

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA AGRONOMIJO

Teja VRHOVNIK

**KULINARIČNA IN DRUGA RABA HRUŠKE (*Pyrus
communis* L.)**

DIPLOMSKO DELO

Visokošolski strokovni študij

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA AGRONOMIJO

Teja VRHOVNIK

KULINARIČNA IN DRUGA RABA HRUŠKE (*Pyrus communis* L.)

DIPLOMSKO DELO
Visokošolski strokovni študij

CULINARY AND OTHER USES OF PEAR (*Pyrus communis* L.)

GRADUATION THESIS
Higher professional studies

Ljubljana, 2011

Diplomsko delo je bilo opravljeno na Biotehniški fakulteti, Oddelek za agronomijo, Katedra za sadjarstvo, vinogradništvo in vrtnarstvo.

Študijska komisija Oddelka za agronomijo je za mentorico diplomskega dela imenovala izr. prof. dr. Metko HUDINA.

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik: prof. dr. Franc BATIČ
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Članica: izr. prof. dr. Metka HUDINA
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Član: prof. dr. Ivan KREFT
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Datum zagovora:

Delo je rezultat lastnega raziskovalnega dela. Podpisana se strinjam z objavo svojega diplomskega dela v polnem tekstu na spletni strani Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete. Izjavljam, da je delo, ki sem ga oddala v elektronski obliki, identično tiskani verziji.

Teja VRHOVNIK

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

| | |
|----|--|
| ŠD | Vs |
| DK | UDK 634.13:641.5(043.2) |
| KG | sadjarstvo/hruška/ <i>Pyrus communis</i> /kulinarika/anketa/ |
| KK | AGRIS S01 |
| AV | VRHOVNIK, Teja |
| SA | HUDINA, Metka (mentorica) |
| KZ | SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101 |
| ZA | Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo |
| LI | 2011 |
| IN | KULINARIČNA IN DRUGA RABA HRUŠKE (<i>Pyrus communis</i> L.) |
| TD | Diplomsko delo (visokošolski strokovni študij) |
| OP | VIII, 33, [4] str, 17 sl., 33 vir. |
| IJ | sl |
| JI | sl/en |
| AI | <p>S pomočjo ankete, ki je bila izvedena leta 2011 po Sloveniji, so bili zbrani podatki, ki so posredno ali neposredno povezani s hruško v kulinariki. Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kako je uporaba hruške razširjena po gospodinjstvih in v različnih gostinskih obratih. Želeli smo izvedeti, kaj vse znajo gospodinje iz njih pripraviti, na kakšne načine jo uživajo in koliko Slovenci poznajo sorte hrušk. Pri anketiranju smo uporabili metodo osebnega spraševanja. Opravili smo tudi anketo v gostilnah, slaščičarnah, hotelih, zdraviliščih ter kmečkih turizmih, ki smo jo izvedli po vsej Sloveniji. Nanjo je odgovorilo 51 od 66 vprašanih. Hruške anketiranci najraje zaužijejo sveže (53 %), 15 % anketiranih ima rada konzervirane, 13 % anketiranih uživa suhe hruške, nekateri pa tudi v obliki čaja, v pecivu in ocvrte. 71 % anketiranih ne poznata negativnih lastnosti hruške, večina ostalih anketirancev pa si je enotnega mnenja, da jih hruška napenja in da je težko prebavljiva. Po mnenju anketirancev (65 %) bi morali hruško večkrat uporabiti v kulinariki. Kulinarična ponudba hrušk je slaba, saj je 57 % anketiranih takega mnenja in le 3 % anketiranih je kulinarično ponudbo ocenilo za odlično. Hruško bi morali večkrat uvrstiti na jedilnik meni 77 % anketiranih. 61 % anketiranih gostinskih obratov ima v kulinarični ponudbi hruške. Večina anketiranih gostinskih obratov (64 %) uporablja hruške za sladice, 19 % anketiranih jih uporablja v različnih jedeh ter le 17 % anketiranih obratov jo uporablja v različnih vrstah pijač. Večina gostinskih obratov ponudijo hruško gostom sezonsko ter ob priložnostih.</p> |

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN Vs
DC UDC 634.13:641.5(043.2)
CX fruit growing/pears/*Pyrus communis*/culinary/survey
CC AGRIS S01
AU VRHOVNIK, Teja
AA HUDINA, Metka (supervisor)
PP SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Agronomy
PY 2011
TI CULINARY AND OTHER USES OF PEAR (*Pyrus communis* L.)
DT Graduation Thesis (Higher professional studies)
NO VIII, 33, [4] p., 17 fig., 33 ref.
LA sl
AL sl/en
AB With the help of a survey which was carried out in Slovenia in 2011, data were collected, which are directly or indirectly related to the culinary and other uses of pears. The aim of the thesis was to determine how the consumption of pears spread throughout the households and in various restaurants. We wanted to find out how can housewives prepare pears, in what ways eating a pear and how many Slovenes know pear cultivars. In the survey we used the method of personal questioning. We undertook a survey of restaurants, cake shops, hotels, spas and farm tourism, which we have performed all around Slovenia. It was answered by 51 out of 66 respondents. Respondents prefer to consume fresh pears (53%), 15% of respondents like them preserved, 13% of respondents prefer to consume dried pears, and some also in tea, in cakes and fried. 71% of respondents had ever known negative characteristics of pears, most of the other respondents have agreed that pear strain them and it is difficult to digest. According to the respondents (65%) it should be used in several pear cuisines. The culinary offer of pears is poor since 57% of respondents think so, and only 3% of respondents rated the cuisine excellent. Pear should be included on the menu more often consider 77% of respondents. 61% of the restaurants have pear in the culinary offer. Most restaurants (64%) use pears for dessert, 19% of respondents use it in various dishes and only 17% of the surveyed use it in the different types of drinks. Most restaurants serve pear seasonally and in special occasions.

KAZALO VSEBINE

| | Str. |
|--|------|
| Ključna dokumentacijska informacija (KDI) | III |
| Key words documentation (KWD) | IV |
| Kazalo vsebine | V |
| Kazalo slik | VII |
| Kazalo prilog | VIII |
| | |
| 1 UVOD | 1 |
| 1.1 VZROK ZA RAZISKAVO | 1 |
| 1.2 NAMEN RAZISKAVE | 2 |
| | |
| 2 PREGLED LITERATURE | 3 |
| 2.1 HRUŠKA | 3 |
| 2.2 SESTAVA HRUŠKE | 4 |
| 2.3 HRUŠKA V KULINARIKI | 5 |
| 2.3.1 Pasteriziranje | 5 |
| 2.3.2 Suho sadje | 6 |
| 2.3.3 Hruškov kompot | 6 |
| 2.3.4 Hruškova marmelada | 7 |
| 2.3.4.1 Hruškova čežana (marmelada) s kokosom in ingverjem | 7 |
| 2.3.4.1 Navadna hruškova marmelada | 7 |
| 2.3.5 Hruškov sok | 7 |
| 2.3.6 Hruškovo žganje | 8 |
| 2.3.7 Hruške v rumu | 9 |
| 2.3.8 Hruškov liker | 9 |
| 2.3.9 Hruškova pita | 9 |
| 2.3.10 Hruškov zavitek | 10 |
| 2.3.11 Domači hruškov kruh | 10 |
| 2.3.12 Hruškova torta | 11 |
| 2.3.13 Hruškova juha | 11 |
| 2.3.14 Ostale hruškove dobrote | 12 |
| 2.3.14.1 Hruškova kašica za dopoldansko malico | 12 |
| 2.3.14.2 Hruškove polpetke | 12 |
| 2.3.14.3 Hruškove palačinke z ribezovim sirupom | 12 |
| 2.3.14.4 Hruškov narastek z mandlji | 13 |
| 2.3.14.5 Pečene hruške s cimetom in vanilijevo kremo | 13 |
| 2.4 UPORABA DRUGIH DELOV RASTLINE | 13 |
| 2.5 ZDRAVILNI UČINKI HRUŠKE | 14 |
| 2.5.1 Hruška kot idealni sadež za dieto | 14 |
| 2.5.2 Učinek na srce in ožilje | 14 |
| 2.5.3 Pomoč pri tesnobi | 15 |

| | |
|--|----|
| 2.5.4 Hruška pomirja | 15 |
| 2.5.5 Hruška pomlajuje | 15 |
| | |
| 3 METODE DELA | 16 |
| 3.1 IZVEDBA ANKETIRANJA IN POTEK DELA | 16 |
| 3.2 OBDELAVA PODATKOV | 16 |
| | |
| 4 REZULTATI | 17 |
| 4.1 DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI ANKETIRANCEV | 17 |
| 4.1.1 Spol | 17 |
| 4.1.2 Starost | 17 |
| 4.1.3 Izobrazba | 18 |
| 4.2 UŽIVANJE HRUŠK | 19 |
| 4.3 POGOSTOST UŽIVANJA HRUŠK | 19 |
| 4.4 KOLIČINA ZAUŽITIH HRUŠK | 20 |
| 4.5 UPORABA HRUŠK V KULINARIKI | 21 |
| 4.6 POZNAVANJE SORT HRUŠKE | 23 |
| 4.7 OBLIKA UPORABE HRUŠK | 23 |
| 4.8 NEGATIVNE LASTNOSTI HRUŠK | 24 |
| 4.9 KULINARIČNA PONUDBA HRUŠK V GOSTINSKI DEJAVNOSTI | 24 |
| | |
| 5 RAZPRAVA IN SKLEPI | 27 |
| 5.1 RAZPRAVA | 27 |
| 5.2 SKLEPI | 29 |
| | |
| 6 POVZETEK | 30 |
| | |
| 7 VIRI | 31 |
| | |
| ZAHVALA | |

KAZALO SLIK

| | Str. |
|--|------|
| Slika 1: Zreli plodovi hruške sorte 'Viljamovka' (Po hruški lulat, 2008) ³ | Str. |
| Slika 2: Delež anketiranih glede na spol; 2011 | 17 |
| Slika 3: Delež anketiranih glede na starost; 2011 | 18 |
| Slika 4: Delež anketiranih glede na izobrazbo; 2011. | 18 |
| Slika 5: Delež anketiranih glede na uživanje hrušk; 2011 | 19 |
| Slika 6: Delež anketiranih glede na pogostost uživanja hrušk; 2011 | 20 |
| Slika 7: Število anketiranih glede na količino zaužitih hrušk tedensko; 2011 | 20 |
| Slika 8: Delež anketiranih glede na to, ali uporabljajo hruško v kulinariki; 2011 | 21 |
| Slika 9: Delež anketiranih po mnenju, ali bi morali večkrat uporabljati hrušk v kulinariki; 2011 | 21 |
| Slika 10: Delež anketiranih po oceni ponudbe hruške v kulinariki | 22 |
| Slika 11: Delež anketiranih po mnenju o pogostejšem uvrščanja hrušk na jedilnik; 2011 | 22 |
| Slika 12: Število anketiranih glede na poznavanje sort hrušk; 2011 | 23 |
| Slika 13: Anketiranci po obliki uporabe hrušk; 2011 | 23 |
| Slika 14: Delež anketiranih po poznavanju negativnih lastnosti hrušk; 2011 | 24 |
| Slika 15: Delež anketiranih gostinskih obratov po ponudbi hrušk v kulinariki; 2011 | 24 |
| Slika 16: Delež anketiranih gostinskih obratov po načinih uporabe hrušk v kulinariki; 2011 | 25 |
| Slika 17: Delež anketiranih gostinskih obratov po pogostosti ponudbe hrušk gostom; 2011 | 25 |

KAZALO PRILOG

Priloga A: Anketni vprašalnik

Priloga B: Vprašanja za intervju

1 UVOD

1.1 VZROK ZA RAZISKAVO

Tantalove muke v grški mitologiji govorijo o tem, kako je Tantal vedno želel poseči po najslajših sadežih, a jih nikoli ni mogel zgrabiti. Poleg jabolk in fig je, kot pravi zgodba, večno hrepenel tudi po okusnih hruškah. Ta sadež, ki sicer izvira iz Centralne Azije, v antiki ni bil visoko cenjen le v Grčiji, Rimu ali na Kitajskem, temveč so ga pridelovali tudi v naših krajih. Številne današnje sorte sladkega pečkatega sadeža so rezultat stoletnih križanj (Hruška, 2011).

Hruška ima bogato in dolgo zgodovino, čeprav to le težko verjamemo, ko želimo v trgovini ali na trgu seči po dobri hruški. Te so pri nas prava redkost.

In vendar so že Rimljani poznali več kot 60 sort, Francozi, ki so sicer priznani največji ljubitelji in poznavalci tega sadja, pa so jih že v 17. stoletju imeli več kot 300. Če smo pošteni do naše sadjarske zgodovine, je treba priznati, da so stari uradni slovenski izbori vsebovali spoštljiva imena sort, kot so: 'Junijska lepota', 'Žifardova', 'Andre Desportes', 'Zgodnja Moretinijeva' in še in še. Danes se največkrat srečamo s sortami 'Konferans' 'Boskova steklenka', 'Viljamovka', 'Kleržo', 'Krasanka', 'Pakhamova' in redkimi drobno plodnimi sortami - in tu se zgodba že konča. Na naše avtohtone sorte smo pa tako rekoč pozabili. In vendar je danes v svetu registriranih več kot 5000 sort.

