



# EKOŠOLSKI LIST

EŠL- št. 4/ 3. december 2015

## HRANA V NAŠEM ŽIVLJENJU - DRUGIČ

**Prišli smo do spoznanja, da več ko govorimo o zavrženi hrani, več naredimo za izboljšanje, kajti če o tem molčimo, se učenci sploh ne zavedajo, da je to problem.**

Hrana, ki jo zavržemo predstavlja pomeni zavrženo vodo, energijo in naravno bogastvo. Zato naš cilj ni kopičenje odpadkov, temveč iščemo rešitve, da jih ustvarimo čim manj - tudi pri prehrani. Zmanjševanje in preprečevanje nastajanja odpadne in zavržene hrane ter spodbujanje praktične uporabe neporabljene oziroma nezaužite hrane smo začeli spodbujati spomladi z začetkom projekta Hrana ni za tjavendan, nagradnim natečajem Reciklirana kuharica in mednarodnim projektom Odgovorno s hrano. Rezultati so pokazali, da se je s številnimi aktivnostmi dvignila raven znanja o kakovostni,

polnovredni prehrani, pravilnem recikliranju in odlaganju ostankov hrane.

**Hrana je za veliko slovenskih učencev žal samoumevna, mnogi med njimi imajo negativen odnos, še zlasti do novih jedi. Velikokrat jih nočejo niti pokusiti, saj imajo za seboj starše, ki menijo, da obroke pošteno plačajo in da zavračanje hrane ni stvar šole.**



Rezultati vključenih ustanov v projekt Hrana ni za tjavendan so pokazali, da bi moral projekt trajati dlje časa in da so naredile šele prvi korak k zadanemu cilju. Da je količino zavržene hrane mogoče zmanjšati, nam kaže primer

Dijaškega doma Ivana Cankarja, kjer količine zavržene hrane merijo že štiri leta.

Sprva je bilo ostankov hrane tudi 20 odstotkov preračunano na obrok. Pri zadnjem merjenju oktobra 2015 pa le še 7,5 odstotka. Glavni razlog za zmanjšanje ostankov je sistematično ozaveščanje vseh dijakov doma prek predstavnikov skupin. Obenem je k temu pripomogel lep ambient kuhinje in jedilnice. Zdaj ne potrebujejo več dežurstva dijakov in vzgojiteljev, ker nihče več ne pušča za seboj ostankov hrane in posode. Tretji razlog je prehod na samopostrežno izbiro solat, juh in kruha. Na liniji lahko razdeljevalcu obrokov povedo, kolikšno porcijo želijo imeti in ali se po hrano lahko še vrnejo. Pri zajtrku pa si skoraj vsa živila lahko dijaki izberejo in vzamejo sami. Pomembna poživitev so za dijake tematski dnevi, na katerih se predstavljajo različne kuhinje iz vsega sveta.

### V tej številki:

*Hrana* 1,2



*Obvestila* 3



*Povabilo na delavnico* 4



### ODGOVORNO S HRANO!

Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani je 3. novembra potekala druga delavnica za ustanove, ki sodelujejo pri mednarodnem projektu Odgovorno s hrano! Udeleženci so se seznanili z metodologijo sedmih korakov do prave hrane ter skupaj s kuharskim mojstrom Matjažem Kološem izvedli praktično delavnico zdrave prehrane.



Na delavnici so udeleženci govorili o težavah, s katerimi se srečujejo pri prehranjevanju mladostnikov, oz. o preveliki količini zavržene hrane. Težave so

ovrednotili z ocenami od 1 do 7, kar pomeni, da je 1 največja, 7 pa najmanjša težava.

1. Problem slabega zgleda od doma in ostajanje hrane (zavržene hrane), ker so jo starši plačali in jo je treba vzeti, četudi je ne pojedjo, ter zahteva staršev, da vzamejo pri malici in kosilu vse, čeprav tega ne jedo.
2. Kultura in odnos do hrane, pestrost hrane (niso navajeni jesti več vrst hrane).
3. Odnos vzgojitelja do prehrane (vzgoja z zgledom).
4. Ne marajo jedi na žlico (razlika med učenci/dijaki, ki prihajajo iz mesta).
5. Se ne hranijo redno ter hitra hrana, enolična prehrana.
6. Preveč predelane hrane in sladke pijače.
7. Ne dobijo dodatkov, če si želijo.

