Občini Mirna, zaposlenim v trgovini Dobrote Dolenjske, predsedniku Čebelarskega društva Trebnje in Regijske čebelarske zveze Petra Pavla Glavarja, gospodu Antonu Koželju, in širši javnosti pred Gostiščem na trgu v Novem mestu. Izdelek v biorazgradljivi škatlici z unikatno poslikanimi »panjskimi končnicami«, predstavitevno zloženko z zgodbo izdelka, logotipom, določeno hranilno vrednostjo in rokom uporabe bi se lahko tržilo na različnih prireditvah na območju občin Mirna in Trebnje, na čebelarskih prireditvah na Lanšprežu in okolici ali v trgovinah, ki prodajajo lokalne kulinarčne spominke, kot je kolektivna blagovna znamka Dobrote Dolenjske. Vsi omenjeni so nam že omogočili, da se lahko z našim kulinarčnim spominkom predstavimo na več prireditvah, s prilagoditvami pri embalaži pa morda lahko upamo tudi na trženje v trgovini Dobrote Dolenjske.

**Ključne besede: Glavarjev BZZZ, energijska ploščica, čebele, lokalno, zdravo, trajnostno**

# KAZALO

1. UVOD.....	4
2. ZAČETKI IN ISKANJE IDEJ – KAJ, KAKO, KOMU, ZGODBA ZA IZDELKOM? .....	4
2. 1. KAKO SMO SE LOTILI DELA? .....	4
2. 2. OBISK TRGOVINE DOBROTE DOLENJSKE .....	5
2. 3. PETER PAVEL GLAVAR – NAŠ NAVDIH ZA ZGODBO O GLAVARJEVEM BZZZ-u .....	5
3. LOKALNI KULINARIČNI SPOMINEK GLAVARJEV BZZZ V ŠKATLICI POIMENOVANI GLAVARJEV PANJ .....	6
3. 1. USTVARJANJE KULINARIČNEGA SPOMINKA .....	6
3. 2. SESTAVINE IN OBLIKA .....	6
3. 3. RECEPT ZA NAŠ LOKALNI KULINARIČNI SPOMINEK .....	8
3. 4. ENERGIJSKA VREDNOST, ROK UPORABE IN CENA .....	9
3. 5. EMBALAŽA IN IZGLED KULINARIČNEGA SPOMINKA .....	10
4. MOŽNOSTI TRŽENJA LOKALNEGA KULINARIČNEGA SPOMINKA .....	10
4. 1. ZLOŽENKA O IZDELKU .....	10
4. 2. PREDSTAVITEV IZDELKA ČEBELARSKEMU DRUŠTVU .....	10
4. 3. PREDSTAVITEV ŠIRŠI JAVNOSTI PRED GOSTIŠČEM NA TRGU V NOVEM MESTU .....	11
4. 4. PREDSTAVITEV ZAPOSLENIM NA OBČINI MIRNA .....	12
4. 5. PREDSTAVITEV TRGOVINI DOBROTE DOLENJSKE .....	13
5. NAČRT ZA TURISTIČNO STOJNICO .....	13
6. ZAKLJUČEK .....	14
7. VIRI IN LITERATURA .....	15

## KAZALO SLIK

Slika 1 in 2: Obisk trgovine Dobrote Dolenjske s predavateljico Barbaro Jerovšek Volek .....	5
Slika 3: Suhe hruške in jabolka z Lanšpreža .....	7
Slika 4: Lešniki kmetije Slapšak .....	7
Slika 5: Ovseni kosmiči .....	7
Slika 6: Maslo iz senenega mleka .....	7
Slika 7: Med in slivova marmelada .....	7
Slika 8: Fižol Ribnčan .....	7
Slika 9: Sestavine .....	8
Slika 10: Pečen izdelek .....	8
Slika 11: Modelčki satja .....	8
Slika 12: Glavarjev BZZZ .....	8
Slika 13: Vsebina škatlice .....	10
Slika 14: Kot panjske končnice poslikane škatlice .....	10
Slika 15: Izdelek v kozarčku .....	10
Slika 16: Srečanje s čebelarjem Antonom Koželjem .....	11
Slika 17: Pred gostiščem .....	12
Slika 18: Med naključnimi obiskovalci Glavnega trga .....	12
Slika 19: Predstavitev županu in zaposlenim na Občini .....	13
Slika 20: Predstavitev predstavnici Dobrot Dolenjske .....	13
Slika 21: Načrt naše stojnice .....	13

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Prehranska sestava Glavarjevih ploščic .....	9
Tabela 2: Hranilna vrednost na 100 g živila .....	9

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali vam je Glavarjev BZZZ všeč? .....	11
Graf 2: Kaj bi spremenili? .....	12
Graf 3: Kakšna bi po vašem mnenju lahko bila cena (v €)? .....	12

Avtorji vseh slik, grafov, tabel, prikazov in besedila smo avtorji naloge in mentorici.