No, če že imamo srečo in dobimo ravno prav zrele hruške, se ne obotavljajmo z nakupom. Jemo jih lahko presne brez vsega, odlične so za desert s sladko smetano in še boljše z najrazličnejšimi siri. Iz hrušk lahko skuhamo kompot, marmelado, sladice, poseben ton dodajo najrazličnejšim mesnim jedem. Tu pride do izraza zanimiv okus hruške, ki je rahlo kiselkast in vendar še sladek (Hruška, 2011).

Kmetije, ki nadaljujejo s pridelovanjem hrušk, stremijo k visoko kakovostni pridelavi, saj so prisiljeni nuditi trgu dober sadež, velike komercialne vrednosti. Ko prečkamo ozemlje Slovenije, pridemo do področja Cavarzere, kjer se čuti (pozitivni) vpliv bližine pridelovalnih bazenov Roviga in Ferrare: gre za srednje majhne kmetije, ki se v glavnem ukvarjajo z nasadi hrušk, na severu pokrajine pa so velika posestva, ki se poleg ostalega ukvarjajo tudi s pridelavo hrušk (Hruške iz Benetk, 2011).

V hruški je harmonično združenih več hranilnih elementov, vitaminov, bogata je z enostavnimi lahko prebavljivimi sladkorji, kot je fruktoza, ki je odlična za polnjenje energetske »luknje« *tekom dneva. Njihovo redno uživanje koristi pri uravnavanju acidobaznega ravnovesja v organizmu, zaradi prisotnosti alkalnih soli in organskih kislin (Hruške iz Benetk, 2011).*

Zaradi prisotnosti kalija so hruške idealne pri neslanih dietah; količina fenolnih snovi, s svojo priznano antioksidacijsko dejavnostjo, koristi pri prepustnosti sten kapilar in

zmanjšuje nevarnost infarkta. Polifenoli koristijo pri normalizaciji prebavnih funkcij. Hruške v glavnem uživamo sveže, lahko pa tudi kuhane brez dodatkov sladkorja ali v sladkem sirupu. Veliko jih tudi uporabljajo v industriji za proizvodnjo sadnih sokov (Hruške iz Benetk, 2011).

1.2 NAMEN RAZISKAVE

Cilj naše raziskave je bil na podlagi literature in ankete ugotoviti, kako Slovenci poznajo sadež hruške, kaj vse pripravijo iz hrušk, na katere načine jo pripravljajo in kako je hruška razširjena v kulinariki med ljudmi, pa tudi v slaščičarnah, restavracijah, gostilnah, na kmečkih turizmih ter v hotelih.

2 PREGLED LITERATURE

2.1 HRUŠKA

Drevo hruške lahko doseže starost 100 let. Najbolje uspeva na sončnih, zaščitenih legah. Slabo se odziva na velika temperaturna nihanja, prav tako pa tudi na visoko podtalnico (Kranz, 2002). Celotna rastlina je zgrajena iz koreninskega sistema, debla, vej, listov, cvetov in plodov.



Slika 1: Zreli plodovi hruške sorte 'Viljamovka' (Po hruški lulat, 2008)

Korenina hruške nastane iz koreničice kalčka ali nadomestno iz debla oziroma starejših korenin. Korenine, ki nastanejo iz koreničice kalčka, so skeletne in so po večini v tleh do 1 m globoko, manj korenin prodira globlje, včasih tudi do 5 m globoko.

Rast koreninskega sistema, njegova razporeditev, oblika in celotna masa je neposredno odvisna od gostote sajenja ali od življenjskega prostora, ki ga ima drevo na voljo. Drevo hruške zraste tudi do 20 metrov visoko, krošnja pa je lahko različno oblikovana.

Listi so eden najpomembnejših organov hruške, sestavljajo ga listna ploskev in pecelj. Hranilna vrednost hrušk je večja kot hranilna vrednost jabolk. Plodovi so sočni, prijetnega vonja in okusa. Hruške lahko jemo sveže, ali pa iz njih pripravljamo sokove, kompote, žganje in drugo.

Za osebe s povečano potrebo po tekočini so hruške veliko bolj primerne in zdrave kot velikokrat priporočene terapije pitja več litrov mineralne vode, ki so ponavadi skoraj neizvedljive. Hruške torej odvajajo vodo, čistijo črevesje in razstrupljajo telo. To pa še ni vse.

Sezona svežih hrušk je pravi milostni čas. Rajski občutek te prevzame, ko zagrižeš v mehak in sočen sadež, simbol sreče in blagostanja, ki se v ustih raztopi kot nektar. Vrhunske so, naj si jih uživamo surove, pečene, v kompotu, soku ali na piti. Hruške obiramo, ko so čisto zrele in prijetne za uživanje. Če uživamo premalo zrele, zelene hruške in večje količine hrušk z grobo lupino, lahko pride do drisk in hujših bolečin v želodcu. Že stari Grki in Rimljani so si hruške privoščili kot poobedek, bile pa so tudi glavna sestavina njihovih žganic.

2.2 SESTAVA HRUŠKE

Vitamini in minerali so v mesu in kožici hrušk v ugodnem razmerju, zato se lahko v presnovi kar najbolje izkoristijo. Hruške so izredno koristne pri očiščevanju težkih strupov, na primer svinca, živega srebra, kadmija in konzervansov iz telesa. Hruške vsebujejo veliko folne kisline, pomembne za rast in nastajanje krvi, kalija, ki zmanjšuje količino vode v tkivih in vitamina C za imunski sistem. Hruške so primerne za potešitev majhne lakote čez dan (Hruške – sladki ..., 2007).

Zaradi vsebnosti velike količine vode in balastnih snovi se v želodcu zadržijo zelo malo časa. Na črevesje delujejo čistilno, odpravljajo zaprtja in druge nepravilnosti v prebavi (Hruške – sladki ..., 2007).

V hruškah so v manjših količinah tudi vitamin C, E in A ter vitamini B kompleksa. Z vsako hruško boste pojedli kar nekaj prehranskih vlaknin (do 4 g na 100 g neolupljenega sadeža), ki bodo pospešile prebavo in zmanjšale tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj in povečanje holesterola. Vsebujejo veliko vode (80 - 92 odstotkov) (Sadje je zdravo, 2011).

V njej so raztopljeni sladkorji, rudninske snovi, vitamini, organske kisline, pektini in aromatične snovi.

Ogljikovi hidrati so nepogrešljiv vir energije za telo, za normalno delovanje možganov in centralnega živčnega sistema. Če uživamo več ogljikovih hidratov kot jih telo lahko pretvori v glukozo ali glikogen (v jetrih in mišicah), se pretvorijo v maščobe (Moj planet, 2005).

Od vitaminov so v hruški bogato zastopani vitamini C, A, B₁ in B₂, folna kislina, ki spodbuja nastajanje krvi, in vitamin E. Vitamin A je med drugim pomemben za razvoj kosti, odpornost proti okužbam in za razmnoževanje. Preprečuje tudi lomljenje las in nohtov ter koristi pri odpravljanju mozoljev in aken. Vitaminu E rečejo tudi »vitamin plodnosti«, saj uravnava delovanje spolnih žlez. Vitamin B₁ oziroma tiamin sodeluje pri prebavi ter skrbi za normalno delovanje živčnega sistema, mišic in srca. Vitamin B₂, znan tudi kot riboflavin, je potreben za zdravo kožo, lase in nohte (Hruške, jabuke, slive ..., 2011).

Beljakovine običajno ne določajo kakovosti sadja in njegovega okusa. V sadju nastopajo predvsem kot encimi in njihova pomembnost izvira iz tega vidika. Med zorenjem in klimakteričnim dihanjem, do klimakterijskega maksimuma, se količina prostih aminokislin v plodu hruške zmanjšuje, količina beljakovin pa narašča. V obdobju staranja plodov se količina aminokislin povečuje, kar je posledica hidrolitičnih procesov (Gvozdenović, 1989).

Hruške vsebujejo naslednje minerale: kalcij, železo, magnezij, fosfor, kalij, natrij, cink, baker in mangan. Minerali so snovi anorganskega izvora. Predstavljajo kar 4,5 odstotka človekove telesne mase in se v našem telesu največkrat nahajajo v obliki soli. Vse življenje jih v telo vnašamo s pomočjo hrane, vode in prehranskih dodatkov (7 nepogrešljivih mineralov, 2011)

Vedeti moramo, da minerali odločilno vplivajo na naše zdravje in so enako pomembni kot vitamini, maščobe, beljakovine ali ogljikovi hidrati. Medtem ko nekatere vitamine naše telo lahko tvori samo, ne more tvoriti nobenega od nujno potrebnih mineralov. Minerale nujno potrebujemo za tvorbo encimov, hormonov, hemoglobina in vitaminov, prek katerih posredno vplivajo na sestavo in delovanje celotnega človeškega organizma. Pomanjkanje mineralov povzroča utrujenost, izgubo apetita, brezvoljnost, motnje spanja in podobno. Zato je pomembno, da pri načrtovanju prehrane upoštevamo priporočen dnevni vnos mineralov (7 nepogrešljivih mineralov, 2011)

2.3 HRUŠKA V KULINARIKI

2.3.1 Pasteriziranje

Uporabljamo le prvovrstno, dobro zrelo in sveže sadje. V nagnitem, obtolčenem se je že začelo kvarjenje in delujejo škodljivi mikroorganizmi. Vsako sadje moramo dobro oprati, čeprav je na videz čisto, ker tudi pri nas že obilno škropijo proti različnim škodljivcem. Nekatera škropiva so zdravju škodljiva ali celo zelo strupena. Sadje operemo celo, s peclji in muhami, da se sok ne izloči v vodo. Šele oprano in odcejeno pripravimo po receptu (Grum in Kovačič, 1976).

Potrgamo peclje, izrežemo muhe, olupimo, razrežemo na krlje in odstranimo pečke. Sadje s hrapavo oziroma s kosmato kožico hitreje olupimo, če ga za nekaj trenutkov potopimo v vrelo vodo. Za rezanje imamo nerjaveče nože, za mešanje lesene žlice. Kovina, ki oksidira, uničuje vitamine, spremeni pa tudi barvo - sadje ob rezih potemni. Po lupljenju moramo sadje hitro nadevati v kozarce. Zlasti hruške, ki hitro potemni, pa polagamo olupljene v posodo z vodo, ki smo ji dodali limonin sok ali malo kisa. Kislina prepreči oksidacijo in potemnitev (Bernot, 1976).

V kozarce vloženo sadje zalijemo tudi s sladkano raztopino. Sladkor kuhamo z vodo, da se prečisti in malo zgosti. Umazane pene pobiramo. Z enim litrom sladkorne raztopine lahko

zaližemo tri do štiri kozarce po en liter. Zaližemo jih z oslajenim kisom (Grum in Kovačič, 1976).

2.3.2 Suho sadje

V Sloveniji je med naravnimi sladkarijami najbolj razširjena suha hruška. To je sadje, ki ga je kar škoda namakati in ga rajši v vsej odličnosti pojedimo kar tako.

Stare in nove sorte pomenijo pestrost, primerno za vse priložnosti: za okusne in moč vračajoče postanke na pohodniškem izletu, za zimsko posedanje za pečjo ali pa kjerkoli.

Hruške so odlične, a hitro minljivo sadje. Ne zato, ker bi jih v sezoni tako pospešeno jedli v večjih količinah ali ker se v prebavilih zelo burno oglašajo, ampak ker se ne ohranijo dolgo časa. Ko pridemo do koša ali dveh hrušk, kadar te sploh obilno obrodijo na častljivem starem drevesu za hišo, je sušenje naravnost idealen način, da njihovo slast ohranimo za dalj časa. Celo moštnice se lahko spremenijo v nebeško sladkost, prav tako pa lahko posušimo primerno umeden drobiž, ki bi ga sicer namočili za žganje (Cortese, 2003).

V »pajštvah« sušijo kar cele hruške, drugače pa je enostavneje, če jih narežemo. Po potrebi jih previdno operemo, da ne poškodujemo lupine. Manjše plodove hrušk razrežemo na pol, večje pa vzdolžno ter v spodnjem delu približno za palec široke rezine; obenem jim odstranimo pečke. Če so rezine pretanke, se preveč izsušijo, postanejo trde in nimajo zanje sicer tako značilne mehke slastnosti. Ker hruške narežemo nekoliko bolj na debelo, se tudi sušijo dalj časa od večine drugega sadja. Redno pregledujemo, kaj se dogaja z njimi v sušilnici, in odbiramo posušene (Pirc, 1990).

Suhe hruške so pogosta prodajna dobrina; njihova kakovost je zelo različna, cena nikoli nizka. Naprodaj so večinoma novejšje »plantažne« sorte iz domačih sušilnic. Po večini imajo temno rjavo kožico in nekoliko svetlejšo rjavo meso. Uvožene rehidrirane hruške so po navadi pakirane v vrečah in so svetle, mehke in nekoliko prelepe na pogled, da bi bile naravne. So konzervirane in zaradi tega prehransko manjvredne (Cortese, 2003).

2.3.3 Hruškov kompot

Mnogo se govori o revitalizaciji vode in pojavljajo se komercialni proizvodi za revitalizacijo, a pustimo materi naravi, da opravi strokovno delo. Naravni kompot, oziroma koščki sadja namočeni v vodi spremenijo energetske sestavo vode. Voda postane nabita z negativnimi ioni, zviša se ji življenjski potencial, postane živa. Površinska napetost vode se zmanjša, vodne molekule se združujejo v manjše klastre, posledično voda lažje prodira v telesne celice. Raziskovalci vode in biologi so enotnega mnenja, da ni pomembno samo koliko vode spijemo, temveč kakšna je kakovost vode (Hruškov kompot, 2011).

