

# POST 2021

**1** PEPELNIČNA SREDA 17. februar

**2** Skuhaj staršem čaj.

**3** Objemi družinske člane.

**4** Bližnjim se večkrat zahvali.

**5** 1. POSTNA NEDELJA 21. februar

**6** Pogosto se nasmejni.

**7** Reci nekemu: »Dobro si to naredil!«

**8** Pomahaj sosedu.

**9** Nežno zapiraj vrata.

**10** Povabi vse k namizni igri.

**11** Zmoli za starše.

**12** 2. POSTNA NEDELJA 28. februar

**13** Vprašaj mamo: »Rabiš pomoč?«

**14** Nasmej nekoga s šalo.

**15** Daj nekemu prednost.

**16** Preberi nekemu pravljico.

**17** Postelji posteljo nekemu v družini.

**18** Objemi ali pokliči očeta.

**19** 3. POSTNA NEDELJA 7. marec

**20** Glej ljudem v oči.

**21** Brez ugovarjanja opravi dela.

**22** Pokliči babico ali dedka.

**23** Odpovej se nečemu, kar imaš rad.

**24** Daruj za uboge.

**25** Speci preste.

**26** 4. POSTNA NEDELJA 14. marec

**27** Z nasmehom odnesi smeti.

**28** Glasno se zahvaljuj.

**29** Prijazno pozdravljaj.

**30** Nariši sliko in jo podari.

**31** Počisti kopalnico.

**32** Povabi družino k ogledu filma.

**33** 5. POSTNA, TIHA NEDELJA 21. marec

**34** Ubogaj starše na prvo besedo.

**35** Podarjaj nasmehe.

**36** Ne skači v besedo.

**37** MATERINSKI DAN, GOSPODOVO OZNAJENJE Podari mami šopek.

**38** Pokliči nekoga, ki mu je težko.

**39** Pripravi butarice. Eno podari.

**40** 6. POSTNA, CVETNA NEDELJA 28. marec

**41** Pripravi zajtrk za vse.

**42** Objemi nekoga.

**43** Večkrat se zahvali.

**44** VELIKI ČETRTEK

**45** VELIKI PETEK

**46** VELIKA SOBOTA

**VELIKA NOČ**

Letos se bomo v postu trudili biti prijazni. Prijaznost je kot sol, ki daje kruhu okus. Povabila so namenjena vsem članom družine.

### 1. povabilo

Večer prej preberi povabilo za naslednji dan. Potrudi se narediti, kar piše v krogcu. Če ti uspe, zvečer pobarvaj krogec. Če ti ne, poskusi še kakšen drugi dan in krogec pobarvaj takrat. Ko bodo vsi krogci pobarvali, si zares zmagovalec!

Ilustracija Marta Bartolj

### 2. povabilo

Tale presta je namizna igra. Zmaga tisti, ki prvi pride na cilj. Če pridete na nedeljo ali praznik, en krog ne mečete, saj so to dnevi počitka :)

### 3. povabilo

Postani v tem postu mojster prest! Od daleč presta izgleda kot objem. Postani v tem postu mojster objemov!



# PRESTE

*Skrivnost teh lešnikovo rjavih zapečenih prest je v kopeli, kjer jih okopamo, tik preden jih potisnemo v pečico. Ja, prav ste prebrali, te zanimive kruhke pred peko obarimo v vreli vodi, ki smo ji dodali žlico sode bikarbone: to jim doda značilen grenkljat okus in prijetno žvečljivost. Poskusite jih, vesela jih bo vsa družina.*

## ZA 8-10 PREST

- dobre 0,5 kg bele krušne moke ali mešanice ostre in krušne, najboljša je sveže mleta iz bližnjega mlina
- 1,5 žličke soli
- 1,5 žlice sladkorja
- 1 vrečka suhega kvasa
- 0,5 dl sončničnega olja + 1 žlička za premaz
- 3-4 dl vode pri sobni temperaturi
- 2 zravnani žlici sode bikarbone
- po želji za posip: mak ali groba sol

**1.** Moko v skledi premešamo s soljo. Dodamo sladkor in suh kvas, premešamo in dolijemo 3 dl vode. Dolijemo olje, nato začnemo mešati s kuhalnico, da se testo sprime v kepo: če je testo presuho, dolijemo še 0,5 dl vode, vendar ne pretiravamo, saj moramo dobiti čvrsto, prožno testo. Dobro ga premesimo in oblikujemo v kroglo.



**2.** Testeno kepo premažemo z oljem, nato naj pokrita eno uro vzhaja nekje, kjer ni prepriha. Po eni uri testo spet premesimo, nato ga razdelimo na osem do deset kosov. Vklompimo pečico in jo nastavimo na 200 °C.

**3.** V veliko kozico nalijemo za 4 prste vode in jo zavremo. Dodamo sodo bikarbono, vendar bodimo pri tem previdni, saj bo burno zakipelo.



**4.** Na delovni površini, ki je ne pomokamo, vsak kos testa posvaljkamo v debelo vrv z nekoliko tanjšimi konci. Vrvico zdaj oblikujemo v presto, kot vidimo na sliki. Povsem preprosto je.



**5.** Oblikovane preste položimo v krop s sodo, kjer jih med blagim vretjem obarjamo kakšne pol minute. Nekoliko se bodo napihnile. S penovko jih previdno pobereemo iz kroga in polagamo na pekač.

**6.** Po želji jih potresemo z makom ali soljo, nato jih potisnemo v pečico, da se lepo rjavo zapečejo. Pečejo na se približno dvajset minut.



**Na Bavarskem jedo preste z belo klobaso in posebno gorčico, pri nas pa bodo imenitne s svežim domačim maslom. Jo znate prerezati na pol in jo namazati z maslom?**