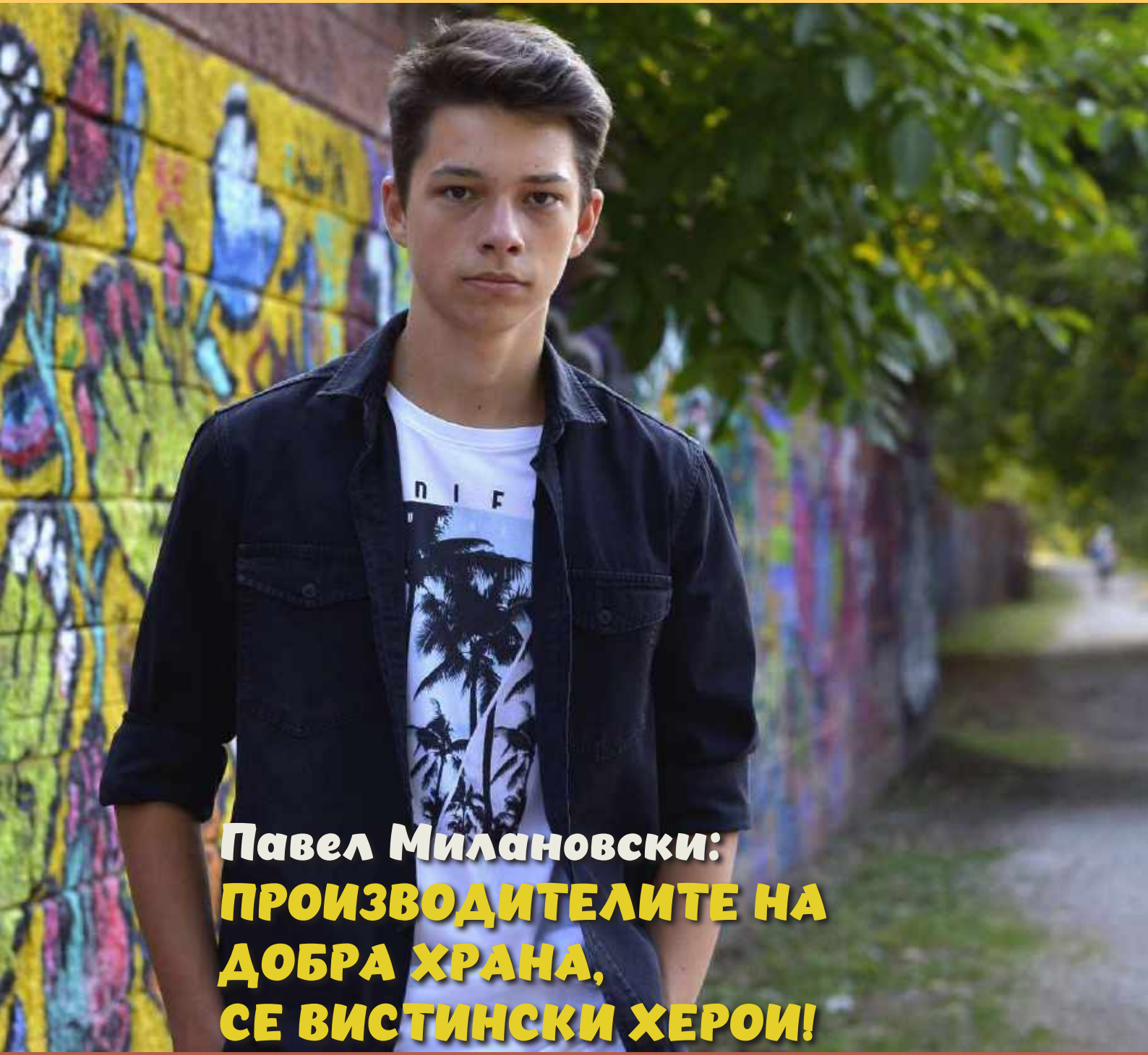
ПОЛНАВЧЕ

ISSN 2671-3837

СПИСАНИЕ ЗА УЧИЛИШНИТЕ АКТИВНОСТИ НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА • бр.2 • Ноември 2021



Павел Милановски:
ПРОИЗВОДИТЕЛИТЕ НА ДОБРА ХРАНА, СЕ ВИСТИНСКИ ХЕРОИ!

ИМПРЕСИУМ

Slow Food®
Macedonia

Издавач:
Slow Food Macedonia © 2021
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Главен и одговорен уредник:
Филип Димкоски

Редакција:
Василка Стефановска
Николче Николовски
Билјана Митреска
Катерина Јордановска

Стручни соработници:
проф. д-р Татјана Миткова Цебулар
д-р Билјана Гвероска

Лектор:
Марина Геческа Василевска

Техничко уредување
и графичко обликување:
Горан Трсунов

Автор на насловна фотографија:
Елеонора Стојановиќ

Фото кредит:
Slow Food архива,
Slow Food Macedonia архива

Печати: Бабук, Битола
Тираж: 100 примероци

Република Северна Македонија

Министерство за животна средина
и просторно планирање

Ова издание на „Полжавче“,
списание за училишните активности на
Слоу Фуд Македонија е реализирано во
рамки на проектот „Зелен полигон за
едукација, алатка за јакнење на еколош-
ката свест“ кој го реализира Слоу Фуд
Водно, Скопје финансиски поддржан од
Министерството за животна средина и
просторно планирање, преку Програмата
за инвестирање во животната средина за
2021 година.

ЗЕМЈАТА Е НАША УЧИТЕЛКА И ХРАНИТЕЛКА

„Дали некогаш ќе почнете да го сфаќате значењето на почвата под вашите нозе? Сè е свето – од зрнцето песок до планината“. Драги наши, со оваа индијанска поговорка ги отвораме страниците на второто издание на списанието за училишните активности на Слоу Фуд Македонија, „Полжавче“.

Зошто? Почвата е таа по која цврсто газиме и од која се храниме, таа е нашата мајка што нè храни и пои, но таа е и нашата најголема учителка за животот. Токму затоа, носечка тема на овој број на вашето списание „Полжавче“ е почвата.

„Полжавче“ „се роди“ во пандемска година и, за жал, еве и второто издание излегува во такви околности, но отежнатите услови за работа за нас не беа демотивација, туку поттик да работиме во текот на целата година, па токму затоа второво издание ни е богато и шарено со содржини. На добар пат сме да имаме веќе дваесет Слоу Фуд училишни градини во Македонија. Оние десет што веќе функционираат во Скопје и Скопско и новите десет во Могила, Битола, Кичево, Крушево и Прилеп. Наставници, ученици, директори, граѓани и, секако, активистите на Слоу Фуд работат за да создадат нови зелени оази – нови полигони за знаење и љубов. Токму преку нив уште повеќе ќе ја засакаме земјата и ќе научиме дека доколку ѝ пристапиме со љубов, доколку со љубов ја обработуваме, таа секогаш богато ќе нè награди.

Во овој број поместени се големиот број активности на различни конвивиуми на Слоу Фуд, а поврзани со децата, со образованието и, секако, со проектите Слоу Фуд училишни градини и Слоу Фуд во училишната кујна. На страниците ќе го најдете и соопштението за најдобрите ликовни творби, литературни творби и фотографии од конкурсот што го распишавме, ќе прочитате за нашиот семинар во Отешево, за настанувањето на новите градини, но и многу едукативни содржини, игри, творби од деца, но и од еминентни автори. Стручната јавност, исто така, креираше содржини за овој број со цел едукацијата што



ја претставуваме да биде на високо професионално ниво. На сите наши соработници најсрдечно им се заблагодаруваме за одвоеното време и за трудот што го вложија за да ги создадат содржините за вас, почитувани читатели.

„Полжавче“ број два го креиравме бавно и долго, како што се движи полжавчето и затоа креиравме квалитетни содржини кои се темелно обработени со цел да едуцираат, да забавуваат, да информираат и да поттикнуваат. А вие сега, бавно, полека и со љубов уживајте во секоја страница што ја подготвивме за вас.

Со љубов,
Филип Димкоски,
главен и одговорен уредник на „Полжавче“

ВПЕЧАТОЦИ ЗА ПРВИОТ БРОЈ НА „ПОЛЖАВЧЕ"

„ПОЛЖАВЧЕ" Е НОВ 'РКУЛЕЦ ВО СЛОУ ФУД ФИЛОЗОФИЈАТА





Наташа Неданоска, наставничка, сопственичка на Пирустија – Рамне, Охрид

„Првиот број на Полжавче го сместив во кошницата на вонвременски списанија кои кога и да ги разлисташ, ќе наидеш на актуелна тема. Здравјето и здравиот начин на живот никогаш не излегуваат од мода, па аналогно на тоа „Полжавче" суптилно низ забава, игра, уметност изнаоѓа начин како сето тоа базично да го постави. Време е за враќање кон вистинските вредности, а „Полжавче" е новиот 'ркулец во Слоу Фуд филозофијата."



Даринка Веслиевска, наставничка, претседателка на Здружението „Жар Преспа", Ресен

„Радува фактот за самата организација што почнува од децата – учениците преку училишните градини, на еден ненаметлив начин со нивно активно вклучување во процесот тие стекнуваат вештини кои практично ќе ги применуваат во иднина. Децата се најдобрите амбасадори за здрава исхрана уште од најмали нозе. Низ многу убави фотографии и цртежи, преубави литературни творби е опфатено задоволството на учесниците на училишните градини на досега опфатените основни училишта во нашата држава. Низ страниците на ова списание анализирани се сите придобивки, позитивни работи, стекнувањето нови вештини, градење на една нова заедница како што е училиштето."



Ванчо Полазаревски, писател и поет за деца

„Браво за Полжавче. Многу богато издание и со актуелни содржини. Аирлија да ви е и многу броеви да дочекаме. Благодарност за објавата."



Киро Донев, писател за деца

„Полжавче е многу ретко и квалитетно списание што се занимава со содржини кои се многу важни за децата и за нивниот развој. Засега излегува еднаш годишно, но јас посакувам да излегува почесто, зашто навистина е одлично. Би требало да влезе во училиштата затоа што е многу корисно и потребно четиво" – вели еден од најистакнатите македонски писатели за деца, Киро Донев.

ПОЧВА – СВЕТОТ ПОД НАШИТЕ НОЗЕ





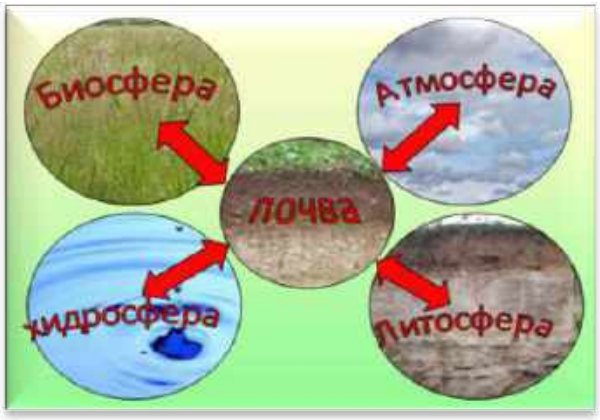
Дали некогаш сте размислувале дека без ПОЧВА нема живот? Почвата е основата од која зависи животот на нашата планета. Почвата не е нечистотија. Иако постојано чекориме на неа, секојдневно ја гледаме, но за нејзината вредност ретко размислуваме и разговараме.

Не е тајна дека децата и почвата одат рака под рака. Тие најчесто сакаат да си играат со почвата, да копаат и да прават разни форми од неа. Тоа е можеби забавно, но децата ќе бидат изненадени кога ќе дознаат некои важни информации за почвата.

Затоа запознајте ја ПОЧВАТА, запознајте го неверојатниот свет – светот под нашите нозе.

Што претставува почвата?





Почвата е природно, динамично тело, растресит слој на површината на Земјата. Некои ја нарекуваат „кожа на Земјата". Таа се создава, „се раѓа" од нејзиниот родителски материјал (супстрат), се менува со текот на времето, а за жал, може и да се уништи. Таа е составена од цврста фаза (органски и минерални материи) – гасовита (воздух) и течна фаза (вода).

