



OSNOVNA ŠOLA CIRKOVCE

38. DRŽAVNI FESTIVAL
TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA



Okusni zakladi
Babičina skrinja

Mentorici:

Mira Pernat Bračko, Marina Mlinarič

Avtorji naloge:

Lana Lešnik (9. a), Jure Unuk (9. a), Tinka Rojko (9. a), Anej Širec (9. b), Lana Beranič (9. b), Hana Gošnjak (9. b), Sanja Goljevšček (8. a), Aljaž Lešnik (7. b), Tilen Žitnik (7. a)

Cirkovce, 2024

Vsebina

ZAHVALA	3
POVZETEK S KLJUČNIMI BESEDAMI	4
UVOD	5
PREDSTAVITEV PONUDNIKOV EKOLOŠKIH IZDELKOV	6
KMETIJA METLIČAR:	6
EKOLOŠKA KMETIJA PRI OMI NEŽI.....	7
KMETIJA ŽITNIK	7
MESARSTVO LAH	9
BOŠTJAN KMETEC	10
MIZARSTVO BERDI LES	10
OBLIKOVANJE PRODUKTA	11
TRŽENJE PRODUKTA	11
PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI.....	12
ZAKLJUČEK	12
Priloga 1: Recepti	1
PROSENI NARASTEK:	1
PROSENI NARASTEK S SKUTO:	1
PROSENE POGAČICE S SKUTO IN TIMIJANOM:	2
JEČMENOVA MINEŠTRA:	2
AJDOV POTANCELJ:	3
AJDOVI ŽLIČNIKI:	4
ZELENA PROSENA KAŠA Z BUČNIMI SEMENI IN OSLIČEM:	5
BUČNA ROLADA:	5
SLADOLED Z BUČNIM OLJEM	6

Kazalo slik

Slika 1 Kraj Cirkovce	5
Slika 2 Kmetija Metličar	6
Slika 3 Stojnica	7
Slika 4 Vhod v njihovo prodajalnico na domači kmetiji.....	8
Slika 5 Foto: Tilen Žitnik	8
Slika 6 Foto: Tilen Žitnik	9
Slika 7 Foto: Tinka Rojko.....	9
Slika 8 Logotip podjetja (vir: Facebook stran)	10
Slika 9 Gajbice.....	10
Slika 10 Končni produkt.....	11

ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem, ki so sodelovali in nam pomagali pri ustvarjanju turistične naloge in nam še bodo pomagali pri izvedbi turistične tržnice.

Iskreno se zahvaljujemo našima mentoricama Miri Pernat Bračko in Marini Mlinarič, za njun čas, pomoč spodbudo in potrpežljivost, ko nam je zmanjkalo idej, poguma in navdiha za delo.

Zahvala gre tudi lokalnim pridelovalcem, in sicer Kmetiji Metličar, Ekološki kmetiji Pri omi Neži, Kmetiji Žitnik, Mesarstvu Lah, Kmetiji Boštjana Kmetca in Mizarstvu Berdi Les za njihov čas, pomoč in prispevke. Z vašo pomočjo bomo lahko uspešno sodelovali v projektu Dobrote iz babičine skrinje.

POVZETEK S KLJUČNIMI BESEDAMI

ŠOLA: OSNOVNA ŠOLA CIRKOVCE, CIRKOVCE 47 , 2326 CIRKOVCE

Tel.: 02/789 00 10

E-mail: tajnistvo@os-cirkovce.si

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: BABIČINA SKRINJA

Avtorji: Lana Lešnik (9. a), Jure Unuk (9. a), Tinka Rojko (9. a), Anej Širec (9. b), Lana Beranič (9. b), Hana Gošnjak (9. b), Sanja Goljevšček (8. a), Aljaž Lešnik (7. b), Tilen Žitnik (7. a).

Mentorici: Mira Pernat Bračko, prof. geografije in zgodovine
Marina Mlinarič, prof. soc. in ang.

Povzetek:

Ker se bomo udeležili državnega festivala in tekmovanja Turizmu pomaga lastna glava, smo si zamislili kulinarčni spominek našega kraja in pripravili njegovo predstavitev.

Sodelovanje nam daje možnost, da tudi sami promoviramo kulinariko in gastronomijo ter sodelujemo z lokalnim okoljem.

Potem ko smo prebrali razpis in njegove zahteve, smo se odločili izdelati skrinjo, v kateri bomo naše lokalne dobrote, ki jih pridelajo bližnje ekološke kmetije ponudili na trgu.

