Knjižica Zvedavih punc

Knjižica Zvedavih punc

Napisale članice ŠK Zvedave punce Slavi Ciprle, Eva Fabjančič, Majda Ferbar, Bernarda Mali, Olga Mali, Sonja Pavlič, Anči Pipan, Marinka Šubic, Marija Ulčar, Mimi Rebolj, uredila mag. Tatjana Dolžan Eržen.

Fotografije: Eva Fabjančič, Tatjana Dolžan Eržen, Marija Šubic, Anči Pipan

Oblikovanje in tisk: Grafika Fabjančič, Moše

Natisnjeno v 50 izvodih

Založil Gorenjski muzej, zanj mag. Marjana Žibert

Smlednik, maj 2017

GORENJSKI MUZEJ

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

ŠTUDIJSKI KROŽKI

Krajevna skupnost SMLEDNIK

Vsebina

Tatjana Dolžan Eržen ..... Samooskrba in Zvedave punce 4

Delavnice

Majda Ferbar ..... Izdelava domačega mila 6
Anči Pipan ..... Glinena skleda z odtisom lista 7
Eva Fabjančič ..... Izdelava polstene rožice, ovčke in angelčka 8
Bernarda Mali ..... Dišavne culice 11
Anči Pipan ..... Nuno polstenje 12
Tatjana Eržen ..... Delavnica z zeliščarjem Pavlom Čukom 13
Olga Mali ..... Cvetje iz krep papirja z Albinco 16

Naši recepti za okusne in zdrave jedi

SHRANKI

Tatjana Eržen ..... Bukov liker, Sušenje sadja in zelišč 17
Anči Pipan ..... Pripravek za odpornost 18
Marinka Šubic ..... Marmelade, Vložen stročji fižol 18
Marija Ulčar ..... Vložene kumarice, Kuhana vložena mešana solata, Domača vegeta 19

PECIVO

Slavi Ciprle ..... Pečen puding 20
Bernarda Mali ..... Skutna posipanka 20
Sonja Pavlič ..... Rožičeva čokolada 21
Mimi Rebolj ..... Miniaturne potičke 21
Marija Ulčar ..... Ovseni piškoti, Pecivo s kokosom 22

Tatjana Dolžan Eržen

Samooskrba in Zvedave punce

Študijski krožek Zvedave punce je pričel z delom aprila 2015 na željo Krajevne skupnosti Smlednik, da se organizira tovrstno neformalno izobraževanje odraslih. Vse članice se rade ukvarjajo z ročnimi deli, nekatere klekljajo, se ukvarjajo s keramiko, izdelujejo cvetje iz krep papirja, šivajo, kuhajo, vrtnarijo ... Učenje v študijskih krožkih je praviloma vzajemno in izkustveno, člani se z mentorjem dogovorijo, kaj se želijo naučiti, kako se bodo učili, na kakšen način bodo znanje uporabili in prenesli naprej. Nekateri krožki delujejo le nekaj mesecev, takšni kot Zvedave punce pa lahko več let.

Ko je na prvem srečanju vsaka predstavila sebe in svoja zanimanja, smo se takoj ogrele za polstenje, ki je strast in spretnost Eve Fabjančič. Spoznale smo, kako uporabiti volno domačih ovc. Naučile smo se jo česati na gredešah. Naredile pa smo tudi za lepo razstavo različnih mokro in suho polstenih izdelkov ter tapiserijo za okras sejne sobe krajevne skupnosti Smlednik. Tudi v letu 2016 in 2017 nas je Eva vodila kot izjemno spretna učiteljica polstenja. Majda Ferbar nam je pokazala, kako narediti milo, Anči Pipan je vodila dlje trajajoče oblikovanje keramičnih skled. Sonja Pavlič je lani povabila Daria Corteseja, da smo v Smledniku iskali divje užitne rastline, letos pa zeliščarja Pavla Čuka. Bernarda Mali je prispevala delavnico izdelovanja zeliščnih culic. Slavi je pred novim letom povabila gospo Ireno Švegelj, ki nas je učila izdelovati voščilnice z voskom. Pred mesecem dni sta Albinca Bizjak in Olga Mali vodili delavnico zgibanja krep papirja v cvetje in šopke, svojo prvo vrtnico pa smo izdelale že prej, pod vodstvom Slavi Ciprle. Mimi Rebolj nam je organizirala poučno ekskurzijo v rastlinjake vrtnarije v Podvinu. Marinka Šubic nas vzpodbuja k aktivnostim za promocijo krožka, Marija Ulčar ima vedno odprte oči za pomoč. Vse tri rade kuhajo in pečejo. V krožku je prijetno, ker odkrivamo talente in spretnosti vsake članice v korist vseh in celotne skupine.

S svojim delom in izdelki lepšamo življenje sebi in svojim družinam. Razmišljanje »naredi si sam« nam je zelo blizu tako v kuhinji kot na vrtu, za obdarovanje in še kje. Bernarda Mali nas je povezala z besedo »samooskrba«. Posvojile smo jo, saj lepo poimenuje naše izobraževalno področje.