## Recepti MATJAŽEVE KUHARIJE

### POPEČENA POLENTA Z LEČINO OMAKO

POTREBUJEMO (za 10 oseb):

800 g koruznega zdroba z zelenjavo  
500 g rjave leče  
2 jušni žlici maščobe za cvrtje  
3 čebule  
4 korenčke  
2 stroka česna  
2 lovorjeva lista  
1 jušno žlico posušene rdeče paprike/ 1dl paradižnikove mezge  
2 čajni žlički soli  
zeliščno začimbno mešanico  
svež peteršilj



PRIPRAVA:

Po navodilih proizvajalca skuhamo polento z zelenjavo. Če uporabljamo navadno polento, ji med kuhanjem dodamo malo različne sesekljane zelenjave. Še vročo vsujemo v ozke modele za peko in pustimo, da se ohladi. Ohlajeno polento zvrnemo iz modelov, narežemo na rezine in na hitro popečemo na žaru ali v ponvi.

Leči, ki smo jo prej namakali čez noč, odlijemo vodo, prilijemo svežo, dodamo lovorjev list in na kolobarje narezano korenje ter kuhamo na zmernem ognju. Medtem na maščobi prepražimo drobno sesekljano čebulo in česen ter ju med kuhanjem dodamo leči. Jed kuhamo 20 do 30 minut, da se leča popolnoma razpusti. Solimo ob koncu. Začinimo jo še s posušeno rdečo papriko in/ali s paradižnikovo omako ter sesekljanim peteršiljem. Omako postrežemo s popečeno polento.



### PREPROST SADNI SLADOLED

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

7 dl pasterizirane sladke smetane  
300 g zamrznjenega jagodičevja  
nekaj žlic medu ali drugega tekočega sladila

PRIPRAVA: Ohlajeno smetano trdo stepemo. V močnem mešalniku ali blenderju zmeljemo zamrznjeno sadje in dodamo stepeno smetano. Po želji osladimo s tekočim sladilom in takoj ponudimo.

K JEDI: Odvisno od uporabljenega sadja dodamo morda še kakšno žličko limonovega soka. Del jagodičevja lahko nadomestimo z zamrznjenimi koščki banan.

Čas priprave:  
15 minut



### JABOLČNA PITA IZ POLNOVREDNE PIRINE MOKE

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

Testo:

500 g polnovredne pirine moke (ali poljubne mešanice  
200 g masla  
1 dl zgoščenega jabolčnega soka  
1dl vode oz. po občutku  
ščepec soli  
1 čajno žličko eko pecilnega praška



Nadev:

1 kg jabolk  
100 g orehov  
1 dl zgoščenega jabolčnega soka  
cimet

PRIPRAVA: V mešalniku (ali ročno) pregnetemo maščobo, moko, pecilni prašek, sol in tekočino. Ko je testo pregneto, ga pustimo na hladnem počivati približno eno uro. Medtem pripravimo jabolčni nadev iz naribanih (na ploščice ali rezance) neolupljenih jabolk, grobo zmletih orehov, cimeta in zgoščenega jabolčnega soka. Testo razvaljamo v namaščenem pekaču 1-2 cm na debelo. Testo 5-10 minut delno zapečemo v pečici, nakar nadevamo nadev iz jabolk in ponovno dokončno zapečemo pri temperaturi 170-180°C še približno 20-30 minut.

Čas priprave: 50 minut





## ZAKLJUČEN PROJEKT HRANA NI ZA TJAVENDAN

Petindvajsetega novembra 2015 je v Dijaškem domu Ivana Cankarja potekal zaključni dogodek "Hrana ni za tjavendan", na katerem so učenci in dijaki predstavili glavne ugotovitve vzrokov zavržene hrane.

Projekt Hrana ni za tjavendan je letos potekal prvič in je k sodelovanju privabil več kot 30 vzgojnih in izobraževalnih zavodov iz vse Slovenije, vključenih v program Ekošola. Projektu

so se šole in vrtci pridružili spomladi z namenom zmanjševanja količine zavržene hrane in ozaveščanja o učinkoviti porabi hrane. Skupaj z mentorji so sodelovale skupine mlajših otrok, osnovnošolcev in dijakov, ki jim je uspelo zasnovati več ukrepov za odgovorno ravnanje s hrano, nekateri pa so celo že zmanjšali količino zavržene hrane.

**Z aktivnostmi zmanjšali količino zavržene hrane**



Ustanove so na podlagi meritev izvajale različne ukrepe, s katerimi so zmanjšale količino zavržene hrane. Eden takšnih je ukrep Biotehniške šole Maribor, kjer se morajo dijaki

pred športnim dnevom prijaviti na malico. Tako jim je uspelo za več kot 80 odstotkov zmanjšati količino sendvičev, ki so ostajali. Kar nekaj ustanov je uvedlo aktivnosti, s katerimi so otroke



spodbudili, da pokusijo nove jedi, saj je težje prilagajanje novim okusom eden ključnih razlogov za zavračanje in ostajanje hrane. Nekatere šole so zato začele izvajati pokušnje jedi ali otroke povabile h kuhanju, kar je pripeljalo do večjega spoštovanja jedi. Na več ustanovah so uvedli tudi različne izmenjave obrokov med učenci, v nekaj primerih z različnimi kottički s hrano, v enem pa tudi z dogovori o delitvi hrane med sošolci.

