



DOBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj



SLOVENIA
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
CANDIDATE 2021



osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalen obrok!«

v šolskem letu 2021 / 2022

Organizator projekta:

Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

www.kuhnnapato.si

Facebook: [Kuhnnapato Projekt](#)

Instagram: [Cooking kids to kids](#)

Tel: 00386 41 307 100

info@kuhnnapato.si

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje



Na sporedu je leto 11...

...ki po številki sodeč, morda naznanja nov začetek, vsaj v prenesenem pomenu. Preživeli smo do sedaj najbolj turbulentno obdobje, nepričakovane in spremenljive situacije, hipne priložnosti, ki so naslednji dan lahko bile že drugačne ali pa jih ni bilo več. **Dokazali smo svoje kreativne sposobnosti in hitrost v organizacijskem smislu, prilagodljivost in strpnost.** Vsemu temu je botrovala skupna želja po spodbujanju najmlajših k zdravemu in odgovornemu načinu življenja. **Izšli smo zmagovalci!** Na vseh področjih. Bil je čas za izvedbo »klasičnih« projektih aktivnosti v vaših kuhinjah ali jedilnicah **in bil je čas, da pokažemo in dokažemo, čemu vse to že 10 let.** Naučili smo se samostojnosti, torej kuhati doma, kar je eden od osnovnih ciljev našega projekta. Znanje, ki ga prejmemo v okviru aktivnosti, smo prenašali sestram, bratom, staršem, od prednikov črpali dodatne informacije, ki so popestrile naša kosila in ob tem neznansko uživali. **Vsi skupaj smo dokazali, da lahko sledimo poslanstvu: uporabi sezonske hrane iz okolice, predvsem zelenjave in sadja, kreiranju tradicionalnih zdravih jedi, značilnih za svoj kraj in raziskovanju po še vedno pozabljenih receptih ali postopkih, ne glede na lokacijo kuhinje.**

Enote CŠOD že vrsto let prispevajo pomemben delež pri spodbujanju k trajnostnemu, zdravemu in odgovornemu načinu življenja, tako mladostnikov, kot učiteljev in šol, ki se zaradi različnih vzrokov ne pridružujejo procesu izvajanja projekta v šolah. Osebe enot CŠOD v relativno neformalnem okolju koristi motivacijske priložnosti pri spoznavanju lokalno značilnih jedi, krepitvi veselja do kuhanja in učenja kuharskih veščin ter v sodelovanju z okoljem – naravo podaja možnosti uporabe sadov, ki jih ne najdemo na trgovskih policah. Vse to, skupaj s končnimi produkti: jedmi, ki zaznamujejo bogato kulturno dediščino ali brskanjem po pozabljenih receptih ali postopkih priprave jedi lokacij ali regij enot CŠOD, je neprecenljiv delež pri sledenju našemu skupnemu poslanstvu, nenazadnje tudi boju proti lakoti in zavržkom po drugi strani.

O novih začetkih lahko govorimo tudi na podlagi izkušenj preteklega šolskega leta, **ko se nam je pridružilo do sedaj največje število OŠ** in ki so se priključevale tudi med letom ter se potrudile narediti kar največ za dobrobit mladostnikov in posledično nas vseh. **Vzrok omenjenega dejstva pripisujemo tudi odličnemu sodelovanju s CŠOD in motivaciji šol za delo v osnovnem projektu.**

Učimo se in ob enem dokazujemo, da nam ni treba biti lačen, da v sodelovanju z naravo, načrtovanjem obrokov, poznavanjem tradicije in zgodb iz kulturnega ozadja jedi (ki nam govorijo o tem: kaj jesti kdaj in zakaj), **znanjem o sezonski ponudbi narave, nadgrajevanjem znanja o tem, kaj je uporabno in zakaj ter na kakšen način, predvsem pa pripravo jedi z ljubeznijo, dosegamo izjemne učinke,** ki na dolgi rok pomenijo zadovoljstvo, uspeh, samostojnost, samooskrbo ter ostale procese v izogib lakoti, zavržkom hrane in ostalim nepotrebnim dejstvom.

Delovati preventivno je naše poslanstvo in tako stopiti korak proti dobremu počutju, ki je podlaga za uspešno opravljanje vseh ostalih aktivnosti v šoli in izven nje.