Na obisku pri Dragici Markun v njeni Hiši čez cesto v Miljah, 13. oktober 2016

Vrlo ženo, kdo jo najde?
Visoko presega bisere njena cena.
Zaupa ji srce njenega moža
in dobička mu ne zmanjka.
Ona mu izkazuje dobro in ničesar hudega
vse dni svojega življenja.
Skrbi za volno in lan in
veselo dela s svojimi rokami.
Je kakor trgovska ladja,
od daleč si prinaša živež.
Vstaja, ko je še noč,
in daje jed svoji družini in
delo svojim deklam.
Ogleda si njivo in jo kupi,
z zaslužkom svojih rok zasadi vinograd.
Z močjo opasuje svoje ledje in
svoje roke krepko giblje.
Čuti, da je dober njen zaslužek,
ponoči ne ugasne njena svetilka.
Svoje roke steguje po preslici,
njeni prsti prijemljejo vreteno.
Svojo dlan odpira ubogemu
in potrebnemu podaja roke.
Ne boji se snega za svojo družino,
zakaj vsi njeni imajo dvojno oblačilo.
Napravlja si odeje, tančica in škrlat
sta njeno oblačilo.
Sloveč je njen mož pri vratih,
ko zboruje s starešinami dežele.
Tenko platno dela in prodaja
in pasove izroča trgovcu.
Moč in milina sta njen okras
in se smeji prihodnjemu dnevu.
Svoja usta odpira modro in na
njenem jeziku so ljubke besede.
Nadzira pota svoje družine in
kruha lenobe ne uživa.
Njeni sinovi se dvigajo ter jo blagrujejo,
tudi njen mož jo hvali:
»Veliko hčera je vrlo ravnalo,
ti pa jih vse presegaš.«
Varljiva je ljubkost in minljiva je lepota;
žena, ki se boji Gospoda, ta je hvale vredna.
Dajte ji uživati sad njenih rok in
naj jo hvalijo pri vratih njena dela!
Pregovori 31:10–31

DELAVNICE

Majda Ferbar

Izdelava domačega mila

19. 5. 2016

Prednost doma izdelanega mila je v tem, da veste, katere sestavine ste uporabili, da v vašem milu ni kemikalij in umetnih barvil. Milo, ki ga predstavljamo, je izdelano po hladnem postopku. To pomeni, da delovna temperatura ne sme preseči 60 stopinj Celzija. Najprej stalimo trdo maščobo, ki jo nato zmešamo s tekočimi olji. Počakamo, da se ohladi na 50 stopinj Celzija. Medtem pripravimo raztopino luga in hladne destilirane vode, ki se pri tem zelo segreje. Počakamo, da se ohladi do temperature 50 stopinj Celzija. Ko imata obe tekočini enako temperaturo, raztopino luga počasi vlivamo v maščobo in mešamo, lahko tudi s paličnim mešalnikom. Ko se začne masa gostiti, je pripravljena, da jo vlijemo v modele, ki so lahko silikonski ali manjše plastične posodice.

Sestavine za babičino milo:

Osnovna olja: 200 g kokosovega olja, 50 g oljčnega olja, 50 g mandljevega olja

Eterično olje: 10 g eteričnega olja vanilje (POZOR: Vedno preverite, ali so lastnosti eteričnega olja za vas primerne.), dodatek: seme burbonske vanilje

Lug: 46,42 g NaOH in 80 - 100 ml destilirane vode

Milo, oblečeno v volno in lepo okrašeno s polsteno rožico.

To milo je primerno za vse vrste kože. Bogato je z vitamini A, B in E, ki varujejo kožo pred staranjem. Osnovna olja kožo ščitijo, mehčajo, hranijo, pomirjajo, blažijo vnetja in srbenja in ugodno delujejo proti

gubam. Zaradi večjega odstotka vsebnosti kokosovega olja je obstojno, prijetno trdo in se lepo peni. Oljčno in mandljevo olje mu dodata obnovitveni negovalni značaj. Namesto eteričnega olja vanilje lahko uporabimo katerokoli drugo eterično olje ali vaš priljubljeni parfum. Več preberite v: Mihaela Pihler Radanov, Babičina kozmetika, Karmen Gostinčar, Eko darila.

Majda zna povedati mnogo starih pesmic. Ena za voščilo:

»On, ki vlada na višini,
naj ti z neba dol porini
en cekar dnarja,
en tavžent sreč.
Jaz verjamem, da t' bo všeč.«

Anči Pipan

Glinena skleda z odtisom lista

22. in 29. 9., 20. in 27. 10. 2016

Potrebujemo: list, skledo, glino dobre kvalitete, podglazurno barvo, glazuro, peč za pečenje keramike, gobico, nož in druge pripomočke za oblikovanje gline.

Poiščemo list, ki nam je všeč in ima lepo izražene listne žile. Ustrezno velik kos gline navaljamo na primerno debelino. Izrežemo obliko po naši želji. Na ta kos gline položimo list, žile naj bodo na glini. Od sredine proti zunanjemu robu povaljamo, da dobimo odtis. Obliko naši skledi lahko damo s podlaganjem sveže gline ali pa navaljan del položimo v skledo, ki smo jo prej prekrili s tkanino ali pa s polivinilom. Robove zgladimo in izdelek na zraku dobro posušimo. Spečemo.