Veliko aktivnosti so vrtci, šole in dijaški domovi izvedli tudi za ozaveščanje o odgovornem ravnanju s hrano. Učenci OŠ dr. Ljudevita Pivka Ptuj so tako ob naravoslovnem dnevu spoznali pridelavo hrane »od pridelovalca do potrošnika«, medtem ko so na OŠ Dobropolje med devetošolci in v vrtcu Ringaraja izbrali ambasadorje odgovornega ravnanja s hrano, ki so pomagali pri ozaveščanju drugih skupin. Med ozaveščanjem so v sodelujočih šolah, vrtcih in dijaških domovih nastali tudi zgovorni izdelki, ki so predstavljeni na razstavi v Galeriji Dijaškega doma Ivana Cankarja v Ljubljani.



### KDO BO LETOŠNJA EKOFACA?

Tudi v šolskem letu 2015/2016 bodo učenci 6., 7. in 8. razredov osnovne šole na Ekokvizu za osnovne šole lahko tekmovali za naslov



**NAJVEČJA EKOFACA.** Gradivo vsebuje tri teme: Biotska raznovrstnost, Hrana in Odpadki. Prijave za sodelovanje sprejemamo do 15. januarja 2016.

### ZAKLJUČEK JESENSKEGA DELA NATEČAJA EKO-PAKET 2015/2016

Tudi v šolskem letu 2015/2016 je natečaj Eko-paket organiziran v dveh časovnih obdobjih v vsaki starostni skupini. Rok za oddajo kreativnih del je 18. december 2015. Fotografijo izdelka pošljite na elektronski naslov [info@eko-paket.si](mailto:info@eko-paket.si).



Tekmovalna skupina	Vsebina natečaja
I. Otroci in vrtci Učenci od 1. do 3. razreda OŠ	a) Vozila iz odpadne KEMS
II. Učenci od 4. do 9. razreda OŠ	a) Oblačila, pokrivala, copati in podobni uporabni izdelki iz odpadne KEMS, modni dodatki iz odpadne KEMS: pasovi, torbice, denarnice ... b) "Dopoldne učenec, popoldne učitelj: kaj vse naredimo iz KEMS pri nas doma?" Fotografije, posnetki, plakat, strip, reportaža in podobno na temo, kaj vse (lahko) naredimo iz odpadne KEMS doma ali je izdelano iz odpadne KEMS.
III. Dijaki in študenti	a) Oblačila, pokrivala, copati... iz odpadne KEMS; modni dodatki iz odpadne KEMS: pasovi, torbice, denarnice ... b) "Dopoldne učenec, popoldne učitelj: kaj vse naredimo iz KEMS pri nas doma?" Fotografije, posnetki, plakat, strip, reportaža in podobno na temo, kaj vse (lahko) naredimo iz odpadne KEMS doma ali je izdelano iz odpadne KEMS.

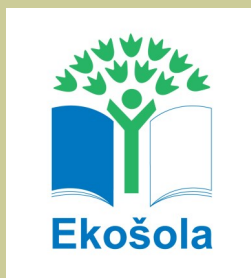
# Vabilo na delavnico programa LEAF in projekta Raziskovalci biotske raznovrstnosti

**Datum izvedbe delavnice:**  
9.12.2015

**Trajanje delavnice:**  
od 13.00 - 15.00

**Lokacija izvedbe:**  
OŠ Toma Brejca Kamnik  
Šutna 39, Kamnik

**Prijava do: 7.12.2015**  
[info@ekosola.si](mailto:info@ekosola.si)



Vabimo vas, da se udeležite prve delavnice programa LEAF in projekta Raziskovalci biotske raznovrstnosti, ki bo potekala 9.12.2015 od 13. do 15. ure na Osnovni šoli Toma Brejca.

## Program:

- **13.00 - 13.20:** Predstavitev programa LEAF, priporočila za izvedbo programa, gozdni cikel, nagrada LEAF.
- **13.20 - 13.40:** Pregled projekta Raziskovalci biotske raznovrstnosti, pregled anket, praktični primeri in napotki.
- **13.40 - 14.30:** Praktične delavnice, primeri dobrih praks.
- **14.30 - 14.50:** Razjasnimo dileme (razprava).
- **14.50 - 15.00:** Zaključek delavnice.

Vljudno vabljeni!

Mag. Gregor Cerar,  
nacionalni koordinator programa Ekošola

Tina Hribar,  
vodja programa LEAF in projekta Biotska raznovrstnost