Želimo povezati pridelovalce različnih dobrin, predvsem pa ekološke kmetije, saj bi le tako lahko ponudili trajnostni produkt.

Kmetje bi lažje prodali svoje izdelke, obrtnik bi izdelal zabožčke –skrinje, kupci pa bi lahko uživali ob ekološko pridelanih produktih.

Vsebina projekta zajema predstavitev in promocijo produkta in s tem tudi naših krajev.

Ključne besede: zaklad, kmetija, ekološko, zabož, produkt, lokalno, turizem

UVOD

Cirkovce so majhna vas na jugu Dravskega polja. Spadajo pod občino Kidričevo in od samega kraja so oddaljene 7 km oz. slabih 10 min.



Slika 1 Kraj Cirkovce

Od Maribora so oddaljene dobrih 30 km, od Ljubljane 120 km, od Ptuja pa 13 km. V Cirkovce se lahko pripeljete z vlakom, avtobusom ali avtomobilom, v septembru letošnjega leta pa je občina odprla še kolesarsko stezo, ki se vije mimo Cirkovc do Ptuja, Majšperka, Hajdine...

Pomembna gospodarska dejavnost je pri nas vsekakor še vedno kmetijstvo, saj se z njim ukvarjajo tudi tisti prebivalci, ki hodijo v službe v bližnja mesta. Večinoma prevladuje intenzivno kmetijstvo, je pa vedno več kmetij, ki se lotevajo pridelovanja na trajnostni, ekološki način.

PREDSTAVITEV PONUDNIKOV EKOLOŠKIH IZDELKOV

KMETIJA METLIČAR:

Pekarna Metličar je začela trgovati 1.1.1994. Sprva sta pekarno prijela v roke gospod in gospa Metličar. A hitro za tem so hčere želele priskočiti na pomoč. Ker je bila to na začetkih skromna pekarna, so samo prodajali dnevne izdelke ki so razna peciva. Danes pa so začeli ustvarjati trajne in dolgoročne izdelke kot so testenine, keksi,...

Žal pa se je pri družini Metličar nekaj spremenilo, hčere so izgubile očeta ki je skrbel za hišo, okolico, kmetijo in pekarno. Zato sta Janja in Petra prijeli za lopato, kosilnico in pekarno v svojo last. Zdaj že več kot 8 let živita in delujeta kot eno na njuni kmetiji in pekarni. Najdemo ju na lokaciji: Zgornje Jablane 30 A, 2326 Cirkovce. Imata tudi stik preko interneta: spletna stran- kmeckapekarna.si ; tel. (02) 792 24 51. Imata tudi slogan ki se glasi "pristno, domače, od testenin do pogače".

Letos pa je za Janjo in Petro posebno leto, saj tekmujeta na šovu Štartaj Slovenija na podeželju, in prodajata izdelke iz črne soje. Zakaj pa črna soja? Zato, ker sta jo po naključju našle na Ptujskem sejmu in tako ustvarili blagovno znamko z uporabo črne soje, Poljka. Črna soja ni gensko spremenjena in vsebuje ogromno beljakovin, zato sta si jo tudi izbrali.

Petra in Janja imata ogromno vzponov in padcev, ampak oni dve premoreta vsemu. To je kmetija oz. Pekarna Metličar.



Slika 2 Kmetija Metličar

EKOLOŠKA KMETIJA PRI OMI NEŽI

Ekološka kmetija Pri omi Neži se nahaja sredi ravnin Dravskega polja v vasici Mihovce.

Lastnica eko kmetije je Maja Lamberger Khatib. Ko smo jo obiskali nam je povedala lepo zgodbo, ki oriše njeno kmetijo:

Kmetija je dobila ime po Vukovi Neži, Majini babici, ki je pred več kot 70 leti kot 20-letnica sama prevzela kmetijo. Obsega 11 hektarjev obdelovalnih površin na katerih pridelujejo bučno olje, konopljo, sončnice, lan, proso, piro, ajdo, rž, koruzo, fižol, oves, riček...

Vse izdelke pridelujejo iz domačih surovin in kar se le da v domačem okolju. Od leta 2018 imajo bio certifikat za vse izdelke.

Izdelki so visoke kakovosti in so nagrajeni z zlatimi medaljami po Sloveniji in Avstriji.