Pečeno skledo premažemo s podglazurno barvo. Z mehko gobico namočeno v vodi nežno odstranimo odvečno barvo. Posušimo, nato pa izdelek glaziramo. Lahko ga kar pomočimo v prozorno glazuro. Dno sklede v tem primeru obrišemo, popravimo tudi vse odvečne kapljice in odtise prstov. Posušimo in nato ponovno spečemo.
V skledah lahko ponudimo svoje pecivo ali suho sadje. So tudi lepo darilo.

Eva Fabjančič

Izdelava mokro polstene rožice

20. 10. 2016

Pripomočki
Brisača, mehurčkasta folija, milo, topla voda, izrezana plastična osnova, tkanina, škarje

Postopek izdelave
Na podlago iz brisače in mehurčkaste folije položimo izrezano okroglo plastično osnovo z izrezano sredino, na katero položimo tri tanke plasti volne, od katerih je vsaka obrnjena v svojo smer, pokrijemo s tkanino in namočimo volno s toplo milnico. Rahlo vtremo vodo v volno, da se enakomerno namoči, nežno gladimo, nato obrnemo osnovo ter natančno zavihamo dele volne, ki presegajo robove. Položimo tri tanke plasti volne še z druge strani in ponovimo postopek s toplo vodo. Ko je volna prepojena z milnico in lepo zglajena, zopet obrnemo ter zavihamo robove. Sledi nežno polstenje po vsaki strani cca 10 min. Po potrebi si vmes milimo roke in dodajamo toplo vodo, da nam dlani gladko drsijo po površini, ki jo oblikujemo. Posebej pozorni smo na sredino osnove, kjer ni folije, da se nam volnene plasti dobro sprimejo skupaj.

Ko volno dobro spolstimo, s škarjami izrežemo par milimetrov od robu po celotnem obodu kroga. Dobimo dva kroga, ki se v sredini stikata. Z milnico dobro pogladimo izrezane robove. Naredimo še 6 enakomernih rezov na vsakem od krogov. Tako oblikujemo venčne liste cveta, pazimo, da v sredini ne zarežemo pregloboko. Oblikujemo posamezni venčni list, tako da prirežemo ostre robove. Sledi polstenje izrezanih robov. Odstranimo folijo, saj ni več nevarnosti, da se nam plasti spolstijo med seboj, ker so že dovolj utrjene. Z glajenjem dokončno oblikujemo rožico. Splaknemo cvet s toplo in nato še s hladno vodo ter ga posušimo.

Eva Fabjančič

Izdelava polstene ovčke

10. 11. 2016

Pri izdelavi ovčke smo kombinirali obe tehniki polstenja.

Najprej smo z mokrim polstenjem oblikovali volneno kroglico za ovčkin trebušček. Potrebno je bilo počakati nekaj dni, da so se kroglice posušile in smo lahko nadaljevali s suhim polstenjem. Z iglo za suho polstenje smo s špikanjem iz volnenih vlaken na penasti podlagi ustvarili glavo, ki smo jo pritrdili na trebušček. Na glavo smo pritrdili ušeska, ki smo jih prej oblikovali

na penasti podlagi. Neposredno na glavo smo z iglo za polstenje dodali drobna volnena vlakna za oči in gobček.

Sledila je izdelava štirih enako velikih kroglic za noge ter pritrditev repka. Vsak posamezni del smo oblikovali na penasti podlagi in ga nato z iglo pritrdili na osnovo ovčke. Za zaključek smo ovčko oblekli še v trakove iz volnenih vlaken, ki smo jih dobili z navijanjem volne na palčko. Naše navihane ovčke so potrebne striženja.

Eva Fabjančič

Izdelava polstenega angelčka

24. 11. 2016

Izdelovali smo angelčka s tehniko suhega polstenja.
Pri delu smo potrebovali nepredeno fino česano ovčjo volno v traku različnih barv, penasto podlago, igle za suho polstenje ter kosmateno žičko.

Najprej smo iz volne s suhim polstenjem oblikovali kroglico za glavo. To smo preplastili z volno kožne barve, ki smo jo na vratu s tankim volnenem vlaknom povili, tako da je imela glava lepo obliko.
Roke smo oblikovali s pomočjo

kosmatene žičke, ki smo jo natančno ovili s tanko plastjo volne. Žičko smo ovili okrog vratu in tako pritrdili roke v želen položaj.
Sledilo je povijanje prsnega koša ter »krojenje« obleke. Volnena vlakna dolžine cca 24 cm smo prepolovili, naredili na sredini odprtino, jih povlekli čez glavo ter zavezali okrog pasu.
Ob koncu smo bili še mojstri pričesk, ko smo z iglo za polstenje pritrdili volnena vlakna na glavo. Sledilo je še ustvarjanje angelskih kril. Z iglo smo jih pritrdili na hrbet angela. Angeli so bili tako pripravljeni, da odletijo na domove svojih pridnih ustvarjalk.