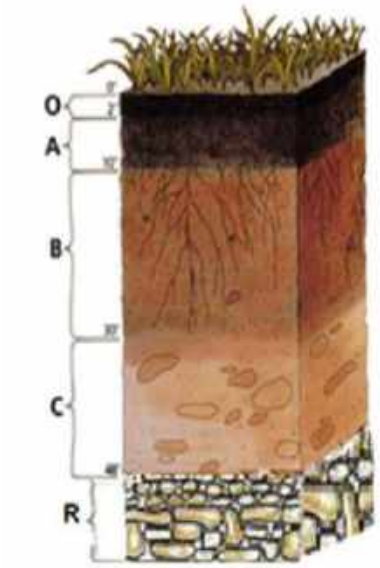
Почвата е дел од околната средина и е нејзин производ. Се образува со заедничко влијание на повеќе фактори: матичен супстрат, релјеф, клима, организми и време. Почвата не е изолирана, таа е во постојан контакт со другите сфери: биосфера, атмосфера, хидросфера, литосфера.

Почвата има бројни еколошки функции што се од суштинско значење за животната средина, но и за економијата и напредокот на општеството во целина. Таа обезбедува поддршка за целиот екосистем.



Функции на почвата

1. Производство на храна ③
2. Дел од големото (геолошко) и малото биолошко кружно движење на материите и енергијата во природата ②
3. Дел од кружното движење на водата во природата ④
4. Дом и живеалиште на голем број претставници на живиот свет (милиони инсекти, бактерии и мали животни) ①
5. Чувар (резервоар) на органскиот јаглерод, многу важно за климатските промени ④
6. Прочистувач на животната средина ②
7. Платформа за изградба на различни објекти ⑤
8. Геолошко и културно наследство, дел од пејзажот и во себе чува многу археолошки артефакти и палеонтолошки материјали, кои говорат за историјата на човекот и за еволуцијата на живиот свет ⑥
9. Рекреативна улога



Секоја почва си има свој изглед. Може да се види кога ќе се ископа дупка во почвата во длабочина, дека се забележуваат хоризонтални зони што се викаат хоризонти. Тие се разликуваат меѓу себе по своите физички, хемиски и биолошки својства.

Површинскиот хоризонт А е со потемна боја, содржи повеќе органска материја (хумус).

Под него се јавува хоризонтот (В) со поголема содржина на глина со кафеаво црвена боја, компактен, збиен и има поинаква структура од хоризонтот А.

Хоризонтот С, од кој настанала почвата се означува како матичен супстрат или родителски материјал.

Под него може да се јави цврста стена R, од која со распаѓање се образувала растреситата маса на хоризонтот С.

На почвата се одгледуваат растенија од кои добиваме храна. За нормално растење и развивање на растенијата им се потребни определени услови и фактори. Освен светлината, сите останати фактори ги обезбедува почвата – во неа се наоѓа кореновиот систем на културните растенија (механичка потпора) од каде тие постојано се обезбедуваат со вода, хранливи материи, кислород и топлина. Оттука произлегува големото значење на почвата за земјоделското производство за добивање квалитетна и безбедна храна.





Запомни!!!

Почвата е ограничен природен и необновлив ресурс. Потребни се илјадници години да се создаде, а само неколку минути да се изгуби. Овој ресурс е незаменлив и уништлив, што значи треба да се чува и, ако може, на идните генерации да им се предаде во подобрена состојба.



„Народот кој си ја уништува почвата,
се уништува самиот себеси"

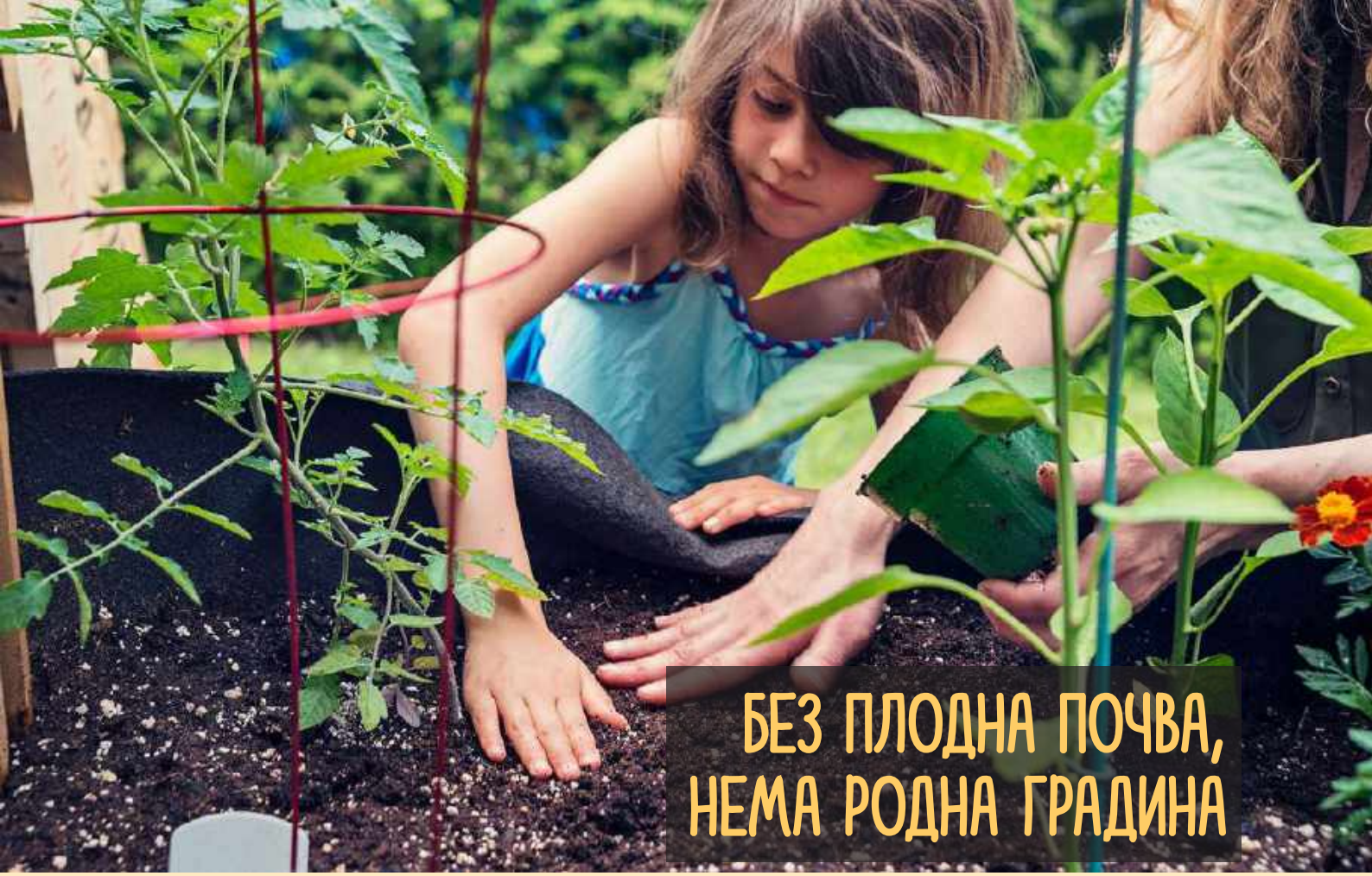
Ф.Рузвелт, 1937 година

За таа цел потребно е почвата добро да се познава, правилно да се управува и користи. За нејзина заштита е потребно спроведување добра земјоделска пракса, односно правилна примена на агротехнички и мелиоративни мерки.

Агротехнички мерки	Мелиоративни мерки
Правилна обработка	Борба против ерозијата
Правилни плодореди	Теренски мелиорации
Правилна употреба на минерални ѓубрива	Промена на механичкиот состав
Правилна употреба на пестициди	Хумизација
Мулчирање и снегозадржување	Хидротехнички мелиорации
Засилување на микробиолошките процеси	Десалинизација, деалкализација, калцизација
	Делиоративно ѓубрење со минерални ѓубрива
	Мелиоративна обработка
	Деконтаминација
	Подигнување на полезаштитни шумски појаси

Пишува: проф. д-р Татјана Миткова,
Факултет за земјоделски науки и храна – Скопје





БЕЗ ПЛОДНА ПОЧВА, НЕМА РОДНА ГРАДИНА

Која е тајната на изобилна училишна градина? Богата почва. Покрај зацврстувањето на кореновиот систем, почвата обезбедува вода и хранливи материи кои се неопходни за правилен раст и развој на растенијата. Растенијата кои ги одгледуваме во сиромашни почви со хранливи материи се мачат да пораснат, иако доволно ги наводнуваме и имаат доволно сончева светлина во текот на денот. За разлика од нив, растенијата кои ги одгледуваме во богата почва ќе пораснат во здрави растенија и ќе имаат помалку проблеми со инсекти и растителни болести.

Почвата обезбедува хранливи материи, вода и воздух кои се неопходни за правилен развој на растенијата. Но, секоја училишна градина има специфична почва која содржи мешавина од органски и неоргански материи кои помагаат во развојот на различни видови растенија во зависност од нивното присуство.

Идеалната почва за растенијата кои сакаме да ги посадиме, можеме да ја ставиме во подигнати жардиниери или во саксии, но за да го дознаеме типот на почвата во нашите градини и леи, треба да ги забележиме и откриеме основите карактеристики на самата почва.

Какви типови почва постојат?

Постојат шест главни типови почва: делувијална (песоклива, чакалеста – каменеста почва), алувијална (тињеста и богата почва со хумус), смолница (глинеста почва), црвеница (карстна почва), кафеава почва (богата со органски материи) и солена почва.

Смолница или глинеста почва

Глинестата почва кога е влажна, може да се обликува во грутки и да се лепи, додека кога е сува може да биде многу тврда. Глинестата почва не е пожелна за користење во градината бидејќи потешко се отцедува, односно водата потешко продира низ неа и има помал број воздушни комори. Овој тип почва лесно се загрева со затоплувањето на климата, па така не е погодна за одгледување зеленчук. Доколку ја подобриме почвената дренажа (го подобриме отцедувањето на водата) со поставување слој на песок под почвата или измешан во самата почва, таа може да биде погодна за во нашите градини бидејќи е многу богата со минерални материи.

Делувијална или песоклива почва

Песокливата почва е рапава на допир поради ситните камчиња кои ги содржи. Таа лесно се отцедува, брзо се суши и е многу лесна за култивирање во градината. Песокливата почва се загрева напролет и задржува помалку хранливи материи во себе, бидејќи повеќето се отцедуваат заедно со водата. Неопходно е песокливата почва да ја збогатуваме со органски материи од огранско ѓубриво, компост и со мулчирање. Мулчирањето на овој тип почва, исто така, ѝ помага да ја задржува

влагата. Оваа почва е многу погодна за одгледување компири, пашканат и моркови, како и марула, јагоди, пиперки, пченка, тиква, тиквички и домати кои најчесто се одгледуваат во овој тип почва.

Алувијална или тињеста почва

Тињестата почва е сапунеста и мека на допир поради високата содржина на вода која ја содржи. Овој тип почва е многу богат со хранливи материи, па така може да биде култивиран и употребен во градината со многу малку вложен труд. Доколку можеме да обезбедиме добра дренажа или отцедување на почвата и да додадеме компост, таа може да биде идеалниот тип почва за одгледување зеленчуци и овошја.

Црвеница

Црвеницата е мека почва на допир, а тоа се должи на присуството на тресет кој задржува влага во почвата. Овој тип почва е кисел тип, што го успорува природното разградување на органските материи во почвата и затоа таа содржи помали количества на органски материи. Црвеницата брзо се загрева напролет, но поради тресетот кој помага во задржување на влагата, неопходна е добра дренажа за да може да се користи во нашите градини. На овој тип почва се прават отцедни канали помеѓу леите каде што водата сама ќе се отцедува. Исто така, неопходно е збогатување на почвата со органско ѓубриво и компост за да се намали природната киселост на почвата.