Poudarila je, da je blagovna znamka Oma Neža prepletanje sodobnosti s tradicijo. Prav tako povezovanje ruralnega z urbanim in prostor različnih generacij.

Oma Neža je bila, pravi Maja, tudi njihova babica, zaradi nje so se vedno vračali in s tem prepletali izkušnje večih generacij. Bila je ženska neizmerne energije in vztrajnosti, ki jih navdihuje še danes.

Imajo široko ponudbo ekoloških izdelkov.

Svoje izdelke uspešno prodajajo širom po Sloveniji.



Slika 3 Stojnica Ome Neže

KMETIJA ŽITNIK

Ta kmetija se nahaja v Starošincih. Obdelujejo 28 hektarjev kmetijskih površin, na katerih pridelujejo koruzo, ječmen, oljne buče in piro. Na manjših površinah pa posejejo še ajdo, proso, sončnice in lan.

Z lanom krmijo kokoši in tako jajca na naraven način obogatijo z omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami, posledično pa le te vsebujejo tudi njihovi izdelki. Kmetija, ki je v preteklosti temeljila na govedoreji, pred leti na prašičereji in poljedelstvu, se zadnje desetletje osredotoča na pridelavo in predelavo žitaric in oljnih buč.

V sklopu kmetije deluje tudi manjša pekarna.

Vonj po sveže pečenem kruhu je najlepši, zagotovo pa se mu lahko pridruži še vonj pirinih keksov, ki so med kupci izjemno priljubljeni. Z domačimi pirinimi keksi ali kot jih imenujejo »keksi na mašino« so začeli snovati dopolnilno dejavnost na kmetiji – dejavnost peke kruha in peciva.

Veliko njihovih izdelkov je prav iz pirine moke, poleg kruha in keksov še testenine in medenjaki.

Ampak to še ni vse, pripravljajo tudi pražene bučnice in bučnice prelite z belo in temno čokolado. Iz Bučnic pa naredijo še bučno olje.



Slika 4 Vhod v prodajalnico na domači kmetiji Žitnik



Slika 5 Foto: Tilen Žitnik



Slika 6 Foto: Tilen Žitnik

MESARSTVO LAH

Aleš Lah je leta 2003 odprl svojo mesarijo, ki se nahaja v Pongrcah 28C, 2326 Cirkovce. Sam pravi, da je začel z krampom in lopato. Vedel je kaj hoče in za to je bil pripravljen delat.

Na začetku je za prakso, delal pri raznih obrtnikih in si nabiral znanje. Svojo mesarijo je začel počasi uveljavljati na tržišču Ima še dosti rednih strank iz samega začetka.

Prodaja meso in mesne izdelke, ki jih dela predvsem na stari klasičen način. Npr. prekrvavljenje na bukova drva. Pravi tudi, da je cilj vseh mesarjev kvaliteta izdelkov.

Trudi se za vsako stranko posebej, opravlja svoj poklic z voljo in ljubeznijo saj je to na koncu le družinsko podjetje.



Slika 7 Foto: Tinka Rojko

BOŠTJAN KMETEC

Boštjan Kmetec je kmet, ki je hlev sam spremenil v proizvodnjo bučnega čipsa. Pravi, da je idejo dobil, ker je hotel bučna semena razširiti tudi med mlade, saj so zelo zdrava, ker pa mladi zelo radi jemo čips, je ideja zelo hitro uspela.

Proizvodnja bučnega čipsa je dopolnilna dejavnost na kmetiji in ga proizvaja v lastni proizvodnji.

Boštjan je prodal vse kmetijske stroje in se sam lotil preureditve hlevov. Naročil je stroje za proizvodnjo čipsa po sistemu tekočega traku, ki so mu jih v Šenzenu izdelali po njegovih načrtih.

Sodelovanje z Oljarno Kocbek iz Svetega Jurija ob Ščavnici se je spletlo že v začetku prejšnjega leta, kjer dobiva osnovno surovino (ekološko pridelana bučna semena).

Trenutno lahko Bučni čips kupite preko spleta in v Leclercu, kmalu pa ga bo mogoče kupiti tudi v Lidlu in v Merkatorju.

MIZARSTVO BERDI LES

Dogovor je stekel tudi z mizarско delavnico, kjer bi nam bili pripravljene izdelati gajbice, oz. po naše skrinje, kot spominek, v karerega bi postavili dobrote naših kmetij.