Bernarda Mali

Dišavne culice

8. 12. 2017

Naredile smo majhne culice za v torbico.

Potrebujemo: model kroga iz kartona (obnese se obris pokrovke, velikost je odvisna od željene velikosti dišavne culice), dodatke (perlice, gumbki, ...), vrvico ali močnejši sukanec (srebrn, zlat, ...), sukanec (za šivanje dodatkov), posušene sivkine cvetove, cik-cak škarje, flomastre, kose mehkega blaga.
Naprej s flomastrom na blago naredimo obris kroga in ga izrežemo s cik-cak škarjami. Na sredino kroga damo sivko, oblikujemo v culico in

zavežemo z vrvico. Na culico našijemo izbrane dodatke, jo pospravimo v torbico in že lepo diši.

Anči Pipan

Nuno polstenje

26. 1. 2017

To veščino smo osvajale pod Evinim mentorstvom.
Potrebujemo: kos svile, volno različnih barv v traku, mehurčkasto folijo, brisačo, tkanino, toplo milnico.
Izberemo samo naravne materiale (svila, bambus, bombaž, volna). Polstimo lahko na svili, na volni, na bombažu.
Na mizo položimo brisačo, nanjo damo mehurčkasto folijo, nato pa svilo.

Na tako pripravljeno podlago začnemo polagati volno. Uporabljamo volno v traku. Lahko jo položimo samo na eni strani ali pa na obeh straneh.
Če želimo imeti volno na obeh straneh, jo najprej položimo na folijo. Plast naj bo res tanka, ker jo mora svila potegniti vase. Na naloženo volno položimo svilo, nato pa naložimo volno še nanjo.
Naloženo volno pokrijemo s sintetično tkanino.
Namočimo s toplo milnico.

Ročno z glajenjem spolstimo.
Ko se materiala sprimeta, začnemo zvijati; 150× v vsako smer. Med eno in drugo smerjo zvijanja preverimo in popravimo, če je potrebno.
Splaknemo v čisti topli vodi, nato pa nekaj časa mečemo na podlago.
Splaknemo v topli in mrzli vodi. Namočimo v vodo, v katero smo dodali kis, in pustimo 15 minut.
Splaknemo in posušimo.

Tatjana Dolžan Eržen

Delavnica z zeliščarjem Pavlom Čukom

23. 2. 2017

Izdelali smo **MAZILO ZA ZDRAVLJENJE UDARNIN IN BOLEČIN V SKLEPIH IN MIŠICAH**.

Sestavine:

- 100 g smole iglavcev (odlična je macesnova, dobra tudi borova ali smrekova),
- 20 g rumenega voska, 20 g belega voska (rumeni vosek, ki ga kupimo pri čebelarjih, stopimo, ga vlijemo v široko posodo, da nastane tanek sloj, in damo na sonce preko poletja – 3 mesece),
- 10 g vazelina (lahko industrijskega iz trgovine DM),
- 200 ml deviškega oljčnega olja, v katerega damo 100 ml šentjanževega olja,

- 40 ml gabezove tinkture,
- 3 g oz. 50 kapljic brinovega olja (dobimo ga v lekarnah).

Navodilo: V vodni kopeli z leseno žlico mešamo smolo in vosek, da se raztopita, dodamo vazelin in spet mešamo, da se čisto raztopi, dodamo olje in mešamo, da pene skoraj izginejo, šele potem smemo dodati gabezovo tinkturo (POZOR! Če bi jo dodali neposredno k smoli in vosku, bi mešanica eksplodirala) in mešamo, da se nečistoče povsem izločijo v usedline na dnu. Odstavimo in dodamo še brinovo olje. Nalijemo v plastične škatlice s pokrovčki, počakamo, da se pohladi in strdi.

Izvedeli smo

Nujno je, da gremo k zdravniku, da nam naredijo preiskave. Na podlagi izvidov se odločimo za način in potek zdravljenja, bodisi z zelišči ali farmacevtskimi izdelki.

NAVODILA ZA NABIRANJE ZDRAVILNIH RASTLIN: Največ zdravilnih moči imajo zadnji teden pred polno luno in še 4 dni po njej, nabiramo v polni osončenosti od 11. do 15. ure. Nikakor ne mokrih rastlin, vedno suhe. Sušimo jih tako, da ostanejo zelene, zdrobimo jih na čim manjše dele.

ŠENTJANŽEVO OLJE

CVETOVE ŠENTJANŽEVKE nabiramo nad 1000 m n.v., ker je v njih veliko zdravilne snovi hyperacina, ki obnavlja hrustanec. Namočimo jih v deviško olivno olje in za 1 mesec postavimo na sonce, vsak dan trikrat pretresemo. Priporočljivo je, da olje in kozarec, v katerem bomo namakali, kar vzamemo s seboj na nabiranje in sproti zalivamo z oljem, da cvetovi ne ovenijo. Ko odcedimo usedline, ga shranimo v temen kozarec ali steklenico, uporabno je dve leti. Z njim dolgotrajno masiramo sklepe za obnovo hrustanca. V dolini nabrane šentjanževke dajo olje za masiranje mišice, za zdravljenje opeklin in podobno.