Velikokrat smo dokazali, da je priprava hrane proces, ki zna umiriti razgretega duha, zna povezati še včeraj ne povezljive, krepiti socialne vezi in spodbuja razumevanje, ki je danes poleg zdravja, izjemnega pomena. Prehranjevanje v skupini, z jedmi, ki smo si jih pripravili sami ali so nam jih pripravili sošolci, sodi v proces dviga kulture prehranjevanja, ki jo danes štejemo tudi v ključno za zagotavljanje dolgoročnega zdravja, tako fizičnega, kot psihosomatskega. **Zato kuhajmo in jejmo skupaj in (p)ostanimo zdravi!**

Osnove težnje so:

- z medgeneracijsko komunikacijo najti pozabljene jedi in postopke priprave naših prednikov
- z med vrstniško komunikacijo spodbuditi generacijo mladostnikov k trajnostnemu načinu življenja
- se poučiti o izvoru jedi in kulturnem ozadju - vzrokih priprave ter preoblikovati jedi v današnjim potrebam telesa primerne
- uporabiti sezonske, lokalno značilne sestavine, tudi avtohtone sorte ali sadove narave, ki se jih ne najde na trgovskih policah, nabrane v okolici
- pripravljati regijsko značilne kulinarične posebnosti kot kosila ali večerje ali degustacije
- spodbuditi otroke k pripravi očem prijaznih krožnikov
- z uporabo čim več delov sestavin, ki so včeraj predstavljali odpadke, izogniti se zavržkom hrane
- uporabiti morebitne »ostanke jedi«, ki jih lahko uskladiščimo za jutri, v tradicionalnih jedeh naslednji dan
- zmanjšati uporabo prekomernih količin ogljikovih hidratov, predvsem predelanih ali na bazi pšenice
- zmanjšati uporabo gotovih ali pred pripravljenih izdelkov, tudi ob ostalih obrokih
- krepiti zdravje, samopodobo, posledično uspešnost otrok
- vzgajati vrednote

Prednosti ali vzrok za izvedbo aktivnosti:

- povezovanje znanj: raziskovalna dejavnost, zgodovina, geografija, kultura, zdravje, likovni pouk, kemija, kuharstvo, besedni zaklad
- spodbujanje pozitivne samopodobe, tudi učencev s slabšim učnim uspehom (vključujemo tudi šole s posebnimi potrebami)
- zdrav način življenja postaja samoumeven in podlaga za gibanje ali športne aktivnosti
- seznanjanje s pridelavo in sezonskimi značilnostmi lokalnih sestavin
- ozaveščanje o sezonskih potrebah telesa
- širitev znanja o raznolikih sortah zelenjave in sadja ter inovativnih načinih priprave na podlagi tradicije
- krepitev ročnih spretnosti in spretnosti sodelovanja
- spodbujanje medgeneracijske komunikacije in sodelovanja
- skozi motivacijske postopke zagotavljanje dolgoročnosti pridobljenega znanja
- spodbujanje kreativnosti v kuhinji in posledično v življenju
- spodbujanje spoštovanja do slovenske hrane, ustvarjanje ponosa do lastne prehranske kulture
- spodbujanje širine razmišljanja o bodočih poklicih ter učenje ročnih veščin
- ustvarjanje sodobnosti na trdnih temeljih zgodovine
- motivacija k ničelnim zavržkom hrane
- krepitev dolgoročnega zdravja

Izziv letošnjega šolskega leta ali »v Tednu slovenske hrane, če bo možno, sicer v novembru, kuhamo »joto«, oz...«



Kot vsako leto, smo se tudi letos odločili malce »zasoliti« vsebino našega - vašega dela in vam s pomočjo pobude Ministrstva za zdravje podajamo izziv, ki nam bo vsem malce razburkal domišljijo in popestril novembrsko kosilo.

Naloga vseh sodelujočih: v Tednu slovenske hrane, če boste imeli možnost (privolitev določene OŠ), sicer se aktivnost izvede enkrat v mesecu novembru, kjer se izognemo petku, ko boste pripravljali Tradicionalni slovenski zajtrk, otroci, s pomočjo vas in kuharskega osebja, kuhajo »joto«. Pomagajo pri pripravi v kuhinji ali kuhajo za skupino sošolcev v jedilnici ali kako drugače. **Zaželeno je, da se na ta dan »jota« ponudi vsem obiskovalcem enote CŠOD.**

Pa vendar vsi, ki v našem projektu sodelujete že vrsto let in verjamemo, da tudi marsikdo drug ve, da stvar ni tako »splošna« ali enostavna.

Jota je nekako »ponarodela« slovenska jed, vendar se je sprva pojavila v regijah ob Italijanski meji, še posebej v višje ležečih predelih

Primorske, kot tudi na drugi strani meje v Furlaniji. In tam je doma ali kar najbolj doma.