## 1. UVOD

Lokalni kulinarčni spominek iz naših krajev? Takoj smo pomislili na čebele. Nam čebele res nudijo le med? Če čebele izginejo, naš svet ne bo več tak, kot ga poznamo. Izumrle bi številne živalske in rastlinske vrste. Porušeni bi bili ekosistemi. Spremenil bi se potek prehranjevalnih verig. Brez čebel lahko pozabimo na sadje, zelenjavo, žita. Menimo, da so čebelarji mnogo premalo cenjeni. Nas je navdihnil prav čebelar iz naših koncev, Peter Pavel Glavar. Kljub temu, da je na našem območju zapustil veliko kulturno in družbeno zapuščino, ga celo domačini premalo poznamo. Prav on je bil navdih za ime našega kulinarčnega spominka. Želeli smo, da so sestavine izdelka izključno lokalne, značilne za naše kraje. Zavedamo se pomena domačih kmetov. Kot učenci devetega razreda, ki se vsak dan borimo z različnimi izzivi v šoli in izven nje ter počasi vstopamo v svet odraslih, ki je včasih poln hitenja, pa tudi pomanjkanja prave energije, smo prišli do ideje, da bi za naš kulinarčni spominek ponudili energijsko ploščico iz dolenjskih sestavin, ki bi bila v našem okolju nekaj novega. Med ponudbo v lokalnih trgovinah takšnega izdelka nismo našli. Želeli smo narediti zdrav izdelek, ki bi vključeval preproste sestavine iz naše okolice, le naravni sladkor in ne bi imel dodanih umetnih snovi. Kulinarčni izdelek, ki bi ga lahko vsak pripravil kar doma, bi bil lahko namenjen vsem nam. Prva misel so bili vsi šolarji, za katere bi bila domača energijska ploščica nadomestek nezdravih prigrizkov, na drugi strani pa bi lahko služila tudi kot kulinarčni spominek naših krajev in bi se prodajala v turistične namene oziroma kot promocija naše kulinarike in s tem naravne in kulturne dediščine.

## 2. ZAČETKI IN ISKANJE IDEJ – KAJ, KAKO, KOMU, ZGODBA ZA IZDELKOM

### 2. 1. KAKO SMO SE LOTILI DELA?

Naša srečanja so se pričela v septembru. Mentorici sta nam predstavili tematiko raziskovalne naloge, ki se nam je zdela zelo zanimiva. Uvodne informacije o dolenjski hrani smo izvedeli na podlagi predavanja etnologa profesorja Janeza Bogataja, *Lokalno in regionalno: kulinarika in gastronomija*. Janez Trdina, ki je med drugim veliko pisal o dolenjski hrani, pijači in navadah, je zapisal tudi nam zanimivo poved: »Dolenjci so srečni ljudje, če niso lačni, so pa žejni.«

Potem smo začeli prebirati literaturo. Razdelili smo si tematike in naredili povzetke. Raziskovali smo številna živila: proso, oves, pšenico, med, lešnike, orehe, štruklje, potice, jabolka, slive, hruške, fižol ... Sledilo je raziskovanje tradicionalnih receptov naših babic in dedkov. Ugotovili smo, da so dobro jedli in da njihove jedi še vedno radi postavimo na mizo (fižol in krompir s smetano, zaroštan močnik, krvavice in zelje, mokronoški žlikrofi ...).

Že pred obiskom trgovine Dobrote Dolenjske se nam je porodila ideja o neki vrsti energijskega posladka. Prav tako je naše zanimanje vzbudil Peter Pavel Glavar, veliki mož čebelarstva, kmetovanja in dobrih del. Vsako sredo po pouku so se naše glave zbrale in premlevala, kako povezati čebele in pomembnega moža, katerega vpliv se lahko vidi in čuti še danes, v izdelek ter z njim prikazati zgodbo iz naših krajev. Ni bilo enostavno. Na podlagi prebiranja literature, naše lokalne dediščine in aktualnih trendov je padla dokončna odločitev – energijska ploščica.

## 2. 2. OBISK TRGOVINE DOBROTE DOLENJSKE

Po Sloveniji je nedvomno že znana blagovna znamka Dobrote Dolenjske. Ravno ta trgovina je tista, kamor se domačini večkrat odpravimo po lokalno kulinarično darilo, npr. marmelado, piškote, namaze, sire itd. V njihovi trgovini smo se dogovorili za obisk in predavanje. V oktobru smo se po pouku z vlakom odpravili v njihove prostore, kjer smo izvedeli veliko novega o kulinarični dediščini Dolenjske in Bele krajine: spoznali smo tradicionalne jedi, pijače, sestavine. V trgovini smo opazili tudi Kulinarični zemljevid Dolenjske, ki ga je pripravil Janez Bogataj s sodelavci. Predavateljica nam je povedala, da so Dobrote Dolenjske blagovna teritorialna znamka, ki združuje izdelke domačih dobrot dolenjske regije. Celotni državi s svojim delom pomagajo pri razvoju podeželja in trajnostnega razvoja. Cilj trgovine je, da odkupujejo surovine in naredijo svoje inovativne izdelke ter nadgradijo produkte, ki jih kupijo. Izdelki na policah so sestavljeni iz avtohtonih sestavin Dolenjske. Ozaveščajo tudi o tem, kaj jemo in od kod prihaja hrana.

Slika 1 in 2: Obisk trgovine Dobrote Dolenjske s predavateljico Barbaro Jerovšek Volek



Pogovorili smo se tudi o naših zamislih in predavateljici predstavili našo osnovno idejo. Ob poslušanju njenih nasvetov smo zaključili, da mora biti velikost kulinaričnega spominka primerna za v ročno prtljago, primerne oblike, da je potrebno misliti na tradicijo, dediščino, zgodbo in uporabiti lokalne sestavine.