Za pripravo hruškovega kompota potrebujemo: 1 zrelo hruško sorte 'Fetelova', 5 na soncu sušenih suhih sliv, nekaj rozin, 1 limono, 2 jušne žlice medu in ¼ žličke cimeta ter klinčke.

Hruško narežemo na majhne kocke in skupaj s suhim sadjem zalijemo s približno litrom vode v velikem steklenem vrču (kompota ne pripravljajmo v kovinskih posodah, ker te jemljejo negativne ione). Dodamo limonin sok, osladimo z medom in začинimo s cimetom in klinčki. Voda se bo spremenila v kompot v 6-8 urah. Da je to verjetno najučinkovitejši način za revitalizacijo vode, nam niti ni treba govoriti (Hruškov kompot, 2011).

2.3.4 Hruškova marmelada

2.3.4.1 Hruškova čežana (marmelada) s kokosom in ingverjem

Za pripravo hruškove marmelade s kokosom in ingverjem potrebujemo: 1 kg hrušk, 300 g sladkorja, 50 ml ruma, sok 1 limone, 80 g kokosove moko in za oreh velik kos svežega ingverja.

Hruške olupimo, prerežemo, očistimo peščiča in razrežemo na krlje. V posodi segrejemo malo vode, dodamo koščke hrušk in zavremo. Ingver naribamo in iztisnemo sok. Posujemo s sladkorjem, prilijemo rum, limonin sok, ingverjev sok in posujemo s kokosovo moko. Kuhamo 15 minut in čim bolj polno nadevamo v manjše kozarčke. Zavijemo v odejo, da se počasi ohladi. Čas priprave je 30 minut. Količina zadostuje za 8 kozarčkov po 320 ml (Hruške – sladki ..., 2007).

2.3.4.1 Navadna hruškova marmelada

Za pripravo navadne hruškove marmelade potrebujemo: 700 g očiščenih hrušk, 400 g sladkorja, sok ene limone in 1/2 do 1 čajno žličko muškata oreščka.

Hruške operemo in jim odstranimo pečke. Narežemo jih na koščke, dodamo sladkor in limonin sok. V pokriti posodi jih pustimo v hladilniku do naslednjega dne. Vse dobro premešamo ter zmeljemo. Kuhamo na nizki temperaturi do zgostitve, 30 do 45 minut. Marmelado vlijemo v vroče kozarce ter jih hermetično ali vakuumsko zapremo (Kulinarika, 2011).

2.3.5 Hruškov sok

Najbolj razširjen je hruškov sok, za katerega potrebujemo od sestavin le hruške. Za samo izdelavo hruškovega soka pa potrebujemo naslednje pripomočke: steklenice, zamaške, lij, gazo, cedilo, zajemalko, mlinček/strgalnik, prešo/sokovnik, posodo za kuhanje soka,

pečico za ogrevanje steklenic, termometer za živila (ni nujno) in rokavice, da se ne opečemo (Huferka, 2011).

Postopek priprave hruškovega soka. Hruškam odreži peclje in obtolčene/gnile dele. Spustimo jih skozi mlinček za sadje in nato jih stisnemo. Sok prelijemo v velik lonec in hruškov sok kuhamo do temperature 80 °C. Za hruškov sok je to tik pred vretjem. Medtem ko se sok kuha, pripravimo steklenice. Steklenice lahko žveplamo, kot za vino (kakšen deciliter ali dva žveplove vode vlijemo v steklenico in steklenico pretresemo, potem pa žveplovo vodo vlijemo v naslednjo steklenico, to prvo pa postavimo na glavo, da se odcedi), lahko pa steklenice tudi prekuhamo v vreli vodi. Tako pripravljene steklenice postavimo v mrzlo pečico in jih ogrejemo na 100 °C (Huferka, 2011).

Pripravimo tudi zamaške (če imamo pripravo za zapiranje kronskih zamaškov, potem kronske, sicer pa poljubno). Pomočimo jih v žvepleno vodo ali pa jih prevremo. S cedilom pobiramo peno oziroma trdne delce, ki priplavajo na površje soka. Ko sok doseže 80 °C, kar lahko presodimo tudi po tem, da je videti, kot da bo vsak čas začel vreti, ga odstavimo in ustekleničimo (Huferka, 2011).

Na vročo steklenico postavimo lij, v lij pa gazo, ki bo polovila še manjše trdne delce, ki jih prej nismo uspeli poloviti s cedilom. Z zajemalko v steklenico vlijemo hruškov sok. Steklenico napolnimo do vrha. Steklenico dobro zamašimo in jo postavimo na prostor, kjer se bo lahko počasi ohladila. Steklenice postavimo tesno eno k drugi in jih prekrijemo z veliko brisačo, lahko tudi odejo. Sok nato pustimo, da se v miru in počasi ohladi (Huferka, 2011).

2.3.6 Hruškovo žganje

Ena izmed vrst tepke je tudi 'Laška tepka'. Razširjena je kot avtohtona sorta v južnih predelih Nemčije. Drevo je srednje debelo in ima krošnjo piramidne oblike. Primerna je tudi za uživanje, vendar se mora nekaj časa ležati in se omediti. V večji meri jo gojijo po nemškem. Raziskava je pokazala, da je 'Laška tepka' v primeri s sorto 'Viljamovka' veliko bolj aromatična. Poznavalci ocenjujejo, da je žganje, ki ga pridobivajo iz nje, bolj izravnane in bolj prijetnega okusa. To pa pride od tega, ker vsebuje veliko mošta (Tepka, 2011).

V Avstriji je zelo priljubljena domača štajerska tepka (Speckbirne). Ko popolnoma dozori, razvije še posebno aromo, vsebuje pa tudi razmeroma precej sladkorja. Tepke, iz katerih kuhajo žganje, obirajo ročno. Ker so drevesa visoka, to ni ravno lahko. Po obiranju jih pustijo, da dozori. Potem jih predelajo, in sicer brez pecljev. Destilat, narejen iz njih, je nekaj prav posebnega (Tepka, 2011).

Hruškovo žganje je domači destilat brez dodatkov, iz prvovrstnega lastnega sadja. Spada pod slovensko klasiko domačih žganj. Sadje raste v še dokaj neokrnjeni naravi, daleč od industrije brez množičnega škropljenja in intenzivnega gnojenja (Domače hruškovo žganje, 2011).

2.3.7 Hruške v rumu

Za pripravo hruškovega žganja v rumu potrebujemo: 1 kg hrušk (sorta 'Viljamovka'), sok ene limone, 200 g sladkorja, 1 l vode, 2 cimetovi palčki in 1 l temnega ruma.

Hruške olupimo, narežemo na krlje in damo v vodo, kamor smo oželi sok ene limone. Sladkor raztopimo v vodi in pustimo, da sirup vre 10 minut. Hruškovo vodo odlijemo. Hruške in cimetovi palčki dodamo sladkornemu sirupu in kuhamo 5-6 minut (hruške naj postanejo mehkejše). Med kuhanjem sadje večkrat pazljivo obrnemo tako, da je vso prelito s sirupom. Hruške odstranimo in jih damo v kozarce. V ostali sirup dolijemo rum in kuhamo do vrenja. Pustimo, da 2-3 minute vre. Kozarec s hruškami počasi in pazljivo zalijemo z alkoholnim sirupom. Dobro zapremo in 2-3 dni pustimo, da se zadeva uleže. Hruške v rumu so zelo dobra kombinacija s sladoledom ali vanilijevo kremo (Recepti za likerje, 2011).

2.3.8 Hruškov liker

Za pripravo hruškovega likerja potrebujemo: 1 l piva, 2 dcl sladkorja, 2 dcl sadjevca in 1 stekleničko hruškovega ekstrakta. Vse sestavine zmešamo in počakamo, da se sladkor raztopi. Prelijemo v steklenico, ohladimo in lahko ponudimo (Recepti za likerje, 2011).

Hruškov liker lahko pripravimo tudi na drug način. Za pripravo potrebujemo: 1 kg hrušk (najbolje sorte 'Viljamovka'), 1 l vina (priporočljivo belo vino, lahko tudi rdeče), 1 kg sladkorja, 1 stekleničko hruškove arome in 2 dcl žganja (Recepti za likerje, 2011).

Zberemo vse potrebne sestavine. Hruške zrežemo na majhne dele. V posodo nalijemo vino in žganje, dolijemo še hruškovo aromo ter sladkor. Zrezane hruške damo v kozarce, nalijemo tekočino iz vina, sladkorja in hruškove arome. Kozarec dobro zapremo in pustimo nekaj mesecev, da se tekočina dobro prepoji z hruškami. Na koncu tekočino precedimo in zlijemo v steklenico (Recepti za likerje, 2011).

2.3.9 Hruškova pita

Limono ožamemo, lupinico nastrgamo. Hruške olupimo, jim izrežemo peščišče in jih narežemo na tanke krlje. Pokapamo jih z limoninim sokom. Pekač s premerom približno 26 cm namažemo z maslom in pomokamo. Listnato testo razvaljamo na velikost pekača in

zadebelimo robove. Obložimo s hruškami. Kislo smetano, 2 jajci, preostali sladkor in limonino lupinico zmešamo in prelijemo hruške. Pečemo 40-45 minut (na 200 °C) (Hruškova pita, 2007; Hruškova pita s smetano, 2011).

2.3.10 Hruškov zavitek

Hruškov zavitek ali po domače štrudelj je slasten in sočen zavitek s hruškami, orehi, medom in cimetom. Za pripravo hruškovega zavitka potrebujemo za testo: 250 g moke, 20 g olja, 1-1,5 dl vode in sol. Za nadev potrebujemo: 1,5 kg hrušk, 140 g masla, 150 g medu, 60 g drobtin, 50 g orehovih jedrc, 3 žlice limoninega soka in 2 žlički cimeta. Za premaz potrebujemo 40 g masla, za posip pa sladkor v prahu (Hruškov zavitek ..., 2011).

Iz moke, mlačne vode, olja in soli zgnetemo vlečeno testo. Oblikujemo ga v hlebček, premažemo z oljem ali stopljenim maslom, ovijemo v prozorno folijo in pri sobni temperaturi pustimo počivati 30 do 60 minut. Orehova jedrca grobo sesekljam. Pekač tanko namažemo z maslom. Hruške olupimo, razpolovimo, očistimo in pokapljamo z limoninim sokom. Nato jih naribamo na lističe.

Hruškov zavitek ali štrudelj s hruškami narežemo in potresemo s sladkorjem v prahu. Postrežemo vročega, mlačnega ali hladnega. Zraven ponudimo stepeno smetano z vanilijo ali angleško kremo, k mlačnemu ali hladnemu pa se poda tudi kepica sladoleda (Hruškov zavitek ..., 2011).

2.3.11 Domači hruškov kruh

Vklopimo pečico in jo naravnamo na 175 °C. Pekač, velik 22 x 10 cm, obložimo s peki papirjem, ki ga premažemo z oljem. Hruške operemo in obrišemo. Nato jih z lupilcem tanko olupimo, razrežemo, odstranimo peclje in peščičišča ter narežemo na koščke. Limono operemo, obrišemo in naribamo lupinico. Pazimo, da ribamo samo rumeno, in ne bele lupinice, ki greni (Domač hruškov kruh, 2011).

V srednje veliko skledo presejemo moko, pecilni prašek in sol ter vse skupaj dobro premešamo. V manjši skledi z ročno metlico zmešamo olje, limonino lupinico, jajci, med in mleti mak. Tekočo zmes prilijemo suhi in dobro premešamo, da dobimo enotno maso. Na koncu v maso vmešamo še hruške.

Testo zlijemo v pekač in damo peči v ogreto pečico. Pečemo 1 uro in 15 (do 25) minut. Kruh se mora obarvati zlato rjavo, njegovo površino pa morajo prekriti tanke razpoke. Pečenost preverimo z zobotrebcem: v sredino kruha zapičimo zobotrebec in ga izvlečemo. Če je čist, brez ostankov testa, je kruh pečen.

Pekač vzamemo iz pečice. Kruh stresemo iz pekača na rešetko in počakamo 30 minut, da se ohladi. Odstranimo peki papir in kruh narežemo, razporedimo po servirnem pladnju in postrežemo s čajem, vročo čokolado ali kavo (Domač hruškov kruh, 2011).

2.3.12 Hruškova torta

Za pripravo hruškove torte potrebujemo: 3 jajca, 190 g sladkorja, 1 vanilijev sladkor, 40 g moke, 30 g škrobne moke (Gustin), 30 g kakava v prahu, 6 listov želatine, 1 pločevinka hrušk (850 ml), 300 - 350 g kisle smetane, 500 ml sladke smetane, 2 cl hruškovega žganja (po želji), 1 utrjevalec smetane (Kremfiks) in čokoladne ostružke za okras (Kulinarika, 2011).

Ločimo rumenjake od beljakov. Rumenjake, 50 g sladkorja in vanilijev sladkor penasto stepamo. Beljake penasto stepemo in jim postopoma primešamo 50 g sladkorja. Sneg položimo na rumenjake, nato presejemo moko, škrob in kakav v prahu. Narahlo premešamo. Dno pekača za torto obložimo s peki papirjem, ga napolnimo s testom in pečemo do 30 minut pri 170 - 180 °C v naprej ogreti pečici. Testo ohladimo.

Namočimo želatino. Hruške narežemo in prestrežemo približno 60 ml tekočine. Zmešamo kisko smetano, hruškov sok, 70 g sladkorja, po želji hruškovo žganje. Želatino stopimo, vmešamo v kremo in jo za 30 minut postavimo v hladilnik. Nato čvrsto stepemo 200 ml smetane in jo vmešamo v kremo.

