

**MESTNA OBČINA CELJE  
KOMISIJA MLADI ZA CELJE**



# Po ingverju diši

## (KITAJSKA HRANA V CELJU)

---

**RAZISKOVALNA NALOGA**

**AVTORICI:**

Vita Živa Pečak, 8. b

Ye Xin, 8. b

**MENTORICI:**

Helena Stepišnik, prof.

Urška Vavdi, prof.

Celje, 2019



**I. OSNOVNA ŠOLA CELJE**

**PO INGVERJU DIŠI  
(Kitajska hrana v Celju)  
RAZISKOVALNA NALOGA**

**AVTORICI:**

Vita Živa Pečak, 8. b  
Ye Xin, 8. b

**MENTORICI:**

Helena Stepišnik, prof.  
Urška Vavdi, prof.

**Mestna občina Celje**

**Mladi za Celje, 2019**

## KAZALO

<b>1. UVODNI DEL</b> .....	<b>5</b>
1.1. Uvod .....	5
1.2. Opis raziskovalnega problema .....	6
1.3. Hipoteze raziskovalne naloge .....	6
<b>2. TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>7</b>
2.1. Izkušnja raziskovalke .....	7
2.2. Zgodovina in značilnosti kitajske kuhinje .....	9
2.3. Tipična kitajska živila .....	11
2.4. Nekaj zanimivih poimenovanj kitajske hrane v slovenščini .....	13
2.5. Nekaj posebnosti kitajskega obnašanja v zvezi s hrano .....	14
2.6. Celjanka Alma M. Karlin in Kitajska .....	15
<b>3. RAZISKOVALNI DEL</b> .....	<b>16</b>
3.1. Opis raziskovalnih metod .....	16
3.2. Predstavitev poteka raziskovalnega dela .....	16
3.2.1. Analiza anketnega vprašalnika .....	17
3.2.2. Povzetek pogovora z lastnikom kitajske restavracije Haifengom Ye .....	27
3.2.3. Povzetek pogovora s prehranskim svetovalcem Lucijanom Cigaletom .....	28
3.3. Rezultati .....	30
<b>4. ZAKLJUČEK</b> .....	<b>32</b>
<b>5. PRILOGE</b> .....	<b>33</b>
5.1. Anketa .....	33
5.2. Pogovor z lastnikom kitajske restavracije (vprašanja) .....	34
5.3. Pogovor s prehranskim svetovalcem (vprašanja) .....	34
<b>6. LITERATURA IN VIRI</b> .....	<b>35</b>

## POVZETEK

Živimo v času, ko svet postaja globalna vas, ne samo na področju komuniciranja, znanosti, gospodarstva, temveč tudi na področju prehranjevanja. Pri tem mislimo tudi na razne vrste hrane, ki so se v zadnjih desetletjih pojavile in udomačile v Evropi in tudi v Sloveniji. Govorimo o hitri hrani, pa tudi o kitajski, indijski ali mehiški hrani.

Na predlog raziskovalke, ki dobro pozna kitajsko kuhinjo in hrano, saj je kitajske narodnosti, sva se odločili, da bova v najini raziskovalni nalogi predstavili kitajsko hrano, njen razvoj skozi zgodovino, značilnosti, postrežbo, razširjenost in morebitno prilagojenost na slovenske razmere. Ker veliko govorimo o zdravi prehrani, sva želeli tudi ugotoviti, ali je kitajska hrana zdrava za evropskega človeka. Človek je to, kar jé, pravi star pregovor. Torej je hrana nekaj, kar določa naše življenje. Poznano je namreč dejstvo, da je za človeka najbolj zdrava hrana iz domačega okolja.

Pri raziskovanju sva se omejili predvsem na Celje, na najino šolo in seveda uporabili dosedanje, tudi domače izkušnje, kar da raziskovanju še poseben čar in naju tudi osebno bogati.

**Ključne besede:** kitajska hrana, kuhinja, ingver, začimbe, prehranjevanje



Slika 2: Tehtanje začimb in sestavin za uravnotežen obrok

[https://www.google.com/search?q=china+traditional+medicine&rlz=1C1GGRV\\_enSI751SI751&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiZ3pyp0MzgAhUCIlsKHajUB9YQ\\_AUIDigB&biw=1517&bih=694#imgrc=3jAQql8B8NNgSM](https://www.google.com/search?q=china+traditional+medicine&rlz=1C1GGRV_enSI751SI751&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiZ3pyp0MzgAhUCIlsKHajUB9YQ_AUIDigB&biw=1517&bih=694#imgrc=3jAQql8B8NNgSM)

# 1. UVODNI DEL

## 1.1. Uvod

»Pravica do hrane je osnovna človekova pravica. Zadovoljuje osnovne človekove potrebe in omogoča zdravo, kakovostno in srečno življenje«, je zapisano v Splošni deklaraciji Organizacije združenih narodov o človekovih pravicah. Ko sva se odločali o temi najine raziskovalne naloge, sva našli podatek, da je 16. oktober svetovni dan hrane. Seveda sva se takoj vprašali, kaj to pomeni. Ugotovili sva, da je to dan, ki ga je Organizacija ZN za hrano in kmetijstvo (FAO) leta 2018 posvetila vprašanju, kaj lahko naredimo, da bi do leta 2030 povsem izkoreninili lakoto. Organizacija med drugim izpostavlja potrebo po bolj inovativni proizvodnji hrane, prehodu na bolj zdravo prehrano in zmanjšanju količin zavržene hrane. Tukaj sva našli povezavo med najino raziskovalno nalogo in nekaterimi cilji svetovnega dneva hrane. Ker se naloga nanaša na kitajsko hrano, ki velja za zdravo, sva videli, kako pomembno je, da se zavedamo vloge hrane v našem življenju in prehranske varnosti za vse ljudi. Predvidevava, da prehranska varnost ne pomeni samo varne hrane brez strupenih dodatkov za dolgotrajno ohranjanje svežine živila, temveč tudi varnost v smislu zadostne količine hrane za preživetje. Narod, ki je tako številen kot so Kitajci, gotovo skrbi in bo skrbel, da bo razvijal vedno nove in inovativne postopke pri pripravi hrane, da bo dovolj za njih, pa tudi, da bodo s svojimi restavracijami v različnih delih sveta skrbeli za prehrano tistih, ki še do sedaj niso spoznali vrednosti njihove hrane in bodo tudi tako deležni osnovne človekove pravice do hrane.

Kitajska je dežela neverjetnih nasprotij z več kot štiri tisočletno zgodovino. To je dežela, kjer domuje več kot milijarda ljudi in je duhovno najbogatejša, z bogato tradicijo zdravilstva in tudi z bogato kuhinjo z zelo raznolikimi okusi. Je kuhinja s tradicijo, a ne brez kreativnosti. Originalnost vsake pripravljene jedi je odvisna od osebe, ki jo pripravi. Tako z uporabo različnih razmerij zelišč in začimb jedi dobijo posebne, individualne okuse.

Ker so se Kitajci selili po svetu, se je z njimi selila tudi njihova kuhinja. Kitajske restavracije so rasle povsod kot gobe po dežju, zato so tudi nam znane specialitete, ki jih pripravljajo kitajski kuharji. Hrana je zelo pestra in raznolika, brez dodane soli in ravno zaradi tega se je uveljavila kot zdrava hrana. V kuhinji je uveljavljena starodavna modrost Jing in Jang. Ravnovesje obeh vpliva na življenjsko energijo. Jing je povezan s temo, luno in hladom, jang pomeni sonce, toploto, svetlobo. Če je v hrani preveč Janga nam to povečuje pritisk, preveč Jinga pa deluje obremenilno na želodec.