## 2. 3. PETER PAVEL GLAVAR – NAŠ NAVDIH ZA ZGODBO O GLAVARJEVEM BZZZ-u

Peter Pavel Glavar se je rodil leta 1721, najden je bil v Komendi, umrl pa je 1784 na posestvu Lanšprež pri Mirni na Dolenjskem, kjer je tudi pokopan. Bil je duhovnik, učenjak, veliki čebelar, dobrotnik in napreden gospodar. Zaradi svoje delavnosti, humanitarnosti in naprednega razmišljanja še vedno živi v zavesti, spominu in delovanju ljudi. Skrbel je, da bi ljudje zdravo živeli in imeli pravi odnos do narave. Glavar je vedel, kaj pomeni biti kmetovalec in da so oni »motor« družbe. Poznal je dolenjskega kmeta in mu pomagal pri kmetovanju in sadjarjenju (imel je sadovnjak z okoli 600 drevesi). Ustanovil je čebelarško šolo in rad delil svoje panje. Sadil je tudi lipe, simbol slovenstva. Tri dni pred svojo smrtjo je svoje premoženje v oporoki zapustil siromašnim, bolnim in ostarelim ljudem iz komendske župnije ter lanšpreške gospoščine (Pavlič, 2021).

Glavar si je vedno prizadeval za boljši gmotni in duhovni razvoj podložnikov. Leta 1779 je na podlagi Janševe knjige napisal prvo knjigo in učbenik o čebelarjenju v slovenščini – *Pogovor o čebeljih rojih*. Odzival se je na prenekatera vprašanja Kranjske kmetijske družbe – o prahi matice, gnojenju, vinogradništvu in žitih. Ob nedeljah in praznikih je vodil brezplačne tečaje čebelarjenja. Bil je dostopen vsem, poučeval je v slovenskem jeziku. Tisti čas je bil edini, ki je v

Mirnsko dolino prinesel napredek. Zaslužen je, da je Dolenjska spoznala zidan kozolec, prvi je pripeljal mlatilnico na parni stroj, postavil mlin na Temenici in opekarno na Bistrici pri Šentrupertu. Ljubljanski stolni prošt Jožef Lap pravi, da je Peter Pavel Glavar zaradi svojega dela, delovanja in učenja preprostih ljudi »apostol slovenskega naroda« in da če bi še danes sadili toliko sadnih dreves in uživali toliko jabolk, kot jih je on, bi šle nedvomno vse ambulante na dopust (Pavlič, 2021).

Leta 2021 je ob 300. obletnici Glavarjevega rojstva potekal veliki pohod iz Komende na Lanšprež, kjer so sledili dogodki v organizaciji Regijske čebelarske zveze Petra Pavla Glavarja, Čebelarske zveze Slovenije, Občine Mirna in drugih občin (300 let Petra Pavla Glavarja, 2023). Škoda, da takrat še ni bilo našega kulinaričnega spominka, ki bi lahko popestril dogodek.

### **3. LOKALNI KULINARIČNI SPOMINEK GLAVARJEV BZZZ V ŠKATLICI POIMENOVANI GLAVARJEV PANJ**

#### **3. 1. USTVARJANJE KULINARIČNEGA SPOMINKA**

Ko smo začeli eksperimentirati z recepti za našo dolenjsko energijsko ploščico, smo ugotovili, da potrebujemo sestavino, ki bi suhe sestavine (žita) povezala skupaj. Nismo želeli uporabiti sestavin neslovenskega porekla (čokolada, želatin, suho tropsko sadje, nutella). Kuhali smo jabolčni pektin, ki je sicer sestavine povezal v celoto, a je postopek, kako ga pridobiti, preveč dolgotrajen. Za zelo dobrega v vezavi sestavin se je izkazal med. Pridelujeta ga tudi dva naša »ateta« (dedka). Nadomesti sladkor, zato so ploščice bolj zdrave. Sestavine je med seboj povezalo tudi malo masla.

Za osnovno sestavino smo uporabili ovsene kosmiče (poskušali smo tudi z drugimi žiti, a ni bilo najbolje). Dodajali smo različno suho sadje, orehe, lešnike ... Ker se zavedamo, da se preveč hrane zavrže, se skušamo proti temu boriti tudi doma. Amadej in Tilen sta enkrat sestavinam dodala fižol, ki jim je ostal od kosila. Spomnili smo se, da je npr. fižolova torta del kulinarične piramide Dolenjske, znani so fižolovi štruklji, fižol pa pridelujemo tudi marsikje doma. Zato smo se skupaj odločili, da ga vključimo v naš kulinarični spominek. Pri preizkušanju različnih receptov smo naleteli na več težav. Velikokrat se ploščice po peki niso dobro narezale. Naj ploščice spečemo ali le sestavimo skupaj? Poizkusili smo najrazličnejše recepte ploščic, spreminjali sestavo, jih prinašali v šolo in jih poskušali ter komentirali. Kljub vsem težavam smo na koncu izbrali zmagovalni recept, za katerega smo se odločili, da ga predstavimo javnosti. Ime izdelka – to je bil sploh trd oreh. Odločali smo se med imeni posladek, bum, zum, bzzz. Na koncu pa izbrali Glavarjev BZZZ.

Ploščice navadne pravokotne oblike najdemo povsod. Šestkotnik pa predstavlja obliko satja, domovanja čebel. Modelčke nam je ročno izdelal domačin. Decembra smo pričeli s snemanjem promocijskega spota in nadaljevali v januarju ter februarju. Dogovoriti smo se morali o embalaži in pripravi izdelka za na police. Pričeli smo s pogovori o podobi stojnice in začeli pisati to nalogo.

#### **3. 2. SESTAVINE IN OBLIKA**

**Zakaj ENERGIJSKA PLOŠČICA?** Ves čas pogrešamo energijo, se nam ne da, iščemo načine, kako »se dvigniti«. Prepričani smo, da je naš kulinarični spominek odličen nadomestek energijskim pijačam, čokoladi, sladkarijam in praznim prigrizkom.

**Zakaj SATJE?** Je sestavni del naseljenega čebeljega panja. V njem čebele gojijo zalego, hkrati pa je posoda za skladiščenje medicine, medu in cvetnega prahu. Od kakovosti satja je v veliki meri odvisen normalen razvoj čebelje družine (Čebelarska zveza Slovenije, 2023).