Hruške drobno narežemo. Biskvit objamemo s tortnim obročem ter obložimo s hruškami. Na hruške naložimo kremo in jo gladko poravnamo. Torto za 4 ure postavimo v hladilnik. Preostalo smetano stepemo in ji dodamo preostali sladkor. Z njo prevlečemo torto in jo dekoriramo (Kulinarika, 2011).

2.3.13 Hruškova juha

Za pripravo hruškove juhe potrebujemo: 8 zrelih hrušk, sok ½ limone, 2 banani in 1 grozd.

Zrele hruške operemo, olupimo, odstranimo peščiče, pokapamo z limoninim sokom in v sekljalniku ali s pomočjo paličnega mešalnika predelamo v homogeno kašo. Banane olupimo in narežemo na kolobarje. Z grozda odstranimo posamezne jagode. Kašo nalijemo v skodelice in dodamo bananine kolobarje in grozdne jagode. Izredno preprosta, a okusna in hranljiva sladica (Vkuhavajmo hruške ..., 2009).

2.3.14 Ostale hruškove dobrote

2.3.14.1 Hruškova kašica za dopoldansko malico

Za 750 ml izjemno okusne in nasitne kašice potrebujete: 1/2 kozarec malin, 5 zgodnjih hrušk, 2 dcl vode ali pirinega mleka, malo agave za posladkati in celo hruško za okras.

Sestavine zmešate v mešalniku, da postane gosta zmes, okrasite in postrežete (Zdrava prehrana in vegetarijanstvo, 2010).

2.3.14.2 Hruškove polpetke

Za pripravo polpetk potrebujemo: 1 debelo hruško (200 g), 1 žlico limoninega soka, 50 g masla, 20 g medu, 15 g pšeničnega zdroba, 1 rumenjaki in ščepec pecilnega praška.

Hruško očistimo, grobo naribamo in ožamemo. Naribani hruški dodamo vse ostale sestavine, razen masla, vse skupaj pa zmešamo v gladko zmes. Iz mase oblikujemo 8 majhnih polpetk. V ponvi razpustimo maslo, na katerem spečemo polpetke. Pečene polpetke odcedimo na papirnatih kuhinjskih brisačah. Vroče hruškove polpetke po želji potresemo s sladkorjem v prahu in nemudoma ponudimo (Hruškove polpetke ..., 2010).

2.3.14.3 Hruškove palačinke z ribezovim sirupom

Za testo za hruškove palačinke z ribezovim sirupom potrebujemo: 50 g mehke moke, 1 dcl mleka, 1 jajce, 1 rumenjaki, 1 žlico ekstra deviškega oljčnega olja in ščepec soli. Za nadev potrebujemo: 100 g vložnih hrušk, 125 g rikote, 2 žlici sladkorja v prahu in 1 žlico mandljevih lističev. Za ribezov preliv potrebujemo 200 g rdečega ribeza in 2 žlici sladkorja v prahu (Hruškove palačinke ..., 2011).

V posodi najprej razžvrkljamo mleko, jajce in rumenjaki. Dodamo moko, oljčno olje in ščepec soli ter pripravimo gladko, tekoče testo. Počiva naj 15 minut. Mandljeve lističe v suhi ponvi počasi zlato rumeno prepražimo. V posodi pristavimo za dva prsta vode. Zavremo, pokrijemo s krožnikom in pustimo na toplem.

Ribezov preliv pripravimo tako, da ribez osmukamo, prepasiramo in gladko razmešamo s sladkorjem v prahu. V ponvi, ki jo vsakokrat tanko premažemo z maslom, spečemo tanke palačinke. Pečene odlagamo na ogret krožnik, ki smo ga postavili nad vročo vodo.

Za hruškov nadev v električnem mešalniku gladko razmešamo odcejene, grobo narezane hruške, rikoto in sladkor. Palačinke namažemo s hruškovim nadevom in zvijemo. Palačinke razdelimo na segrete krožnike, prelijemo z ribezovim prelivom in potresemo s praženimi mandeljni (Hruškove palačinke ..., 2011).

2.3.14.4 Hruškov narastek z mandlji

Za hruškov narastek z mandlji potrebujemo: hruškov kompot (kupljen ali domač), 2 žlici rjavega sladkorja, sok ene limone, eno sladka smetano za stepanje, 100 g mletih mandljev, 1 jajce in sladkor po želji, 100 g nalistanih mandljev ter kokos za posip.

Hruške iz kompota narežemo na krhle, posujemo z rjavim sladkorjem, pokapamo z limoninim sokom in pečemo na 180 °C cca 20 minut. Okrogel pekač namastimo z maslom in ob zunanjem robu razporedimo hruške kot žarke. Stepemo sladko smetano, vanjo dodamo mlete mandlje, jajce in sladkamo po želji. Kremo začnemo nalagati v prazno sredino pekača, sama se bo razlezla po celi površini. Po kremi posujemo nalistane mandlje in kokos. Spečemo do konca na 180 °C še 20 minut (Hruškov narastek ..., 2011).

2.3.14.5 Pečene hruške s cimetom in vanilijevo kremo

Potrebujemo: hruške sorte 'Viljamovka' (600 g), 1 čajno žličko mletega cimeta, 20 g rjavega sladkorja, 3 velike žlice soka limone in 4 dcl vanilijeve omake (Pečene hruške ..., 2011).

Hruške olupimo, po dolgem razpolovimo, odstranimo peščiče in pokapamo z limoninim sokom, da ne porjavijo. Postavimo jih na pekač, prevlečen s peki papirjem z ravnim delom navzdol. Hruške potresemo z rjavim sladkorjem pomešanim z mletim cimetom in jih pri temperaturi 200 °C pečemo približno 20 minut, da se zmehčajo in zlato rumeno porjavijo. Ohladimo jih na pekaču. Ohlajene po dve polovički položimo na krožnike, oblijemo s toplo vanilijevo omako, nekoliko ohladimo, poljubno okrasimo in ponudimo (Pečene hruške ..., 2011).

Vanilijevo kremo za preliv pripravimo iz 4 dl mleka, 20 g sladkorja, 20 g vanilijevega pudinga (1/2 vrečke) in maraskine.

Puding zmešamo v 1 dcl hladnega mleka, da ni grudic. Zakuhamo ga v vrelo mleko, ki smo mu dodali sladkor. Mešamo toliko časa, da krema zavre. Nato na majhnem ognju kuhamo od dve do tri minute. Kuhani kremi dodamo maraskino (Pečene hruške ..., 2011).

2.4 UPORABA DRUGIH DELOV RASTLINE

Iz hruškovega lesa izdelujejo flavte. Les hruške je cenjen v rezbarstvu. Iz njega izdelujejo tudi pohištvo, ki ga ni lahko dobiti, saj je zelo dragoceno.

Zaradi velikega povpraševanja po hlodovini hruške, se je cena hlodovine v devetdesetih izredno podražila, tako da hruška spada med najdražje vrste furnirja na svetu. Uporabljena je kot visoko kakovosten in dekorativen furnir za spalnice, dnevne sobe, pisarne, banke in zavarovalnice. Ena izmed značilnosti v lesu so majhni laski pa tudi rebra, kar daje hruški

poseben razgiban videz. Hruška se enostavno obdeluje z vsemi orodji, sušenje lesa pa je bolj zahtevno in dolgotrajno (Hruška (*Pyrus communis*), 2011).

2.5 ZDRAVILNI UČINKI HRUŠKE

2.5.1 Hruška kot idealni sadež za dieto

Hruške vsebujejo glukozo in sadni sladkor, majhen delež sadnih kislin in so bogate z vlakninami. V nasprotju z zmotno razširjenim mnenjem hruške niso redilne, ampak prav nasprotno. Vsebujejo več hranljivih snovi na kalorijo kot kalorij na hranljivo snov. Hranilna vrednost: 100 gramov hrušk ima okoli 50 Kcal.

Hruške vsebujejo vitamina C in A ter riboflavin in veliko kalija, ki učinkuje na odvajanje vode. Vsebujejo izredno malo natrija. Pomagajo tudi pri razstrupljanju telesa, vendar pazite, da ne zaužijete preveč plodov naenkrat, saj lahko utrujena prebavila burno reagirajo na velike količine (Zdravilne lastnosti hruške, 2011).

Kot dober diuretik pomagajo tudi pri razstrupljanju telesa, zato nekateri ljubitelji jeseni priporočajo hruškove dneve. So hitro prebavljive in pospešujejo prebavo ter čistijo črevesje. Poleg sliv so eno najbolj učinkovitih naravnih zdravil proti zaprtju (Sadje je zdravo, 2011).

Fosfor je pomemben za pravilno delovanje srca in ledvic ter za prenos živčnih impulzov. Kalcij gradi zobe in kosti, sodeluje pri procesih strjevanja krvi in nadzoruje delovanje mišičnih in živčnih celic (Sadje je zdravo, 2011).

Hruške so zelo priporočljiva hrana za odpravljanje težav, ki nastopijo zaradi uživanja hrane s preveč soli oziroma natrija.

2.5.2 Učinek na srce in ožilje

Čistijo sečne poti in pospešujejo delovanje ledvic. Hruške delujejo izrazito razstrupljevalno, ker dobro vežejo težke kovine, kot so svinec, živo srebro in kadmij. Podobno deluje na v telesu nakopičene konzervanse in jih tako odplavljajo iz telesa.

Hruške vsebujejo veliko folne kisline, zato spodbujevalno delujejo na rast in nastajanje krvi v kostnem mozgu. V zmernih količinah so zato primerne tudi za doječe matere.

Za pripravo pirinih kosmičev s hruško potrebujemo: 2 hruški, 5 žlic pirinih kosmičev, mleko, žlico javorjevega sirupa, žlico grobo sesekljanih lešnikov. Pirine kosmiče prelijemo z mlekom in jih pustimo namakati vsaj pol ure. Hruški narežemo na manjše koščke,

dodamo kosmičem, osladimo z javorjevim sirupom in posujemo s sesekljanimi lešniki (Zdravje iz narave, 2011).

2.5.3 Pomoč pri tesnobi

Za hruške na splošno velja, da so silno diuretične in močno ženejo na vodo. Obnesejo se za čiščenje črevesja, odpravljanje zaprtja in razstrupljanje telesa. Pomagajo pri ledvičnih težavah in težavah z mehurjem, pospešuje nastanek krvi in rast telesa. Z njihovo pomočjo naj bi zmanjšali stres, se rešili občutkov tesnobe in na splošno izboljšali duševno počutje. Pozitiven vpliv naj bi imele celo na mentalne sposobnosti. Če jih bomo pogosto uživali, bomo kmalu opazili, da imamo lepšo in bolj sijočo kožo in prav takšne lase. Za sveže hruške, sok ali kompot velja, da precej pripomorejo tudi k boljšemu delovanju srca, jeter in žolča (Po hruški lulat ..., 2008).

2.5.4 Hruška pomirja

Če smo pretirano živčni in nemirni, naj bi se pomirili, če trikrat na dan zaužijemo eno ali dve hruški ali pijemo hruškov sok – en kozarec uro pred jedjo. Če pa sodimo med reveže, ki imajo težave s kroničnim zaprtjem, uživamo uležane hruške, zlasti zjutraj na tešče. Velja, da če uživamo zjutraj na tešče premalo zrele hruške, dobimo zaprtje, če pa po jedi uživamo povsem zrele hruške, je učinek ravno nasproten (Po hruški lulat ..., 2008).

2.5.5 Hruška pomlajuje

V jesenskem času si brez večjih težav pripravimo pomlajevalni pripravek, po katerem so pridno segale že naše babice. Potrebujemo zgolj eno hruško, en grozd in pet jedrc sladkega mandlja, ki jih očistimo in zmeljemo v mešalniku. Zmes je treba uživati po malem med glavnimi obroki, vsaj mesec dni. Naj vam sadež z bujnimi oblinami, ki mnoge predstavnike močnejšega spola spominja na prijetno zaobljeno žensko telo, dobro dene (Po hruški lulat ..., 2008).

3 METODE DELA

3.1 IZVEDBA ANKETIRANJA IN POTEK DELA

Raziskavo smo izvedli z metodo ankete in intervjuja. Anketni vprašalnik za porabnike smo razdelili na trinajst vprašanj, pri čemer je bilo deset vprašanj vezanih neposredno na hruško v kulinariki, tri vprašanja pa so bila demografskega značaja. Težili smo k temu, da so bila vprašanja jasna, nedvoumna in so nam zagotovila jasne odgovore. Razdelili smo 100 anket, odgovorilo pa je 75 anketiranih.

Vprašanja so se nanašala na naslednje vsebinske sklope:

- pogostost uživanja hrušk,
- uporabo hrušk v kulinariki,
- negativne lastnosti hrušk,
- zadovoljstvo s kulinarčno ponudbo hrušk.

Pri vprašanjih demografskega tipa so nas zanimali spol, starost in izobrazba.

Intervju smo opravili z 51 hoteli, gostišči in kmečkimi turizmi, ki so odgovarjali na 3 vprašanja, ki so se nanašala na ponudbo, načine uporabe in pogostost ponudbe hrušk.

Anketirali smo 48 žensk in 27 moških. Anketirane smo razdelili v sedem starostnih razredov, pri čemer smo starost omejili na 10 let kot spodnjo mejo in nad 50 let kot zgornjo mejo.

Anketo in intervju smo izvedli meseca septembra 2011.