Кафеава почва или хумусна почва

Кафеавата почва е идеален тип почва за користење во нашите градини. Овој тип почва е природно богат со органски материи и содржи идеални количества на вода кои им овозможуваат правилен раст и развој на растенијата. Кафеавата почва се сретнува во листопадните и иглолисните шуми, каде што првиот слој на почва е органска материја, односно лисјата од дрвјата, а под него се крие хумус кој претставува мешавина од почва и разградена органска материја.

Солена почва

Соленатa почва не е погодна почва за користење во нашите градини, бидејќи содржи висок процент минерални материи – соли и скоро воопшто не содржи органски материи кои се неопходни за раст и развој на растенијата. Соленатa почва најчесто е многу сува почва и со испарување на водата по површината на почвата се појавуваат бели талози сол. На овој тип почви природно растат специфични растенија кои побаруваат помали количества на органски материи.

Како можеме да ја збогатиме почвата во нашите градини?

Наједноставниот начин за збогатување на почвата во градината е додавање на кафеава почва која можеме да ја собереме во шумите, под листопадни или иглолисни растенија, со отстранување на горниот слој (лисјата).

Потоа, можеме да направиме компостер каде што сами ќе произведуваме хумус.

Сè што ни е потребно за да направиме компостер е да ископаме мала дупка настрана од градината или да употребиме старо буре и да го наполниме со лисја, стар иситнет картон, плевел кој сме го отстраниле од градината, органскиот отпад од училишната кујна (лушпи од банани, лушпи од јајца, портокали, јаболка и сл.) и да го покриеме со слама или уште еден слој на иситнет картон и мал слој на земја. Оваа мешавина треба да ја поливаме со вода на секои три дена и да ја промешуваме со лопата за да се соедини. По еден месец, органската материја ќе се разгради и ќе се претвори во хумус кој лесно можеме да го измешаме со почвата во нашите градини или да го користиме во саксиите/жардиниерите во кои ќе засадиме растенија.



Пишува: Катерина Јордановска, дипломиран земјоделски инженер, член на Слоу Фуд Водно

ПРИРОДА НЕ Е САМО ИМЕ НА НАСТАВЕН ПРЕДМЕТ

Децата се деца и во село и во град, само треба да им дозволиме да истражуваат

Децата се деца, без разлика на тоа каде ќе се родат и каде ќе растат. Но семејните и општествените околности во многу голема мера влијаат врз нивниот натамошен психички, физички и емотивен развој. За жал, образовниот систем, но и општественото уредување, ги учи децата на многу работи, освен на оние што се важни.

Така, без разлика дали се родени и растат в град или в село, децата на училиште не учат за производството на храна, за тоа дека почвата е жив систем (напротив, ја изучуваат како дел од мртвата природа), а зборчето природа за нив означува име на наставен предмет.

Децата на село имаат само можност многу подобро да се запознаат со природата како единствен извор на вистината за животот, но тоа е само можност. Прво, многу од родителите не се доволно осветени за благодатите што ги носат селото и работата со земјата, ниту пак нивното земјоделство е во дослух со природните закони. Оттука почнува еден голем проблем. На еден, на друг или на трет начин, се инсистира децата да се „спасат" од селото, да го напуштат и да не се занимаваат со земјоделство, сточарство…

Во нашите средини срамота е да се каже дека си од село, дека живееш на село или дека се занимаваш со дејностите што се најзастапени во селските средини. Во однос на тоа дали децата од селските и од градските средини можат еднакво да бидат успешни и општествено признаени, сметам дека на крајот на краиштата тоа секогаш е индивидуална работа. Зависи исклучиво од поединецот.



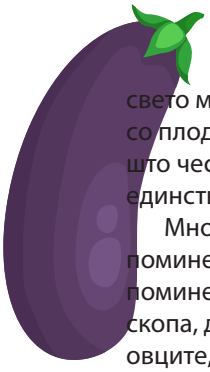
Бисера Секулоска – III-1 одд.
ООУ „Кире Гаврилоски - Јане" - Прилеп
Ментор: Даниела Јорданоска
ТРЕТА НАГРАДА (категорија: 3,4 и 5 одд.)

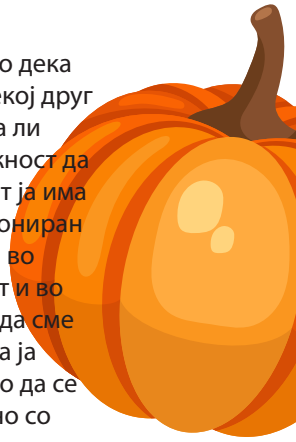

Сања Јовановска – VIII-1 одд.
ООУ „7Марси" – с.Челопек, о.Брвеница
Ментор: Лина Тренкоска
ВТОРА НАГРАДА
(категорија: 8 и 9 одд.)

Конески го освои светот од Небрегово

Да не заборавиме дека великиот ни Блаже Конески е од селото Небрегово, па тоа не го спречи да дипломира, да магистрира, да докторира, да го основа МАНУ, да го основа УКИМ, како и ДПМ. Овој пример чинам дека е доволен, кога ќе се земе предвид и во кој историски период е роден, се школувал и дејствувал овој великан. И тоа не каде било, туку овде во Македонија. УНЕСКО го чествува истиот тој Блаже Конески од Небрегово, а признаен е од целиот свет.

Ако се сменат родителскиот и учителскиот пристап, ако на децата им бидеме пример на луѓе што со љубов работат на нивата, во шталата и во градината, децата ќе го сменат светогледот и со поинакви очи ќе го гледаат своето родно село. Не како место од кое треба да се избега, туку како





свето место, опкружено со богат пејзаж, со вода и со плодни ниви, место што го раѓа лебот, место каде што чесно се заработува и среќно се живее во единство со природата.

Многу е подобро наместо целиот ден да се помине во затворен простор, дел до времето да се помине во градината, на нивата или во трлото. Да се скопа, да се навади, да се насади, да се измолзат овците, да се соберат јајца. Тоа се вистинските вредности, здравите навики и важните вештини. Тоа е основата за живот и за егзистенција. Сè друго е украс. Ако немате вода, не е важно дали имате пластична, стаклена или кристална чаша.

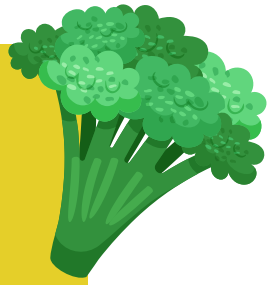
Зошто да се остане в село? Зарем не сте помислиле дека штом сте се родиле на едно место, веројатно универзумот имал таква желба? Не, не велам да не се проба, да не се отиде, да не се прошета некаде, да не се остане некаде на пократок или на подолг период. Но онаму каде што сме се родиле, секогаш се чувствуваме најсакано, најсигурно и најспособно, затоа што сме заштитени со топлина и тука ја градиме нашата самодоверба. Зошто да не се потрудиме наместо да гледаме далеку, да погледнеме длабоко? Зошто да не ги спознаеме сите убавини и моќи што ги има нашата животна средина?

Привилегија е да произведеш сопствена храна

Ако едно дете е родено в село, има можност да открие многу причини зошто својот живот треба да го развива токму во селото и да биде свесно дека токму во селото има многу нешта, за кои некој друг копнее да ги има, но му се недостижни. Има ли поголема привилегија од тоа да се има можност да се произведе сопствена храна? Таа можност ја има широкиот селски двор, но не и тесниот бетониран балкон на тринаесетти кат во некоја зграда во градот. Ниту воздухот ниту водата во градот и во селото не се исти. Селото ни дава можност да сме поблиску до природата да ја спознаеме и да ја чувствуваме, а со тоа да се научиме човечно да се однесуваме кон неа. Селото не е оптоварено со сообраќаен метеж, со стресот што го носи градското живеење, земјата дава безгранична слобода и ни овозможува да трансформираме и да дејствуваме во согласност со природата. Физичката работа создава физички здрави луѓе, а мирот носи психичка и емотивна стабилност. Но сево ова ќе се изгуби и во селото, доколку со неговите жители преовладеат лакомоста и желбата за финансиска моќ, на штета на сопствениот спокоен живот и на штета на животната средина.

Во свет во кој се војува, во свет во кој се гладува и во свет во кој цената на храната постојано расте, а притоа за висока цена се добива храна со сомнително потекло и со лош квалитет, револуцијата започнува со мотика, а не со пушка. Токму затоа децата на село се потенцијалните херои што со мотика можат да ги извојуваат слободната и среќната иднина на човештвото.

Пишува: Филип Димкоски



Овошната градина на дедо

Во нашиот двор
е овошната градина на дедо:
јаболкници, круши и вишни
се наредени во редот.
Секој ден ги полевам,
на топлото сонце растат и зреат.
Сочни се и убави:
Скини ме!- ми велат.
Јаболко, круша и вишна
здраво е да се јадат,
за нас децата
здравје и сила да ни дадат.
За мене овошјето
е здрава храна број еден,
го јадам со задоволство
да сум здрав, силен и вреден.

Александар Ќироски – VI одд.
ООУ „Гоце Делчев“ - Тетово
Ментор: Соња Трифуновска
ТРЕТА НАГРАДА (категорија: 3,4 и 5 одд.)

Градината од мама

Не мислете дека ја фалам градината,
со разновиден зеленчук
оти ја засади мојата мајка
но, тука се чувствуваш како да си во бајка.
Најпрво го пореди пиперот, од сорти разни
па, доматот „воловско срце“- рече
замислувајќи како го пече.
Од десната страна модриот домат најде свое место,
како и нежната тиквичката мала
оти витамините свои секому би му ги дала.
На поглед последни се кромитчето и лукчето бело
кое јас сакам да го јадам и цело.
Нивното место на трпезата наша
се секогаш први, како и вкусната каша.
Едвај чекам од се да пробам и јадам
од вредните раце на мама
но и ти да дојдеш веднаш од се ќе ти дадам.

Наила Емчоска – VII одд.
ООУ „Јунус Емре“ – с.Лисичани, о.Пласница
Ментор: Билјана Софронијевска
ТРЕТА НАГРАДА (категорија 6 и 7 одд.)

БАВЧА

Ја вадам бавчата,
земјата е запечена
иако во септември.
Водичката доаѓа прво
до коренот на ружите.
Не знам дали тој корен има време
да ги окуражи
гордите цветови
осудени на венење.
Не знам дали тие,
толку изделени во воздухот и небото,
можат да го чујат
надежниот шепот на водичката
што јас му ја давам на коренчето.
Сета иднина на една
претчувствувана убавина
зависи од таа моја проста работа.

ДРВЧЕ ПРЕСАДЕНО ОД КОЖУВ

Тоа вели:
Луѓето сте нетрпеливи
а јас не брзам со моето растење.
Мојата мисла е во коренот,
и таа полека длаби во земјата.
Јас имам доста време
и моја е иднината-
па кажи сега како да те споменам
кога ќе пораснам?

ЗОВ

Ах, овој есенски ден,
со сонце позлатен!

Излези, излези брзо
Заедно да проскитаме,
исти луѓе да видиме
со иста смеа да итаме.

Срцево ми е денеска
детенце неповиено
од светлина опиено
од овој есенски ден
со сонце позлатен!

Блаже Конески

100 ГОДИНИ ОД РАЃАЊЕТО НА БЛАЖЕ КОНЕСКИ

АХ, ОВОЈ ЕСЕНСКИ ДЕН, СО СОНЦЕ ПОЗЛАТЕН

Полжавче го одбележува раѓањето на едно од најголемите македонски имиња Блаже Конески кој е наш, македонски, академик, универзитетски професор, поет, прозаист, јазичар и преведувач. И овој голем човек и поет, меѓу другото, инспирација и вистина барал во природата и токму затоа, избравме три негови песни инспирирани од бавчата, од есента, од дрвјата...Неговите прекрасни песни ги објавуваме со наградени творби на нашиот конкурс. Со работа, со негување на нашиот македонски јазик, со творештво и со љубов кон татковината, продолжуваме и натаму да го исполнуваме аманетот на нашиот Блаже Конески.