## Katere SESTAVINE in KATERE KMETIJE?

Podatke o registriranih kmetijah v naši okolici je težko pridobiti. Večina izmed nas našo energijsko ploščico lahko naredi celo iz domačih hišnih sestavin, saj veliko naših staršev, starih staršev, sorodnikov in znancev prideluje jabolka, hruške, fižol, lešnike, slive. Številni kmetje ali domačini pridelujejo določene sestavine le zase, na trgu pa jih ne prodajajo. Na koncu smo se odločili, da za potrebe naloge uporabimo sestavine kmetij, za katere smo izvedeli na tržnici v Trebnjem ali v Kmetijski zadrugi Trebnje – Krka. Tudi potencialne trgovine ali društva, ki bi tržili naš izdelek, bi sestavine lahko kupile od teh znanih ponudnikov. Če smo želeli pripraviti tudi cenovni okvir našega izdelka, so bile te, večinoma ekološke kmetije, edina možnost.

JABOLKA IN HRUŠKE – KMETIJA UHAN IZ RODIN PRI TREBNJEM  
LEŠNIKI – KMETIJA SLAPŠAK IZ BOŠTANJA  
OVSENI KOSMIČI – KMETIJA KLEPEC IZ GRADCA V BELI KRAJINI  
MASLO – KMETIJA KUKENBERGER IZ TREBNJEGA  
FIŽOL RIBNČAN – KMETIJA BECI IZ ZIDANEGA MOSTA  
SLIVOVA MARMELADA – DOBROTE DOLENJSKE IZ TREBNJEGA  
MED – ČEBELAR ANTON ZAKRAJŠEK

Slika 3: Hruške in jabolka z Lanšpreža



Slika 4: Lešniki kmetije Slapšak



Slika 5: Ovseni kosmiči



Slika 6: Maslo iz senenega mleka



Slika 7: Med in slivova marmelada



Slika 8: Fižol Ribnčan



**Med** je bogat z ogljikovimi hidrati, minerali, vitamini, aminokislinami in nenasičenimi maščobnimi kislinami. Pomaga pri vseh obolenjih in je domače zdravilo. Pomaga pri prehladu, kašlju, zdravi rane, uničuje škodljive bakterije, je poživilo. Je edino živilo živalskega izvora z neomejenim rokom trajanja (Rojc, 2021, 12). **Lešniki** so vir mineralov (magnezij, železo, fosfati, mangan). Vitamin E vpliva na lepšo kožo, magnezij vpliva na močne kosti, B vitamin dviguje serotonin (hormon sreče) in dviguje delovni elan, antioksidanti v lešnikih vplivajo na dobro delovanje imunskega sistema, beljakovine pa skrbijo za mišično obnovo in regeneracijo (9 vzrokov, 2023). **Ovseni kosmiči** so odlični vir vlaknin, znižujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, odlični so za boljši imunski sistem in vzdržujejo raven sladkorja v krvi (Ovseni kosmiči, 2023). **Hruške** imajo nizko kalorično

vrednost, vsebujejo 85 % vode, imajo ogromno vitaminov, mineralov ter hitro odženejo prehlad (Hruške, 2023). **Jabolka** so polna hranil in antioksidantov (zaščitijo možganske celice pred stresom in vplivajo na njihovo dobro delovanje), zmanjšujejo tveganje za kronične bolezni, izboljšajo zdravje srca in duševno zdravje (Kako jabolka, 2023). **Slive** (po naše češplje) so polne antioksidantov, vitaminov in mineralov. Vplivajo tudi na dobro kri (dvigujejo železo) in hitro prebavo. Krepijo imunski sistem in delovanje srca, vplivajo pa na tudi na močnejše kosti, zobe in lepšo kožo (Slive, 2023). **Fižol** ima visoko energijsko vrednost, je bogat z beljakovinami, minerali in vitamini. V kombinaciji z žitaricami je lahko nadomestek mesa (Merljak, 2012).

### 3. 3. RECEPT ZA NAŠ LOKALNI KULINARIČNI SPOMINEK

#### SESTAVINE

- 200 g mletih ovsenih kosmičev,
- 100 g rahlo zdrobljenih ovsenih kosmičev,
- 200 g praženih lešnikov, ki jih porazdelimo: 1/3 sekanih, 2/3 mletih lešnikov,
- 35 g celih lešnikov (približno 35 lešnikov),
- ščepec soli,
- 150 g olupljenih jabolk,
- 180 g medu (približno 12 žlic),
- 60 g fižolovega pireja,
- 105 g suhih hrušk,
- 30 g stopljenega masla,
- 90 g slivove marmelade (približno 6 žličk).

#### NAČIN PRIPRAVE

Pripravimo dve skledi. V prvo damo mlete ovsene kosmiče, mlete lešnike, 1 naribano jabolko, 2 žlici fižolovega pireja, polovico sesekljanih suhih hrušk, 2 žlički slivove marmelade, pol ščepca soli in vse to zmešamo ter pustimo, da stoji vsaj 10 min. V drugo posodo damo preostale ovsene kosmiče (rahlo drobljene), sesekljane lešnike, 1 naribano jabolko, drugo polovico sesekljanih hrušk, 2 žlici fižolovega pireja, 4 žličke slivove marmelade ter preostalo sol. Vse te sestavine v drugi skledi zmešamo in pustimo stati vsaj 10 min. Na štedilniku malo segrejemo med (samo toliko, da je rahlo bolj tekoč). V prvo skledo dodamo eno polovico medu, premešamo in hitro razporedimo maso po pekaču (približna velikost 20 cm krat 30 cm). Hitrost je pomembna, saj se med hladi in strjuje maso. Preostali med damo v drugo posodo in premešamo ter vsebino enakomerno razporedimo po prejšnji plasti. V ponvi, kjer smo segrevali med, dodamo maslo in premažemo zgornjo plast, da bo v pečici lepo porjavela. V ponev, kjer smo segrevali maslo, damo 1 žlico medu in ga prav tako rahlo segrejemo. Vsak celi pražen lešnik namočimo v segret med. Enakomerno jih porazdelimo po pladnju, tako da jih potisnemo (rahlo, a ne premalo) v maso. Pladenj postavimo v pečico. Pečemo približno 30 minut na 180 °C. Razrežemo, ko se popolnoma ohladi.