3.2 OBDELAVA PODATKOV

Po opravljenem anketiranju in zbiranju podatkov v septembru 2011 smo odgovore najprej pregledali zaradi boljše orientacije in organizacije nadaljnjega dela. Podatke smo nato uredili in pripravili za kasnejšo analizo. Obdelavo podatkov smo opravljali z metodami opisne statistike. Uporabili smo program Microsoft Excel.

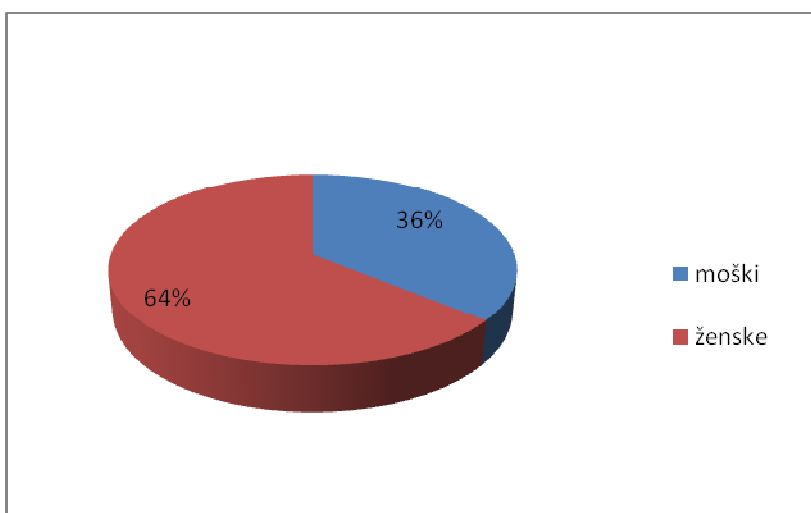
4 REZULTATI

4.1 DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI ANKETIRANCEV

V raziskavi smo preverili demografske značilnosti anketiranih oseb. Anketirance smo razdelili po spolu, starosti in izobrazbi.

4.1.1 Spol

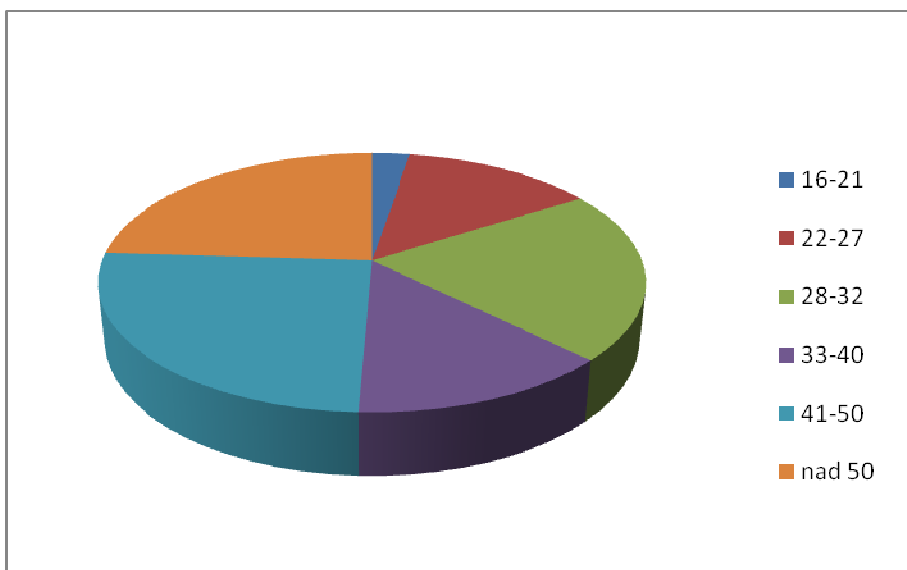
V raziskavi je sodelovalo 75 anketirancev od tega 27 moških, kar je 36 %, ter 48 žensk, kar predstavlja 64 % anketiranih (slika 2).



Slika 2: Delež anketiranih glede na spol; 2011

4.1.2 Starost

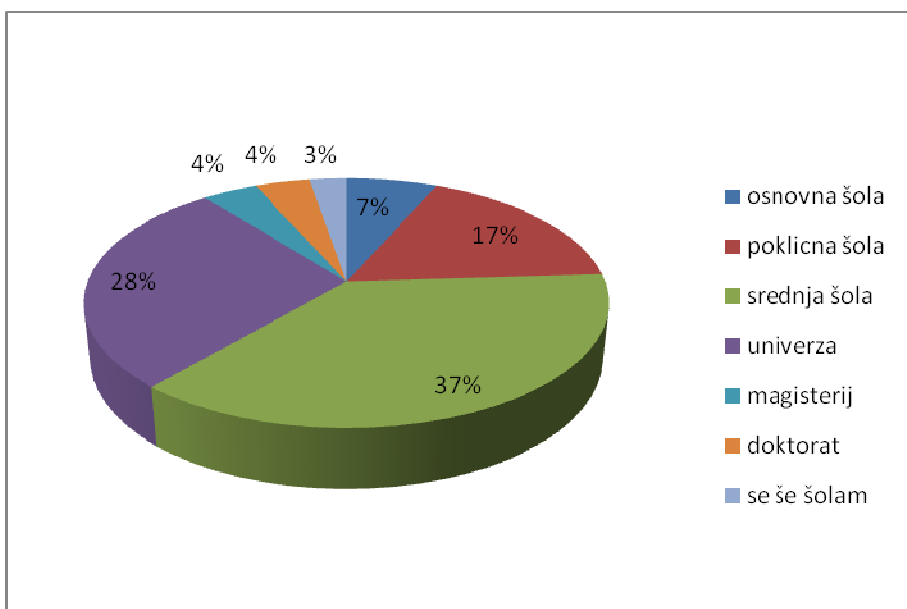
Po starosti smo anketirane osebe razdelili v 7 starostnih razredov (slika 3). Iz starostnega razreda 10–15 let ni odgovarjal nihče. Največ anketirancev je iz starostnega razreda 41–50 let, kar predstavlja 26 % anketiranih, zatem jim sledijo anketirani, stari nad 50 let (slika 3). Teh je bilo 24 %. V starostnem razredu od 28–32 let je bilo 21 % anketiranih, enak delež anketiranih je bil tudi v starostnem razredu 22–27 let. V starostnem razredu od 33–40 let je bilo 13 % anketiranih ter 3 % anketiranih v starostnem razredu od 16–21 let.



Slika 3: Delež anketiranih glede na starost; 2011

4.1.3 Izobrazba

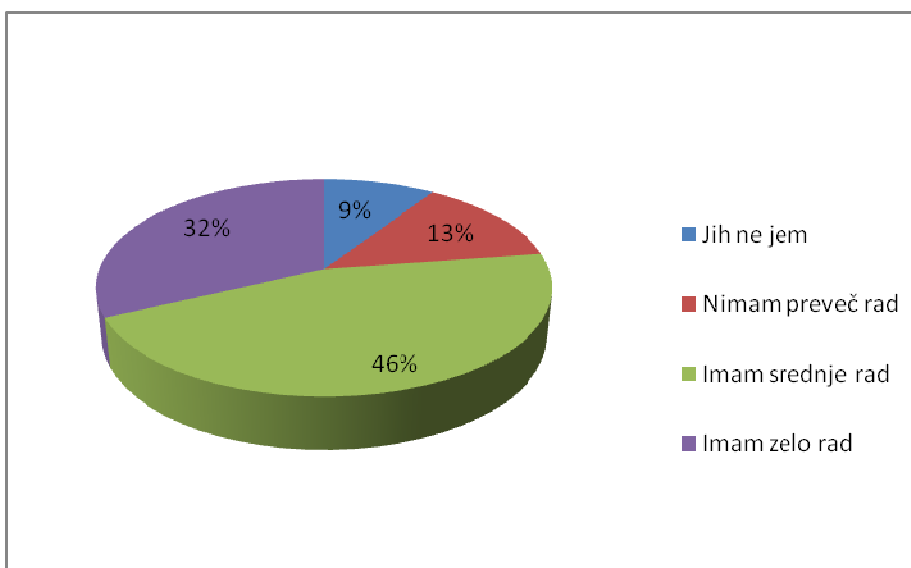
Največ vprašanih ima srednješolsko izobrazbo, in sicer kar 37 %, 28 % anketirancev ima univerzitetno izobrazbo, 17 % anketiranih ima poklicno izobrazbo (slika 4). Ostali, ki imajo le manjše deleže, pa imajo končano osnovno šolo, doktorat ali pa se še šolajo.



Slika 4: Delež anketiranih glede na izobrazbo; 2011.

4.2 UŽIVANJE HRUŠK

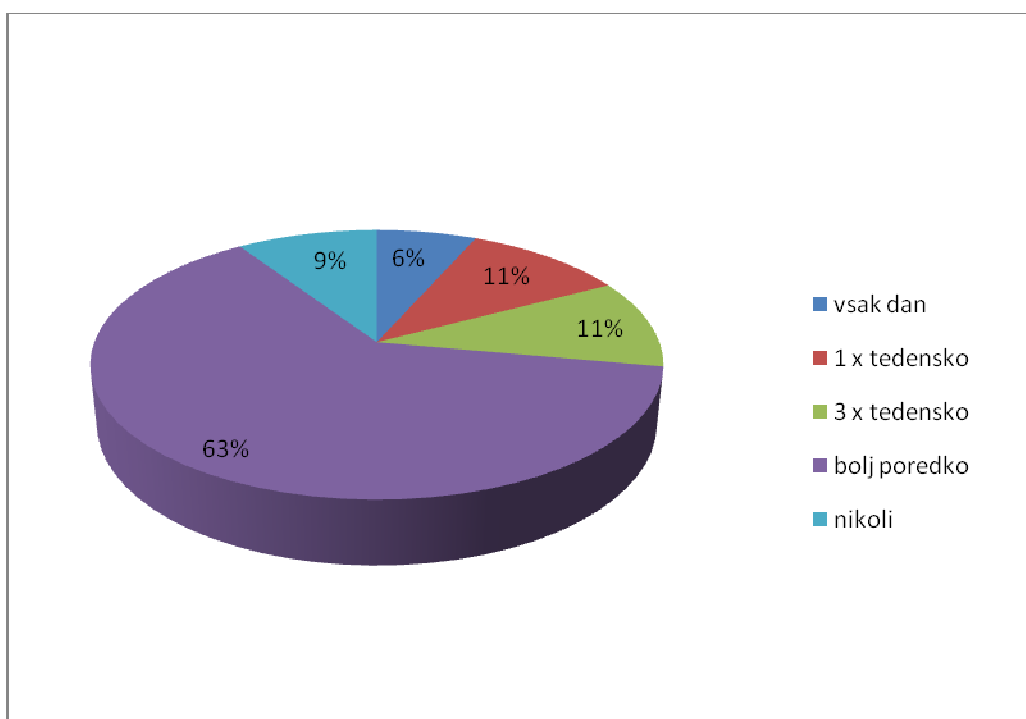
Kot prvo vprašanje v anketi smo zastavili vprašanje, kako radi imajo hruške. Anketiranci so lahko izbirali med štirimi trditvami. Največ anketiranih (46 %) je izbralo odgovor, da imajo srednje radi hruške, 32 % anketiranih ima zelo rado hruške, 13 % anketirancev hrušk nima preveč rado in le 9 % anketiranih hrušk ne je (slika 5).



Slika 5: Delež anketiranih glede na uživanje hrušk; 2011

4.3 POGOSTOST UŽIVANJA HRUŠK

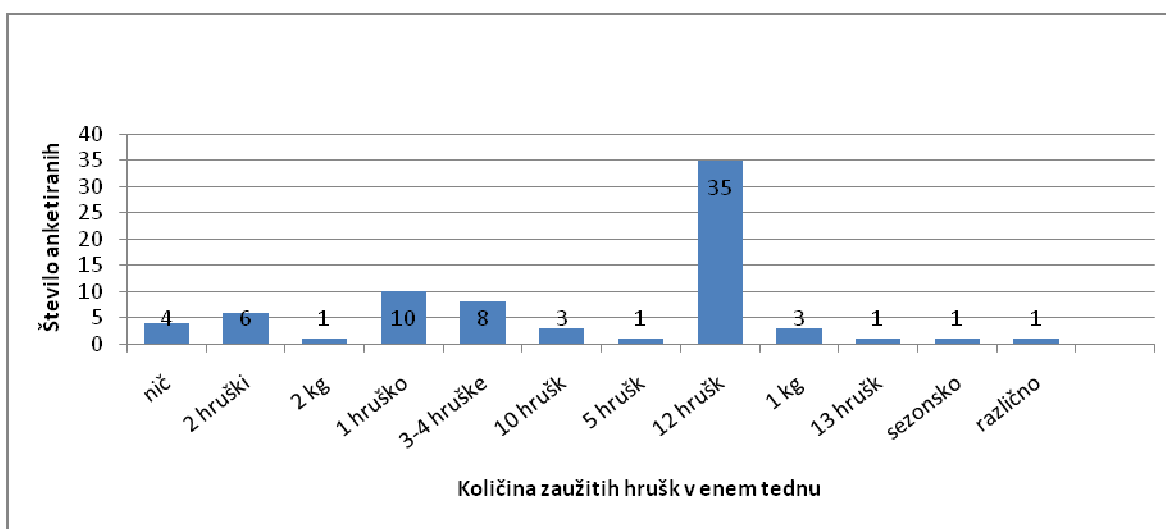
Največ anketiranih je odgovorilo, da jih uživa bolj poredko, in sicer kar 63 % (slika 6). Le 6 % anketiranih je odgovorilo, da hruško uživa vsak dan, 11 % jo uživa 1 x tedensko, prav toliko anketiranih hruške uživa 3 x tedensko, ter 9 % anketiranih hrušk ne uživa.