Јана Танчевска – VII-3 одд.
ОУ "Св.Климент Охридски" Битола
Ментор: Димитар Димитров
ТРЕТА НАГРАДА (категорија 6 и 7 одд.)



Каролина Кузмановска – VII-2 одд.
ООУ "Коста Рацин" – с.Брвеница,о.Брвеница
Ментор: Лина Тренкоска
ВТОРА НАГРАДА (категорија 6 и 7 одд.)



ЖИТЕЛ

Почвата за сите
видови таа е
некој јаде, нек
но се крие. Раз
те се да г
живот

ЛИ НА ПОЧВАТА

е нас е живот, а за некои животински
и дом. Некој во почвата, дупки копа,
ој таму спие, а некој само привреме-
згледајте ја оваа илустрација, обиде-
и препознаете нацртаните инсекти и
тински видови и разговарајте за нив.



Автор на илустрацијата:
Владимир Здравески, академски сликар

ШТО Е БИОХУМУС?

Биохумусот е природно ѓубриво добиено со преработка на органски материи од црвен калифорниски црв (Lumbricus rubellus).

Биохумусот претставува хомогена материја, без мирис, богата со органски, малку гранулирани материи, со кафеава боја – резултат од полагање на скапан органски отпад во храносми – лателниот тракт на црвот.

Содржи лесно сварливи и значителни како свое количество макро и микроелементи , отсутни патогени микроорганизми и паразити, карактеристични за сточно ѓубриво.

Поседува јасно изразени бактерицидни својства.

Семето на плевелите се минимизира.

Што уште се случува додека ги прихранувате растенијата?

При долготрајна употреба приносите се зголемуваат од 30 % до 70 % поради својството на биотора која го подобрува и зајакнува функционирањето на почвата како самостоен и самообновувачки жив биосистем.

Тој ја подобрува структурата на почвата – ја прави среднозрнеста и водоотпорна. Ова овозможува апсорпција на значителни количества продуктивна влага и храна, т.е.

афирмативни материи кои не се мијат лесно. Почвата стекнува лабава градежно послаба пластичност, полесно се обработува и не напукнува силно при сушење.

Задржува повеќе воздух, топлина и влага.

Се оздаваат поволни услови за развој на корисните микроорганизми, кои од своја страна ја одржуваат нејзината плодност.

Детоксикант е за пестициди и тешки метали.

БИОХУМУСОТ СЕ УПОТРЕБУВА:

• за основно да се оплоди земјата наесен и напролет;
• предсеидбено и присеидбено;
• како супстрат за производство на семе и саден материјал;
• како супстрат за искоренувањето сечи и други растенија;
• за потхранување во вегетационен период;
• за подготовка на различни мешавини за оранжерии, саксии расади и др.

Пишува: Владмир Михајловиќ, производител на биохумус и поддржувач на Слоу Фуд



ОВЧЕ ПОЛЕ – ПЛОДНОТО ПОЛЕ СО СОЛЕНА ПОЧВА

Нашата Македонија многу одамна, во далечната праисторија не изгледала како што изгледа денес. Според научниците, пред милиони години на овие простори се наоѓал големиот Вардарски Океан, од кој по повлекувањето останале мориња, кои се претвориле во помали езера, а тие езера низ илјадниците години станале мочурливи места, кои низ вековите се претвориле во солена земја. Солена поради солта од некогашното море и многу полезна за јагнињата кои се хранат од пасиштата на таквата солена земја. Според преданијата од македонскиот народ, во една македонска котлина се наоѓала најздравата солена земја за пасишта на овците. Тоа е големата и плодородна Овчеполска Котлина која го зафаќа регионот познат и како Овче Поле, Овчеполие и Овчеполска Земја.

Овчеполието некогаш било најголемата житница на источната страна на Вардар, а оттаму се купувале најздравите овци, овни и јагнињa, познати и како „овчеполки". Денес централна и главна населба на овој регион е гратчето Свети Николе, околу кое се наоѓаат повеќе села кои изобилуваат со природни ресурси. Во атарите на селата околу Свети Николе се наоѓаат степски предели кои се вистинска реткост и единствени од таков вид на Балканскиот Полуостров. Почвите богати со соли напролет, кога е повлажно, се богати со растворливи карбонати кои ја потхрануваат почвата. Налето подземните води испаруваат и стигаат до површината на почвата, па така поради високите температури земјата се суши и се создаваат пукнатини на површината. На многу места во Овчеполието се забележува бел слој врз многу од тие почви, всушност тоа е солта која е хранлива за овците. Овој регион го добил името баш поради тоа, големите пасишта со коишто располага и некогашните бројни стада овци кои биле причина за дамнешното именување на Овче Поле.

Затоа што во солта има јод, овците кои пасат на овчеполските пасишта се особено здрави, а млекото кое се добива од овчеполските овци има голем процент минерали и е со помала масленост. За овчеполското сирење пишувале и најпознатите патеписци кои минувале низ овие простори, а Евлија Челеби пред векови запишал дури и дека најпознатите трговски центри на Балканот „уште од далеку мирисале на препознатливиот мирис на овчеполското сирење и масло".

Солените пасишта се нарекуваат и „континентални солени ливади" и претставуваат вистинска реткост не само во Македонија и на Балканот, туку и во целиот свет. Овчеполието зафаќа дел и од единствената степа во овој дел на европскиот континент, а како регион изобилува не само со огромни природни ресурси, туку и со непроценливо културно наследство.

Пишува: м-р Никола Ристевски, писател, публицист и продуцент

ИЗБРАНИ НАЈДОБРИТЕ ТВОРБИ НА КОНКУРСОТ НА „ПОЛЖАВЧЕ"

Повикот за песни, цртежи и фотографии списанието „Полжавче" го објави во првиот број на списанието, објавен во декември 2020 година. Освен во печатеното издание, конкурсот во јуни беше објавен и на официјалната веб страница на Слоу Фуд Македонија и на страниците на социјалните мрежи, но и во дневниот печат. Конкурсот беше затворен на 15 септември, а на него пристигнаа, педесетина песни, четириесетина цртежи и дваесетина фотографии од ученици од трето до деветто одделение од основните училишта во Македонија, со тоа што право на учество имаа сите училишта без разлика дали се дел од проектот Слоу Фуд Училишни градини.

Поетесата Вера Андон одлучуваше за најдобрите песни, академскиот сликар Владимир Здравески одлучуваше за најдобрите цртежи, а фотографот и графички дизајнер Горан Трсунов ги избра најдобрите фотографии.

РЕЗУЛТАТИ ОД ОБЈАВЕНИОТ КОНКУРС:

ЛИКОВЕН КОНКУРС

Категорија: 3, 4 и 5 одд.
Прва награда: Миа Цветковска
ООУ „Кирил Пејчиновиќ"
Ментор: Елена Јовановска Бендовска

Втора награда: Марија Величковска
ООУ „Кирил и Методиј" – Стајковци
Ментор: Елена Антонова

Трета награда: Бисера Секулоска
ООУ „Кире Гаврилоски Јане"
Ментор: Даниела Јораданоска



Прва награда: Миа Цветковска
ООУ „Кирил Пејчиновиќ"
Ментор: Елена Јовановска Бендовска

Категорија: 6 и 7 одд.
Прва награда: Марија Трајаноска
ООУ „Кире Гаврилоски Јане“

Втора награда: Каролина Кузмановска
ООУ „Коста Рацин“ – с.Брвеница, о.Брвеница
Ментор: Лина Тренкоска

Трета награда: Јана Танчевска
ОУ „Св.Климент Охридски“ – Битола
Ментор: Димитар Димитров

Категорија: 8 и 9 одд.
Прва награда: Теона Ѓерасимовска
ООУ „7 Марси“ с.Челопек, о. Брвеница

Втора награда: Сања Јовановска
ООУ „7 Марси“ с.Челопек, о. Брвеница
Ментор: Лина Тренкоска

Трета награда: Миа Димевска
ООУ „Даме Груев“ – Битола

ЛИТЕРАТУРЕН КОНКУРС

Категорија: 3,4 и 5 одд.
Прва награда: ОВОШЈЕ И ЗЕЛЕНЧУК – Ања Милеска
ООУ „Гоце Делчев“ – Прилеп
Ментор: Елизабета Трајкоска

Втора награда: ГРАДИНА – Хана Мечева
ООУ „Блаже Конески“ – Прилеп
Ментор: Весна Арсиќ

Трета награда: ОВОШНАТА ГРАДИНА НА ДЕДО – Александар Кироски
ООУ „Гоце Делчев“ – Тетово
Ментор: Соња Трифуновска

Категорија: 6 и 7 одд.
Прва награда: ПОЛЖАВЧЕ – Исак Стојков 6
ООУ „Кире Гаврилоски Јане“
Ментор: Елена С. Караџоска

Втора награда: СЛАТКИ ШУМСКИ ПЛОДОВИ – Илина Шукуроска
ООУ „Кире Гаврилоски Јане“
Ментор: Елена С. КАраџоска
Трета награда: ГРАДИНАТА НА МАМА – Наила Емчоска
ООУ„Јунус Емре“ с.Лисичани, о.Пласница
Ментор: Емчоска Билјана Софронијевска

Категорија: 8 и 9 одд.
Прва награда: ГРАД НА ПРОКОЛНАТИТЕ – Марија Јовеска
ОУ „Климент Охридски“ – Прилеп

Втора награда: ЈАБОЛЧЕ МОЕ МИЛО – Лаура Кајџаноска
ОУ „Климент Охридски“ – Прилеп
Трета награда: БРКАНИЦА – ТУРКАНИЦА – БОЈАНА ИЛИЕВСКА,
ООУ „Страшо Пинџур“ с. Соколарци о. Чешиново-Облешево
Ментор: Тодорка Стоименова



Прва награда: Тале Мицелинов
ОУ „Васил Главинов“ објект 2 – Велес
Ментор: Лила Арсова

ФОТО КОНКУРС

Прва награда: Тале Мицелинов
ОУ „Васил Главинов“ објект 2 – Велес
Ментор: Лила Арсова

Втора награда: Евгенија Илиева
ООУ„Тошо Велков-Пепето“ – Кавадарци
Ментор:Зорица Милкова

Трета награда: Кристина Стојческа
ООУ „Гоце Делчев“ – Тетово
Ментор:Соња Трифуновска



Прва награда: Теона Ѓерасимовска
ООУ „7 Марси“ с.Челопек, о. Брвеница

Овошје и зеленчук

Во една градина се случува нешто чудно
другарчиња мои следете ме будно!
Слушам и не верувам...
Тријам очи проверувам...
Се поделиле овошјето и зеленчукот
на различна страна
и секој од нив си бара мана?
Стави не во кошницата
молат: доматот, морковот,
кромидот, пиперката...
Еднаш од нас ќе каснеш
многу ќе пораснеш!
Лимонот, јагодата,
капината и малината пак
во еден глас викаат
земи не нас!
Овошје треба да се јаде
витамини и сила ќе ти даде.
Чекајте!
И овошјето и зеленчикот
се многу важни,
затоа ве молам не бидете тажни!
Да ви кажам право
со овошје и зеленчик
секое дете расте здраво!

Ања Милеска - IVг одд.
ООУ „Гоце Делчев“ – Прилеп
Ментор: Елизабета Трајкоска
ПРВА НАГРАДА (категорија: 3,4 и 5 одд.)

Полжавче

Полжавот мал во дворот сака да царува,
па пушти рогови, Бог што му ги дарува.
Потекнува од колено на мекотели,
сите прадедовци му воделе хотели.

Во нашата нива има и една слива,
и многу бели зелки што дождот ги мие,
па полжавот наш сака таму да се крие,
и ништо не е важно, само да е влажно.