ČAJ ZA ČIŠČENJE IN KREPITEV ŽIL

Spomladi naberemo LESKOVE MAČICE, jih posušimo in zmeljemo v prah. Poleti naberemo veliko koprivo (velika, štirioglata stebla ima), posušimo. Jeseni naberemo cvetje in liste ajde (lahko si jo posejemo na delu vrta za zeleno gnojenje), posušimo. Zmešamo enake dele vseh treh zelišč. 200 g čaja pijemo 2,5 meseca po 1 l na dan. 4 čajne žličke čaja prelijemo z 1 litrom vrele vode in pustimo, da se namaka 1 uro.

ČIŠČENJE IN OBNOVA JETER

150 g posušenega semena pegastega badlja grobo zmeljemo in prelijemo z deviškim oljčnim oljem. Postavimo na vroče sonce za 30 dni – temperature morajo doseči 80 stopinj Celzija, da se iz semen izloči zdravilna učinkovina sivamarin. Vsak dan 3 do 5 krat pretresemo. Precedimo skozi tkanino, shranimo v temni steklenici. Trikrat dnevno uživamo po eno čajno žličko olja pol ure pred obrokom, začnemo zjutraj na tešče. Tako si bomo povsem obnovili delovanje jeter. Kdor stalno jemlje zdravila, na primer proti visokemu krvnemu pritisku, naj to kuro naredi dvakrat letno, ostali enkrat letno.

ZA DVIG ODPORNOSTI

TINKTURA AMERIŠKEGA SLAMNIKA je iz celotne rastline.
Cvetove, steblo in liste naberemo poleti: 100 gramov zrezane zeli namočimo v 500 ml 70% alkohola za 3 tedne, vsak dan trikrat pretresemo. Precedimo in shranimo v temno steklenico. Oktobra izkopljemo korenino – 100 g narezane korenine namočimo v 500 ml 70% alkohola za 6 dni in vsak dan trikrat pretresemo. Precedimo in dodamo tinkturi iz zeli. Tinktura je uporabna 5 let.
200 g bio lešnikov zmeljemo in jim dodamo na drobno sesekljane dve bio limoni in dve bio pomaranči z lupinami vred, 2 jušni žlici cimeta in 1 liter smrekovega ali kostanjevega ali hojevega medu. Temeljito premešamo in uživamo po žličkah.
Otrokom damo, da požvečijo po 10 bučnih pečk in 5 brazilskih oreščkov na dan (vsebujejo cink in selen za imunski sistem).

UKREPI PROTI GRIPI

Za razkuževanje stanovanja postavljamo po stanovanju neolupljeno čebulo, da veže nase bakterije. Po enem mesecu jo zavržemo in postavimo drugo. Grgramo TINKTURO VRTNEGA TIMIJANA: 5 kapljic tinkture damo v žlico vode in grgramo zelo globoko, nato izpljunemo.

Če nas je gripa že zajela, imamo visoko vročino in nas vse kosti in mišice bole, kašljamo itd., si lahko pripravimo čaj za zdravljenje gripe in pljučnih obolenj. Sestavimo ga iz enakih delov **brestovolistnega oslada**, korenine velike koprive, slezenovca, bezgovega cveta, **timijana,** šipka, **islandskega lišaja**, pljučnika, **ozkolistnega trpotca** in lipovega cveta. Nujne sestavine so poudarjeno zapisane, druge pa dodajamo,

če jih imamo. 3 žlice mešanice prelijemo z vrelo vodo (7,5 dcl – 3 skodelice), pustimo pol ure, precedimo in pijemo po požirkih.

ZA ZDRAVLJENJE VIROZE (kašelj, glavobol, vneto grlo, vneti bronhiji) zmešamo v enakih deležih slezenovec, timijan, **komarček**, ozkolistni trpotec, javorovolistni oslad in citronko.

ROTA VIRUS pozdravimo s čajem iz hrastovega lubja in korenine srčne moči. Srčno moč, 1 do 3 čajne žličke, prelijemo z 250ml hladne vode, zavremo in kuhamo 15 minut, nato čaj precedimo in pijemo 3 krat na dan po eno skodelico. Hrastovo lubje, 2 čajni žlički skorje, prelijemo s četrt litra hladne vode, pustimo stati nekaj ur (lahko preko noči), nato zavremo, precedimo in pijemo 2 do 3 skodelice čaja dnevno. Popiti moramo tudi 3 do 4 litre vode na dan.

SENENI NAHOD preženemo s čajem iz žajblja, rožmarina, rmana, tavžentrože in poprove mete, ki ga prelijemo s kropom in namakamo pol do eno uro. V nos si damo ognjičevo mazilo ali vsaj vazelino, da se cvetni prah nabira na njem. Nos si redno čistimo.

Olga Mali

Cvetje iz krep papirja z Albinco

9.3.2017

Krep papir je različno debel in pisanih barv, lahko ga režemo, raztegujemo, mečkamo, zvijamo. Z vsemi temi postopki iz njega naredimo zelo lepe cvetove, ki jih pritrdimo na žice, nato pa s papirjem oblikujemo še stebla in liste. Posamezne cvetove na žici sestavljamo in oblikujemo v čudovite šopke in druge slovesne dekoracije.