Slika 6: Delež anketiranih glede na pogostost uživanja hrušk; 2011

4.4 KOLIČINA ZAUŽITIH HRUŠK

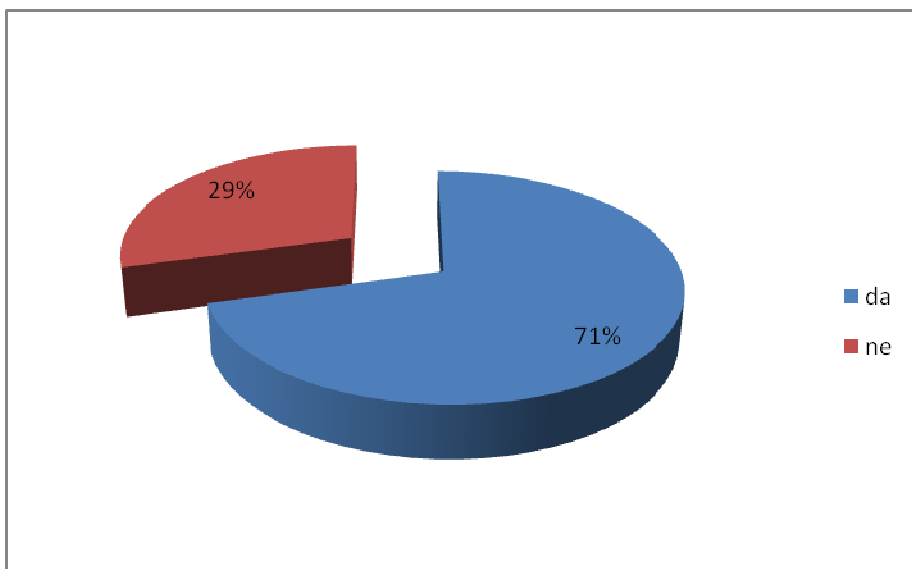
Pri naslednjem vprašanju smo dali anketiranim možnost, da sami vpišejo število oziroma koliko kilogramov hrušk zaužijejo v enem tednu (slika 7). Največ anketiranih je odgovorilo, da poje 12 hrušk tedensko, nato sledi 1 hruška tedensko, 3-4 hruške poje tedensko 8 anketiranih.



Slika 7: Število anketiranih glede na količino zaužitih hrušk tedensko; 2011

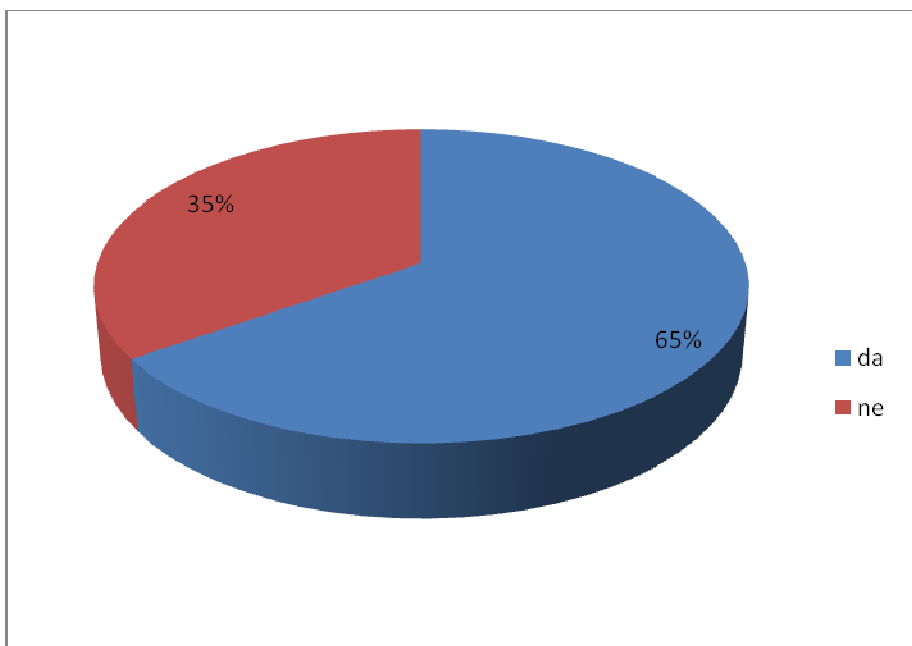
4.5 UPORABA HRUŠK V KULINARIKI

Uporaba hruške v kulinariki je kar pogosta, saj je več kot polovica anketiranih odgovorilo, da uporablja hruško tudi v kulinariki. 29 % anketiranih je odgovorilo, da hruške ne uporablja v kulinariki namene (slika 8).



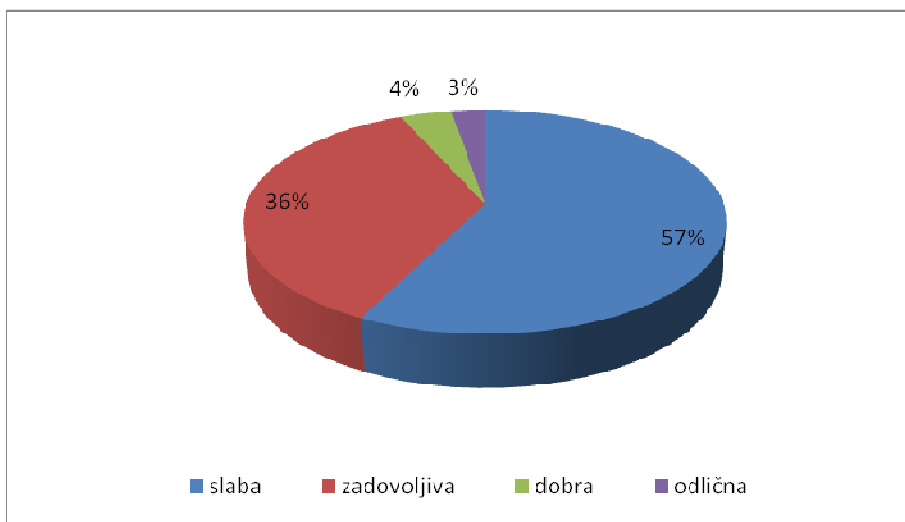
Slika 8: Delež anketiranih glede na to, ali uporabljajo hruško v kulinariki; 2011

Na vprašanje, ali bi morali večkrat uporabljati hruško v kulinariki je 65 % anketiranih odgovorilo z da, ostalih 35 % pa meni, da te potrebe ni (slika 9).



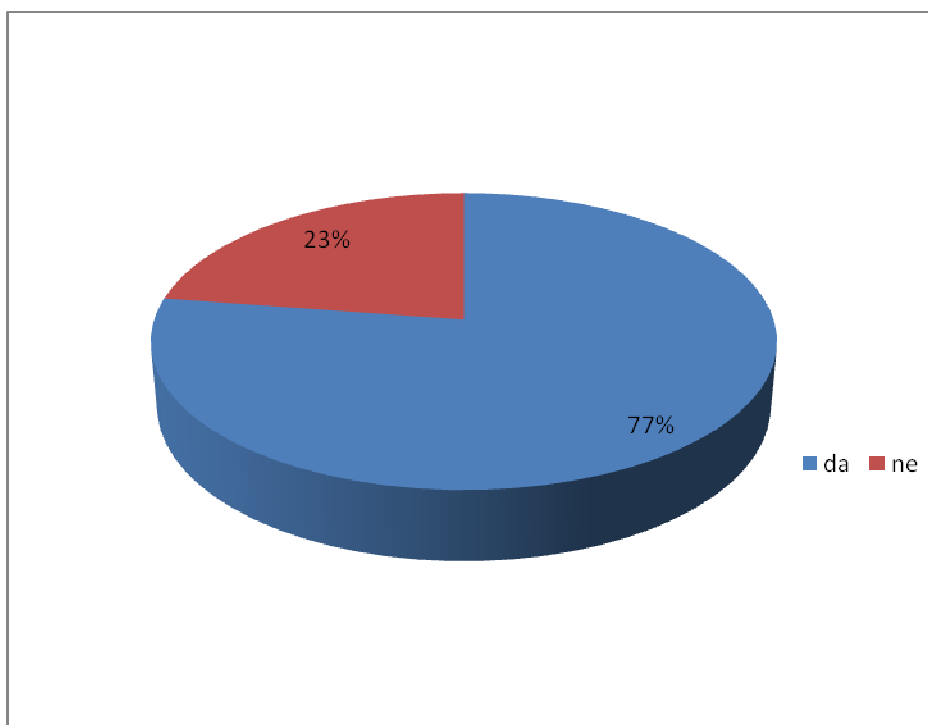
Slika 9: Delež anketiranih po mnenju, ali bi morali večkrat uporabljati hrušk v kulinariki; 2011

Kulinarična ponudba hrušk je po mnenju anketirancev slaba, saj jo je tako ocenilo kar 57 % vprašanih (slika 10). 36 % anketiranih jih meni, da je ponudba zadovoljiva, 4% anketiranih pa, da je ponudba dobra ter le 3 % anketiranih se kulinarična ponudba zdi odlična.



Slika 10: Delež anketiranih po oceni ponudbe hruške v kulinariki

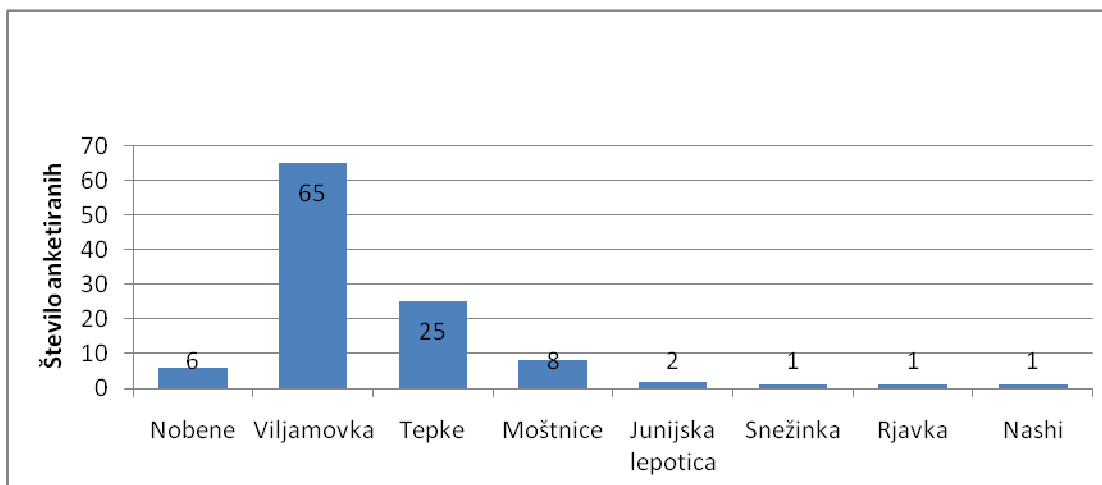
Po mnenju anketirancev bi morali hruško večkrat uvrstiti na jedilnik, saj jih tako meni kar 77 % (slika 11). Le 23% anketiranih je mnenja, da hruške ni potrebno pogosteje uvrstiti na jedilnik.



Slika 11: Delež anketiranih po mnenju o pogostejšem uvrščanja hrušk na jedilnik; 2011

4.6 POZNAVANJE SORT HRUŠKE

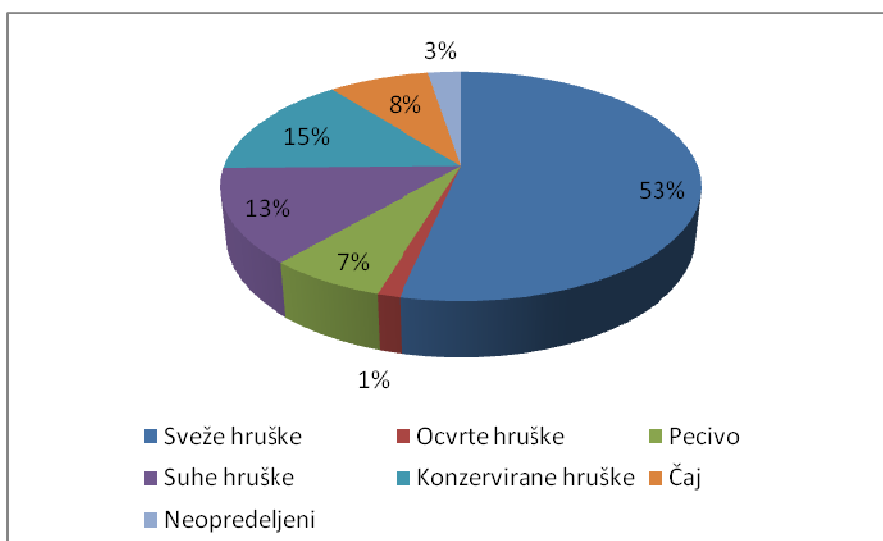
Pri tem anketnem vprašanju smo dali anketirancem možnost večih odgovorov. Ugotovili smo, da največ anketirancev pozna hruško sorte 'Viljamovka', in sicer jo pozna več kot 80 % anketiranih, nato ji sledijo tepke, moštnice ter sorta 'Junijska lepota' (slika 12).



