



DÓBER 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 2022 / 2023

Organizator projekta:

Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

www.kuhnapato.si

Facebook: [Kuhnapato Projekt](#)

Tel: 00386 41 307 100

info@kuhnapato.si

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje



Na sporedu je nova sezona...

Preteklo šolsko leto, je bilo leto presežkov, tako v številčnosti sodelujočih javnih zavodov, kot v inovativnosti priprave jedi, ki so sledile poslanstvu našega skupnega prizadevanja: ohranjati jedi naših prednikov, pripraviti jih s pomočjo sezonskih sestavin iz okolice, na način, ki zagotavlja zdravje ter dobro počutje vseh nas, predvsem pa otrok, ki so podvrženi globalizaciji, okusom že pripravljene ali vsaj pred-pripravljene hrane, ojačevalcem okusa in snovem, ki negativno vplivajo na razvoj.

Zato se vsi skupaj borimo, da bi zmagala sveža, doma (ali v kuhinji javnih zavodov) pripravljena hrana, s čim krajšo verigo poti, značilna za določen letni čas, saj je prav to telesu najkoristnejši pripomoček, za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

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, a se jih prav zaradi sodelovanja v vaših enotah, pridružuje vsako leto več. 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 hrane po drugi strani.

Dokazujemo, da nam ni treba biti lačen, obratno: da nas nasiti domača eolončnica z zanimivo, lokalno značilno prilogo (za katero upamo, da ne zamenja vloge z jedjo na žlico), 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), **predvsem pa pripravo jedi z ljubeznijo, dosežemo izjemne učinke**, ki na dolgi rok pomenijo zadovoljstvo, uspeh, samostojnost, jačajo samooskrbo (ne-nazadnje tudi spodbujajo male lokalne pridelovalce hrane) 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.

POZIV K SODELOVANJU:

V letošnjem šolskem letu smo se v izogib nekaterim »na hitro ali pod prisilo« pripravljenim akcijam, odločili za poziv vsem, ki želite kakorkoli pripomoči k zgoraj omenjenemu poslanstvu. Zato ne bomo »številčno« omejevali izvajanja aktivnosti, saj si vsi skupaj želimo vplivati na mladostnike, kolikor je to v naši – vaši moči in zmožnostih. Zato tudi ne prilagamo prijavnice! Na podlagi prikazanega v letih sodelovanja z enotami CŠOD, verjamemo, da bo vsak pripomogel po svoji meri, na način, da bodo otroci spremenili okus ali osvojili zdrav način prehranjevanja, z veseljem!

Prosimo vas le, da nam preko e-pošte info@kuhnapato.si sporočite vašo odločitev in (vsaj včasih) datum izvedbe aktivnosti, da si lahko pridemo ogledati ter fotografirati z namenom poročil, dokazil in končne publikacije, ki vsebuje jedi in ki jo (lansko) najdete tukaj:

<https://www.kuhnapato.si/KUHNAPATO,,knjige>

Vabimo vas k sodelovanju, vse, ki ste v preteklosti že sodelovali in vse, ki to še niste.

Scenarij:

Poudarek je na pripravi enolončnice:

- značilne za določen letni čas
- značilne za posamezen kraj – lokacijo enote CŠOD
- z vsebnostjo lokalnih, sezonskih sestavin
- morda značilne za kak obred, pred, po ali praznično obdobje
- primerne današnjim potrebam telesa
- ki ji lahko sledi prigrizek ali poobedek z enakimi lastnostmi, naštetimi zgoraj
- težimo k uporabi čim več sezonske, lokalno značilne zelenjave in sadja ter se izogibamo pretirani količini maščob in pšenične moke

Dejstva:

- k sodelovanju so povabljene 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
- otroci – kuharji naj bodo čisti in zdravi
- 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, v jedilnici ali zunaj
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme (predpasnik, kapa)
- veliko enot poseduje uniforme (predpasnike in kape), ki jih lahko uporabljate naprej ali jih preusmerite na drugo enoto (v primeru ne-izvajanja ali v primeru, da jih imate preveč)
- 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 ter seveda zmožnostim posamezne enote CŠOD

Poročilo:

- prilagamo osnutek poročila (naslovnico), kamor navedete želene podatke
- **spodaj na kratko navedete recept, v primeru, da je jed še nepoznana ter morebitno kulturno zanimivost o jedi ali na kratko opišete običaj, ko so jo pripravili v preteklosti (v primeru, če vas obiščemo, to ni potrebno)**

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

Za nastala vprašanja ali pojasnila smo vam na voljo na:

info@kuhnapato.si ali

po telefonu: 041 307 100 (Anka Peljhan, vodja projekta).

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