



DÓBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdrav tradicionalen obrok!«

v šolskem letu 2023 / 2024

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 13. sezona...

...ki morda lahko tudi s pomočjo zanimive številke kljubuje neprimernim prehranskim navadam, dodatno spodbudi zavedanje o nujnosti odgovornega načina prehranjevanja, katerega širok pojem, potencial, vzroke in posledice si s projektom Kuhnato vrsto let želimo predstaviti osnovnošolcem Slovenije.

Vse »kriči« po spremembah, po vsakodnevnem premisleku: kaj pojesti kdaj in zakaj, po poseganju po sestavinah, ki nam jih nudi narava »tukaj in zdaj« – v določenem letnem času, jih znati uporabiti v domačih sezonskih jedeh. Klimatske spremembe niso več »nekaj, kar se dogaja na drugem koncu sveta«, so tukaj in težko se jim bo izogniti. Pa vendar z malimi koraki lahko pripomoremo h kvalitetnejšemu, varnejšemu bivanju tudi mi vsi.

Hrana ima pomembno vlogo pri spreminjanju sveta, ob enem pa zagotavlja življenje tako nas, kot narave, ki nam to omogoča. Z določeno mero prilagodljivosti, volje po razmisleku, želje po spremembi okusa, tudi, če je zato potreben kak kompromis, lahko pomagamo: najprej nam samim, takoj za tem pa z vzorom, nauki in dejanji vsem okoli nas.

Naj za nekatere fraza »trajnostni razvoj ali trajnostni način življenja« postane realnost, naš zavedni vsakdan. Jedi, ki se znajdejo na naših krožnikih so le del celotnega »trajnostnega« procesa. Naj se začne s sprehodom po travniku, gozdu, zavestnim opazovanjem narave, znanjem (in izobraževanjem) o možnostih uporabe tudi stvari, ki so do sedaj bile le »samoumevni prebivalec narave«, nadaljuje na domačem vrtu ali pri sosednjem malem pridelovalcu lokalne sezonske hrane. Naj se nadaljuje z načrtovanjem količin in premislekom o »skladiščenju po naravnih postopkih« v izogib zavržkom že pripravljene ali še surove hrane.

Vse to je že 13 let del našega poslanstva, a tokrat gre zares, bolj, kot kadarkoli. S pomočjo odgovornih zavednih učiteljev mentorjev smo se mnogo tega že naučili, a včasih zašli, kar je normalni naravni proces. Pa vendar apeliramo na vas, da s skupnimi močmi, voljo, malimi koraki..poskusimo znova, s čim manj napakami, s čim večjim prisluhom naravi, ki nam bo hvaležna, kot nam bo hvaležno naše telo, psledično zdravje, ki je pogoj za uspešno življenjsko pot.

Nedavno smo bili priča ponovnemu podeljevanju Michelinovih zvezdic, česar rezultat priča, da Slovenija brez sramu stoji ob največjih kulinarčnih velesilah sveta in to ne le z nekaterimi restavracijami! Del tega smo mi vsi. Vse to bazira na trajnostnem načinu ustvarjanja jedi, za kar potrditev so bile tudi zelene zvezdice, ki so ob vseh rdečih zaznamovale številne slovenske gostilne, ki še bolj, kot ostale koristijo zgoraj omenjeni način ustvarjanja jedi.

S projektom Kuhnato smo pred 13imi leti bili eni izmed prvih, ki smo pozabljene jedi, značilne za kraj, vas ali regijo, dejansko postavili na krožnike po vseh principih, ki so pogoj za prestižne nagrade in pogoj za preživetje. Bili smo vzor kulinarčnim ustvarjalcem in smo ponos večkrat ponesli v svet. Bodimo v ponos tudi zdaj in pomoč pri ohranjanju narave, kot si jo želimo obdržati.