Slika 12: Število anketiranih glede na poznavanje sort hrušk; 2011

4.7 OBLIKA UPORABE HRUŠK

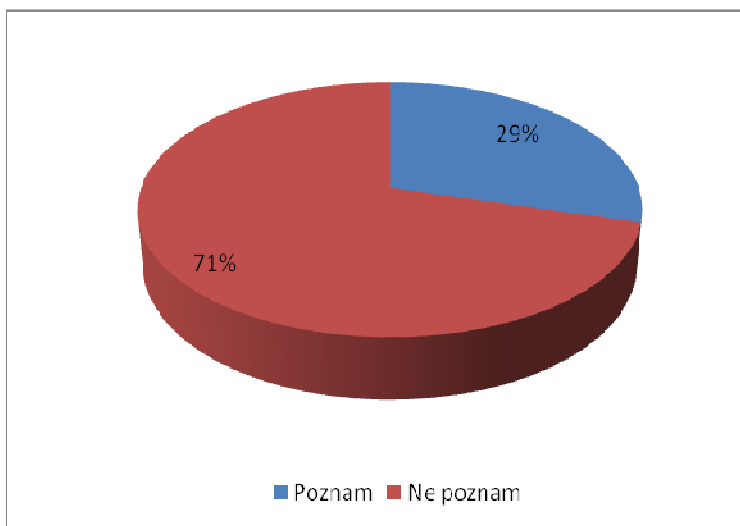
Na vprašanje, v kakšni obliki imate hruške najraje, je več kot polovica, to je 53 % anketiranih odgovorilo, da ima najraje sveže hruške, 15 % jih meni, da ima najraje konzervirano obliko hrušk, 13 % anketiranih so najbolj všeč suhe hruške, 8 % anketiranih jih ima najraje v obliki čaja, 7 % jih radi zaužijejo v obliki pekovskega izdelka in 1 % jih ima rada ocvrte ter 3 % anketiranih so neopredeljeni (slika 13).



Slika 13: Anketiranci po obliki uporabe hrušk; 2011

4.8 NEGATIVNE LASTNOSTI HRUŠK

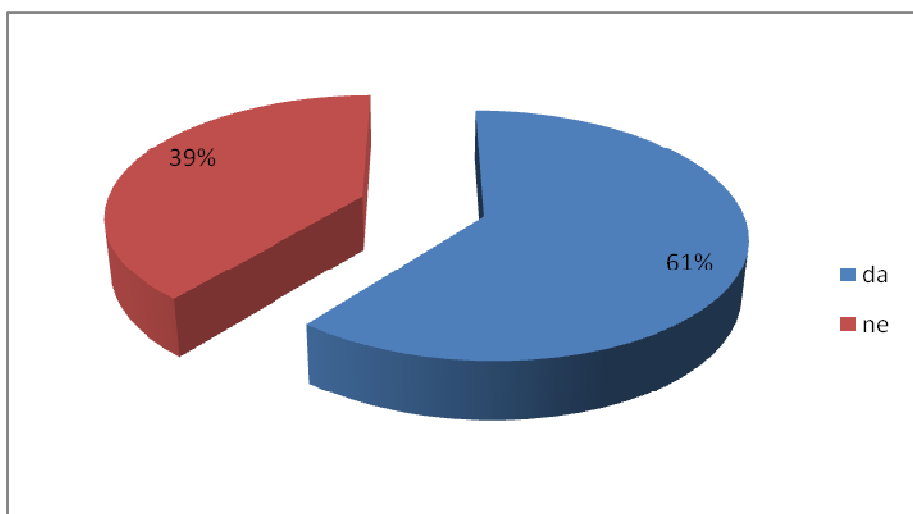
Pri vprašanju o negativnih lastnostih hruške je kar 71 % anketiranih odgovorilo, da ne pozna slabih oziroma negativnih lastnosti hrušk, ostali anketiranci, teh je 29 %, pa je pri negativnih lastnosti hrušk najbolj izpostavilo napenjanje, da je težko prebavljiva za želodec, da povzroča krče, alergije ter celo alkoholiziranost (slika 14).



Slika 14: Delež anketiranih po poznavanju negativnih lastnosti hrušk; 2011

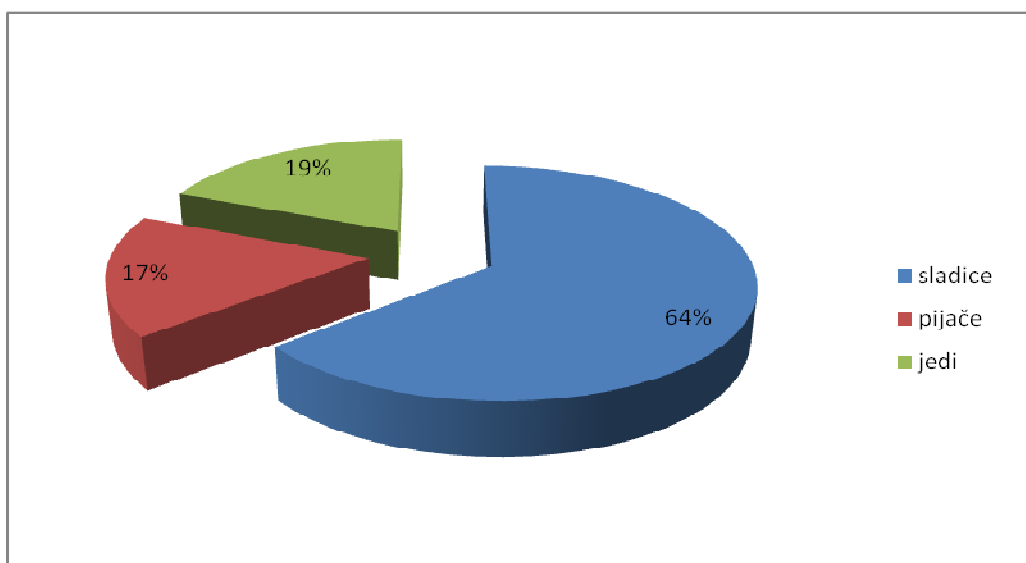
4.9 KULINARIČNA PONUDBA HRUŠK V GOSTINSKI DEJAVNOSTI

Kulinarična ponudba hruške v raznih gostinskih obratih je dokaj velika, saj hruške uporablja v kulinariki kar 61 % anketiranih gostinskih obratov in le 39 % jih ne uporablja (slika 15).

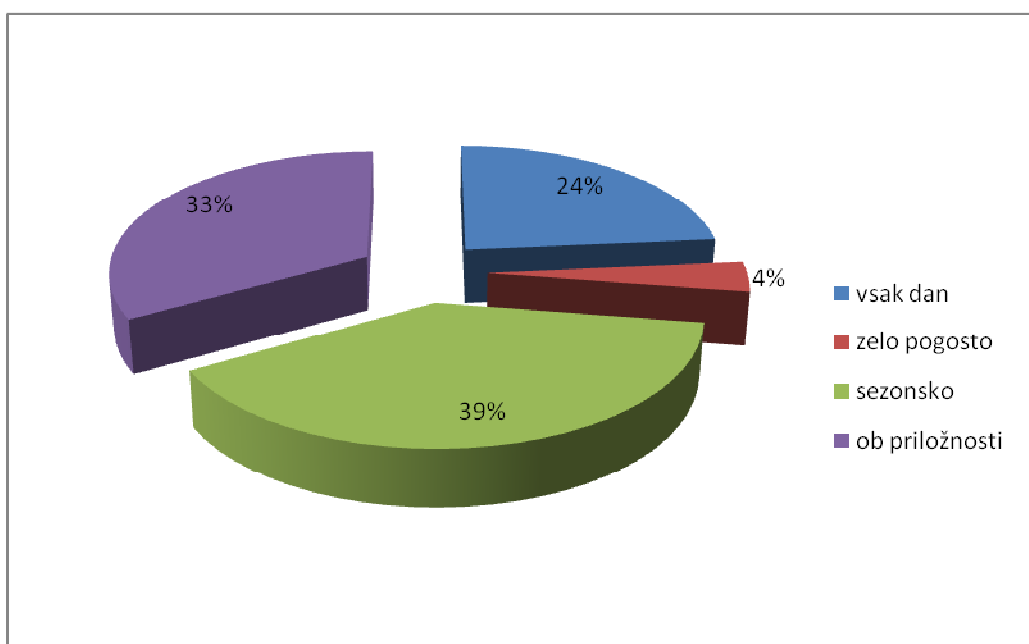


Slika 15: Delež anketiranih gostinskih obratov po ponudbi hrušk v kulinariki; 2011

Večina anketiranih gostinskih obratov, to je kar 64 %, uporablja hruške za sladice, kot so kompoti, kuhane hruške, zavitki, pite, marmelade, hruškovi krafi (bovška specialiteta), hruškova taljata, sadne kupe, polnjene z medom in čokolado, torte, peciva, sladoled in hruškova hrustata. 19 % anketiranih gostinskih obratov uporablja hruške v različnih jedeh, kot je na primer divjačina, za solate, omake, dodatke k hladnim jedem in pečene v perutnini. 17 % anketiranih gostinskih obratov hruške uporablja pri različnih alkoholnih zvrsteh pijače, in sicer kot hruškovo žganje, hruške v vinu z vanilijevo kremo, kuhane v refošku (slika 16).



Slika 16: Delež anketiranih gostinskih obratov po načinih uporabe hrušk v kulinariki; 2011



Slika 17: Delež anketiranih gostinskih obratov po pogostosti ponudbe hrušk gostom; 2011

39 % anketiranih gostinskih obratov ponuja hruške v kulinariki le sezonsko, 33 % jih ponudi hruške le ob priložnosti, 24 % anketiranih gostinskih obratov ponuja hrušk vsak dan (slika 17). 4 % anketiranih gostinskih obratov hruške ponujajo zelo pogosto.

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

5.1 RAZPRAVA

Zgodovinski viri pravijo, da so sveže hruške že od nekdaj veljale za zdravilni sadež. Gojili so jih že stari Grki v 8. stoletju pred našim štetjem, Homer jih je imenoval darilo bogov, oboževali so jih tudi Feničani in Rimljani, z njimi so se sladkali perzijski kralji, v srednjeveški Italiji pa so poznali že 200 različnih sort (Zdravilne lastnosti hruške, 2011).

V 17. stoletju so postale pravi modni hit na vseh večjih evropskih dvorih, še posebej francoskem. Kuharji so izumljali različne bolj ali manj okusne recepte, sadjarji pa so s križanji in cepljenji začeli ustvarjati vse več novih sort. Danes jih je na svetu registriranih že več kot pet tisoč (Zdravilne lastnosti hruške, 2011).

Manj zrele hruške, ki ste jih obrali na zalogo, bodo na toplem in v bližini zrelega jabolka ali banane dozorele v nekaj dneh. Koža bo rahlo porumenela, meso pa bo postalo mehkejše in slajše. Zrele hruške moramo porabiti čim prej, oziroma v 2 do 4 dneh. So zelo občutljive in začnejo hitro gniti, zato jih shranjujte v hladilniku. Za zamrzovaje niso primerne.

Kot dober diuretik pomagajo tudi pri razstrupljanju telesa, zato nekateri ljubitelji jeseni priporočajo hruškove dneve. Vendar pazite, da ne zaužijete preveč plodov naenkrat, saj lahko utrujena prebavila burno reagirajo na velike količine. So hitro prebavljive in pospešujejo prebavo ter čistijo črevesje. Poleg sliv so eno najbolj učinkovitih naravnih zdravil proti zaprtju. Fosfor je pomemben za pravilno delovanje srca in ledvic ter za prenos živčnih impulzov. Kalcij gradi zobe in kosti, sodeluje pri procesih strjevanja krvi in nadzoruje delovanje mišičnih in živčnih celic (Zdravilne lastnosti hruške, 2011).

V kuhinji so vsestransko uporabne, odvisno od sorte. Za pecivo, zavitke in različne druge sladice so primerne zgodnejše mehke in aromatične sorte. Pozne sorte, ki se obirajo šele oktobra, so okusne dušene in kuhane, saj dobro obdržijo okus, ki se pri zgodnejših med kuhanjem hitro zgubi. Iz tepk in drugih drobnoplodnih sort, ki postanejo užitne šele ko se umedijo, lahko pripravimo okusne sadne kaše in omake. Posebno okusna sladica so dušene hruške. Najbolj okusne bodo, če jih bomo namesto v vodi dušili v limoninem soku ali vinu. Nadvse cenjeno je hruškovo žganje. Žganjekuha iz starih avtohtonih sort je pri nas še vedno zelo razširjena. Najbolj znano in kakovostno sortno hruškovo žganje z izrazito aromo je zagotovo viljamovka. V različnih jedeh, na primer kompotih in sadnih kremah, se dobro ujamejo tudi z nekaterimi zelišči in začimbami, npr. z ingverjem, klinčki, cimetom, meliso, meto in rožmarinom (Zdravilne lastnosti hruške, 2011).

Rezultati ankete so pokazali, da je hruška srednje priljubljen sadež, saj jih tako meni večina anketiranih, kar znaša 46 %. Tudi velika večina (63 %) anketiranih uživa bolj poredko sveže hruške. Največ anketirancev poje do 12 hrušk tedensko.

V kulinariki velika večina, 71 % anketiranih, uporablja hruške. Največ anketiranih med sortami hrušk pozna sorto 'Viljamovka' in tepke. Večina (53 %) najraje zaužije sveže hruške, saj so tudi najbolj zdrave. Za negativne lastnosti hrušk je kar 71 % anketiranih odgovorilo, da jih ne pozna, ostali pa so mnenja, da povzročajo napenjanje, da so težko prebavljive za želodec, da povzročajo krče, alergije in celo alkoholiziranost.