Пресна зелка, салата јаде секој ден,
па затоа ќе биде јак и здрав како дрен
грозје црно, бело, најслатко е кога е зрело,
есента го храни исто како и лани.

Во шумата полжавот ваму - таму оди,
се загуби, не знае дома кој пат води
Облачиња само росат, облаци дождови носат
па куќата ја среди и за пат се спреми.

Играта на дождот многу тој ја сака
па се фрли во поточето без мака
“Ќе се вратам во селската градина, зашто
таму сум главен, иако сум многу бавен.”

Исак Стојков VI-4 одд.
ООУ “Кире Гаврилоски – Јане “- Прилеп
Ментор: Елена С. Караџоска
ПРВА НАГРАДА (категорија: 6 и 7 одд.)



Прва награда: Марија Трајаноска
ООУ „Кире Гаврилоски Јане“

ГРАД НА ПРОКОЛНАТИТЕ

Далеку од сите, таму некаде лежи град,
но проколнат, уништен и сив.
Нема ни една шума, ни едно дрво, ни еден даб.
Полн со осамени луѓе и со тага во нив.
И нема никој што седи на балконите:
ГРАД НА ПРОКОЛНАТИТЕ!
Се најде една јаболкница, прва во тој град,
со свежи, убави и сочни јаболка.
Луѓето ги гледаат тие плодови
само во нивните сонови.
Но, кој и да пробаше да скине,
јаболкото в рака се расипуваше,
па никогаш среќа не настануваше.
Зошто ли луѓето се така проколнати,
Па се тажни и болни?
затоа што мајката природа
тие ја загадуваа и ѝ наштетуваа.
Но, еднаш бликна радост.
Прекрасната Росито се роди
со првата насмевка во тој град
и на таа младост.
Само таа со насмевка беше и секогаш
за тоа дрво се чудеше.
Росито среќно порасна
и еднаш поминувајќи до таа јаболкница,
застана пред неа.
Тогаш сфати дека сите околу неа собрани беа
и љубопитно ја гледаа.
Се поткрена јаболко да скини,
а сите останати беа мирни.
Јаболкото се најде во нејзините раце
и така со блескави очи гледаше во тоа чудо
кое кај неа не се расипуваше.
Па се запраша, дали со јадење може да почне?
Гризна и цел
Град на проколнатите се обои во боја.
Дрвја со плодови, цветови и ливади,
многу зелени ридови.
Имаше голема насмевка на човечките лица
и цела облека беше во боја:
Маица, ракавица...
Болните кои се изнамачија,
веднаш се излечија
и сите гласно и весело ракоплескаа...
Сега сите со сласт
овошје и зеленчук јадеа,
весели разговори правеа
и различни песни пееја.
А тој сив
ГРАД НА ПРОКОЛНАТИТЕ,
се претвори во убавиот
ГРАД НА НАСМЕАНИТЕ!
Затоа драги мои,
животот е поубав во зелени бои,
а подобро е здравјето наше
со зеленчук и овошје.
Така ние ќе бидеме
полни со витамини,
среќни, здрави и прави.
Едно јаболко на ден и доктор не ти е потребен!

Марија Јовеска VIII – 4 одд
ООУ „Климент Охридски“-Прилеп
ПРВА НАГРАДА (категорија: 8 и 9 одд.)

НУТРИТИВНИТЕ ВРЕДНОСТИ НА ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ СО ПОДЗЕМНИ ДЕЛОВИ ШТО СЕ ЈАДАТ

Балансираната исхрана му дава на вашето тело хранливи материи потребни за правилно функционирање. За да се внесат потребните хранливи состојки, повеќето од калориите кои ги внесувате во текот на денот треба да потекнуваат од:

- свежо овошје
- свеж зеленчук
- житарки
- мешунки
- јатки
- месо.

Исто така, важен е изворот на калории. Калориите коишто ги има во храната која е богата со калории, а има мала хранлива вредост се познати како „празни калории".

Примери за ваква храна со празни калории се: колачи, торти, крофни, месни производи, енергетски и газирани пијалаци, овошни пијалаци со додаден шеќер, сладолед, чипс, помфрит...

За да бидете здрави, треба да го ограничите внесот на празни калории и на нивно место да консумирате храна која содржи и други нутритиенти.

Балансираната храна ги обезбедува хранливите материи коишто му се потребни на вашето тело за да работи ефикасно. Без балансирана исхрана, вашето тело е повеќе склоно кон болести, инфекции и замор.

Децата кои не внесуваат доволно здрава храна може да се соочат со проблеми во растот и развојот, слаб успех на училиште и чести инфекции. Тие, исто така, можат да развијат нездрави навики во исхраната кои можат да ги следат и во возрасно доба.

Без вежбање тие, исто така, ќе имаат поголем ризик од дебелина и разни болести како што се дијабетес тип 2 и висок крвен притисок.





Денес ќе се задржиме на зеленчукот како еден дел од балансираната исхрана. Како за пример, колку е тој важен за обезбедување на нашето тело со потребните материи претставува фактот дека во балансираната порција 50 % отпаѓа на овошје и зеленчук.

Особено внимание во овој дел ќе му посветиме на коренестиот зеленчук.

Иако и во минатото бил неправедно потценет и запоставен и најчесто го консумирале само сиромашните, денес кога сите знаеме за неговата хранлива вредност и неговите здравствени бенефити, вратен му е сјајот кој го заслужува.

Секој вид коренест зеленчук има свои специфичности, но на сите заедничко им е тоа што:

- го јакнат имунитетот
- делуваат противвоспалително
- го подобруваат метаболизмот.

Исто така, коренестиот заленчук е богат со јаглехидрати, витамини, минерали и во мала количина протеини и масти.

Подземните зеленчуци се поделени во неколку подгрупи и тоа:

- со репест/вретенест корен и во оваа група спаѓаат: морков, роквица, цвекло, репа;
- клубени – претставник на овој вид зеленчук е компирот;
- луковици, во кои спаѓаат: лукот, кромидот, праз, власец.

Ќе се запознаеме одблиску само со дел од нив.

Морков

Потекнува од Авганистан. Најпозната боја е портокалова, но го има и во други бои како жолта, црвена, бела. Вкусот може да му се менува во зависност од бојата, големината и местото на производство.

Тој претставува богат извор на витамини и минерали, од кои најзастапени се А, К, Ц, калиум, калциум и железо.

Ротквица

Потекнува од Азија. Се одликува со луткав вкус, крцкава е и има различни бои на обвивката. Формата ѝ е разновидна, а обвивката може да биде црвена, црна, бела, жолта, розева или виолетова.

Богата е со антиоксиданти, витамин Ц, коензим Q10, калциум, Б6, калиум, железо, манган, рибофлавин, ниацин, тиамин.

Цвекло

Наполеон го направил славно во 19 век во Франција каде се користело во скоро сите слатки јадења, поради високиот процент на шеќери.

Цвеклото има малку калории, а висок процент на витамини и минерали: витамини од групата Б, Ц, магнезиум, калиум, манган, железо, фосфор.

Компир

Овој добро познат зеленчук потекнува од Јужна Америка и со откривањето на овој континент се распространува низ целиот свет.

Во својот состав има голем број витамини и минерали и тоа: натриум, Ц, Б6, калиум, манган, магнезиум, Б9.

Лук

Има потекло од Централна Азија.

Содржи алицин, витамини од групата Б, Ц, фосфор, калиум, калциум, цинк, селен и други.

Има специфични вкус и арома и поради тоа е еден од најчесто употребуваните зачини во цел свет.

Кромид

Кромидот, исто така, потекнува од Азија.

Тој е ризница на витамини, минерали, олигоелементи и тоа: калиум, сулфур, витамини од групата Б, Ц, калиум, фосфор, бета каротин.

За целосно да дојдат до израз нивните нутритивни својства, овие зеленчуци треба правилно да се подготват. Начините се безброј и со секој се добива различен вкус.

Дали само ќе ги сварите во вода, ќе ги испечете на скара, ќе ги динстате или печете во фурна или ќе ги користите како зачин, бидете сигурни дека ќе добиете прекрасно пакување со витамини и минерали со богат вкус и уште поубав мирис.

Пишува:Тодорка Наумоска Димески,
нутриционист, лидер на Слоу Фуд Прилеп
Фото: Тодорка Нуамоска Димески

СЛОУ ФУД ПРИЛЕП ГО ОДБЕЛЕЖА СВЕТСКИОТ ДЕН НА ПЧЕЛИТЕ

СОНЧОГЛЕД ВО УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ ЗА ПОВЕЌЕ ПЧЕЛИЧКИ

На 20 мај се одбележува Светскиот ден на пчелите. Овој датум е поврзан со раѓањето на Антон Јанша, словенечки сликар и пионер во модерното пчеларство.

Тој бил академски сликар и дворски пчелар на дворецот на Марија Терезија. Иако многу цртал, тој откако дипломирал графика на Ликовната академија во Виена, се посветил на својата уште поголема љубов – пчеларството. Промовиран е за прв царски инструктор по пчеларство. До својата смрт патувал по австриските земји и држел предавања за одгледување на пчелите. По неговата смрт словенечките пчелари подигнале плоча на неговата родна куќа, која ја ставиле под заштита заедно со сите негови кошници за пчели.

Денес живееме во време кога се соочуваме со климатски промени предизвикани од различни фактори, кои покрај другите промени и штети, предизвикаа и масовно умирање на благородниот и многу значаен инсект – пчелата. Токму затоа, одбележувањето на 20 Мај добива многу голема важност и значење.

Годинава конвивиумот Слоу Фуд Прилеп со различни активности го одбележува овој ден. За таа цел, токму на Денот на пчелите Слоу Фуд Прилеп го посети ООУ „Никола Карев“ во Крушево, кое е дел од проектот Слоу Фуд училишни градини и се наоѓа во првата фаза заедно со уште неколку училишта од Пелагонискиот Регион.

Покрај дидактичките материјали потребни за работа на овој проект, учениците и наставниците од ова училиште добија пет садници сончоглед и ги посадија во саксии, очекувајќи тие да пораснат и да процветаат, а со тоа да ги привлечат пчелите.

Директорката на училиштето, заедно со координаторката на проектот, наставничката Персифони Богдановска, со другите вработени и со неколку ученици, подарените сончогледови садници ги пресадија во саксии кои се поставени на училишната тераса.

Да потсетиме, во одбележувањето на Денот на пчелите беа вклучени и прилепските основни училишта ООУ „Климент Охридски“, ООУ „Блаже Конески“, ООУ „Кочо Рацин“ и ООУ„Кире Гаврилоски-Јане“, кои веќе ги засадија своите сончогледи.

Слоу Фуд Прилеп покрај со подарување садници на училиштата, овој ден го одбележа и со посета на пчеларот Звонко Петроски во с. Клепач, статија за пчелите напиша членот Филип Петкоски кој, исто така, се занимава со пчеларство, а дел од членовите деновиве ќе направат и цветни бомби со кои „ќе ги бомбардираат“ голите површини во своите градини и во околината со цел на тие места да изникнат култури кои ќе го оплеменат просторот и ќе ги привлечат пчелите.

Пишува: **Филип Димкоски**



Како да одгледате сончоглед?

Одгледувањето сончогледи е основен и, пред сè, забавен дел од училишната градина. Постои одреден вид магија во одгледување сончоглед. Како нешто од толку мало семе може да заврши како растение кое може да биде високо и до 3 метри!



Одгледување сончоглед…

Што ќе ви треба:

- сад/ови
- повеќенаменски компост
- семки од сончоглед
- конзерва за наводнување
- нешто со што ќе ги обележите вашите саксии.

Кога треба да одгледувате сончогледи?

Сончогледот најдобро се одгледува во пролет. Можете да го посеете во кое било време од март.

Дали можете да одгледувате сончогледи во саксии?

Секако.

Ова е најдобриот начин да ги засадите семчињата, што значи дека можете да ги садите кога ќе помине последниот мраз.