## 1.2. Opis raziskovalnega problema

Izvedeti in raziskati sva želeli poznavanje in priljubljenost kitajske hrane med učenci naše šole. Zanimalo naju je, kako pogosto obišejo kitajsko restavracijo in če si tako hrano pripravljajo tudi doma. Spraševali sva se, ali poznajo njene značilnosti, načine prehranjevanja in postrežbe. Poiskali sva nekatere tradicionalne značilnosti in zanimivosti kitajske kulture prehranjevanja. Pri tem nama je bilo v pomoč dejstvo, da je ena od naju Kitajka, njeni starši pa lastniki kitajske restavracije v Celju. Izvedeti sva želeli tudi, kako našo hrano sprejemajo Kitajci in kakšen je njihov način prehranjevanja pri nas in kakšen doma na Kitajskem. S pomočjo intervjuja sva želeli izvedeti, ali je hrana v kitajski restavraciji morebiti prilagojena okusu tukajšnjih obiskovalcev.

Odločili sva se za skupino učencev (zadnja triada), ki imajo po najinem mnenju že dokaj izoblikovan okus in izkušnje z obiskovanjem restavracij.



Slika 3: Tradicionalna pogrnjena miza

<https://1nadan.si/ponudba/Maribor/15949/slastna-kitajska-pojedina-za-2-minus-50-odst-na-slasten-meni-za-2-osebi-v-kitajski-restavraciji-cesarska-hisa-v-mariboru-2x-predjed-izbira-med-6-jedmi>

## 1.3. Hipoteze raziskovalne naloge

Predvidevali sva:

Učenci poznajo glavne značilnosti kitajske hrane.

Učenci pogosto obiskujejo kitajske restavracije.

Kitajska hrana je zdrava.

Priprava kitajske hrane je zahtevna.

V kitajski restavraciji okuse jedi prilagodijo okusu gostov.

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1. Izkušnja raziskovalke Ye Xin

Najino delo sva začeli z opisom izkušenj, ki jih imam kot Kitajka s kitajsko in slovensko hrano. Razmišljala sem o obrokih pri nas doma, o živilih, ki jih pogosto jemo za kosilo, o praznikih, o priboru in o tradicionalni hrani pri naših sorodnikih na Kitajskem in o začimbah, pa tudi, kako pogosto jemo slovensko hrano.

Kitajci jemo zhong can, kar pomeni kitajska hrana, vse kar prihaja od drugod pa je xi can. Imamo samo glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo. Jemo tisto, kar večini ustreza. Zajtrk jemo ob sedmih, kosilo okrog dvanajstih in večerjo okoli petih ali šestih (da lahko telo hrano pred spanjem prebavi). Razlika je predvsem v zajtrku, kjer se držimo pravila, da jejmo zdravo in bogato. Zajtrk je najobilnejši obrok.

Kosila prilagajamo jedcem. Za kosilo je najpogosteje riž kuhan na vodi, s prilogami. Jemo tudi različne vrste juh (govejo, svinjsko, jajčno s paradižnikom, z bambusom, ribjo juho in drugo zelenjavo). Prav tako nam je všeč riž in svinjsko meso s xiao bai cai, riba, kuhana na pari s sojino omako in riževim vinom začinjenim z ingverjem. Pogosto jemo rezance s praženimi rakci, s korenjem, s čebulo, kalčki, zeljem ali špagete iz različnih sestavin (testeni, riževi), ki so kuhani v vodi, z različnimi omakami. Rezance pa pripravimo tudi tako, da prepražimo čebulo z jajcem, zalijemo z vodo in ob koncu dodamo še rezance in zelenjavo, ki jo čim manj prepražimo.

Za večerjo jemo riž ali rezance, kuhane v vodi z dodatkom stročnic ali omak.

Naši vsakdanji obroki so preprosti in začinjeni, z manj omakami oz. pastami in niso podobni hrani v restavraciji. Največkrat jemo juhe, riž ali rezance, kuhane na vodi, zelenjavo iz pare in svinjsko meso. Sladic pri nas skoraj ne poznamo, razen med kakšnimi prazniki. Jemo s palčkami oz. keramičnimi žličkami.

Za praznike jemo praznične jedi, ki jih pri nas pripravlja babica. Po navadi najprej skuha juho, jo da na sredo mize in jo greje. Po mizi okrog juhe razporedimo preostalo surovo ali delno kuhano in začinjeno hrano (meso, zelenjava), ki si jo potem vsak sam izbira in pokuha do konca. Obrok vsebuje veliko zelenjave, različnih past oz. omak (kisove z zelišči in začimbami).

Imamo tudi poseben praznik s sladkimi luninimi torticami, ki so tradicionalno okrašene. Tega se jaz najbolj veselim. Sladice lahko naredimo doma ali pa jih kupimo na Kitajskem.

Navadila sem se tudi na slovensko hrano, saj jo jem vsak dan v šoli. Rada jo imam. Zelo so mi všeč sladice, saj so kitajska kosila po navadi brez njih. Občasno si pripravimo kak slovenski obrok. Največkrat je to dunajski zrezek s prilogo.

Primeri tradicionalnih prazničnih jedi:

Huo guo



Slika 4: Praznično obložena miza

<https://lolladesichuan.wordpress.com/la-olla-huo-guo/>

Bao zi



Slika 5: Kitajski mesni kruhki

<http://yireservation.com/recipes/chinese-steamed-meat-buns/>

Jiao zi



Slika 6: Praznična hrana

<https://breadboozebacon.com/jiaozi-pork-dumplings/>

Nian gao



Slika 7: Praznična hrana

<https://www.chinasichuanfood.com/homemade-nian-gao/>



Slika 8: Lunine tortice - Mooncakes

<https://www.littlepassports.com/blog/community/celebrate-the-mid-autumn-festival/>



## 2.2. Zgodovina in značilnosti kitajske kuhinje

Večina med nami pozna ali je že slišala za posebno eksotično državo Kitajsko, poznano po Kitajskem zidu, enem svetovnih čudes, kitajskih pismenkah, kitajski narodni glasbi in seveda po kitajski kuhinji. Tudi naju je navdušila, ko smo se pri pouku geografije učili o njej.

Najprej nekaj zanimivosti o Kitajski v številkah:

- 1/14 kopnega na Zemlji zaseda Kitajska,
- 2 kilometra je dolga nit enega sviloprejkinega zapredka,
- 120 kosov ima pravilno narezana pekinška raca, vsak od njih pa sočno mehko meso in hrustljivo skorjico,
- 60 tisoč ročno obranih lističev je potrebno za 1 kilogram vrhunskega zelenega čaja,
- 440 tisoč kvadratnih metrov meri Trg nebeškega miru v Pekingu,
- 670 kilometrov je dolg Kitajski zid,
- 100 milijard USD je bilo vloženi v razvoj Šanghaja v zadnjem desetletju.

Malo sva pregledali zgodovino Kitajske in ugotovili, da je bila kot dežela precej miroljubna. Seveda se vdorom različnih roparskih hord ni mogla povsem izogniti. Vsi napadalci so se sčasoma asimilirali in se prilagajali kitajskemu načinu življenja, tudi hrani. Kitajska kuhinja pa je od njih prevzela, kar ji je ustrezalo.

V kitajsko kuhinjo štejemo različne kuharske sloge, ki izvirajo iz različnih kitajskih pokrajin. Nekateri izmed njih so postali zelo priljubljeni po vsem svetu. Trije glavni kriteriji za dobro kitajsko hrano so: barva, aroma in okus.

Poznamo osem tradicionalnih kitajskih kuhinj: kantonsko, shandongško, sečuansko, jiangsujško, fujiansko, hunansko, anhuijsko in zhejiangško. Za najboljše in najvplivnejše veljajo prve štiri. Med sabo se razlikujejo zaradi dejavnikov kot so naravni viri, podnebje, zemljepisna lega, zgodovina, kuharske tehnike in življenjski slog. Ena kuhinja daje prednost česnu in šalotki pred čilijem in začimbami, spet druga morski hrani pred mesom. Jiangsujška kuhinja uporablja tehniko popečenja ter dušenja, medtem ko sečuanska kuhinja zagovarja tehniko pečenja.

Po svetu je najbolj znana kantonska kuhinja, za katero so značilne sladko kisle jedi in omake. Pogosto slišimo izraze chow in low mein. Obakrat gre za rezance s piščančjim ali svinjskim mesom, a low pomeni, da so mehkejši, chow pa trši, hrustljavi. Dejstvo je, da Kitajska vzredi in poje največ piščancev in prašičev na svetu.