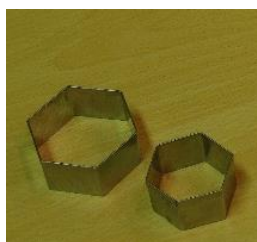
Slika 9: Sestavine



Slika 10: Pečen izdelek



Slika 11: Modelčki satja



Slika 12: Glavarjev BZZZ





### 3. 4. ENERGIJSKA VREDNOST, ROK UPORABE IN CENA

#### ENERGIJSKA VREDNOST

Anamari je stopila v stik s profesorico Petro Mole, diplomirano inženirko živilstva in prehrane z Biotehniškega izobraževalnega centra v Ljubljani. Tako smo lahko z njeno pomočjo našemu izdelku določili tudi tabelo prehranske vrednosti. Najprej smo poiskali podatke za hranilno vrednost posameznega živila na 100 g (Moj cenim se, 2024). Potrebovali smo verodostojne in splošno preverjene podatke, nato pa smo hranilno vrednost preračunali glede na količino posamezne sestavine iz recepta. Sešteli smo vsebnost vsake hranilne snovi za vse sestavine skupaj in jo delili s skupno maso vseh sestavin po receptu. Energijsko vrednost smo dobili tako, da smo iz vsebnosti na 100 g posamezne hranilne vrednosti živila pomnožili s pretvorbena energijsko vrednostjo.

Tabela 1: Prehranska sestava Glavarjevih ploščic

Živilo	beljakovine/ 100g	beljakovine/ vsebnost	maščobe/ 100g	maščobe/ vsebnost	OH enostavni/ 100g	OH enostavni/ vsebnost	OH vlaknine/ 100g	OH vlaknine/ vsebnost	Vitaminski skupraj/ 100g	VODA/ 100g	VODA/ Vsebnost
Mleti ovseni kosmiči 300g	16,9	50,7	6,9	20,7	1	3	64,3	193	0,1	0	0
Praženi lešniki 235g	14	36,8	60	141,6	17	40,1	12	28,3	0,5	0	0
Olupljena jabolka 150g	0,27	41	0,13	0,2	12,76	19,1	12,76	19,1	0,5	40	60
Navadni med 180g	0,3	0,54	0	0	80	144	30	54	1	0	0
Suhe hruške 105g	2	2,1	0,6	0,63	52	54,6	98	100	0,5	0	0
Maslo 30g	0,99	0,3	81	24,3	0,1	0,03	0	0	0	0	0
Marmelada 90g	15	1,8	0,2	0,18	61	54,9	10	9	0,5	0	0
Fizolov pire 60g	7	4,2	0	0	15	9	40	24	0	77	10
Skupaj na recept 1150g		137		188		324		427	4		70
Skupaj na 100g	11,9g 11,9%		16,3g 16,3%		28,2g 28,2%		37,1g 37,1%		0,3%	6g 6%	
Energijska vrednost na (1g)	(17kJ=4kcal)/1g		(37kJ=9kcal)/1g		(17kJ=4kcal)/1g		(0kJ=0kcal)/1g				
Energijska vrednost na 100g	202,3 kJ 47,6 kcal		603,1 kJ 146,7 kcal		479,4 kJ 112,8 kcal		0		0	0	

Tabela 2: Hranilna vrednost na 100 g živila

Hranilna vrednost	Na 100 g živila
Beljakovine	11,9 g
Maščobe	16,3 g
Ogljikovi hidrati	28,2 g
Prehranske vlaknine	37,1 g
Vitaminski in minerali	0,3 g
<b>Energijska vrednost</b>	<b>1285 kJ/307,1 kcal</b>

#### ROK UPORABE

S pomočjo prof. Mole smo določili, da je rok uporabe izdelka 61 dni, in sicer v primeru, da se ta hrani v neprodušni embalaži. Če embalaža ni neprodušna zaprta, se priporoča, da se izdelek porabi v 14-ih dneh. Mi smo izdelek v hladilniku brez težav hranili 14 dni.

#### CENA

Preračunali smo skupno ceno sestavin, ki smo jih vključili v izdelek. Za približno 100 g izdelka je cena okoli 1,3 eur. Naš »Glavarjev panj« vključuje še škatlico, nalepke s potrebnimi napisi (logotip in slogan, opis energijske vrednosti) in informativno zloženko, tako da je sama vrednost naših

»Glavarjevih panjev«, če govorimo o sestavinah in materialih, okoli 1,8 eur. Ob tem nismo upoštevali časa priprave in porabljene energije. Posebno vrednost škatlicam daje unikatno poslikana »panjska končnica«. Menimo, da bi se tovrstni izdelek z vsem omenjenim na trgu lahko ponujal za ceno 3–5 eur, kar je bilo največkrat povedano tudi med našim anketiranjem v Novem mestu. Če pa bi želeli ponuditi izdelek brez naše, morda za trženje prevelike embalaže, bi ga lahko tržili v kozarčku, kjer bi bile 3 manjše ploščice (približno 50 g). Čisto osnovni strošek kozarčka z izdelkom bi tako znašal približno 1,2 eur.