V letih raziskovanja slovenske prehranske dediščine pa smo odkrili njene »sestre, sestrične, tete in ostale sorodnice« po vseh regijah, ki spreminjajo:

- osnovo (npr.: kraška ali vipavska jota – repa in repa tropinka)
- dodatke (nekje najdemo več krompirja in manj fižola ali obratno, nekje obstaja jed le z eno od prikuh, nekje z popolnoma drugačno)
- brezmesne in mesne, kjer je meso običajno zelo lokalnega izvora; tako najdemo v njej pršut, klobase vseh vrst, svinjsko meso (prekajeno ali ne), kosti ipd..
- začimbe
- dodatke kaš ali pa se jim velja izogniti (repinka)
- način zgostitve
- imena, ki označujejo »zeljno jed na žlico«. Mednje lahko prištejemo zmes, segedin, kašnato zelje in še mnogo njih, kar nam vsem tokrat predstavlja izziv.
- glede na izzive preteklih let: »Staro jed pripravi na modernejši način«, pa smo se

srečali z zanimivimi inovativnimi izpeljankami

Kislo zelje je krojilo slovensko in ob enem svetovno prehransko dediščino. Sprva hrana revežev, kasneje rešuje življenja mornarjev in tako omogoči odkrivanje kontinentov. Najdemo v Aziji, v Ameriko pa so ga prinesli predvsem Nemci in se še danes tudi na angleško govorečem področju imenuje »Sauerkraut«.

Z neizmerno vsebnostjo vitaminov, ki jih telo potrebuje jeseni, v zadnjem času kislo zelje ponovno in pogosto prihaja na krožnike vseh Slovencev ali v vseh slovenskih regijah. Najdemo ga v najrazličnejših oblikah in kombinacijah.

Verjamemo, da bo novembra dišalo po kislem zelju (ali repi) po vsej Sloveniji in verjamemo tudi, da bodo lokalno pripadajoče sorodnice jote teknile kar največjemu številu mladostnikov.

Za vsa nastala vprašanja, pomisleke, rešitve ali drugačno pomoč, pa smo vam vedno na voljo.

Rok za prijavo k projektu: petek, 24. september 2021 oz. čim prej je to mogoče

Prijavnico, ki je v prilogi, izpolnite v celoti z zelenimi podatki in jo pošljite po elektronski pošti na info@kuhnapato.si

Prijava na seminar sledi in vam bo poslana posebej.

Pravila sodelovanja - izvajanja:

- k sodelovanju so povabljeni vse enote CŠOD
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost poteka vse šolsko leto z uradnim začetkom v Tednu slovenske hrane, vendar je aktivnosti možno izvajati že prej
- z aktivnostjo se lahko prične takoj, ko prejmete vsa potrebna navodila in zagotovite uniforme za otroke
- na podlagi izkušenj lahko v aktivnosti sodelujejo otroci OŠ ne glede na starost / razred – o tem odloča učitelj / mentor in ekipa CŠOD
- aktivnost je možno izvesti v kuhinji, kot pomoč pri pripravi zdravega tradicionalnega kosila, v jedilnici ali zunaj
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme (predpasnik, kapa), ki jih prejmete od organizatorja na podlagi prijave, so zdravi in čisti, ko vstopijo v kuhinjo in rokujejo s hrano po visokih standardih higiene
- naloga mentorjev CŠOD je predlagati sezonski tradicionalen, lokalno značilen recept, ga uskladiti z OŠ, poučiti mladostnike o kulturnem ozadju jedi ali vzroku priprave v zgodovini
- obrok se načrtuje in pripravi v sodelovanju: otrok, načrtovalcev prehrane, kuharjev in mentorja
- količina otrok v kuhinji in količina tistih, ki se jim hrana ponuja, se prilagaja sprotnim ukrepom o možnostih združevanja, ki jih narekuje vlada RS in NIJZ

Pogoj za sodelovanje: izvedba vsaj 2 aktivnosti (v kuhinji ali jedilnici ali zunaj:

1. **prva aktivnost se tokrat izvede v Tednu slovenske hrane ali v mesecu novembru, če bo to mogoče, sicer čim bližje omenjenemu terminu**
2. **druga aktivnost se izvede poljubno v šolskem letu, v skladu s poslanstvom projekta**