Ова е навистина одлична активност со учениците од повеќе причини:

- Семчињата се со добра големина и одлични за работење со малите ученици.
- Сончогледите имаат голема стапка на 'ртење и растат релативно брзо.



- Постојат многу различни сорти сончоглед коишто можете да ги засадите во градината, некои се високи и над 3 метри. Создаваат повеќе цвеќиња, па можат да се користат во училиштето како украси.
- Ако одгледувате поголем број од нив, семето може да се користи како храна за птици во текот на зимските месеци.

„Чекор по чекор" водич за одгледување сончогледи во саксии

1. Поставете ги садовите во кои ќе садите.

Поставете ги садовите во кои ќе ги одгледувате сончогледите. Идеални саксии се од 7,5 см. Ако повторно ги користите оние од претходната година, проверете дали се убави и чисти.



2. Наполнете ги саксиите со малку компост.

Ставете малку повеќенаменски компост во садовите. Оставете доволно простор на врвот на садот (1 см) за дополнителниот компост подоцна.



3. Вметнете го семето во компостот.

Вметнете семе од сончоглед во почвата со врвот надолу. Нежно притиснете со прстот за да влезе под почвата. Додадете уште малку компост одозгора.



4. Наводнете ги садовите.

На крајот добро наводнете ги сончогледите пред да ги вратите во редот со другите саксии.



5. Ставете ги садовите на прозорецот и гледајте како растат.

Со саксии на убав топол прозорец, нема да помине многу време пред да ги видите садниците коишто ќе никнат.



Откако ќе помине надвор ризикот од мраз, едноставно треба да ги засадите таму каде што ќе цветаат. Тогаш е време да ја гледате магијата!

Одгледување сончоглед во земја

Одгледувањето сончогледи во земја е подеднакво лесно како и во саксии. Некои градинари го претпочитаат овој начин отколку да ги одгледуваат во саксии, но ако ги засадите надвор, ќе го пропуштите уживањето што го нуди саксиското расадување во затворен простор и воодушевувањето од учениците при одгледувањето во затворени простории, додека надвор времето е сè уште ладно.



Доколку сакате да ги посеете семките од сончоглед кога почвата ќе се загрее и ризикот од мраз ќе помине, тоа треба да го направите околу средината на април до мај, иако дури и тогаш може да има доцни мразови.

Семето се сее длабоко околу 2 см во почвата, оставајќи приближно 15 см помеѓу секое растение. Можете да сеете повеќе семчиња на исто место, но ќе треба да ги разредите кога растенијата ќе достигнат висина од околу 15 см. Ова ќе обезбеди да имаат доволно простор да растат.

Чувајте ги садниците добро наводнети додека не се фатат и обезбедете поддршка за растенијата. Бидете внимателни кога сеете директно во земја, бидејќи на птиците може да им послужи семето како вкусна закуска!

Одгледување и грижа за сончогледот...



Каде сакаат да растат сончогледите?

- Сончогледите сакаат да растат во места каде добиваат целосно сонце. Типот на почвата не е толку битен. Едно нешто на што треба да внимавате е почвата да не е премногу натопена со вода. Меѓутоа, со оглед на тоа што сончогледот е растение што расте во лето, не е толку веројатно тоа да се случи.

Сончогледите кога ќе се зафатат, можат да толерираат кратки периоди на суша. Меѓутоа, за да одржите добри здрави растенија, ќе морате да ги наводнувате почесто.

Колку често треба да ги наводнувам сончогледите?

- Сончогледите бараат редовно наводнување ако времето е суво. Општо земено, за расадените растенија доволно е наводнување еднаш неделно. Ако доживуваат топлотен бран, најдобро е да ја зголемите фреквенцијата. Кога одгледувате сончогледи за семиња, тие треба да се полеваат малку повеќе од вообичаеното.



СТАНАВ СОНЧОГЛЕД

Го напуштив гнездото и пиленцата,
летам во нов, поубав свет,
сакам да имам сопствено сонце,
а јас да бидам сончоглед.

Какво чудо и милина!
Дали дојде од оној свет?
Навистина се променив,
јас станав сончоглед.

Ако мислите дека пак блада
моето срце, тој малечок цвет,
еве ви доказ, ете го сонцето
заради кое станав сончоглед.

Заљубен сум, ете тоа е,
запливав во љубовните води,
Сунчица е мое сонце,
а јас сум сочоглед што оди.

Власта Н. Ценић
(од книгата „Звездена лектира“)
Препев од српски на македонски јазик:
Филип Димкоски



Ако во вашата градина има брзо исцедување на почвата, ставете компост во земјата во областа каде што ќе растат сончогледите. Ова ќе помогне да се задржи влагата.

Колку е лесно да се одгледуваат сончогледи?

- Лесно е. Понекогаш може да биде незгодно да го започнат својот раст, но штом тие се во почвата и почнуваат да растат и да се поддржуваат, самите ќе почнат да се грижат за себе ако редовно ги наводнувате.

пишува: м-р Гоце Бумбароски,
одделенски наставник
ООУ „Кочо Рацин“ – Прилеп,
член на Слоу Фуд Прилеп

Пчеличките, јовелеше на нашите сончогледови шапки

За тие што сè уште не го запознале или можеби не се сеќаваат, тој е второ одделение во ООУ „Кочо Рацин“ – Прилеп, кај наставникот Гоце Бумбароски, член на Слоу Фуд Прилеп.

Иако оваа учебна година учениците од второ одделение следат настава со физичко присуство, Давид наставата ја следи онлајн поради здравствени причини.

Пред неколку месеци тој преку видео им се обрати на своите другарчиња и на наставникот и со тоа ги освои симпатиите од целата македонска јавност.

Денес, во пресрет на Светскиот ден на пчелите, 20 мај, Давид за првпат оваа учебна година се појави во училишниот двор и заедно со својот наставник ги засадија сончогледовите садници. Нив, пак од семе ги одгледа нашиот член, Филип Димкоски, во рамките на проектот „Училишни градини – зелен полигон на едукација“ кој го спроведува Слоу Фуд Водно.

Сонце, вода, почва, сончогледови садници, малку труд и измешани чувства…

Давид вети дека ќе се грижи за садниците, а на пчеличките им порача: „Повелете на нашите сончогледови шапки“.



КАКВА ТРЕБА ДА БИДЕ ПОЧВАТА ЗА ЖИВОТНИТЕ ДА ИМААТ УБАВА ПАША?

Природата е единствениот перпетуум мобиле за кој можеме да посведочиме. Тоа можеме да го воочиме секаде околу нас, од дружељубивите гугутки кои доаѓаат по трошките на нашиот прозорец во урбаните средини, вредните пчелки кои одат од цвет на цвет, па сè до непристапните џунгли ширум нашата планета. Колку подалеку одиме од населените места, толку посилно е изразена оваа хармонија и благосостојба. Во целото ова совршенство голем удел има човекот, пред сè, заради потребата за храна. Со појавата на земјоделството и сточарството луѓето започнуваат да ги формираат и првите населби и организираниот начин на живот, во науката познато како Неолитска револуција - основата на светот кој денес го познаваме како цивилизација.



Припитомувањето на добитокот се должи на долги проучувања и анализирање на природата од страна на нашите прапредци. Со припитомувањето на добитокот, најпрво козите и овците, потоа кравите, магариња та, коњот и камилата, значително пораснал бројот на тревопасните животни, за разлика од животот во дивината каде што месојадните предатори се сериозна закана, особено за најмладите и беспомошните единки. Со појавата на сточарството тие се под заштита на човекот и неговиот најверен и најстар пријател – кучето; за возврат добиваме млеко од кое правиме сирење, транспорт или помош за орање на земјата.



Во овој случај ќе се задржиме на козите бидејќи секој ден се дружам со овие супер животни со кои шетаме по планината. Козите, за разлика од останатиот добиток кој се храни од пасиштата кои изобилуваат со треви, сакаат да уживаат и во шумата, ниските гранки на раскошните дрвја натежнати од листови, боцкавите капинки и шипинки, лековитите билки, печурки и шумски плодови. Во Шпанија дури има и кози пожарникари кои превенираат од пожари, грицкајќи од нискостеблестите грмушки и дрвја, а со тоа им помагаат и на самите дрвја да растат високо. Во САД, пак сè почесто обраснатите предели се средуваат и одржуваат благодарение на козите како замена за отровните пестициди кои ја трујат почвата. И пределот чист и козите најадени и среќни – одлична природна и еколошка алтернатива.

Козите имаат брз метаболизам и благодарение на тоа ја збогатуваат почвата со минерали од ѓубрето што, пак овозможува развој и раскош на растенијата и наредната година каде што повторно ќе грицкаат. Ѓубрето од шталата каде што преноќуваат козите, по одредено време се собира и се носи на нивите од



каде што се обезбедува храна за зимските месеци. Бидејќи козите и сите рогати животни се преживари, најпрво ја голтаат храната, па за време на пауза ја враќаат од желудникот на џвакање. Овој период јадат диви сливи, ги голтаат сосе семки, па за време на паузата тие ги плукаат семките пред нив и постои шанса некоја семка да заживее и порасне во дрво. Кога козите пладнуваат во природа, најчесто пред да легнат го џвакаат тоа што го изголтале, загребуваат со шпицестите нокти по земјата, при што остават траги кои овозможуваат шанса ветрот да донесе некое семе и тоа да заживее.



И покрај тешката фармерска секојдневна работа, задоволство е да се биде дел од овој свет и да се поминува времето со овие палави другарчиња по шумите и пасиштата, учествувајќи во овој бесконечен еколошки систем, да се биде дел од природата и да се одржува заветот од прастарите времиња.



Пишува: **Давид Неделковски, одгледувач на кози, сопственик на фармата „Кози Млеко Планина“, член на Слоу Фуд Водно**

КРТОТ КРКИ И ЏИНОВСКИОТ КОМПИР

Кртош Крки, е жител на почваша. Тој најголем дел од времето го поминува низ подземните ходници што ги прави сам. Се храни со корење и ужива да ги грицка. Крки надушкал дека далеку од него се наоѓа еден компир кој не е обичен, туку е огромен и многоогу повкусен од другите. За да стигне до тој компир, Крки треба да мине низ долги ходници, а можеби ќе наиде на препреки по патот. Ќе успее ли Крки да го најде џиновскиот компир? Ти можеш да му помогнеш. Како? Земи го моливчето в рака и со линија поведи до Крки кон џиновскиот компир! Среќно!



илустрација:
Владимир Здравески

КАКО ЈА ШТИТИМЕ ПОЧВАТА СО БИОЛОШКА БОРБА

Почвата, дечиња, е како едно семејство. Мајката, покрај тоа што им овозможува на растенијата вода и разни хранливи материи, таа се грижи и ги штити своите чеда, растенијата, од разни непријатели. Во тоа нејзе ѝ помагаат жителите на почвата, а најмногу микроорганизмите.

Постојат микроорганизми кои ги штитат растенијата од нападот на разните непријатели на растенијата кои предизвикуваат болести. Е, тоа се нарекува биолошка борба. Токму така, борба затоа што тие суштества со разни методи се борат против непријателот и го штитат растението. Овие разни видови микроорганизми, живеејќи во почвата, ем си живеат, се развиваат, ем го бранат растението од непријателот. Затоа добро би било да ги запознаеме за да можеме и да ги користиме.

Такви се таканаречените корисни бактерии. Тие го помагаат развојот на растенијата, но синтетизираат и материи со кои го спречуваат развојот на непријателските габи. Ги штитат растенијата во стресни ситуации и ги зајакнуваат позитивните, пријателски врски во околината на растението. Тука спаѓаат бројни бактерии кои живеат во непосредната околина на растението и се викаат ризобактерии.

Еве да го споменеме името на некои (поистакнати). На пр. Bacillus која главно учествува во циклусот на азотот (обезбедува еден вид храна), има и фунгицидно дејство. Тоа значи дека ги уништува штетните габи. Создава витамини, хормони, ензими, а со тоа ја јакне одбраната на растението. Затоа, ако ги внесеме во почвата, ќе имаме голем благодат. А, тие, пак задоволни што мајката почва им овозможува живеалиште, создаваат и даваат...