### 3. 5. EMBALAŽA IN IZGLED KULINARIČNEGA SPOMINKA

Trudili smo se biti trajnostni tudi pri izbiri embalaže, ne le sestavin. Naš izdelek Glavarjev BZZZ je pakiran v škatlici, ki smo jo naročili pri podjetju Embalažko nedaleč stran, v Krmelju. Želeli smo najti lokalnega ponudnika, da embalaža ne bi potovala predaleč, hkrati pa bi podpirali domače podjetnike. Ker smo želeli trajnosten in ekološki izdelek, smo izbrali biorazgradljiv papir. Škatlica je kar velika, saj smo jo želeli okrasiti z ročno narisanimi »panjskimi končnicami« (Glavar je ljudem podarjal čebelje panje). Na zgornji strani je škatlici dodan naš logotip, ki vsebuje tudi ime izdelka, na sprednji strani pa naš slogan: *Bodi kot Glavar in njegove čebele, spreminjaj svet na bolje!* V notranjosti škatlice je dodana informativna zloženka s celotno zgodbo izdelka, na spodnji zunanji strani pa tabela hranilnih vrednosti in rok uporabe.

Na podlagi pogovorov z gospo Barbaro Jerovšek Volek iz trgovine Dobrote Dolenjske pa smo prišli do zaključka, da bi izdelek, če bi ga v bodoče tržili pri njih, pakirali v nekakšen steklen kozarček s slike 15 ali celo monoporcijsko v malih vrečkicah, kar se nam tudi zdi zelo dobra ideja.

Slika 13: Vsebina škatlice



Slika 14: Kot panjske končnice poslikane škatlice



Slika 15: Izdelek v kozarčku



## 4. MOŽNOSTI TRŽENJA LOKALNEGA KULINARIČNEGA SPOMINKA

### 4. 1. ZLOŽENKA O IZDELKU

Naredili smo predstavitveno zloženko o lokalnem kulinarinem spominku z našo zgodbo, ki je dodana kot priloga nalogi.

### 4. 2. PREDSTAVITEV IZDELKA ČEBELARSKEMU DRUŠTVU

Na šolo smo povabili gospoda Antona Koželja, predsednika Čebelarskega društva Trebnje in Regijske čebelarske zveze Petra Pavla Glavarja, saj smo mu želeli predstaviti naš izdelek. Prijazno nam je predstavil delovanje čebelarskih društev, našo šolsko knjižnico obogatil s številnimi knjigami o Glavarju, prinesel nam je majice čebelarskega društva in omogočil, da se s svojim kulinarinim spominkom udeležimo njihove naslednje prireditve, ki bo potekala na Glavarjevem posestvu Lanšprež, in sicer v začetku maja 2024. Na Lanšprežu se dogajajo najrazličnejše prireditve v počastitev Petra Pavla Glavarja in drugih pomembnih ljudi iz preteklosti. Prireditve, kjer bomo lahko

vsem obiskovalcem predstavili naš izdelek, bo namenjena odkritju nagrobne plošče prvemu kranjskemu generalu Jerneju Basaju, krušnemu bratu Petra Pavla Glavarja.

Slika 16: Srečanje s čebelarjem Antonom Koželjem

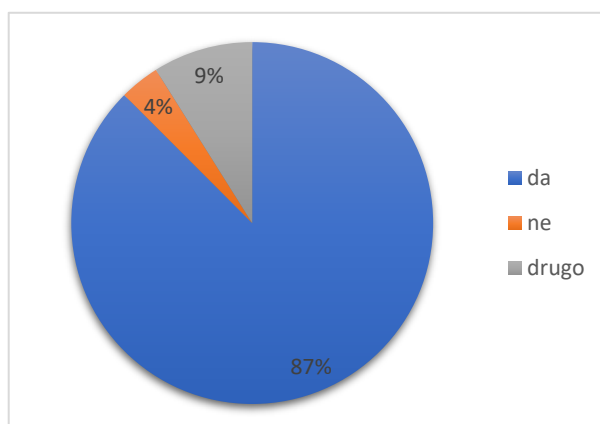


#### 4. 3. PREDSTAVITEV ŠIRŠI JAVNOSTI PRED GOSTIŠČEM NA TRGU V NOVEM MESTU

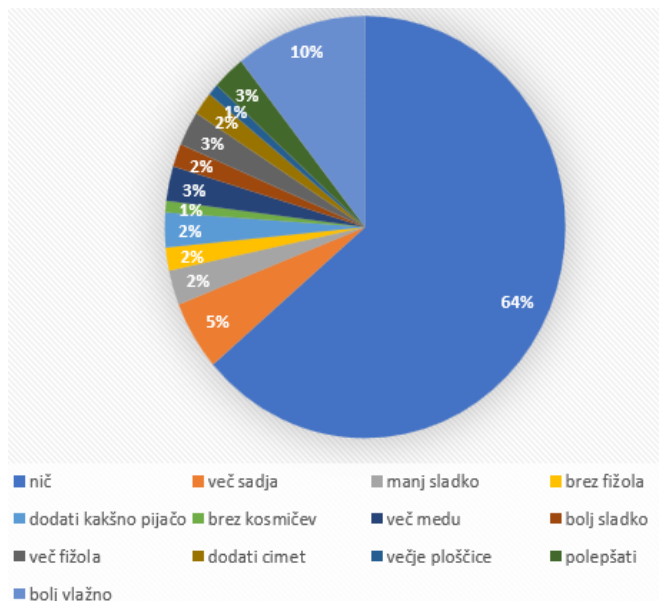
Gospa Barbara Turk, vodja projektne pisarne na Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma, nam je prijazno omogočila, da smo naš kulinarčni izdelek lahko predstavili širši javnosti. To se je dogajalo pred Gostiščem na trgu – hišo kulinarike in turizma. Rezultati ankete o zadovoljstvu z energijsko ploščico med naključno izbranimi 112 mimoidočimi so predstavljeni v naslednjih grafih.