- želja ali naša skupna namera je v aktivnost vključiti čim več otrok, vendar morda tokrat večkrat v manjših skupinah in kot jedce zajeti čim več otrok (saj v tem primeru gre za dodatno motivacijo), a tudi to v skladu z možnostmi
- izvajanje aktivnosti se najavi 1 teden pred izvedbo: kraj, ura izvajanja, našteje se jedi; z namenom obiska organizatorja ali člana društva, ki skuša na kar se da kvaliteten način ovekovečiti izvajanje, fotografirati jedi, pripraviti materiale za medije in podati morebitna navodila ali pojasnila
- organizator posreduje soglasje za priobčitev javnosti z namenom izvajanja fotografiranja za lastne medije in nekatere nacionalne medije, poročila: MZ in Gastronomske regije, MKGP, sponzorja; v primeru prepovedi fotografiranja posameznega otroka, se o tem pravočasno obvesti fotografa in se otroka umakne
- še vedno je naše poslanstvo najti pozabljene recepte svojega kraja, ali zanimive tradicionalne jedi, sestavine, ki jih jed zahteva, tudi v naravi, najti zanimive razloge za pripravo včasih (kulturno ozadje) in prilagoditi jed današnjim potrebam telesa.

Uniforme bodo enake lanskim, zato – v primeru, če imate uporabno zalogo, to lahko upoštevate pri podajanju števila uniform ob prijavi. Sicer nas vsi (sodelujoči v preteklosti in novinci) o potrebnem številu uniform (kapa, predpasnik) obvestite pisno, s podatkom na prijavnici.

Seminarska naloga kot poročilo:

- sodelujoči po prijavi prejmejo osnutek seminarske naloge (naslovnico), skupaj z ostalo dokumentacijo
- izpolnijo se vsa in le navedena polja, kratko in jedrnato; recepti se zapišejo razumljivo z vsemi potrebnimi fazami in količinami; zaželeno kratko kulturno ozadje jedi ali anekdota, če le-to obstaja; opis določenih sestavin (ajda, repa ipd..) ni potreben
- fotografije se ne vstavljajo v seminarsko nalogo ali poročilo; pošljejo se posebej – zaželeno je, da preko we transferja (do 5 fotografij posamezne akcije, o kateri se pošlje poročilo); če je ob izvajanju aktivnosti prisoten fotograf, se fotografije ne pošiljajo organizatorju
- 1 teden pred vsako aktivnostjo se datum in ura ter navedba jedi poimensko, s kratkim opisom, sporoči organizatorju na info@kuhnapato.si
- dan po aktivnosti se posreduje seminarska naloga – poročilo, omenjeno zgoraj in foto-materialom (do 5 kvalitetnih fotografij)
- seminarsko nalogo ali poročilo prosimo, pošljite v Wordovi obliki, da se kasneje vsebine lažje izvzamejo z namenom izdaje knjige

Izobraževalni seminar:

V mesecu oktobru (če nam bo situacija omogočala, sicer najdemo primeren termin) planiramo brezplačni izobraževalni seminar za učitelje – mentorje, načrtovalce šolske prehrane in kuharsko osebje. Potrudili se bomo, da bo tudi tokrat atraktiven za vse vas, ki z nami sodelujete že vrsto let in za vse novince, da vas bo spodbudil k izvajanju aktivnosti na kar se da kvaliteten način. Z njim si bomo prizadevali oplemenititi vaše vrhunske ideje za izvajanje obrokov (kar jemljemo kot izziv), postreči z

nekaterimi inovativnimi rezultati na krožnikih, seveda v skladu z našo osnovno tematiko in vam odgovoriti na nastala vprašanja o izvajanju projekta.

O točnem terminu in kraju brezplačnega seminarja vas bomo obvestili v kratkem.

Vse o delovanju projekta lahko preberete na www.kuhnapato.si ali nam sledite na: Facebook portalu: [Kuhnapato Projekt](#)

Še nekaj o našem projektu:

<https://prehrana.si/clanek/470-ucenje-kuhanja-ima-za-otroke-stevilne-prednosti>

<https://www.delo.si/prosti-cas/kulinarika/ce-zelite-da-otroci-razvijejo-te-4-vescine-jih-vkljucite-v-kuhanje-343554.html>

<https://slovenia.si/art-and-cultural-heritage/mouses-with-apples/>

<https://mailchi.mp/ucsyd/she-newsletter-3-2171137?e=3289fd77aa>

<https://www.primorske.si/plus/sobota/prva-dama-ima-veliko-konkurence>

<https://www.spar.si/vse-za-lepsi-jutri/dobro-med-nami/kuhnapato>

<https://slovenia.si/art-and-cultural-heritage/rising-flancati/>

<https://www.dobertekslovenija.si/novice/na-dan-slovenske-hrane-je-zadisalo-po-tradiciji-v-mnogih-solskih-kuhinjah/>