Slika 9: Zemljevid osmih največjih kitajskih kuhinj

<https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/eight-cuisine.htm>

Za sever Kitajske so značilni cmoki, ki jih je poleg rezancev in špagetov raziskovalec in popotnik Marco Polo v 13. stoletju prinesel v Italijo. Tamkajšnja kuhinja je znana po še eni jedi: pekinški raci. Pri njej s kombinacijo peke in kuhe dosežejo mehko in sočno meso ter hrustljivo skorjico. Kot prilogo postrežejo mlado čebulo, sladko grahovo omako in palačinke.

Zelo raznovrstna je kuhinja zahodnega dela države, kjer uporabljajo vse vrste mesa, zelenjave in pekočih začimb in tako nastanejo precej divje kombinacije okusov.

Glede na že omenjene značilnosti lahko rečemo, da sta pestrost in uravnoteženost dva zelo pomembna dejavnika, ki sta pripomogla, da je kitajska hrana pridobila v svetu sloves zdrave hrane. Ne dodajajo preveč soli, hrana vsebuje veliko balastnih snovi in zelenjave ter ima kratek čas priprave. Tako ohrani večino hranilnih sestavin.

Kitajska hrana najbolje tekne z lesenimi paličicami, saj bi naj kovina pokvarila okus. Kitajcem se zdi uporaba vilic barbarska.

Zaščitni znak kitajske kuhinje je wok, posoda, narejena iz jekla ali tolčenega železa, primerna za pripravo praktično vseh jedi. V voku se kuha, peče, cvre, duši, praži. Zanimivo je, da se skozi tisočletja skoraj ni spremenil. Še vedno je zaobljen, poznavalci pravijo, da je najboljša ne preveč in ne premalo zaobljena posoda, kjer je najprimernejše razmerje med temperaturo na dnu in na robu posode. V tem je tudi skrivnost voka. Dno, ki se najbolj segreva, je namenjeno še surovim koščkom hrane, na robu pa že pečeni čakajo, da bo jed gotova.



Slika 10: Vok

[Http://si.wholewinbbq.com/bbq-cooking-tools/cast-iron/cast-iron-bbq-grill-wok.html](http://si.wholewinbbq.com/bbq-cooking-tools/cast-iron/cast-iron-bbq-grill-wok.html)

### **2.3. Tipična kitajska živila**

V preteklosti so bili Kitajci precej revni. Zato pogosto niso jedli mesa in tako v kitajski kuhinji še danes prevladujejo različne vrste zelenjave in ogljikovi hidrati v obliki riža in rezancev.

Kitajska je največja proizvajalka riža na svetu in ga pridelajo večinoma v južnih kitajskih regijah. Riž je osnovno živilo v kitajski kuhinji. Servira se tako v sladki kot v slani obliki. Običajno je skuhan na pari. Iz njega izdelujejo tudi pivo, vino in kis.

Kitajski rezanci so lahko suhi ali sveži, različnih dolžin, oblik in tekstur. Po navadi jih postrežejo tople ali hladne. Nekatere različice, kot recimo shou mian, simbolizirajo dolgo in zdravo življenje.

Zelo priljubljeno živilo je soja, ki je dober vir beljakovin.

Na območjih severne Kitajske ljudje jedo bolj hrano, ki temelji na pšenici. Iz nje pripravljajo poleg rezancev tudi kruh, žlikrofe in žemlje na pari.

Uporabljajo tudi razne vrste zelenjave kot so: kitajski listi, bok choy (kitajsko zelje), kitajska špinača (dao-mieu), on choy, yu choy, in gailan (guy-lahn). Pogosto uporabljajo omake, ki so narejene iz fermentirane soje in pšenice. To je seveda samo nekaj najbolj značilnih živil, ki jih srečamo tudi v kitajskih restavracijah po svetu. Seveda pa ne smemo pozabiti začimb kot so svež ingver, česen, šalotka, bel poper in sezamovo olje. Tudi sečuanski čili, zvezdasti janež, cimet, komarček in nageljnovе žbice se uporabljajo zelo pogosto. Za popestritev mnogim kitajskim jedem dodajajo kitajske gobice, suhe rakce in suhe mandarinine olupke.



Slika 11: Riž

[Http://dobrojutrto.rtvlo.si/svetujemo/riz-nasveti-natase-forstner-holesek-dipl-ing-ziv-teh](http://dobrojutrto.rtvlo.si/svetujemo/riz-nasveti-natase-forstner-holesek-dipl-ing-ziv-teh).



Slika 12: Rezanci

[Http://ituimex.com/mamy-rizevi-rezanci-s-piscancem-porom-in-arasidi/](http://ituimex.com/mamy-rizevi-rezanci-s-piscancem-porom-in-arasidi/).



Slika 13: Spomladanski zavitki

[Https://www.finedininglovers.com/recipes/appetizer/spring-roll-recipe/](https://www.finedininglovers.com/recipes/appetizer/spring-roll-recipe/).



Slika 14: Mongolsko pečeno meso

[Http://www.restavracija-han.si/hrana.html](http://www.restavracija-han.si/hrana.html).



Slika 15: Hrustljava račka

[Http://www.velikihongkong.si/raca-duck.html](http://www.velikihongkong.si/raca-duck.html).



Slika 16: Kitajski suhi rakci

[Http://e-fotopotep.si/pad-thai-%E2%80%93-prazeni-rezanci,171.html](http://e-fotopotep.si/pad-thai-%E2%80%93-prazeni-rezanci,171.html).

## 2.4. Nekaj zanimivih poimenovanj kitajske hrane v slovenščini

Primerno se nama zdi, da v tem delu naloge predstaviva nekaj poimenovanj kitajske hrane v slovenščini, kar sva našli in nekaj od tega tudi poizkusili v restavraciji Kitajski dvor. Poimenovanje jedi je domiselno in nas vabi, da hrano tudi preizkusimo.

Primeri: mali spomladanski zavitki, rakov čips, raki s kitajskega dvora, kislo pekoča juha, sladko kisli piščanec, cesarsko praženi piščanec, srečen piščanec, pijani piščanec, raca v pekoči omaki osmih zakladov, raca na kantonski način, raca na mongolski način, svinjina z bambusom in gobami, cesarsko pražena svinjina, rezanci na vroči plošči, cesarsko praženi raki z arašidi, praženi bambus in gobe v omaki, samostanska pojedina, pekoča omaka osmih zakladov, pojedina srečna družina, mravlje plezajo na drevo, ocvrte banane z medom ali v karameli, pečen sladoled, ocvrta čokolada, itd.

Prav zaradi poimenovanja predstavlja še primere dnevnega menija za eno ali več oseb:

**Rezanci z zelenjavo in jajcem** (kislo pekoča juha)

**Cesarsko praženi piščanec z arašidi** (mali spomladanski zavitki, priloga riž, ocvrte banane)

**Mongolsko pečeno meso** (kislo pekoča juha, priloga riž, ocvrte banane)

**Kosilo za 3 osebe**

(1x hrustljava raca, 1x mongolsko pečeno meso, 1x pražen riž z rakci, 1x rezanci na vroči plošči, 1x riž)

**Kosilo za 3 osebe**

(+ 3x spomladanski zavitki, 1x raca z bambusom in gobami, 1x mongolsko pečeno meso, 1x sladko kisli piščanec, 3x riž, 3x ocvrto mešano sadje)

**Kosilo za 4 osebe**

(4x kislo pekoča juha, 1x piščanec s šampinjoni in črnim fungusom, 1x sladko kisl svinjina, 1x pojedina srečna družina, 1x rezanci na vroči plošči, 2x riž)

**Kosilo za 4 osebe**

(4x spomladanski zavitek, 1x praženi piščanec z arašidi, 1x sladko kislo svinjina, 1x hrustljava raca, 1x mongolsko pečeno meso, 4x riž, 4x ocvrto mešano sadje)

Pregledali sva tudi komentarje na spletni strani restavracije Kitajski dvor. V glavnem so pozitivni in ljudje nimajo veliko pripomb na hrano. Veliko jih izraža navdušenje nad kitajsko hrano. Zato predvidevava, da ljudje to in podobne restavracije pogosto obiskujejo in da jim je tako pripravljena hrana všeč.