Гледате, дечиња, се споменуваат истите зборови – витамини, антибиотици, минерали... Па, нели родителите ви ги даваат за да оздравите. Па, така и овие микроорганизми им ги даваат на растението. Како да е почвата аптека... Таму има сè и сешто за здравјето на растенијата.

Е, кога сме тука, да ги споменеме пробиотиците. Па, како и вам, и на растенијата им се потребни пробиотици за да бидат здрави. Ако вие пиете јогурт со пробиотици, нив можеме да им ги додадеме ако внесеме една комбинација на микроорганизми (млечно киселински бактерии, фотосинтетички бактерии, актиномицети и квасци) во шеќерен сируп. Тоа е така убаво искомбинирано (нели мама додава шеќер во квасецот) за да можат овие микроорганизми да бидат ефективни. Тоа така и се





Trichoderma (лево) се доближува до патогената габа (десно) и „ја заробува“, Си се развива непречено и „ја јаде“ а со тоа ја спречува да го нападне коренот.

вика, ефективна микрофлора. Е, така намножувајќи се, таа ги истиснува штетните микроорганизми. Значи, внесувајќи ги во почвата, ги храниме и штитиме растенијата. Па, да им дадеме пробиотици, првентивно (како вам што ви велат) за да бидат здрави.

Е, како крал на царството на сите овие корисни микроорганизми се габите од родот Trichoderma. Тие се најхрабрите и најмногу ги добиваат битките во биолошката борба. Затоа што имаат посебна воена стратегија во таа борба, со многу, многу умни начини за да го победат непријателот, а да му помогнат на растението. Затоа науката многу ја проучувала оваа нивна стратегија за на крај да му каже на човекот како да ги искористи овие габи.

Trichoderma значи дејствува на многу начини. Од едноставни, до многу сложени. Овие габи го населуваат коренот и се намножуваат од неговите излачувања. Но, истовремено, како се намножуваат, сега тие ослободуваат разни други материи кои се од корист за коренот. На пр. витамини, минерали. Тој расте, станува силен, спремен за да го одбие нападот од непријателот.

Оваа габа толку брзо и толку многу се намножува што не им дава простор и храна на лошите микроорганизми, оние што сакаат да го нападнат растението. Самата создава антибиотици (и други материи) и со нив се бори против непријателите. Познато е дека таа може дури да биде паразит на други габи. Но, во овој случај тоа е многу корисно, зашто така ќе ги уништи лошите и ќе го спречи нападот врз растението.

Од друга страна, пак Trichoderma ги раствора хранливите материи, а коренот, ширејќи се, си ги зема сите тие корисни нешта и ги пренесува до листот. Тој расте, станува јак, силен, но и целото растение е здраво. Тоа дури самото ќе почне да создава материи кои ги ослободува кога ќе биде нападнато, ќе ги користи како штит во одбраната.

Ете, како што и ние се трудиме да бидеме здрави и отпорни, така и растението, добро исхрането, самото се брани од болестите. Trichoderma му помага во тоа и затоа тие толку се сакаат. Растението секогаш со љубов ја прима во неговата околина и ѝ возвраќа со љубов. Но, и ние преку здравите растенија, зеленчуци и овошки имаме можност неа да ја почувствуваме.

Знаејќи ја можноста за примена на сите овие микроорганизми во биолошката борба, ние ќе можеме тоа да го користиме и примениме во нашата градина.

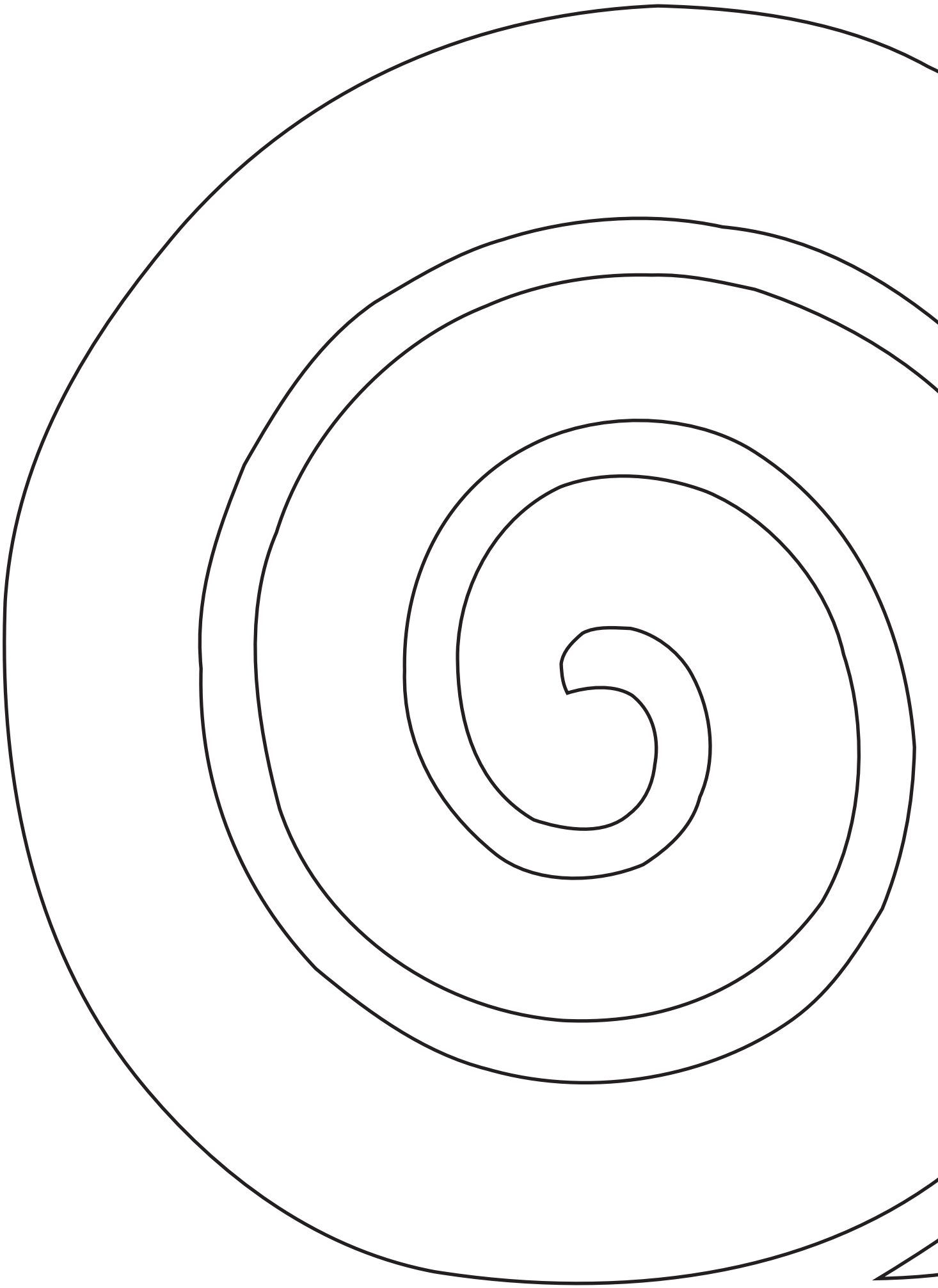
Затоа треба да се потрудиме сите корисни микроорганизми да ги има што повеќе во почвата. Да ги населиме, да ги намножиме, да ги приближиме до растенијата, да им создаваме дом за да живеат, да дејствуваат и да им бидат од корист на другите членови на ова големо семејство. Така, мајката почва ќе биде здрава и силна, а плодовите на растенијата ќе му дарат здравје на човекот.

Пишува: Билјана Гвероска,
доктор по земјоделски науки во
Научниот институт за тутун во Прилеп





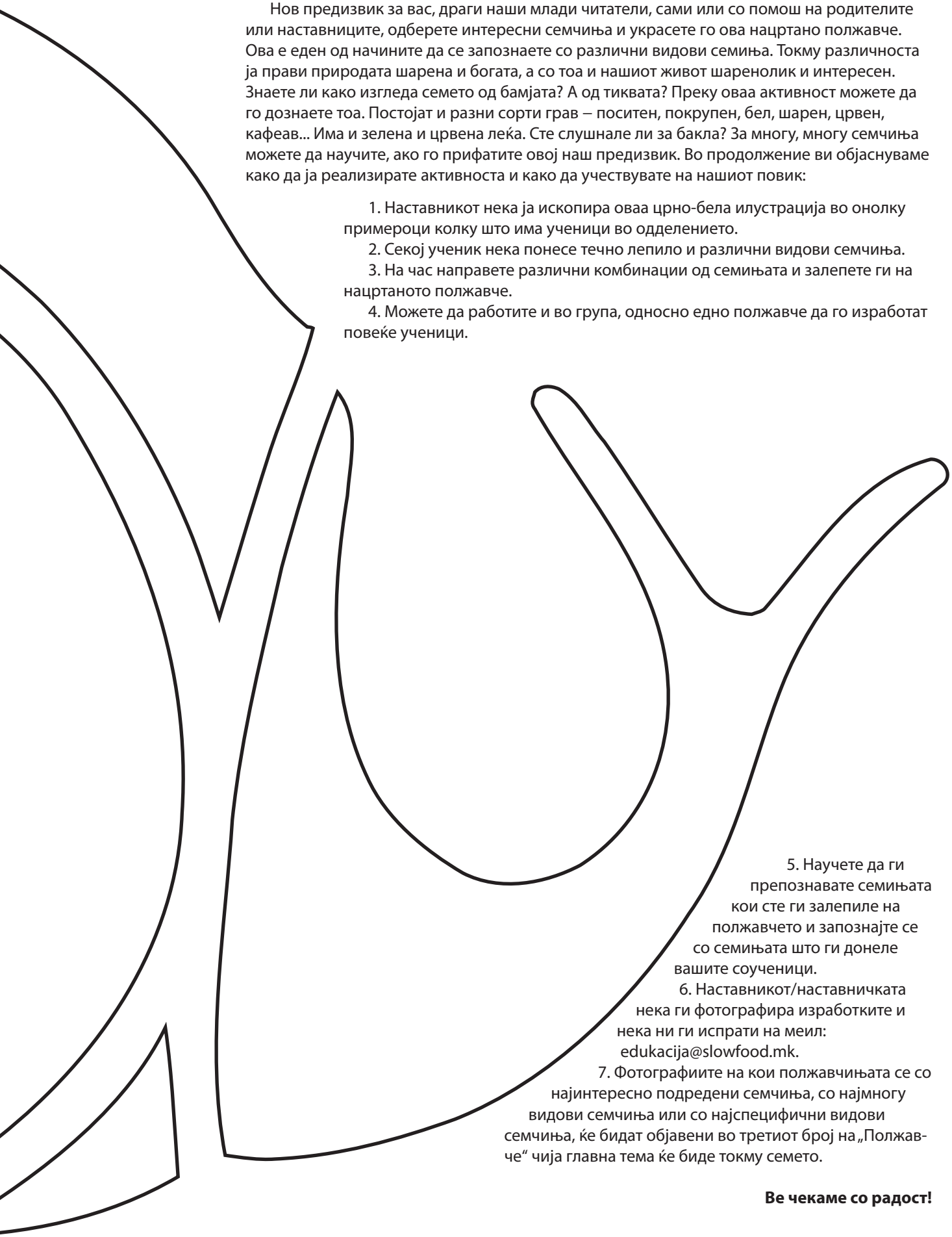
Trichoderma (лево) се доближува до патогенот (десно) и „ич не го шиша“, таа „си поминува низ него“. Си се развива, се храни од него – сега таа паразитира врз него и така го уништува, а со тоа го спречува нападот врз растението.