Scenarij:

Zato smo se odločili v letošnjem šolskem letu podeliti deteljice. Zato ker so zelene, ker prinašajo zadovoljstvo, vzbujajo poglede, zanimanje, radovednost, iskanje... Pravijo, da je štiriperesna deteljica najmočnejši simbol sreče, a tokrat listkov ne bomo šteli, šteli bomo učinke in prizadevanja. Naj nam omenjeni simbol sreče da vero v boljši svet, upanje in voljo za učenje, raziskovanje ter posledično

zdravje, ki pomeni bogastvo. Poskušajmo to ozavestiti in z veliko veselja, zabave v kuhinjah ustvariti kvalitetnejše življenje.

Ob koncu šolskega leta bomo s pomočjo komisije: uspešnih kulinaričnih ustvarjalcev in nutricionistov izbrali 5 šol, ki bodo zbrale največ deteljic in jih nagradili s pripomočki za šolsko kuhinjo.

Deteljico lahko prejme vsaka šola ob vsaki izpeljani aktivnosti (tudi po spodnjem, že ustaljenem protokolu), ki bo uporabila sestavine narave iz okolice, značilne za določen letni čas. Prednost dajemo »divjim« sestavinam, ki jih najdemo v gozdu, na travniku ali okoli šole, hiše.. Seveda pa se zavedamo, da jih je treba vplesti med sestavine, ki omogočajo jed, kot celoto. Pa vendar poskusimo narediti najboljše!

Kot že vsa leta z osnovnim poslanstvom težimo k jedem, ki so:

- značilne za določen letni čas
- dodatki zgoraj omenjenim sestavinam naj bodo čim bolj domačega izvora ali taki, ki jih vsebujejo slovenske jedi
- značilne za posamezen kraj – lokacijo šole
- morda značilne za kak obred, pred-, po- ali praznično obdobje
- primerne današnjim potrebam telesa - upoštevamo zdrav način prehranjevanja
- prigrizek kot predjed ali poobede naj bo 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, ojačevalcem okusa, pred pripravljene hrani

Dejstva:

- k sodelovanju so povabljene vse osnovne šole v Sloveniji
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost poteka vse šolsko leto z uradnim začetkom v Tednu slovenske hrane, vendar je aktivnosti priporočljivo izvajati že prej
- otroci – kuharji naj bodo čisti in zdravi
- v aktivnosti lahko sodelujejo otroci od 1. do 9. razreda OŠ, o tem odloča učitelj / mentor
- aktivnost je možno izvesti v kuhinji, gospodinjski učilnici ali zunaj
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme (novo sodelujoče šole prosimo, da nam po e-pošti sporočijo potrebe po uniformah, oz. se bomo o tem posvetovali z vsemi, ki imate to-vrstne potrebe)
- število otrok, ki kuha je primerno zmoglostim kuhinje, šolskih kuharjev ali načrtom učitelja / mentorja
- želja je, da se vsakič vključi drugo skupino otrok, da se čim več njih spozna s procesom
- aktivnost je treba izvesti najmanj 3 x v šolskem letu, priporočamo, da vsaj 1 x / letni čas, oz po želji otrok in zmoglostih učiteljev ali učnega procesa

Poročilo in soglasje:

- ob prijavi bomo priložili osnutek poročila (naslovnico), kamor navedete želene podatke
- **spodaj na kratko navedete recept, v primeru, če je jed še nepoznana (sicer ne) ter morebitno kulturno zanimivost o jedi ali na kratko opišete običaj, ko so jo pripravili v preteklosti (če le-to obstaja), oz opišete zanimivo sestavino, ki ste jo našli v naravi**
- ob osnutku poročila bomo priložili soglasje za priobčitev javnosti, kar pomeni, da bomo nekatere od aktivnosti fotografirali z avtorjevo dovoljenjem, sponzorju in kratkih medijskih objav, ki jih vedno spremljajo fotografije ter izdaje knjige

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).

Izpolnjeno prijavnico pošljite na info@kuhnapato.si do 16.10.2023

Osnove težnje so:

- z medgeneracijsko komunikacijo najti pozabljene jedi in postopke priprave naših prednikov
- z med vrstniškim sodelovanjem motivirati 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, narava ali biologija, klimatske spremembe, 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