## 2.5. Nekaj posebnosti kitajskega obnašanja v zvezi s hrano

### Dober tek!

Najpomembnejše pravilo zdrave prehrane najdemo v prevodu kitajskega izraza za dober tek *man man che*, kar pomeni *jej počasi*.

### Vprašaj domačine, če so že jedli, ko se srečaš z njimi.

Ko se Kitajci srečajo, se vljudno vprašajo, če so že jedli zajtrk, kosilo ali večerjo (odvisno od ure). Kitajci pogosto uporabijo frazo »Nǐ chīle ma«, ki dobesedno pomeni »Si že jedel?«. Nam se morda zdi ta navada nekoliko čudna, vendar pa je treba vedeti, da je hrana na Kitajskem izjemno pomembna in je preverjanje, če je sogovornik mogoče lačen, znak, da si prijazen in skrben.

### Jej, kolikor lahko.

Če smo na zabavi ali večerji s Kitajci, moramo jesti toliko kot oni. Domačini so zelo veseli, ko vidijo, da uživamo v hrani, ki so nam jo ponudili. Če zavrremo ponujeno hrano ali pijačo – pa čeprav smo enostavno presiti – bomo opazili, da so razočarani.

### Ne zapiči svojih palčk pokonci, ne prekrizaj jih in ne trkaj z njimi po posodi.

Če palčke pokonci zapičimo v riž, to spominja na darovanje pokojnim ob smrtni postelji ali ob fotografiji v domačem budističnem oltarju. Prekrižane palčke pomenijo smrt, zato se moramo temu izogibati. Trkanje po posodi pa spominja na berače, ki so s hrupom opominjali nase.



Slika 17: Palčke

<https://eks33.ru/ka/methods-development/chinese-chopsticks-how-to-properly-hold-japanese-sticks-just-about-complex.html>



Slika 18: Tradicionalni soparnik iz bambusa

Vir: Xin Ye

## 2.6. Celjanka Alma M. Karlin in Kitajska

Velikokrat sva že šli mimo kipa znane Celjanke Alme Maximiliane Karlin, poliglotke, pesnice, potopiske, raziskovalke in pisateljice, imenovane tudi »državljanke sveta«, za katero raziskovalka njenega življenja Jerneja Jezernik predvideva, da je verjetno prva Celjanka, ki je govorila kitajsko in pisala o Kitajski, njenih prebivalcih, običajih in ki je med svojim potovanjem okusila tudi tradicionalno kitajsko hrano. Zanimalo naju je, koliko je v svojih delih pisala tudi o hrani, značilni za Kitajsko. Ugotovili sva, da hrani ni posvečala velike pozornosti in jo je le mimogrede omenila v svojih delih, ki govorijo o Kitajski. Bolj so jo zanimali različni običaji in duhovnost. Kitajska je Almo Karlin privlačila, odkar je prvič slišala za to daljno deželo. Svojega kitajskega zaročenca Hsu Singjun Lunga, ki ga je spoznala v Londonu, je celo pripeljala domov v Celje in je verjetno bil prvi Kitajec, ki je v tistih časih bil v Sloveniji. Naštejva samo nekaj njenih del s kitajsko tematiko: Moj mali Kitajec, Najmlajša vnukinja častitljivega I Čaa, Vodna vrba in druge.

Letos bo minilo 130 let od njenega rojstva. Rodila se je 12. oktobra 1889 v Celju, naslednje leto, 14. januarja, pa bo minilo že 70 let od njene smrti v Pečovniku pri Celju. Zelo mlada je odšla študirat jezike v London in se tako naučila kar osem evropskih jezikov, ki so ji pomagali pri raziskovanju daljnih dežel. Po svetu je potovala skoraj 10 let in se naučila še sedem, za tiste čase bolj eksotičnih jezikov, med njimi tudi kitajščine. Predstavljava si, da bi danes njena dela bila bogat vir informacij o tradicionalni kitajski hrani, če bi Almo te stvari bolj zanimale. O sebi je zapisala: »Nisem imela ženskih odlik, kot so kuhanje, šivanje in tako naprej, manjkali sta mi krotkost in poslušnost. Zaradi samostojnosti, zamišljenosti, zaprtosti vase in neumnosti sem bila obkrožena z ogorčenimi nasprotniki.« Hrano je torej imela samo za vir preživetja in se je na svoji poti zelo skromno prehranjevala, denar pa raje porabila za potovanje in učenje jezikov.



Slika19: Kip Alme Karlin v Celju



Slika 20: Alma M. Karlin z zaročencem, sinom bogatega kitajskega Mandarina



Slika 21: Moj mali Kitajec

### **3. RAZISKOVALNI DEL**

#### **3.1. Opis raziskovalnih metod**

Uporabili sva metodo dela z literaturo in spletnimi viri, metodo anketnega vprašalnika, metodo intervjuja in metodo obdelave podatkov.

#### **3.2. Predstavitev poteka raziskovalnega dela**

Po postavitvi raziskovalnega problema sva določili nekaj hipotez, ki sva jih z raziskovalnim delom želeli potrditi ali ovreči. Pripravili sva anketni vprašalnik za učence, zbrali literaturo in pobrskali po elektronskih virih za vsebino teoretičnega dela.

Anketni vprašalnik sva razdelili 112 učencem sedmega, osmega in devetega razreda naše šole. Pet anket je bilo vrnjenih nepopolnih, zato jih pri analizi nisva upoštevali. Torej je anketo reševalo 107 učencev, ki so odgovorili na 10 zastavljenih vprašanj.

Anketni vprašalnik je vseboval vprašanja zaprtega tipa z vnaprej pripravljenimi (sugeriranimi) odgovori in dve vprašanji odprtega tipa, kjer so morali učenci odgovore zapisati sami. Anketa je bila anonimna. Rešene anketne liste sva pobrali, jih pregledali, analizirali in zapisali ugotovitve, kar predstavlja v raziskovalnem delu naloge.

Za mnenje o kitajski hrani sva prosili vodjo kitajske restavracije g. Haifenga Ye in prehranskega svetovalca g. Luciana Cigaleta. Pripravili sva intervjuja z njima, njuno razmišljanje in mnenje predstavlja ob koncu raziskovalnega dela naloge in je tudi vključeno v analizo rezultatov. S svojimi izkušnjami je nalogo dopolnila raziskovalka kitajske narodnosti, kar sva vključili v prejšnjem poglavju. Pri raziskovalnem delu sta naju vodili mentorici Helena Stepišnik, prof. in Urška Vavdi, prof.

Vsem, tudi sodelujočim učencem v anketi, se za pomoč iskreno zahvaljujema.



### 3.2.1. Analiza anketnega vprašalnika

Graf 1:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
DA	92	86 %
NE	15	14 %

Na vprašanje Ali razlikuješ kitajsko hrano od drugih vrst hrane je 92 učencev od 107 učencev (86 %) odgovorilo da in 14 učencev (14 %) ne. Ugotavljava, da večina učencev razlikuje in prepozna kitajsko hrano med drugimi vrstami hrane.

Graf 2:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV
RIŽ	58
REZANCI	19
ZELJE	7
HRUSTLJAVA RAČKA	4
DRUGO	24

Iz odgovorov je razvidno, da učenci ob izrazu kitajska hrana pomislijo na različne sestavine hrane. Nekateri so obkrožili tudi po dve sestavini. Največ jih najprej pomisli na riž. 19 učencev je najprej pomislilo na rezance, 7 na zelje in 4 na hrustljivo račko. Pod drugo pa so mnogi napisali še druge sestavine, začimbe in zelenjavo, ki jo najdemo v kitajskih jedeh. V anketi so imeli možnost zapisati tudi kaj svojega, a 20 učencev ni dopisalo ničesar, saj drugih sestavin ne poznajo.