Izdelovale smo kepaste cvetove. Trak krep papirja na eni strani valovito zapognemo in ga zvijemo skupaj v cvet.

NAŠI RECEPTI ZA OKUSNE IN ZDRAVE JEDI

»Kdaj je mož copata? Ko iz 100 kg sliv namesto šnopsa skuha marmelado.«

SHRANKI

Tatjana Eržen

Bukov liker

Sestavine: 1 liter gina, mladi bukovi listi, 20 dkg sladkorja, 2 dcl vode, 1 dcl vinjaka

Večji kozarec na 2/3 napolnimo z mladimi bukovimi listi, ki jih naberemo aprila, v višjih legah pa maja, na drevesu bukev (Fagus Sylvatica). Prelijemo z ginom. Dobro zapremo in pustimo stati v kuhinji tri tedne. Potem odcedimo gin, ki so ga listi lepo obarvali. V vreli vodi raztopimo sladkor, ohlajeno prilijemo bukovemu ginu. Dodamo še vinjak in prelijemo v lepe steklenice. Na zdravje! Liker je dober za premagovanje zadreg, kaj bodo obiskovalci pili, kadar so preveč vljudni. Prija pa tudi kar tako za »crkljanje« med prijatelji. Recept je objavil Dario Cortese v knjigi Divja hrana, Kmečki glas, Ljubljana, 2005.

Sušenje sadja in zelišč

Oprano in na primerne rezine narezano sadje naložimo na pladnje sušilca ali pekače za ventilacijsko pečico. Prvih nekaj ur lahko sušimo na večji temperaturi, tja do 80 stopinj Celzija, potem zmanjšamo na 60 stopinj Celzija. Lahko poskusite sušiti tudi na zelo vročih radiatorjih ali na kaminu. Centimeter debele rezine bodo suhe v 8-9 urah, debelejše rezine se bodo sušile dlje. Krhlji so suhi, ko jih prepognemo in se ne izloči voda. Bolj suhi so bolj trajni.

Včasih so sadje sušili v krušni peči ali v posebnih sušilnicah za sadje, ki so jih kot samostojne stavbe z mnogimi predali za sušenje kurili posebej. V Smledniku je bila takšna sušilnica pri Mežnarju. Drva je vsak, ki je hotel sušiti sadje, moral priskrbeti sam. Vsaka kmetija je posušila veliko jabolk, hrušk in sliv.

Tako kot sadje je mogoče sušiti tudi zelenjavo, na primer korenje, stročji fižol in drugo.

Zelišča sušimo na 30 do 40 stopinj Celzija. Čas skrajšamo tako, da jih

razrežemo na lističe ali posamezne cvetove. Poleti jih lahko sušimo tudi v šopkih, obešene navzdol, vedno v senci, nikoli na soncu. Najbolj pa peteršilj, zelena, bazilika in podobna zelišča ostanejo zelena, če jih na lističe razrezane damo na papir v hladilnik, kjer so suha v tednu ali dveh.

Anči Pipan

Pripravek za odpornost

Sestavine: 250 g borovnic, 250 g suhih brusnic, 250 g suhih sliv in 250 g temnih rozin naj vre 10 minut v 1 litru terana. Ohladimo, nato pa **dodamo**: 1 kozarec medu, 1 žlico cimeta, 1 žlico ingverja v prahu.
Premešamo, da se med stopi. Nalijemo v čiste in suhe kozarčke, rob in pokrovček namažemo z alkoholom, da se razkuži. Načet kozarček hranimo v hladilniku.

Marinka Šubic

Hruškova, jabolčna, kivijeva marmelada z dodatkom maline

Sestavine: 700 g očiščenih hrušk ali jabolk ali kivijev, 400 g sladkorja, sok ene limone, pol čajne žličke naribanega muškatnega oreščka, pol do eno čajno žličko cimeta
Sadje operemo in odstranimo peške. Narežemo na koščke, dodamo sladkor in limonin sok. V pokriti posodi pustimo v hladilniku do naslednjega dne. Lahko posebej pet minut vremo 10 malin in jih precedimo, da odstranimo peške, sok pa dodamo k sadju. Naslednji dan dobro premešamo in kuhamo 30 minut. Sadje pretlačimo in še 10 minut kuhamo na nizkem ognju. Dodamo še muškatni orešček in cimet.
Marmelado nalijemo v vroče kozarce in jih hermetično, lahko pa tudi vakuumsko, zapremo.

Jagodova, borovničeva, breskova, slivova ali malinova marmelada

Sestavine: 1000 g očiščenega sadja, 500 g sladkorja, 1 dcl ruma, sok 2 limon ali pol litra jabolčnega kisa
V posodo s hitro pokrovko kuhamo sadje skupaj z limoninim sokom ali kisom do vrelišča in pustimo, da se ohladi. Ohlajeno pretlačimo, dodamo sladkor in na nizki temperaturi kuhamo 20 do 30 minut.