Slika 8 Logotip podjetja (vir: Facebook stran)



Slika 9 Gajbice

OBLIKOVANJE PRODUKTA

V ponudbi bi oblikovali različne produkte:

Ponudili bi že pripravljene izdelke, npr. kruh, kekse, testenine, bučna semena na različne načine, olja, pa tudi sestavine za pripravo okusnih jedi, npr. moke različnih vrst, kašo, jajca ...

Glede na velikost gajbice bi imeli 3 različne produkte.

Vse velikosti pa bi poimenovali produkt- »napolni sam«

H gajbicam - skrinjam bi priložili tudi recepte za pripravo jedi.

Ker razmišlamo trajnostno bi lahko gajbico uporabili večkrat. Ob ponovnem nakupu dobrin na stojnici bi lahko uveljavili 5% popust na kupljene izdelke. Gajbica je pa tudi uporabna doma za shranjevanje v domači shrambi. Celoten produkt pa je lahko tudi izvrstno darilo ob različnih priložnostih.

Z reuporabo skrinjice bi si lahko povečali prodajo in zagotovili redne stranke.

Z vsebino gajbice in trajnostnim pristopom želimo vzpodbujati pomen lokalne in ekološko pridelane hrane.



Slika 10 Končni produkt

TRŽENJE PRODUKTA

Naš prvotni cilj je spraviti produkt na trg.

Naš produkt bi najprej reklamirali v lokalnem časopisu in radiju.

Začeli bi s prodajo na vsakotedenski živilski tržnici v Kidričevem, pri čemer bi ob podpori občine in turističnega društva pridobili brezplačno stojnico. Da bi privabili čim

večje število potencialnih kupcev, bi na tržnici pripravili tudi nastop šolske folklorne skupine.

Produkt bi lahko v povezavi s turističnim društvom uporabila kot protokolarno darilo, ki bi s seboj poneslo pečat našega kraja.

V bodoče bi s prodajo tega produkta lahko poskusili prodreti tudi na širše območje. Pri tem pa bi potrebovali tudi pomoč ponudnikov izdelkov.

Pri prodaji produkta bi sodelovali učenci turističnega podmladka OŠ Cirkovce, ob podpori turističnega društva .

Cene izdelkov, ki bodo sestavljali končen produkt - polno gajbico bodo podali posamezni ponudniki sami.

PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI

Z izvirno predstavitvijo bomo poskrbeli, da obiskovalci naše stojnice ne odidejo ravnodušni. Na turistični tržnici bomo predstavili dobrote naših kmetij, ki jih bomo ponudili v skrinjicah. Nekaj dobrot pa boste na stojnici lahko tudi poskusili.

Mladi se zelo trudimo, da bi ravnali trajnostno, zato bomo sodelovanje na turistični tržnici izkoristili za promocijo trajnostnega razvoja naše regije.

ZAKLJUČEK

Učenci smo ob pisanju in raziskovanju lokalnega okolja izvedeli kako pesta je v resnici ponudba lokalne ekološko pridelane hrane, ob čemer smo bili pozitivno presenečeni.

Z nalogo smo sledili globalnim trendom o pomenu trajnostnega razvoja ter zdravega načina življenja.

Ob raziskovanju smo navezali veliko novih stikov, hkrati pa smo jih tudi vzpodbudili, da se medsebojno povezujejo in so tako na trgu konkurenčnejši.

Želimo si, da bi ta majhen korak, ki smo ga uspešno naredili bil začetek večje zgodbe povezovanja, trajnostnega razvoja. Prehojena pot naj bo skupna zgodba o uspehu.

Priloga 1: Recepti naših babic

PROSENI NARASTEK:

Sestavine za 4 ljudi:

2 skodelici prosene kaše (1 skodelica je 2,5 dl kozarec)
1 L rastlinskega mleka
4 večja jabolka
2 banani
2 žlici mletih orehov
veganska margarina ali kokosovo olje za namastitev pekača.

Postopek:

Proseno kašo najprej dobro speremo pod tekočo vodo, nato pa jo skuhamo v rastlinskem mleku. Kuhamo jo približno pol ure oziroma toliko časa, da se zrna malo zmehčajo. Med kuhanjem po potrebi prilijemo še malo mleka.

Jabolka naribamo, banano pa z vilico pretlačimo. V skledi zmešamo jabolka, pretlačeno banano in mlete orehe.