Graf 3:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
DA	106	99 %
NE	1	1 %

Med vsemi 107 učenci je le en učenec na anketi označil, da ne pozna nobene kitajske restavracije v Celju in okolici.

Graf 4:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
NIKOLI	53	50 %
VČASIH	46	43 %
ZELO POGOSTO	8	7 %

Iz grafa je razvidno da skoraj polovica anketiranih učencev še nikoli ni obiskala kitajske restavracije, 46 učencev (43 %) jo obiše včasih in 8 učencev (7 %) v kitajsko restavracijo zahaja zelo pogosto.

Graf 5:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
DA	30	28 %
NE	77	72 %

Učence sva povprašali, ali kitajsko hrano pripravljajo tudi doma. 30 učencev (28 %) jih je odgovorilo, da tudi doma pripravljajo kitajsko hrano, 77 učencev (72 %) pa kitajske hrane doma ne pripravlja.

Graf 6:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
S PALČKAMI	28	26 %
Z OBIČAJNIM PRIBOROM	25	23 %
NE JEM KITAJSKE HRANE	54	51 %

Na vprašanje, kako jedo kitajsko hrano, je 54 učencev (51 %) odgovorilo, da ne jedo kitajske hrane. 28 učencev (26 %) jo je s palčkami in 25 učencev (23 %) jo je z običajnim priborom.

Graf 7:

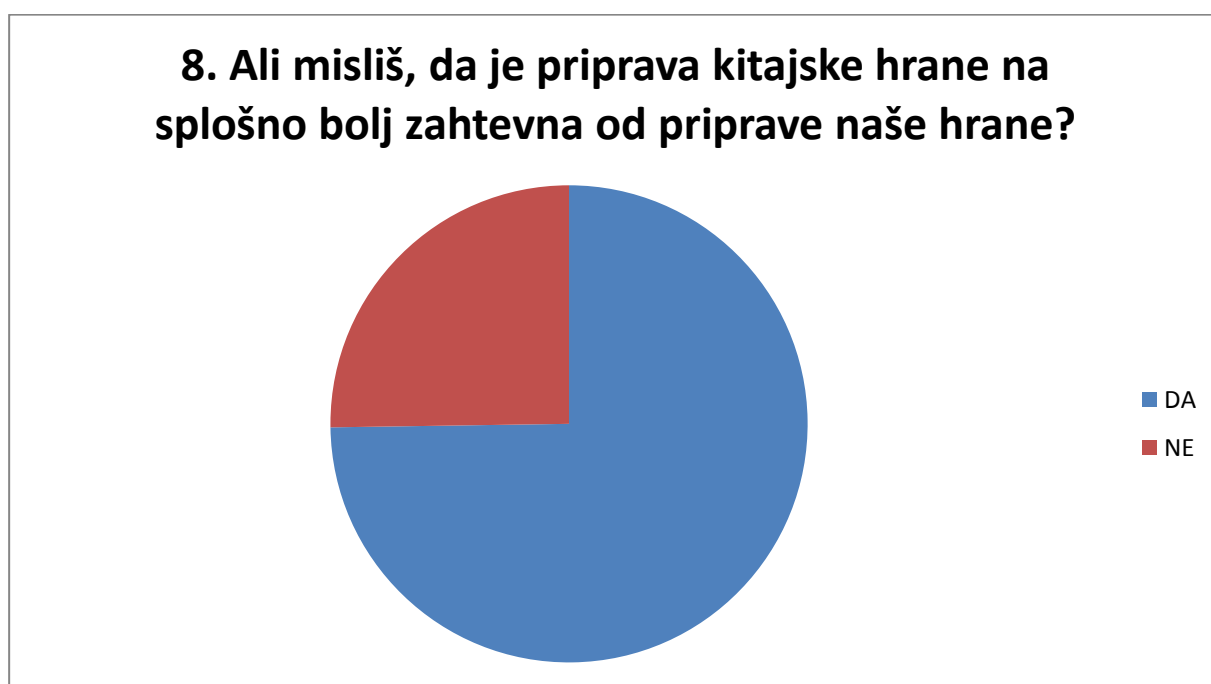


ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV
RIŽ	75
REZANCI	34
ZELJE	24
PIŠČANEC	16
RACA	13
SOJA	9
MONGOLSKO MESO	9
RIBE	8
ZELENJAVA	8
ZAČIMBE	7
PES	6
MAČKA	4
INGVER	3
KALČKI	3
RAKI	2

Na odprto vprašanje Naštej glavne sestavine kitajske hrane so učenci odgovarjali tako, da so samostojno zapisali tri sestavine. Nekateri so zapolnili vse možnosti za odgovore, drugi so pustili kakšno možnost prazno.

Največkrat so omenili riž, rezance, zelje, piščanec in raco (nad 10 odgovorov). Mongolsko meso in sojo so omenili devetkrat. Našteli pa so še mnogo drugih sestavin.

Graf 8:



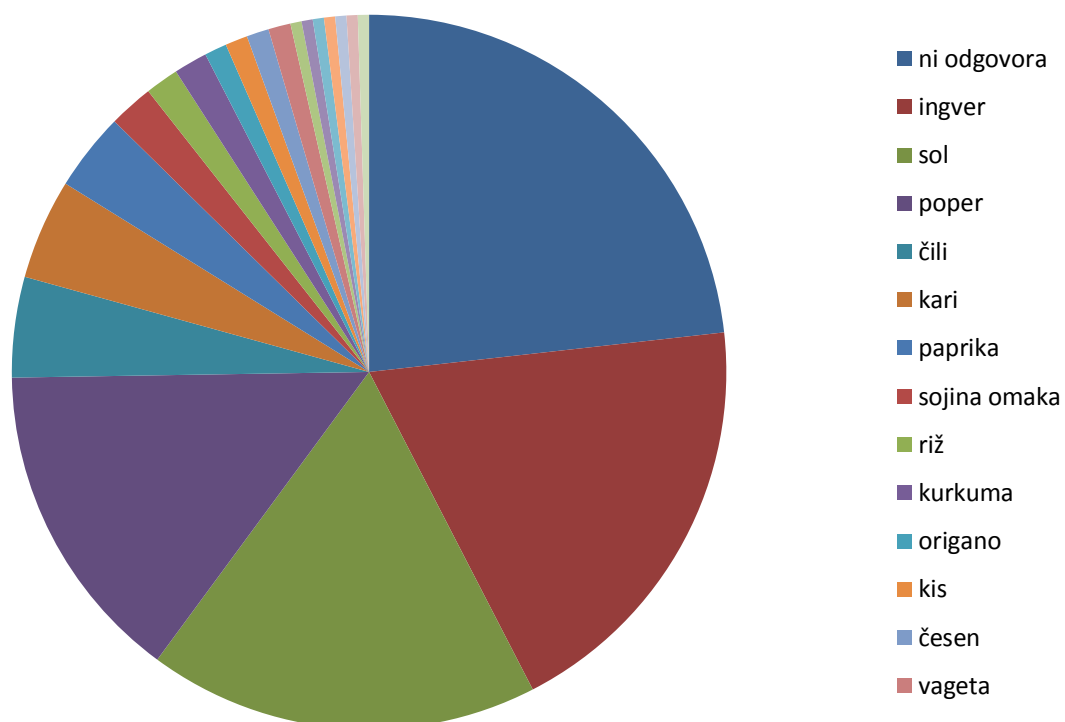
ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
DA	80	75 %
NE	27	25 %

Tri četrtine in sicer 80 učencev (75 %) je odgovorilo, da je priprava kitajske hrane zahtevnejša od priprave naše hrane. 27 učencev (25 %) pa meni, da priprava ni zahtevnejša.



Graf 9:

### 9. Katere najbolj značilne začimbe za pripravo kitajske hrane poznaš?



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV
NI ODGOVORA	46
INGVER	38
SOL	35
POPER	29
ČILI	9
KARI	9
PAPRIKA	7
SOJINA OMAKA	4
RIŽ	3
KURKUMA	3
ORIGANO	2
KIS	2
ČESEN	2
VEGETA	2
MESO	1
ZELENJAVA	1
GOBE	1
ZELIŠČA	1
ČIČIRIKA	1
PETERŠILJ	1
SLADKOR	1

Tudi na odprto vprašanje, da naštejejo najbolj značilne začimbe (vsaj trije odgovori) za pripravo kitajske hrane, sva dobili veliko različnih odgovorov.