Ko dodamo rum, počakamo, da alkohol prevre in izpari, nato vročo marmelado vlivamo v tople kozarce in jih hermetično, lahko tudi vakuumsko, zapremo. Pokrovčke lahko z dvema kapljicama žgane pijače razkužimo, da bo marmelada še dlje trajala, tudi do dve leti.

Solata iz stročjega fižola ali korenčka

Stročji fižol očistimo, po potrebi narežemo na primerne koščke in skoraj skuhamo tako, da je še malce trd. Odcedimo in naložimo v kozarce. V 1 liter vode damo 2 kavni žlički soli in 1 žličko sladkorja ter 2 dcl jabolčnega kisa. Zavremo in prelijemo čez fižol. Kozarce zapremo in še nekaj minut pasteriziramo v vroči pečici. Enako lahko naredimo s korenčkom. Tako lahko serviramo solato naravnost iz kozarca.

Marija Ulčar

Recept za vlaganje kumaric

0,33 l kisa za vlaganje zmešamo z 1 litrom vode, dodamo žlico sladkorja in žlico soli ter začimbe: koprc, cel poper, lovorov list, šalotko in stroke česna. V kozarce naložimo oprane kumarice. Kis z vodo in začimbami zavremo ter z njim zalijemo kumarice v kozarcih. Ni nujno, a lahko jih še pasteriziramo v pečici. Kozarce naložimo na rešetke in jih največ 5 minut segrevamo na 100 stopinj Celzija oz. toliko, da vsebina spremeni barvo. Zložimo iz pečice in jih dobro pokrijemo, da se počasi ohladijo.

Kuhana vložena mešana solata

Sestavine: 16 paprik, 1 večja zelnata glava, 3 rdeči korenčki, 2 kumari, 2 čebuli, 1 kg zelenega paradižnika, 2 veliki žlici soli

Vse zrežemo na rezance, osolimo, dobro premešamo, da se sol enakomerno razporedi in pustimo čez noč.
Naslednji dan zavremo: 0,75 l kisa, 0,25 l vode, 0,125 l olja, 3 žlice sladkorja, 1 lovorjev list, malo celega popra. Maso ožamemo, dodamo zavreti tekočini in jo kuhamo 10 minut. Naložimo v kozarce. Ko se mešanica ohladi, dobro zapremo.

Domača vegeta

Sestavine: 2 kg korenčka, 1 kg peteršilja – koren in zelenje, 0,5 kg zelene – gomolj in zelenje, 1 kg pora, šop peteršilja, šop luštreka, 1,35 kg soli.
Vse sestavine očistimo in narežemo na večje kose, ki jih zmeljemo na mesoreznici. Nato osolimo z 30 dag na 1 kg zmlete zelenjave in dobro premešamo. Čez noč pustimo na hladnem. Zjutraj spet temeljito premešamo, spravimo v kozarčke in jih dobro zapremo. Zanesljivo se ne bo nič pokvarilo, saj je sol dober konzervans. Odprt kozarček pa moramo hraniti v hladilniku.
Uporabljamo kot vegeto, le pri soljenju moramo upoštevati njeno slanost.

PECIVO

Slavi Ciprle

Pečen puding

Sestavine: 7 žlic moke, 7 žlic sladkorja, 7 žlic olja, 1 jajce, 2 dcl mleka, 1 puding (čokoladni ali vaniljev), 1 vrečka pecilnega praška, 1 vrečka vanilin sladkorja
Vse sestavine dobro zmešamo z mešalcem. Lepo in okusno je, da naredimo najprej maso s čokoladnim pudingom in jo vlijemo na pomaščen pekač, nato pa še enkrat maso z vaniljevim pudingom in jo vlijemo prek čokoladnega, potem pa skupaj spečemo.

Bernarda Mali

Skutna posipanka

Testo: 150 g moke, pol žličke pecilnega praška, 75 g sladkorja, malo soli, 1 jajce, 75 g mehkega masla
Vse sestavine dobro pregnetemo in če se testo lepi, ga damo za pol ure v hladilnik. Dobri dve tretjini testa razvaljamo in z njim obložimo

pomaščeno dno modla za torto (premer 28 cm). V preostalo testo vgnetemo še 1 žlico moke, oblikujemo svaljek, obložimo z njim rob modla, da nastane 3 cm visok rob. Testo večkrat prebodemo z vilicami in postavimo v ogreto pečico (200-225 stopinj Celzija) in pečemo 10 minut.

Nadev: 750 g skute, 150 g sladkorja, 3 žlice limoninega soka, 50 g jedilnega škroba, 3 rumenjaki. Temeljito zmešamo. Iz 3 beljakov stepemo trd sneg, trdo stepemo še 250ml sladke smetane. Oboje previdno vmešamo v skutno mešanico in namažemo po pečenem testu.

Posip iz drobljancev: 100 g moke, 75 g sladkorja, vrečko vanilin sladkorja, 75g mehkega masla. Pregnetemo z gnetilnima kavljema v poljubno velike drobljance in jih potresemo po nadevu. Pečemo še 70-80 minut pri 175 stopinjah Celzija. Ko je posipanka pečena, jo pustimo še 15 minut v pečici. Pečico izključimo in odpremo vratca.

