

Ko pomislimo na babico in dedka, nas preplavi topel občutek, kot da bi jedli topel, doma pečeni kruh. To je občutek, ki ga dobimo, ko se nekje počutimo zares sprejete in ljubljene, ko lahko naredimo tudi napako, pa kljub vsemu vemo, da nas nekje čakajo odprte roke, ki nas bodo objele takšne, kakršni smo. Pri babicah in dedkih čas dobi druge razsežnosti, saj ni več omejen na »kaj moram storiti«, ampak usmerjen v »kaj mi je dragoceno« in za dragoceno si želijo nameniti svoj čas, saj čutijo, da njihov čas postaja odmerjen. In gotovo so vnuki nekaj najbolj dragocenega v njihovih življenjih. Če ni tako, nam je hudo in si želimo, da bi za nas nekje obstajal tak prostor ljubezni.



Sedaj pa se ne moremo družiti z babicami in dedki in jih pogrešamo, oni pa pogrešajo nas.

Kaj lahko storimo?

- Pokličemo jih po telefonu ali kakšnem omrežju, kjer se lahko tudi vidimo in jim povemo, da jih pogrešamo.
- Se pogovarjamo o tem, kaj smo lepega skupaj počeli.
- Si ogledamo fotografije na katerih so naše skupne dogodivščine.
- Jim narišemo risbico.

Za nas same, pa si lahko ustvarimo vzdušje topline in sprejetosti, ko naš čas ne bo usmerjen v »kaj moram storiti«, ampak v »kaj mi je dragoceno«, ko bodo naši otroci čutili, da so ljubljene in da jih v naših družinah čakajo odprte roke, ki jih bodo objele takšne, kakršni so. Seveda pa tako vzdušje lahko pričaramo samo, ko vemo, da smo tudi sami tako ljubljene in sprejeti.

Morda nam lahko tako vzdušje pomaga pričarati tudi peka domačega kruha.



Recept dobite v prilogi. Uporabite lahko katerokoli moko. Namesto čebule in paradižnika posušenega na soncu lahko dodaste sestavine po svojem okusu. Lahko



dodaste zelišča, recimo čemaž, ki ga naberete v gozdu. Čemaž čisti kri in celo telo in je zelo koristen v tem pomladnem času. Pravijo, da se medved, takoj ko se zbudi, naje čemaža. Je pa treba biti pri nabiranju tega zelišča zelo previden, da ga ne zamenjamo s šmarnico ali podleskom. V primeru, da bi te rastline zamenjali, se lahko hudo zastrupimo. Zato ga raje ne nabirajmo, če ga ne poznamo.

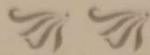
Kruh lahko naredite tudi brez dodatkov.

Kruh zamesite in pecite skupaj z otrokom. Naj otrok začuti moko na svojih rokah, naj poskusi malo soli in pove, kakšnega okusa je, naj skupaj z vami zdrobi kvas in ga zmeša z mlekom ter povoha, kako to diši, naj dobi svoj kos testa in ga mesi istočasno, ko vi mesite svoj kos. Lahko mu poveste, da je kruh boljšega okusa, če ga pripravljate z mislijo na tiste, za katere ga boste pekli, če ga pripravljate z mislijo, da imate tiste, za katerega ga pečete, radi. Ravno ta nevidna sestavina namreč naredi vzdušje sprejetosti in ljubljenosti, o katerem sem pisala zgoraj. Ko daste testo vzhajati lahko vprašate otroka, kaj misli, da se bo s testom zgodilo in potem skupaj raziščete, kako da je testo tako naraslo. Medtem ko se kruh peče, lahko skupaj z otrokom večkrat pogledate v pečico, kaj se dogaja z njim. In kako diši zrak, ko pečemo kruh☺

Tako, kruh je pečen. Kakšen nam je bolj všeč, topel ali mrzel? Tisti iz trgovine, ali tisti, ki smo ga spekli sami?