Graf 1: Ali vam je Glavarjev BZZZ všeč?

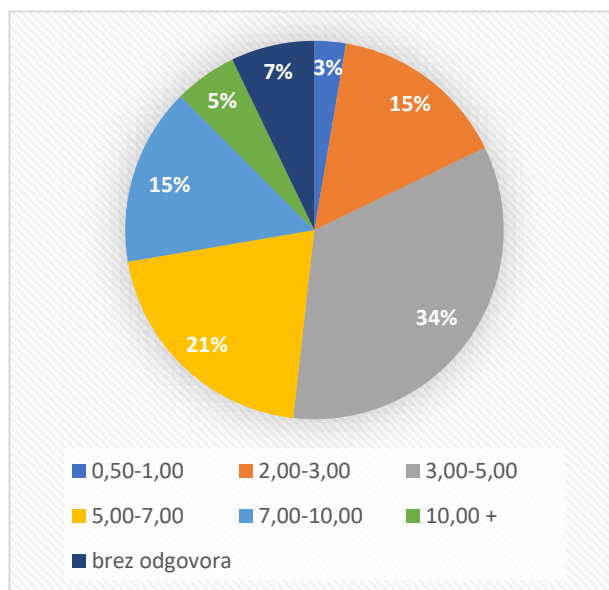
- 98 anketirancev je odgovorilo, da jim je ploščica všeč,
- 4 anketirancem ploščica ni bila dovolj okusna,
- 10 anketirancev je odgovorilo drugače (okusno, zelo dobro, lepo diši, zanimivo, odlično).



Graf 2: Kaj bi spremenili?



Graf 3: Kakšna bi po vašem mnenju lahko bila cena (v €) naših energijskih ploščic za 100 g, zapakiranih v lično pripravljene unikatni škatlici oz. »panju«?



Slika 17: Skupinska slika pred gostiščem



Slika 18: Med naključnimi obiskovalci Glavnega trga



#### 4. 4. PREDSTAVITEV ZAPOSLENIM NA OBČINI MIRNA

Obiskali smo sedež Občine Mirna, kjer smo županu in ostalim zaposlenim predstavili Glavarjev BZZZ. Njihovi odzivi so bili zelo pozitivni. Povprašali smo jih, ali bi lahko naš izdelek predstavili na kateri izmed prireditev, ki jih gosti Občina Mirna. Povedali so nam, da bi lahko izdelek predstavili na različnih prireditvah, med drugim tudi junija ob občinskem prazniku. Po kasnejših pogovorih pa so nam ponudili možnost, da se naš izdelek prvič promovira že na prireditvi *Športnik leta občin Trebnje in Mirna 18. 4. 2024*. Lokalna energijska ploščica bi po njihovem mnenju smiselno dopolnila prireditev. Za to promocijo smo že dogovorjeni.

Slika 19: Predstavitev županu in zaposlenim na Občini



Slika 20: Predstavitev predstavnici Dobrot Dolenjske



#### 4. 5. PREDSTAVITEV TRGOVINI DOBROTE DOLENJSKE

Gospa Barbara Jerovšek Volek je dejala, da ji jeokus všeč. Opozorila je še, da je na zloženkij nujno potrebno označiti alergene in morda dodati malo več soli, da seokus še bolj čuti. Predlagala pa je še neprodušno zaprto embalažo – steklen kozarček ali vrečko, kamor lahko ravno tako dodamo vse potrebne informacije o izdelku. Pohvalila je obliko in povedala, naj bodo ploščice enake debeline, lešnik, ki smo si ga zamislili, pa čisto na sredini ploščice.

#### 5. NAČRT ZA TURISTIČNO STOJNICO

Stojnica bo zgrajena iz lesenih gajbic. Nad njimi bomo naredili okvir iz letev, kjer bo tudi ime našega spominka. Okrašena bo z raznim zelenjem iz naših gozdov in vejicami cvetočega sadnega drevja, s travniškimi cvetlicami ter s čebelicami, ki jih bomo naredili iz odpadnega materiala. Gajbice bomo napolnili s knjigami o Glavarju in čebelarjenju. Poleg kulinarčnega spominka bosta za pokušino na stojnici na voljo še domač ajdov med in pravi dolenjski mošt iz naših domačih vinogradov, ki smo ga že v času trgatve zamrznili prav v ta namen. Stojnico bomo krasili tudi sami, saj se bomo nekateri učenci »preobrazili« v pridne čebele in pridnega čebelarja. Ves čas bomo na stojnici prisotni 4 učenci, po celotnem prostoru pa bo krožilo še 5 učencev. Ob stojnici se bo veliko dogajalo. Vsak si bo lahko nadel opremo pravega čebelarja ali poslušal igranje harmonike. Poleg stojnice bo otroški kotiček, kjer bodo otroci lahko barvali pobarvanke, uživali v poslikavi obraza, odrasli pa medtem rešili križanko in sodelovali v nagradni igri. Obiskovalce pa čaka še eno presenečenje.