65 % anketiranih meni, da bi hruške morali pogosteje uporabljati v kulinariki, prav tako pa tudi menijo, da je pri nas slaba kulinarična ponudba hrušk.

Da bi morali na jedilniku večkrat uvesti hruške, meni kar večina anketiranih, in sicer 77 %. Glede na različne gostinske dejavnosti oziroma gostišča, hotele in turistične kmetije je kulinarična ponudba dokaj velika, saj hruške uporablja kar 61 % anketiranih gostinskih obratov. Večina anketiranih uporablja hruške za sladice, kot so kompoti, kuhane hruške, štrudlji, pite, marmelade, hruškovi krafi (bovška specialiteta), hruškova taljata, sadne kupe, polnjene z medom in čokolado, torte, peciva, sladoled, hruškova hrustata in še bi se dalo naštevati, nekaj anketirancev jih uporablja v različnih jedeh, kot je na primer divjačina, za solate, omake, dodatke k hladnim jedem, pečene v perutnini ter nenazadnje jo uporabljajo tudi pri različnih alkoholnih zvrsteh pijače, in sicer kot hruškovo žganje, hruške v vinu z vanilijevo kremo in kuhane v refošku.

39 % anketiranih gostinskih obratov je odgovorilo, da ponujajo hruške le sezonsko.

Rezultati ankete so pokazali, da je poznavanje hruške razmeroma dobro. Moti pa nas slaba kulinarična ponudba ter slaba uvrstitev hrušk na jedilnik.

5.2 SKLEPI

V Sloveniji je sadjarstvo zelo razširjeno in s tem tudi gojenje hrušk. So najpogostejše sadje pri nas poleg jabolk. Sadjarji še vedno veliko gojijo ta sadež, zato smo želeli ugotoviti, kako je poraba hrušk razširjena po gospodinjstvih in kako v lokalih, kmečkih turizmih, hotelih, ter kaj vse iz njih pripravljajo. Želeli smo tudi izvedeti, kaj ljudje vedo o samih hruškah, kako pogosto jih uživajo, na kakšne načine in seveda koliko sort poznajo. S pomočjo literature smo se želeli seznaniti s pozitivnimi lastnostmi tega sadeža in ugotoviti, v katere namene se poleg uporabe v kulinariki še lahko uporablja.

Glede na dobljene rezultate ankete ugotavljamo naslednje:

- ❖ Hruška je srednje priljubljen sadež, saj je tako odgovorilo, kar 46 % vprašanih, kar je skoraj polovica vseh anketiranih.
- ❖ Večina anketiranih (63 %) hruške uživa bolj poredko.
- ❖ Največ anketiranih je odgovorilo, da poje 12 hrušk tedensko.
- ❖ Med najbolj poznanimi hruškami je sorta 'Viljamovka', kateri sledijo tepke.
- ❖ Hruške anketiranci, teh je 53 %, najraje zaužije sveže, 15 % anketiranih ima rada konzervirane, 13 % se je odločilo za suhe hruške, nekateri pa tudi v obliki čaja, v pecivu in ocvrta.
- ❖ 71 % anketiranih ne pozna negativnih lastnosti hrušk, večina ostalih anketirancev pa si je enotnega mnenja, da jih hruške napenjajo in da so težko prebavljive.
- ❖ Po mnenju anketirancev bi morali hruške večkrat uporabiti v kulinariki, tako jih meni kar 65 % vprašanih.
- ❖ Večina anketiranih je mnenja, da je kulinarična ponudba slaba (57 %), za zadovoljivo jo ocenjuje 36 % anketiranih, 4 % jih meni, da je dobra, ter le 3 % anketiranih je kulinarično ponudbo ocenilo za odlično.
- ❖ Po mnenju anketirancev bi morali hruške večkrat uvrstiti na jedilnik, saj jih je pritrdilno na anketno vprašanje odgovorilo kar 77 %.
- ❖ Pri anketiranju različnih dejavnosti v gostinstvu je zanimiv podatek, da ima kar 61 % anketiranih v kulinarični ponudbi hruške.
- ❖ Večina anketiranih gostinskih obratov (64 %) uporablja hruške za sladice, 19 % anketiranih jih uporablja v različnih jedeh ter le 17 % anketiranih obratov jo uporablja v različnih vrstah pijač.
- ❖ Na vprašanje, kako pogosto anketirani gostinski obrati ponudijo hruško gostom, jih je največ odgovorilo, da jih ponudijo sezonsko ter ob priložnostih.

6 POVZETEK

Navadna hruška je bila v Evropo prenesena 1000 let p. n. št. Danes jo gojijo po celem svetu. Spada v skupino pečkastega sadja, njeno meso je sladko, sočno in ima izrazit okus.

Hruško največkrat zaužijemo svežo ali pa predelano v obliki kompotov, sokov, marmelade in žganja. Ker pa ima veliko vsebnost vode se hitro prebavi, kar pomeni, da hranilne snovi hitro preidejo v črevesje, s tem se pa naše črevesje čisti.

Oblike konzerviranja hruške so marmelade in džemi. Hruške lahko tudi posušimo. Star pregovor pravi, da ni boljše sladkarije od suhih krljev hrušk. Hruškove krlje uporabljamo skozi celo leto ob različnih priložnostih.

Zelo okusen je tudi hruškov sok. Iztisnjen sok čisti organizem. Iz hrušk lahko naredimo odlične likerje, hruškova žganja in odlična hruškova vina. Uporabljajo se tudi kot dodatki hladnim jedem, v omakah zraven divjačine in perutnine. Za sladkosnede pa je tudi velik izbor, kot so hruškova torta, pita, čežana in hruškov kruh.

Iz ankete je razvidno, da imajo Slovenci radi hruške, najraje sveže. Veliko število jih meni, da bi morali hruške večkrat uvrstiti na jedilnik, ker se iz njih lahko pripravi marsikaj.

Hruške nudijo v kulinarčni ponudbi slaščičarn, gostiln, restavracij, hotelov in kmečkih turizmih v 61 %. Največkrat jih uporabljajo v obliki sladic, kot so peciva iz hrušk, pite, torte, hruške polnjene z medom in orehi, in sicer kar 64 %. Veliko uporabljajo tudi pijače kot so hruškovo vino, likerji, sokovi, in sicer 17 % anketiranih gostinskih obratov. Same hruške pa uporabljajo tudi za različne jedi, kot so hruške zraven divjačine in perutnine, omake, solate, in sicer 19 % anketiranih gostinskih obratov.

Največkrat slaščičarne, restavracije, hoteli, kmečki turizmi in gostilne hruške ponujajo v sezoni, in sicer 39 % anketiranih gostinskih obratov, ob priložnostih jih ponudijo 33 %, vsak dan 24 %, zelo pogosto pa jih uporablja le 4 % anketiranih gostinskih obratov.

7 VIRI

7 nepogrešljivih mineralov. 2011.

<http://okusno.je/clanek/zdravo/sedem-najpomembnejseh-mineralov.html> (15. 9. 2011)

Bernot D. 1976. Uporaba sadja. Ljubljana, Kmečki glas: 89 str.

Cortese D. 2003. Suho sadje, zelenjava, zelišča in gobe. Ljubljana, Kmečki glas: 43 str.

Domač hruškov kruh. 2011.

<http://okusno.je/recept/domac-hruskov-kruh> (15. 9. 2011)

Domače hruškovo žganje. 2011.

http://www.domacatrznica.com/izdelek/_/59/domae-hrukovo-ganje (15. 9. 2011)

Grum A., Kovačič E. 1976. Konzerviranje in zamrzovanje v gospodinjstvu. Ljubljana, Založba CZNG: 22 str.

Gvazdenović D. 1989. Od obiranja sadja do prodaje. Ljubljana, Kmečki glas: 291 str.

Hruška. 2011.

<http://jazkuham.si/hruska-clanek-59> (15. 9. 2011)

Hruška (*Pyrus communis*). 2011.

<http://www.jeles.si/furnir/hruska.html> (15. 9. 2011)

Hruške – sladki čistilci prebavnih poti. Družina. 2007.

<http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/5B8C46FF0DC8CE33C1257354003BA9E4?OpenDocument> (15. 9. 2011)

Hruške iz Benetk. 2011.

http://www.agrislove.net/search_pr.php?lang=slo&ID=18 (15. 9. 2011)

Hruške, jabuke, slive Gorenjski glas. 2011.

<http://www.gorenjskiglas.si/novice/nasveti/index.php?action=clanek&id=53466>
(15. 9. 2011)

Hruškov kompot. 2011.

<http://www.medicinamarave.com/?name=recepti.php&id=31> (15. 9. 2011)

Hruškov narastek z mandlji. 2011.

<http://www.kulinarika.net/recepti/12713/sladice/hruskov-narastek-z-mandlji/> (15. 9. 2011)

Hruškov zavitek s kandiranim ingverjem in čokoladno omako. 2011.

<http://gurman.eu/recepti.php?S=6&Article=1509> (15. 9. 2011)

Hruškova pita. 2007.

<http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/5B8C46FF0DC8CE33C1257354003BA9E4?OpenDocument> (15. 9. 2011)

Hruškova pita s smetano. 2011.

<http://www.rtv slo.si/zabava/kuharski-nasveti/hruskova-pita-s-smetano/177096> (15. 9. 2011)

Hruškove palačinke z ribezovim prelivom. 2011.

<http://www.gurman.eu/recepti.php?S=6&Article=973> (15. 9. 2011)

Hruškove polpetke. 2010.

<http://www.gurman.eu/recepti.php?S=6&Article=4772> (15. 9. 2011)

Huferka. 2011.

<http://huferka.dulmin.si/2011/08/21/domaci-hruskov-sok/> (15. 9. 2011)

Kranz B. 2002. Sadje za zdravje in prehrano Ljubljana, Prešernova družba: 400 str.

Kulinarika. 2011.

<http://www.kulinarika.net/recepti/8227/ozimnica/hruskov-kompot/> (15. 9. 2011)

Moj planet. 2005.

http://www.mojplanet.si/index.php?page=OH_dan (15. 9. 2011)

Pečene hruške s cimetom in vanilijevo omako. 2011.

http://www.uzivajmozdravo.si/dober_tek/recepti/sladko_in_zdravo/recept?rid=498 (15. 9. 2011)

Pirc A. 1990. Sušenje sadja: za vsakdanjo rabo in posebne priložnosti. Ljubljana, Kmečki glas: 49 str.

Po hruški lulat. 2008.

http://arhiv.njena.si/zdravje/nasveti/po_hruski_lulat/menu_id_54.html (15. 9. 2011)

Recepti za likerje. 2011.

<http://www.velikan.net/recepti-za-likerje/> (15. 9. 2011)

Sadje je zdravo. 2011.

http://www.aktivita.si/index.php?option=com_content&task=view&id=338&Itemid=91 (15. 9. 2011)

Tepka. 2011.

<http://www.goriski-panterji.com/Tepka.html> (15. 9. 2011)

Vkuhavajmo hruške za sladke trenutke. 2009.

<http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/0FB6293BC0FF9355C125763300368E0A?OpenDocument> (20. 9. 2009)

Zdrava prehrana in vegetarijanstvo. 2010.

<http://www.svet-je-lep.com/zdrav-duh-v-zdravem-telesu/zdrava-prehrana-in-vegetarijanstvo/hruskov-smoothie-za-dopoldansko-malico/> (15. 9. 2011)

Zdravilne lastnosti hruške. 2011.

<http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/zdravilne-lastnosti-hruske/> (15. 9. 2011)

Zdravje iz narave. 2011.

http://www.lekarna-psr.si/?stran=zdravje_iz_narave (15. 9. 2011)

ZAHVALA

Najprej bi se zahvalila svoji mentorici prof. dr. Metki HUDINA, ki mi je skozi nastajanje naloge nudila in svetovala strokovno vodstvo ter pomoč.

Hvala tudi članoma komisije prof. dr. Ivanu KREFTU in prof. dr. Francu BATIČU.

Zahvala gre tudi mojim staršem, ki so mi omogočili študij in mi stali ob strani.

Prav tako se zahvaljujem prijateljem, ki so mi kakorkoli pomagali pri nastajanju tega diplomskega dela, in seveda partnerju Renatu GORENCU ter sinu Žanu GORENCU za spodbudo in potrpežljivost.

Priloga A
Anketni vprašalnik

Sem Teja VRHOVNIK, študentka Biotehniške fakultete, smer agronomija in hortikultura. Naslov moje diplomske je **Kulinarična in druga raba hruške (*Pyrus communis* L.)**. Vanjo sem vključila anketo, ki je anonimna. Vljudno vas prosim, da mi pri tem pomagate tako, da odgovorite na spodnja vprašanja. Odgovore obkrožite, kjer pa ni danih možnosti, napišite svoj odgovor.

Hvala za vaše sodelovanje,

Teja VRHOVNIK

1) Kako radi imate hruške?

- jih ne jem
- ne preveč
- srednje
- zelo

2) Kako pogosto uživete sveže hruške?

- vsak dan
- 1x tedensko
- 3x tedensko
- bolj poredko
- nikoli

3) Koliko hrušk pojedete v enem tednu?

4) Ali hruško uporabljate v kulinariki?

DA
NE

5) Katere sorte hrušk poznate?

6) V kakšni obliki jih imate najraje?

- sveža
- ocvrta
- v pecivu
- suha
- konzervirana
- v obliki čaja
- drugo_____

Priloga B

Vprašanja za intervju

1) Ali nudite v vaši kulinarični ponudbi tudi hruške?

DA

NE

2) Na kakšne načine jih uporabljate?

3) Kako pogosto jih ponudite gostom?