Kuhano kašo stresemo v pekač, ki smo ga namastili z vegansko margarino ali kokosovim oljem. Lepo jo porazdelimo po pekaču in po vrhu razporedimo sadno zmes. Narastek pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, približno 30 minut.

PROSENI NARASTEK S SKUTO:

Sestavine:

250 g skute
3 žlice navadnega jogurta
7 žlic prosene kaše
4 dl mleka
2 jajci
vanilin sladkor
3 žlice kokosovega sladkorja
ščepl soli
ščepl cejlonskega cimeta

Postopek:

Proseno kašo splahnemo pod tekočo vodo in jo v mleku kuhamo približno 20 minut ter vmes večkrat premešamo. Če se nam zazdi, da je pregosta, ji dolijemo še malenkost mleka ali vode.

Ko je prosena kaša kuhana, počakamo, da se malo ohladi. Nato ji dodamo skuto, jogurt, ščeplj soli, vanilin in kokosov sladkor, cimet in jajci. Dobro zmešamo in prelijemo v namaščen pekač.

Pečemo 45 minut pri 180 °C. Postrežemo toplo ali hladno.

PROSENE POGAČICE S SKUTO IN TIMIJANOM:

Sestavine:

150 g prosene kaše
1 čebula
maslo za praženje in peko
200 g skute (20 % maščobe)
50 g sveže naribanega parmezana
2 rumenjaka
1 žlička timijanovih lističev
1 žlička origana
sol in poper Maestro

Postopek:

Prosena kašo v rahlo osoljeni vodi skuhamo do mehkega. Stresemo jo na cedilo in pustimo, da se dobro odcedi in ohladi. Čebulo olupimo, drobno nasekljamo in zlato rumeno prepražimo v ponvi na razpuščenem maslu.

V skledi gladko zmešamo skuto, parmezan in rumenjaka. Dodamo proseno kašo, čebulo in zelišča. Začinimo s soljo in poprom. Sestavine dobro zmešamo in maso postavimo za 3 ure v hladilnik.

Iz prosene mase oblikujemo 12 pogačic. Položimo jih na pekač, obložen s papirjem za peko, in pečemo približno 30 minut pri 180 stopinjah.

Nasvet: Kot priloga pogačicam odlično tekne solata, lahko pa jih ponudimo tudi kot jušni vložek v krepki piščančji juhi.

JEČMENOVA MINEŠTRA:

Sestavine:

20 dag ječmena
manjšo čebulo
strok česna
1 korenček
2 krompirja
15 dag fižola
steblo zelene

20-25 dag suhega svinjskega mesa
olivno olje
sol
popper.

Postopek:

Ječmen operemo, namočimo in ga pustimo nekaj časa v vodi (bolje vso noč); čez noč namočimo tudi fižol (lahko rabimo tudi že kuhan fižol iz pločevinke). V slani vodi ločeno kuhamo fižol in ječmen. Na olju prepražimo seseklano čebulo in česen, ko čebula postekleni, dodamo na kockice zrezan korenček in zeleno. Pražimo še nekaj časa, nato zalijemo z vodo in dodamo jušno kocko in na kocke narezan krompir. Pustimo, da zavre, nato dodamo še kuhan ječmen, ki smo ga odcedili, in fižol (slednjega lahko tudi pasiramo).

Popoprano in pustimo, da se mineštra zgosti, ob koncu pa še dodamo na kocke narezano suho meso, ki smo ga prej tudi ločeno skuhalo. Če vam je všeč, lahko mineštri, preden začne vreti, prilijete malo vode, v kateri se je meso kuhalo. Če ne marate suhe svinjine, lahko k mineštri ponudite kuhane klobase, po možnosti prekajene.

AJDOV POTANCELJ:

Sestavine za 6-8 oseb:

Testo:

2,5 dl ajdove moke
2,5 dl ostre bele moke
1 žlička soli
1 l vrele vode
1 žlica stopljenega masla

Nadev:

500 g nepasirane skute
2 dl kisle smetane
1 jajce
½ žličke soli

Premaz:

1 dl kisle smetane
1 jajce
maslo za namastitev pekača

Postopek:

Vse sestavine za testo, razen masla, s kuhalnico na hitro zmešamo v skledi. Pazimo, da premešamo temeljito, da se ne pričnejo delati grudice v testu. Na koncu dobimo kepo testa.