Poskusimo ga in morda lahko en hlebček dostavimo babici in dedku. Kako bosta vesela☺ **Ko se spominjamo, smo lahko povezani tudi ko nismo skupaj.**

Zvečer pa lahko preberete tudi priloženo pravljiico.



700 g moke iz trde pšenice  
2 žlički soli  
2 žlici drobno zmletega kristalnega  
sladkorja  
25 g svežega kvasa  
400–450 ml mlačnega mleka  
1 žlica paradižnikove mezge  
5 žlic olja iz kozarca z vloženim  
posušenim paradižnikom  
5 žlic ekstra deviškega olivnega olja  
75 g odcejenih in na koščke  
narezanih v olje vloženih na soncu  
posušenih paradižnikov  
1 sesekljana velika čebula

ZA 4 HLEBČKE



mlek

## Pšenica – najlepši cvet

(slovenska ljudska pravljica)



V starih časih je kralj neke dežele ukazal kot nekoristne pomoriti vse stare ljudi, ki ne morejo več delati. Neki sin pa je imel svojega ostarelega očeta zelo rad, zato ga je skrtil pod velik čeber in mu skrivaj nosil hrano.

Kralj ni imel sinov, le hčer, ki se jo je namenil poročiti z najpametnejšim fantom v svoji deželi in tega fanta razglasiti za svojega naslednika. Da bi ugotovil, kateri mladec je to, si je izmislil tri uganke.

Ukazal je, naj se vsi fantje v njegovem kraljestvu naslednji dan zjutraj pred sončnim vzhodom zberejo na visoki gori. Preizkus bo uspešno prestal tisti, ki bo prvi zagledal sonce. Ljubeči sin je sredi noči, preden se je odpravil na pot, vprašal za nasvet svojega ostarelega očeta. Ta mu je svetoval:

»Ljubi sin, ko boš prišel na goro, boš videl, da vsi strmijo proti vzhodu. Ti pa ravnaj ravno obratno, obrni se proti najvišji gori na zahodu. Ko se bo sonce s prvim žarkom dotaknilo njenega vrha, zavpij: »Poglej sonce, kralj!«

Tako kot je oče napovedal, se je tudi zgodilo. Fantje so napeto strmeli proti vzhodu, ljubeči sin pa na zahod. Takoj ko se je sonce s prvim žarkom dotaknilo vrha gore, je zaklical:

»Glejte sonce, Vaše veličanstvo!«

Ostali fantje so se čudili, kralj pa ga je pohvalil za rešitev prve uganke.

Po vrnitvi domov se je fant spet zatekel po nasvet k očetu:

»Moj današnji odgovor je bil kralju všeč, mislim pa, da je jutrišnja uganke zame prezahtevna. Rešil jo bo tisti, kdor prišel ne obut ne bos.«

»Nič lažjega, sin moj. Odtrgaj podplate s čevljev, pa boš spodaj bos, zgoraj obut.«

Na določeni dan so se fantje zbrali pred dvorom, kralj pa se je prepričal, da je ljubeči sin spet našel pravo rešitev.

Po vrnitvi domov se je fant spet zatekel po nasvet k očetu:

»Vladarju je bila moja rešitev všeč, ampak nova uganke je nerešljiva – kako naj med rožami izberem tisto, ki se zdi kralju najlepša?«

Starček se je le nasmehnil:

»Najlepši cvet je vendar pšenični klas – zatakni si ga za klobuk!«

Mladci so na določeni dan hiteli h kralju vsak s svojim čudovitim cvetom, a nobeden ga ni prepričal, dokler ni zagledal pšeničnega klasa. Ljubečega sina je objel in razglasil za svojega naslednika ter ženina svoje hčere.

Kralja je seveda zanimalo, od kod mladeniču toliko modrosti. Ta se je prestrašil, potem pa kljub strahu priznal, da mu je svetoval oče, ki ga skriva, saj ga ima preveč rad, ga bi ga predal kraljevim ljudem.

Kralj se je zamislil, potem pa sklenil:

»Modrost, izkušnost in znanje starih ljudi so nam potrebni, zato stare ljudi spoštujemo in z njimi lepo ravnajmo!«