46 učencev ni odgovorilo na vprašanje, ostalih 61 pa je odgovarjalo tako:

38 jih je omenilo začimbo ingver, 35 sol, 29 poper, 9 kari in 7 paprika. Ostali so omenili druge začimbe.

Graf 10:



ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	PROCENT
DA	62	58 %
NE	45	42 %

Na 10. vprašanje je 62 učencev (58 %) odgovorilo, da je uživanje kitajske hrane zdravo. 45 učencev (42 %) učencev pa meni, da je uživanje kitajske hrane ni zdravo.

### 3.2.2. Povzetek pogovora z lastnikom kitajske restavracije Haifengom Ye

Pri lastniku restavracije Kitajski dvor sva želeli izvedeti, kakšna je hrana v kitajski restavraciji, ali je prilagojena okusu gostov, kakšen jedilni pribor uporabljajo Kitajci pri nas, katere postopke, pripomočke in sestavine uporabljajo pri pripravi kitajske hrane in kje jih dobijo.

G. Ye Haifeng je povedal, da je hrana v njegovi restavraciji prilagojena, saj če bi imeli tisto pravo kitajsko, je gostje zaradi okusa ne bi uživali tako pogosto. Tradicionalna kitajska hrana je ostrega okusa zaradi začimb in dišavnic v omakah. Kuhajo hitre in preproste jedi. Nekatere sestavine so zamenjali s tukajšnjimi. Glavne sestavine so: pekoča paprika ali feferoni, koriander, omake in mezge (omaka hoisin, sojine omake), sezamovo olje, riževo vino shaoxing, kis, narejen iz riža (belega in črnega), vodni orešek ali kostanjevec. Kupijo jih pri podjetju za pripravo kitajske hrane v Avstriji.

Hrana, ki jo pripravljajo, je največkrat pražena ali ocvrta, pogosto je tudi surova (morske jedi – školjke, rakci, ribe, ...). Pri pripravi uporabljajo tudi pečenje in kuhanje na pari in v vodi. Pred kuhanjem sestavine pogosto za pol ure ali uro pustijo v zmešanih začimbah (pac). Kitajci jedo s palčkami in keramičnimi žličkami (juhe).

Za pripravo pa uporabljajo desko za rezanje, težek vok, električni lonec za kuhanje riža, soparnik, kuhinjske sekirice, penovke, velike žlice, paličice in dolge paličice.



Slika 22: Električni keramični soparnik

Vir: Xin Ye



Slika 23: Soparnik za kuhanje riža in plastična kuhalnica

Vir: Xin Ye

### **3.2.3. Povzetek pogovora s prehranskim svetovalcem Lucijanom Cigaletom**

Pri najinem raziskovanju se nama je zdelo zelo pomembno, kaj o kitajski hrani meni prehranski svetovalec Lucijan Cigale, zato sva mu postavili nekaj vprašanj. Želeli sva izvedeti, ali pozna glavne sestavine in začimbe pri pripravi kitajske hrane in kakšno je njegovo mnenje o njih, glede na to, da je strokovnjak za prehrano in zdrav življenjski slog. Zanimalo naju je tudi, ali pri svojem delu opaža, kako ljudje sprejemajo kitajsko hrano, ali jo pogosto uživajo in ali ima glede na to kakšne negativne učinke in če jo uživa tudi sam.

Izpostavil je glavne sestavine in začimbe kot so riž, rezanci, govedina, svinjina, račje meso, morski sadeži, soja in različni izdelki iz soje, kalčki, gobe, zelje, por, arašidi. Kot začimbe je omenil čebulo, česen, sol, različne vrste popra in čilijev, sol, janež, ingver in cimet.

Glede na raznovrstnost sestavin kitajske hrane, kjer so v veliki meri zastopana vsa makro in mikro hranila, potrebna za normalno delovanje človeškega organizma, meni, da je takšna hrana lahko velik pozitiven dejavnik zdravega načina življenja, v kolikor sta količina in kvaliteta hranil seveda primerni posameznikovim potrebam.

Večina ljudi si dandanes zaradi hitrega in stresnega življenjskega tempa v lastnih kuhinjah zelo redko vzame čas za samostojno pripravo kvalitetnega obroka in tako večkrat poseže po vnaprej pripravljenih obrokih. Kitajsko hrano tako večkrat uživajo v kitajskih restavracijah ali pa obrok iz omenjenih restavracij naročijo na dom, sami pa tako hrano redko pripravijo doma.

V kolikor s pogostim uživanjem kitajske hrane telesu zagotavljamo kvalitetna in raznovrstna hranila ter s tem pokrivamo potrebe organizma po makro in mikro hranilih, ni v tem nič slabega. Način prehranjevanja, kjer prevladuje veliko raznovrstne sveže zelenjave, kvalitetnih beljakovin in maščob ter nepredelanih ogljikovih hidratov je zagotovo precej boljši od tistega, kjer prevladuje močno predelana industrijska hrana, polna sladkorja in najrazličnejših dodatkov, kot so barvila, arome, ojačevalci okusa in konzervansi.

Samostojna priprava in uživanje kitajske hrane sta lahko popolnoma zdrava in imata na naše zdravje pozitivne učinke, kar dokazuje tudi večina Kitajcev, ki področje uspešnega preprečevanja mnogih bolezni in ohranjanja lastnega zdravja tesno povezuje z načinom prehranjevanja. Potrebno pa se je zavedati, da kitajska hrana, ki jo pripravimo doma in kitajska hrana, pripravljena v restavracijah, nista nujno enako kvalitetni in zdravi.

Izogibati se je potrebno prevelikemu vnosu soli oz. natrija, ki ga je v mnogih tradicionalnih kitajskih jedeh precej. Tudi soja je danes v veliki meri genetsko spremenjena in vsebuje ostanke pesticidov. Prav tako pa je potrebno dovolj pozornosti nameniti številu kalorij, ki jih vnesemo v organizem, saj priporočene in delovanju posameznika potrebne vrednosti zelo hitro presežemo. Dolgoročen način takega prehranjevanja z neupoštevanjem teh dejstev je tako za človekovo zdravje neprimeren in lahko celo nevaren.

Za zaključek je povedal, da tudi sam, čeprav ne prav pogosto, zaužije kakšen tradicionalen kitajski obrok. Glede na to, da je ljubitelj bolj pikantne hrane, ob pripravi kitajske hrane največkrat uporabi veliko takšnih začimb, da okus hrane prilagodi svojim željam.



Slika 24: Juha iz školjk

Vir: Xin Ye



Slika 25: Spomladanski zavitki

Vir: Xin Ye



Slika 26: Pečeni ribi

Vir: Haifeng Ye

### **3.3. Rezultati**

Z analizo anketnih vprašanj in intervjujev predstavlja ugotovitve, s katerimi sva potrdili ali ovrgli hipoteze, ki sva jih postavili na začetku raziskovanja.

#### **A. Učenci poznajo glavne značilnosti kitajske hrane**

Na vprašanje, ali razlikujejo kitajsko hrano od drugih vrst hrane, od 107 anketiranih je 92 učencev (86 %) odgovorilo da in 14 učencev (14 %) ne. Ugotavlja, da večina učencev razlikuje in prepozna kitajsko hrano med drugimi vrstami hrane. Pri tem največkrat najprej pomislijo na sestavine te hrane in sicer na riž, rezance, zelje in hrustljivo račko. Tem sestavinam sledijo ribe, mongolsko meso, začimbe in zelenjava.

Hipotezo sva potrdili, saj učenci poznajo glavne značilnosti kitajske hrane.