Pomembno je, da poleg ajdove moke res uporabimo tudi ostro, saj bi se nam drugače lahko testo preveč lepilo. Testo pustimo počivati 1 uro, da se popolnoma ohladi. Ohlajeni zmesi dodamo stopljeno maslo, z rokami zgnetemo v gladko in voljno testo.

Pekač namastimo, polovico testa razvaljamo in položimo na dno pekača.

V drugi posodi razžvrkljamo jajce in zmešamo vse sestavine za nadev.

Na testo potresemo nadev, ki ga enakomerno razporedimo in premažemo. Razvaljamo drugo polovico testa, ki ga z roko "potancamo" v pekač, od tod tudi ime potancelj ali potanca.

Za premaz razžvrkljamo jajce in kisló smetano. Z mešanico po vrhu premažemo pogačo. Pečemo 45 min na 180 °C.

AJDOVI ŽLIČNIKI:

Sestavine za 3 osebe:

20 dag ajdove kaše
Žlica olja
20 g suhe slanine
1 čebula
2 stroka česna
majaron
peteršilj
2 žlici moke (lahko tudi brezglutenske)
2 jajci
Sol
popper
Olje za cvrtje

Postopek:

Ajdo kuhamo 15 minut v slabem kropu, nato jo odcedimo.

Na olju popražimo narezano slanino ter sesekljana čebulo in česen.

Odstavimo z ognja ter vmešamo kuhano ajdo, sesekljan peteršilj, majaron, moko in jajci. Vse skupaj dobro premešamo in po potrebi solimo in popramo.

Z dvema žlicama oblikujemo žličnike in jih ocvremo na vročem olju.

Postrežemo z (zeleno) solato.

ZELENA PROSENA KAŠA Z BUČNIMI SEMENI IN OSLIČEM:

Čas priprave: 15 minut

Čas kuhanja: 30 minut

Sestavine za 2 osebi:

200g prosene kaše
30g bučnih semen
2 žlici štajerskega prekmurskega bučnega olja
1-2 žlički soli oz. po okusu
2 večja fileja osliča brez kosti
olje oljne ogrščice
svež peteršilj (po želji)

Postopek:

Prosena kašo skuhamo v 2-3x količini vode oz. po navodilu na embalaži. Ko povre vsa voda in je kaša skuhana, vmešamo sol in bučno olje. Bučna semena grobo zmeljemo v mlinčku ali stremo v terilniku ter jih vmešamo v proseno kašo.

File osliča operemo s toplo vodo in ju položimo na pekač, obložen z večji kosom papirja za peko. Pečico segrejemo na 200°C.

File posolimo, dodamo nekaj kapljic olja oljne ogrščice in svež peteršilj.

Papir za peko ovijemo čez fileja, pekač postavimo v pečico in pečemo približno 25 minut.

Po koncu peke odstranimo papir za peko in postrežemo ob zeleni proseni kaši z bučnimi semeni. Po želji pokapljamo še z nekaj kapljicami bučnega olja.

BUČNA ROLADA:

Čas priprave: 20 minut

Čas kuhanja: 10 minut (čas hlajenja ni vštet)

Sestavine za 5 oseb:

7 jajc
7 žlic sladkorja
1 vanilijin sladkor
1 limonin sladkor
14 dag bučnih mletih semen (ali 7 zvrhanih jušnih žlic)
kisla smetana
malo pecilnega praška (pol žličke)
3 žlice bučnega olja

Postopek:

Ločimo rumenjake in beljake. Rumenjake in sladkor penasto umešamo. Masi dodamo mleta semena in sneg (penasto umešane beljake), ki smo mu dodali vanilin sladkor.

Preden vse skupaj rahlo premešamo, dodamo še malo pecilnega praška in dolijemo bučno olje.

Maso vlijemo v pekač, ki ga obložimo s papirjem za peko in pečemo približno 10 minut pri 180 °C. Ko je biskvit pečen, ga zvijemo in ohladimo.

Ohlajenega namažemo s kisló smetano, ga ponovno zvijemo in zavijemo v aluminijasto folijo ter za nekaj časa postavimo v hladilnik (da rolada postane sočna).

SLADOLED Z BUČNIM OLJEM

Sestavine:

Sladoled (najboljša kombinacija je z vanilijevim okusom. Lahko tudi mango, limeta, jogurt...)
nekaj žlic bučnega olja

Postopek:

Sladoled damo v ustrezno posodico
Pokapljamo z bučnim oljem.