Sonja Pavlič

Rožičeva čokolada

Sestavine: 200 g polnomastnega mleka v prahu, 150 g bio lešnikov, 150 g bio mandljev, 100 g fino mlete rožičeve moke (Carob), 1 dcl vode, 200 g trsnega sladkorja Mascavo, 2 noževi konici burbonske vanilije, 150 g masla

Mandlje več ur namakamo v hladni vodi, nato jih oluščimo. Na hitro jih prepražimo v suhi ponvi. Lešnike prav tako prepražimo, nato jih zavijemo v suho krpo in povaljamo po ravni površini, da se odlušči lupinica. V vreli vodi zmešamo sladkor in v raztopini stopimo maslo. Prelijemo v skledo, v kateri smo pripravili mleko v prahu in fino mleto rožičevo moko. Temeljito razmešamo, lahko s paličnim mešalnikom. Dodamo lešnike in mandlje ter prelijemo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem. Postavimo v hladilnik, da se strdi, nato razrežimo na tablice. Lično jih zavijemo in podarimo tistim, ki jih imamo radi. Ne pozabimo nase!

Mimi Rebolj

Miniaturne potičke

Testo: 60 dag moke, 10 dag sladkorja, 10 dag masla, 3 rumenjaki, 1 žlica olja

Kvasec: 3 dag kvasa, 1 žlička moke, ščep sladkorja, prib. 0,5 l mleka, rum, sol, limonina lupinica
Nadev: 40 dag mletih orehov, 2 dl sladke smetane, 20 dag sladkorja, sneg (3 beljaki), rum, vaniljev sladkor, cimet, čokolada v prahu
Zamesimo testo in pustimo, da vzhaja. Nato ga razvaljamo na tanko, prib. na 10 cm široko, namažemo z nadevom in zvijemo. Zvitek narežemo in položimo v majhne silikonske modelčke. Potičke pečemo okoli 20 minut v pečici, segreti na 180 stopinj Celzija.

Marija Ulčar

Ovseni piškoti

V veliki posodi dobro premešamo: 300 g ovsenih kosmičev, 400 g moke (pol ostre in pol mehke) z 1 vrečko pecilnega praška, 150 g nasekljanih orehov, 150 g na kocke narezane jedilne čokolade
Penasto vmešamo: 300 g margarine, 300 g mletega sladkorja, 2 žlički cimeta, 2 vrečki vaniljevega sladkorja, 2 žlički ruma, 2 jajci.
Obe masi zmešamo, zgnetemo v testo, po potrebi dodamo še ostro moko. Izdelamo za mali oreh velike kroglice. Na pekaču položimo na vsako pol oreha in ga malo vtisnemo.
Pečemo 15 do 20 minut na 175 stopinj Celzija.

Pecivo s kokosom

Biskvit: 4 jajca, 1 dcl olja, 1 dcl mleka, 200 g sladkorja z 1 vrečko vaniljevega sladkorja, 200 g moke s pecilnim praškom.
Zmešamo sneg iz beljakov in mu dodamo sladkor, rumenjake, olje, mleko in moko s pecilnim praškom. Zlijemo na pekač in pečemo približno 25 minut na 180 stopinj Celzija.
Nadev: 500 g kisle smetane, marmelada in kokosova moka.
Pecivo prerežemo na pol, eno polovico premažemo z marmelado in kislo smetano, nato pa pokrijemo z drugo polovico peciva. Po vrhu namažemo z marmelado in potresemo s kokosovo moko.

Marija zna tako lepo povedati.
»To ni nič posebnega, to je lepo vedenje.«

Kaj je zame samooskrba na čustvenem in na duhovnem področju?

Družina, njeni člani, zlasti pa vnuka, so zame osnovno poslanstvo v tem obdobju. Vesela sem, da živimo tako, da lahko skuham kosilo za vse, spečem kruh, ki so ga veseli, da lahko berem pravljice …

Veliko mi pomeni branje knjig, zato si vzamem čas za branje in tudi za pogovore o prebranih knjigah. Bralnih srečanj se redno udeležujem in na njih tvorno sodelujem.

Drugo moje področje je ustvarjanje. Tudi tukaj skušam biti dejavna v skupini in pri izdelovanju na samem. Že druženje ob ustvarjanju je balzam za mojo dušo.

Osnova zadovoljstva je hvaležnost, prilagajanje možnemu in čudenje lepotam okrog nas. Tako skušam živeti, delovati in razmišljati.

Anči Pipan

Študijski krožek Zvedave punce sestavljajo:
Slavi Ciprle, Eva Fabjančič, Majda Ferbar, Bernarda Mali, Olga Mali, Sonja Pavlič, Anči Pipan, Marinka Šubic, Marija Ulčar, Mimi Rebolj, mentorica Tatjana Dolžan Eržen. Občasno se nam pridruži Tatjana Jerala, v prejšnjem šolskem letu je bila z nami tudi Vera Nuhijev Galičič.

ŠTUDIJSKI KROŽKI