Slika 21: Načrt naše stojnice



## 6. ZAKLJUČEK

Med raziskovanjem smo se s sošolci še bolj povezali in spletli nove podjetniške vezi, ki nam bodo v življenju zagotovo prišle prav. S trženjem in podjetniškim načinom razmišljanja se nas je večina srečala prvič in za nas je bila to kar težka naloga. Naučili smo se marsikaj novega s področja kulinarike, ki dopolnjuje turistično ponudbo naše Dolenjske.

Obiski strokovnjakov, pogovori o naši kulturi in razmišljanje o tem, da se je premalo zavedamo, so nam vlili še dodatno zavedanje in moč po ozaveščanju o tem, kdo in kaj smo, kaj vse nam ta prelepa dežela nudi.

Pot je bila poučna, polna novih izkušenj, vprašanj in izzivov: kaj sploh ponuditi, česa na trgu še ni, kaj bo »zažgalo«, katere sestavine, iskanje izključno domačih sestavin in zagotovitev popolnega okusa brez dodanih aditivov ter sladkorja, struktura ploščice, njena oblika, večkratna peka izdelka, ki smo jo morali prilagoditi našim šolskim urnikom in drugim obveznostim, izbira embalaže, zgodba izdelka, rok uporabnosti, tabela hranilnih vrednosti, izdelovanje logotipa, oblikovanje slogana, obiski različnih posameznikov, ki se ukvarjajo s kulinariko ali vodijo našo občino, predstavitev izdelka širši javnosti in anketiranje mimoidočih ...

Naloga nas je naučila timskega dela, medtem ko smo krepili znanje o dolenjski kulinariki, kuharske veščine, pilili podjetniško žilico in pridobili znanje o pripravi kulinaričnega izdelka za prodajo.

Na koncu našega raziskovanja je bilo potrebno vse podatke iz različnih virov vnesti še v to nalogo. Veliko smo pisali sproti, a nas je na koncu vseeno preganjal čas. Naša sredina srečanja so bila polna smeha in zabave, a tudi trdega dela. Nalogo smo vzeli zelo resno, vendar ob raziskovanju uživali. Zelo zabavno, a tudi naporno, je bilo snemanje promocijskega spota in iskanje idej za turistično stojnico. Vse je na prvi pogled izgledalo lažje, kakor je v resnici bilo.

Pri sodelovanju in odločitvah nismo bili vedno složni, a smo na koncu našli skupni jezik, večšina, ki nam bo zagotovo koristila tudi v prihodnje.

Vse bi ponovili še enkrat, saj brez navedene poti naša naloga in Glavarjev BZZZ ne bi bila točno takšna, kakršna sta.

## ZAHVALA

Za vso dosedanjo pomoč in prihodnje sodelovanje pri pripravi stojnice se najprej zahvaljujemo našim staršem in starim staršem. Hvala ravnateljici za podporo in pomoč pri projektu ter vsem na šoli, ki so nam kakorkoli pomagali. Radi bi se zahvalili tudi gospodu Antonu Koželju, ki si je vzel čas in prišel na šolo, nam podaril majice in knjige za šolsko knjižnico. Zahvalili bi se radi še Barbari Jerovšek Volek in Barbari Turk ter zaposlenim na Občini Mirna, saj so nam omogočili, da smo in bomo naš kulinarični izdelek predstavili tudi širši javnosti.

## 7. VIRI IN LITERATURA

- Rojc, Tanja. Med: hrana za bogove in večno mladost. 2021. Izola: Vita.
- Čebelarska pisna zapuščina Petra Pavla Glavarja. 2017. Novo mesto: RČZ Petra Pavla Glavarja; Lukovica: Čebelarska zveza Slovenije.
- Čebelarska zveza Slovenije [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 6. 10. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: [https://czs.si/objave\\_podrobno\\_czs/9926](https://czs.si/objave_podrobno_czs/9926).
- 9 vzrokov, zakaj jejte lešnike [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.holistic.si/9-vzrokov-zakaj-jejte-lesnike/>.
- Hruške [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.prehrana.si/clanek/215-hruske>.
- Kako lahko jabolka izboljšajo naše zdravje? [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://vizita.si/zdravje/prehrana/jabolko.html>.
- MERLJAK, Marija. 2012. Fižol, prava zakladnica zdravja. [elektronski vir]. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://dobertek.svet24.si/fizol-prava-zakladnica-zdravja/>.
- Moj cenim se [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 9. 1. 2024]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://moj.cenim.se/iskalnik/?filter=zivila>.
- Ovseni kosmiči – prava hrana za vaše zdravje [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.bodieko.si/ovseni-kosmici>.
- PAVLIČ, Jožef. 2021. Velika slovesnost v čast Petru Pavlu Glavarju na Lanšprežu. [elektronski vir]. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.druzina.si/clanek/velika-slovesnost-v-cast-petru-pavlu-glavarju-na-lansprezu>.
- PAVLIČ, Jožef. 2021. Prošt Lap: "KAKO RAD IMAM GLAVARJA!" [elektronski vir]. [Pridobljeno: 15. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaobcina.si/komenda/novice/prost-lap-kako-rad-imam-glavarja.html>.
- Slive. 9 zdravilnih učinkov sliv in kako jih posušiti [elektronski vir]. 2018. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu <https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/slive-9-zdravilnih-ucinkov-sliv-in-kako-jih-posusiti/>.
- Slive – vijoličasti dar antioksidantov [elektronski vir]. 2023. [Pridobljeno: 7. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://vizita.si/zdravje/slive-vijolicasti-dar-antioksidantov.html>.
- 300 let Petra Pavla Glavarja Slovenije [elektronski vir]. 2021. [Pridobljeno: 15. 12. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaobcina.si/trebnje/novice/300-let-petra-pavla-glavarja.html>.