#### **B. Učenci pogosto obiskujejo kitajske restavracije**

Rezultati raziskave so pokazali, da polovica anketiranih učencev še nikoli ni obiskala kitajske restavracije. Predvidevava, da so značilnosti kitajske hrane spoznali s pomočjo televizijskih oddaj, publikacij ali literature. 43 % učencev kitajsko restavracijo obišče včasih oz. redko. Samo 7 % anketiranih učencev se v kitajski restavraciji prehranjuje zelo pogosto. To dejstvo potrjuje tudi raziskava, ki ugotavlja, da 51 % učencev kitajske hrane ne je, 26 % jo je s palčkami in 24 % z navadnim priborom.

Tako sva hipotezo ovrgli.

#### **C. Priprava kitajske hrane je zahtevna**

Učence sva povprašali, ali kitajsko hrano pripravljajo tudi doma. 30 učencev (28 %) jih je odgovorilo, da tudi doma pripravljajo kitajsko hrano, 77 učencev (72 %) pa kitajske hrane doma ne pripravljajo. Na vprašanje Ali je priprava kitajske hrane zahtevnejša od priprave naše hrane pa je tretjina učencev odgovorila, da ni, dve tretjini učencev pa meni, da je priprava zahtevnejša. Meniva, da tako mislijo prav zaradi načina priprave, sestavin in specifičnih začimb in zelenjave. Našteli so raznovrstne začimbe in sestavine za poudarek okusov.

Zelo zanimiv podatek pa je, da na kar v 46 vprašalnikih ni bilo odgovora na to vprašanje. Meniva, da ti učenci slabo poznajo veščine kuhanja in pripravljanja hrane na splošno in zato ne poznajo nobenih začimb in dišavnic.

Hipotezo sva potrdili, saj večina učencev meni, da je priprava zahtevna.

#### **D. Kitajska hrana je zdrava**

Na vprašanje Ali je kitajska hrana zdrava, je 62 učencev (58 %) odgovorilo, da je uživanje kitajske hrane zdravo. 45 učencev (42 %) učencev pa meni, da je uživanje kitajske hrane ni zdravo.

Hipotezo sva delno potrdili in delno ovrgli, saj meniva, da sta prav način priprave in kvaliteta sestavin pomembna pri pripravi. To velja tudi pri pripravi naše hrane. To je v svojih odgovorih na najina vprašanja opisal tudi prehranski svetovalec.

#### **E. V kitajski restavraciji okuse jedi prilagodijo okusu gostov**

Iz intervjuja z vodjo kitajske restavracije sva izvedeli, da okus hrane prilagodijo gostom, saj je originalna kitajska hrana preveč specifična in je gostje verjetno ne bi dobro sprejeli. Sestavine kupujejo pri lokalnih prodajalcih, specifične začimbe, dišavnice in opremo pa kupujejo pri avstrijskem dobavitelju, ki jih dobavlja s Kitajske.

S tem sva potrdili hipotezo, da v restavracijah prilagodijo okus hrane okusu gostov.



Slika 27: Pripravljene sestavine

Vir: Haifeng Ye



Slika 28: Surove školjke

Vir: Vir: Haifeng Ye

## 4. ZAKLJUČEK

S prebiranjem različne literature o kitajski hrani v knjižnici (Dang Yi: Zdravje na krožniku, Ken Hom kuha kitajske jedi, Leanne Campbell: Kitajska študija – kuharica, Kanon interne medicine Rumenega cesarja), z obiskom številnih spletnih strani, z obema intervjujema in končno tudi z anketo ter opisom lastnih izkušenj sva prišli do mnogih spoznanj, ki jih nisva mogli obdelati v samo eni raziskovalni nalogi in naju vabijo k nadaljnjemu raziskovanju. Naj omeniva samo nekatere izmed njih: želeli bi natančno raziskati, kako zdrava je kitajska hrana in njena povezava hrane z medicino. Zanimivo bi bilo raziskati razširjenost in priljubljenost kitajskih restavracij v Sloveniji, mogoče celo v Evropi, kako varčni so Kitajci pri pripravi hrane doma in v restavracijah, kaj storijo z ostanki hrane, ali kaj razmišljajo o dobrodelnosti, itd.

Danes so na svetu najštevilčnejši prav Kitajci. Zakaj? Ugotovili sva, da predvsem zaradi njihove tradicionalne hrane in medicine, ki jih je najmanj tri tisoč let rod za rodom učila naravnih zakonov, zaradi katerih človek, ki jih spoštuje, redko zboli. Če pa je človek zbolel, so ga najprej zdravili z dietami. Že takrat so poznali posebne zdravnike, imenovane dietetiki, ki so bili najstarejši nutricionisti ali prehranski svetovalci na svetu. Odgovorni so bili za pripravo zdravih jedi. Ugotovili so, da je koristno uživati čim več žita, mesa, sadja in zelenjave. Vedeli so, da je »žito namenjeno rasti, sadje je v podporo, meso hranljiva snov in zelenjava dopolnilo. Če vse uživamo pri enem obedu, bomo okrepili življenjsko esenco« (Dang Yi: Zdravje na krožniku, str. 17). Spoznali so, da lahko živila uporabljajo kot zdravila. To spoznanje je vedno bolj uporabno, ker tudi nas, »nekitajske« uporabnike pripelje do spoznanja, da kitajska hrana ni samo zanimivo poimenovana in okusna, temveč tudi zdrava, kar je pri uživanju katerekoli hrane zelo pomembno.

Vsa ta spoznanja pa nas vodijo do spoštljivega odnosa do vsake hrane in njenih pridelovalcev, ne glede na to, kje je pridelana in kako je pripravljena, kar je izraženo v naslednji ugotovitvi: »Če ne spoštujemo hrane, ne spoštujemo niti dela kmetov, pekov, delavcev v mlekarnah in vseh drugih, ki hrano pripeljejo do naše mize« (Zgibanka Mestne občine Ljubljana ob dnevu hrane 2018).



## 5. PRILOGE

### 5.1. Anketa

#### PO INGVERJU DIŠI

Sva učenki 8. b in pripravljava raziskovalno nalogo o poznavanju kitajske hrane med učenci naše šole in širše. Ker meniva, da tudi ti rad-a poskušaš različno hrano, te prosiva, da izpolniš spodnjo anketo. Anketa je anonimna, odgovore pa bova uporabili izključno pri raziskovalni nalogi. Obkroži črko pred odgovorom ali ga dopolni. Hvala za sodelovanje!

Vita Živa Pečak in Lina Ye Xin

#### ANKETA:

1. Ali razlikuješ kitajsko hrano od drugih vrst hrane?  
a) Da    b) Ne
2. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš izraz »kitajska hrana«?  
a) zelje    b) riž    c) hrustljava račka    č) rezanci    d) drugo \_\_\_\_\_
3. Ali poznaš kakšno kitajsko restavracijo v Celju ali okolici?  
a) Da    b) Ne
4. Kako pogosto s starši ali drugimi sorodniki obišeš kitajsko restavracijo?  
a) zelo pogosto    b) včasih    c) nikoli
5. Ali pripravljate kitajsko hrano tudi doma?  
a) Da    b) Ne
6. Kako ješ kitajsko hrano?  
a) s palčkami    b) z običajnim priborom
7. Naštej glavne sestavine kitajske hrane:  
a) \_\_\_\_\_    b) \_\_\_\_\_    c) \_\_\_\_\_
8. Ali misliš, da je priprava kitajske hrane na splošno bolj zahtevna od priprave naše hrane?  
a) Da    b) Ne
9. Katere najbolj značilne začimbe za pripravo kitajske hrane poznaš?  
a) \_\_\_\_\_    b) \_\_\_\_\_    c) \_\_\_\_\_
10. Ali misliš, da je pogosto uživanje kitajske hrane zdravo?  
a) Da    b) Ne

## 5.2. Pogovor z lastnikom kitajske restavracije (vprašanja)

1. Ali je hrana v restavracijah tipično kitajska ali je prilagojena slovenskemu okusu?
2. Ali pri uživanju hrane Kitajci pri nas uporabljajo palčke ali pribor?
3. Katere postopke uporabljate pri pripravi kitajske hrane?
4. Katere pripomočke uporabljate pri kuhanju?
5. Kako dobite sestavine, ki jih uporabljate pri kuhanju?

## 5.3. Pogovor s prehranskim svetovalcem (vprašanja)

1. Ali poznate glavne sestavine in najbolj značilne začimbe pri pripravi kitajske hrane?
2. Kako vi, kot strokovnjak za prehrano in zdrav življenjski slog, gledate na glavne sestavine kitajske hrane?
3. Ali pri svojem delu opazate, da so ljudje sprejeli kitajsko hrano?
4. Kaj mislite o pogostem uživanju kitajske hrane?
5. Ali ugotavljate kakšne negativne učinke uživanja kitajske hrane?
6. Ali ste tudi vi ljubitelj kitajske hrane?



Slika 29: Praznično pripravljena miza

Vir: Xin Ye



Slika 30: Hrustljivo pečeno meso

Vir: Haifeng Ye

## 6. LITERATURA IN VIRI:

- DANG, Yi, PENG Yong. 1999. Zdravje na krožniku. Ljubljana: Forma 7
- HOM, Ken. 2000. Ken Hom kuha kitajske jedi. Zagorje ob Savi: Studio Moderna
- CAMPBELL, Leanne. 2013. Kitajska študija kuharica. Maribor: Sitis
- CAMPBELL, Colin. 2011. Kitajska študija. Maribor: Sitis
- AMALIETTI, Peter. 2015. Kanon interne medicine Rumenelega cesarja. Ljubljana: Amalietti&Amalietti
- VERDEV, Helena. 2015. Raziskujem Stari svet. Učbenik za geografijo v sedmem razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett
- NATEK Karel. 1999. Države sveta 2000. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga

### Ustni viri:

- Haifeng Ye, vodja restavracije Kitajski dvor, Celje (pridobljeno: 31. 1. 2019)
- Lucijan Cigale, BSc, CSCS, Pn1, osebni in kondicijski trener, prehranski svetovalec, Celje (pridobljeno: 12. 2. 2019)

### Spletni viri:

- <https://www.rtv slo.si/kultura/drugo/odkrivanje-kitajske-z-drzavljanke-sveta-almo-karlin/399441> (pridobljeno: 4. 1. 2019)
- [https://www.rtv slo.si/prva-svetovna-vojna/sama-okrog-sveta-zivljenjska-pot-alme-m-karlin/347376\\_](https://www.rtv slo.si/prva-svetovna-vojna/sama-okrog-sveta-zivljenjska-pot-alme-m-karlin/347376_) (pridobljeno: 8. 1. 2019)
- <https://www.svilnapot.com/azijska-hrana/kitajska-hrana/kitajska-kuhinja> (pridobljeno: 8. 1. 2019)
- <https://www.tolovaj.com/vsebina/kulinarika/kitajska-kuhinja> (pridobljeno: 10. 1. 2019)
- <http://www.nijz.si/sl/search/node/kitajska%20hrana> (pridobljeno: 10. 1. 2019)
- <https://issuu.com/emka/docs/kitkuh/2> (pridobljeno: 10. 1. 2019)
- <http://stezosledec.si/wp-content/uploads/2018/10/NEENAKOSTI-Svetovni-dan-hrane.pdf> (pridobljeno: 1. 2. 2019)
- <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/eight-cuisine.htm> (pridobljeno: 1. 2. 2019)

Viri fotografij:

Slika 1: Začimbe in dišave, <http://www.mymobiledoc.org/lasg-introduce-chinese-traditional-medicinhospitals/>, dostop: 10. 1. 2019.

Slika 2: Tehtanje začimb in sestavin za uravnotežen obrok, [https://www.google.com/search?q=china+traditional+medicine&rlz=1C1GGRV\\_enSI751SI751&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiZ3pyp0MzgAhUCII sKHajUB9YQ\\_AUIDigB&biw=1517&bih=694#imgrc=3jAQql8B8NNgSM](https://www.google.com/search?q=china+traditional+medicine&rlz=1C1GGRV_enSI751SI751&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiZ3pyp0MzgAhUCII sKHajUB9YQ_AUIDigB&biw=1517&bih=694#imgrc=3jAQql8B8NNgSM), dostop: 10. 1. 2019.

Slika 3: Tradicionalno pogrnjena miza, <https://1nadan.si/ponudba/Maribor/15949/slastna-kitajska-pojedina-za-2-minus-50-odst-na-slasten-meni-za-2-osebi-v-kitajski-restavraciji-cesarska-hisa-v-mariboru-2x-predjed-izbira-med-6-jedmi>, dostop: 20. 2. 2019.

Slika 4: Praznično obložena miza, <https://lolladesichuan.wordpress.com/la-olla-huo-guo/>, dostop: 14. 1. 2019.

Slika 5: Kitajski mesni kruhki, <http://yireservation.com/recipes/chinese-steamed-meat-buns/>, dostop: 14. 1. 2019.

Slika 6: Praznična hrana, <https://breadboozebacon.com/jiaozi-pork-dumplings/>, dostop: 14. 1. 2019.

Slika 7: Praznična hrana, <https://www.chinasichuanfood.com/homemade-niangao/>, Dostop: 14. 1. 2019.

Slika 8: Lunine tortice - Mooncakes, <https://www.littlepassports.com/blog/community/celebrate-the-mid-autumn-festival/>, dostop: 14. 1. 2019.

Slika 9: Zemljevid osmih največjih kitajskih kuhinj, <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/eight-cuisine.htm>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 10: Vok, <http://si.wholewinbbq.com/bbq-cooking-tools/cast-iron/cast-iron-bbq-grill-wok.html>, dostop 14. 1. 2019.

Slika 11: Riž, <http://dobrojutro.rtv slo.si/svetujemo/riz-nasveti-natase-forstner-holesek-dipl-ing-ziv-teh>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 12: Rezanci, <Http://ituimex.com/mamy-rizevi-rezanci-s-piscancem-porom-in-arasidi/>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 13: Spomladanski zavitki, <https://www.finedininglovers.com/recipes/appetizer/spring-roll-recipe/>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 14: Spomladanski zavitki,

<https://www.finedininglovers.com/recipes/appetizer/spring-roll-recipe/>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 15: Hrustljava račka, <http://www.velikihongkong.si/raca-duck.html>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 16: Kitajski suhi rakci, <http://e-fotopotep.si/pad-thai-%E2%80%93-prazeni-rezanci,171.html>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 17: Palčke: <https://eks33.ru/ka/methods-development/chinese-chopsticks-how-to-properly-hold-japanese-sticks-just-about-complex.html>, dostop: 18. 1. 2019.

Slika 18: Tradicionalni soparnik iz bambusa, vir: Xin Ye.

Slika 19: Kip Alme Karlin v Celju, <https://www.rtv slo.si/kultura/drugo/odkrivanje-kitajske-z-drzavljanke-sveta-almo-karlin/399441>, dostop: 23. 1. 2019.

Slika 20: Alma M. Karlin z zaročencem, sinom bogatega kitajskega Mandarina, <https://www.rtv slo.si/kultura/drugo/odkrivanje-kitajske-z-drzavljanke-sveta-almo-karlin/399441>, dostop: 23. 1. 2019.

Slika 21: Moj mali Kitajec, <https://www.rtv slo.si/kultura/drugo/odkrivanje-kitajske-z-drzavljanke-sveta-almo-karlin/399441>, dostop: 23. 1. 2019.

Slika 22: Električni keramični soparnik, vir: Xin Ye.

Slika 23: Soparnik za kuhanje riža in plastična kuhalnica, vir: Xin Ye.

Slika 24: Juha iz školjk, vir: Xin Ye.

Slika 25: Spomladanski zavitki: Xin Ye.

Slika 26: Pečeni ribi, vir: Haifeng Ye.

Slika 27: Pripravljene sestavine, vir: Haifeng Ye.

Slika 28: Surove školjke, vir: Haifeng Ye.

Slika 29: Praznično pripravljena miza, vir: Xin Ye.

Slika 30: Hrustljivo pečeno meso, vir: Haifeng Ye.