ПОЛЖАВЧЕ ГО САКА БИОДИВЕРЗИТЕТОТ

Нов предизвик за вас, драги наши млади читатели, сами или со помош на родителите или наставниците, одберете интересни семчиња и украсете го ова нацртано полжавче. Ова е еден од начините да се запознаете со различни видови семиња. Токму различноста ја прави природата шарена и богата, а со тоа и нашиот живот шаренолик и интересен. Знаете ли како изгледа семето од бамјата? А од тиквата? Преку оваа активност можете да го дознаете тоа. Постојат и разни сорти грав – поситен, покрупен, бел, шарен, црвен, кафеав... Има и зелена и црвена леќа. Сте слушнале ли за бакла? За многу, многу семчиња можете да научите, ако го прифатите овој наш предизвик. Во продолжение ви објаснуваме како да ја реализирате активноста и како да учествувате на нашиот повик:

1. Наставникот нека ја ископира оваа црно-бела илустрација во онолку примероци колку што има ученици во одделението.
2. Секој ученик нека понесе течно лепило и различни видови семчиња.
3. На час направете различни комбинации од семињата и залепете ги на нацртаното полжавче.
4. Можете да работите и во група, односно едно полжавче да го изработат повеќе ученици.



5. Научете да ги препознавате семињата кои сте ги залепиле на полжавчето и запознајте се со семињата што ги донеле вашите соученици.
6. Наставникот/наставничката нека ги фотографира изработките и нека ни ги испрати на меил: edukacija@slowfood.mk.
7. Фотографиите на кои полжавчињата се со најинтересно подредени семчиња, со најмногу видови семчиња или со најспецифични видови семчиња, ќе бидат објавени во третиот број на „Полжавче“ чија главна тема ќе биде токму семето.

Ве чекаме со радост!

МАКЕДОНИЈА ИМА СПЕЦИФИЧНИ ПОЧВИ КАКВИ ШТО НЕМА ВО ЕВРОПА

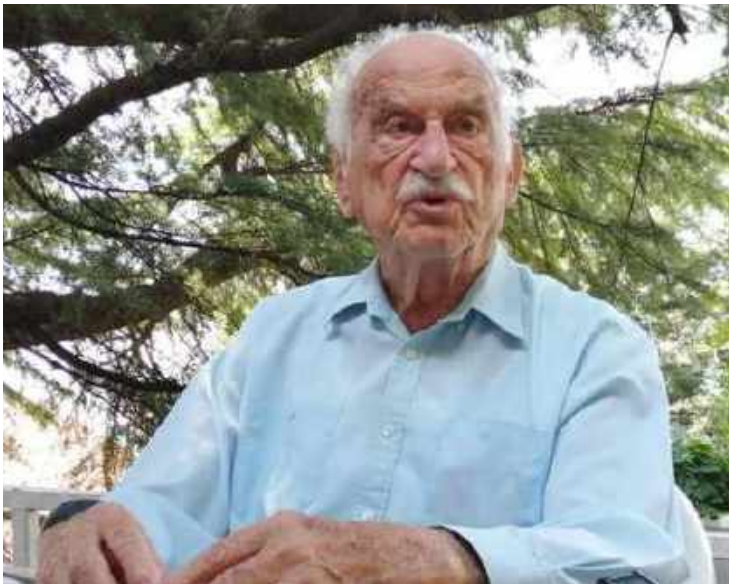
За разлика од Европа, Македонија има реони каде што има гипс. Тоа е реонот на Дебарско, покрај Дрим и на тие гипсени карпи се образуваат специфични почви какви што нема во Европа.

Македонија е многу разнообразна и климатски и според типовите на почвата, така што тој факт не дозволува да се концентрираме на една култура. Затоа треба да ги земеме предвид природните, но и пазарните услови. Секој земјоделец сака од единица површина да добие што повеќе денари или евра, а не што повеќе килограми. Најдобро е да се произведуваат оние култури што на земјоделецот ќе му дадат поголем приход. За наша среќа, разнообразието на почвата и климата на земјоделците им овозможува широка палета култури за одгледување. Можеме да ги одгледуваме сите култури што се произведуваат во Европа, затоа што ги имаме сите видови почви што ги има европскиот континент, од повеќегодишни култури, овошни насади и лозје, до житни и градинарски култури.

Во една од моите најцитирани книги „Климатско-вегетациско почвени реони во Македонија", државава е поделена на осум вегетациско почвени реони, со различни почви, различна вегетација и различна клима. Реонирањето се врши во однос на тоа да се одгледуваат култури што природно одговараат на дадените услови.

проф. д-р Ѓорѓи Филиповски

Благодарение на Филиповски, почвите во Македонија се едни од најистражените на Балканот



Автор на фотографијата:
Кристијан Јованоски
На фотографијата
Академик Ѓорѓи Филиповски, 2019

Роден е на 6 мај, 1919 година во селото Сорович, Леринско, во егејскиот дел на Македонија. Основно училиште и гимназија завршил во Битола. Студирал агрономија во Земун, дипломирал во Софија во 1942 г., а докторирал во Земун. Бил декан и продекан на Факултетот за земјоделски науки и храна од каде што се пензионирал како редовен професор и ректор на универзитетот „Св. Кирил и Методиј", како и негов обновувач по земјотресот, секретар на МАНУ и негов потпретседател во три мандати.
Тој е почесен доктор на Универзитетот во Брадфорд (Англија) и надворешен член на Академијата на науките на Босна и Херцеговина. Предавал на постдипломските студии во Скопје и во Белград. Бил визитинг-професор (една година) во Калифорнија и повеќе години држел предавања по педологија на меѓународните постдипломски студии од областа на медитеранското земјоделство во Италија (Бари) и Грција (Крит), каде што бил избран на меѓународен конкурс. Благодарение на него и на неговите соработници, почвите во Македонија се едни од најистражените на Балканот. Неговиот учебник по педологија доживеал четири изданија. Почина на 21 декември во 2019 година.

ГРАДИНАРСТВОТО КАКО ВАЖЕН СЕГМЕНТ ВО ВОСПИТНО-ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС









На 22 март во 13:00 часот на платформата Zoom се одржа онлајн предавање на тема „Градинарството како важен сегмент во воспитно-образовниот процес“, при што предавач беше Филип Димкоски, земјоделски инженер по градинарство и цвеќарство.

Настанот го отвори госпоѓа Снежана Спасовска, стручен соработник во Домот на културата „Кочо Рацин“ во Скопје ,кој е организатор на овој настан и истиот е во рамките на годишната програма на Домот, поддржана од Град Скопје.

Предавањето беше составено од пет дела и тоа: воведен дел, образовниот аспект на градинарството, интерактивна работа со деца, воспитниот аспект на градинарството и завршен дел.

Настанот го проследија над 30 слушатели од различна возраст и со различна професионална определба. Тука беа новинари, научници, претставници од Институтот за тутун во Прилеп, од Слоу Фуд Македонија, наставници, новинари, родители, ученици...

Специјални гости беа второодделенците од ООУ „Браќа Миладиновци“ од населба Аеродром во Скопје, со нивните наставнички Анета Велкоска и Маја Саздова.

Учениците прикажаа свои изработки, односно јадења и напитоци направени од овошје и зеленчук – храна што расте во градините, а рецитираа и песнички од Филип Димкоски, посветени на природата, екологијата, водата и здравата храна. Нивното претставување заврши со драматизација за деловите на растението.

Предавачот ги истакна придобивките од вметнувањето на градинарството како наставна или воннаставна активност и неопходноста од училишни градини во училиштата и информира за дваесетте градини кои ги постави организацијата Слоу Фуд Македонија, како и за списанието „Полжавче“ кое ја обработува оваа тема. Беа пренесени и практични совети кои можат да се имплементираат во наставата и кои овозможуваат интеграција на наставните предмети, а токму градините овозможуваат теортетскиот дел, практично и подлабоко да се научи и да се прифати.

Слушателите беа задоволни од предавањето со желба да слушаат и следни предавања на оваа тема и поттикнати да создадат свои домашни или училишни градини.















НЕМА ЛЕТЕН РАСПУСТ ЗА УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ







Во Отешево, крај Преспанско Езеро, организацијата „Слоу фуд Македонија“ на 17 и 18 јуни го реализира семинарот „Развој на едукативните активности во основните училишта“.

На семинарот се работеше на проширување и зајакнување на капацитетите на работниот тим, се согледаа позитивните достигнувања, се даваа предлози за подобрување на квалитетот и ефикасноста во имплементацијата на програмата „Училишни градини“. Во текот на семинарот се иницираше подготовка на акциски план во согласност со согледаните јаки и слаби страни од извршената евалуација и во согласност со искуствата од претходните проекти во програмата.

Семинарот исто така придонесе за подобрување на компетенциите за изнаоѓање на донатори што ќе го поддржат процесот на креирање училишни градини и нивна примена како алатка за едукација на учениците. До крајот на октомври ќе се креира и комуникациски план за промоција на програмата „Училишни градини“.

Реализацијата на семинарот беше во рамките на проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за јакнење на еколошката свест, втор чекор“, кој го реализира „Слоу фуд Водно, Скопје“, финансиски поддржан од Министерството за животна средина и просторно планирање.

Инаку, во програмата „Училишни градини“ на „Слоу фуд Македонија“, досега се опфатени 20 училишта од: Скопје, Прилеп, Битола, Кичево, Крушево, Могила и од Демир Хисар.







ВЕСТИ ОД ГРАДИНАТА

ЈУНИ 2021

ООУ "Крсте Мисирков" е пример дека градините во училиштата со добро менаџирање во летниот период се одржливи. Сега кога ќе пристигнат учениците ќе има што да учат и да се радуваат на плодовите од нивната градина.

Едно големо браво за координаторот Славица Зафировска и ООУ „Крсте Мисирков".













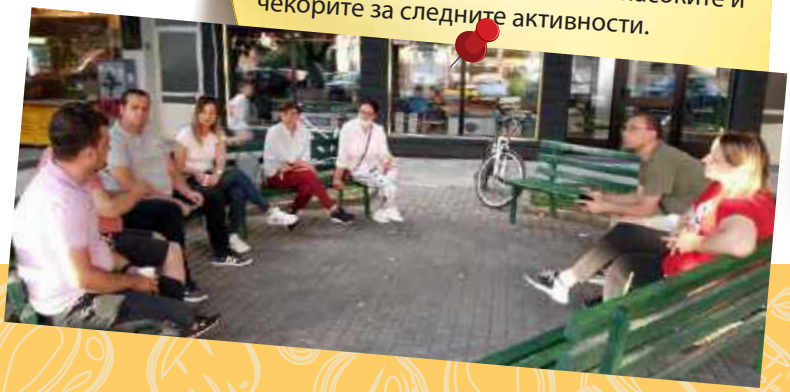
ЈУЛИ 2021

Градината во ООУ „Христијан Тодоровски-Карпош" во Скопје е убава, одржлива и корисна благодарение на вреднатаа координаторка Анета Павичиќ Аначкова, љубопитните дечиња и нивните родители кои ја разбираат важноста на постоењето на оваа училишна градина.

АВГУСТ 2021

Состанок на координаторите од прилепските училишта кои се вклучени во проектот Слоу Фуд Училишни градини со членовите на Слоу Фуд Прилеп и со претседателот на националниот одбор на Слоу Фуд Македонија.

На состанокот се зборуваше за поминатата прва фаза од проектот, за стадиумот до кој успеале досега да се развијат четирите градини во Прилеп и насоките и чекорите за следните активности.



Во ООУ „Блаже Конески" во Прилеп се одржа наставнички совет кој го водеше директорката Ангелка Баракоска. Како петта точка од дневниот ред беше Оформувањето на Слоу Фуд училишна градина во училиштето односно запознавање со овој проект. Координаторите на проектот во училиштето, наставничките Анета Николовска и Христина Мирческа го поканија Филип Димкоски од Слоу Фуд Прилеп кој одржа презентација за проектот пред сите присутни наставници и пред стручната служба.



СЕПТЕМВРИ 2021

ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“ од Прилеп е прво училиште од училиштата во прва фаза, кое направи голем исчекор и започна со втората фаза. Градината во ова училиште веќе е реалност. Сега останува да се дополнува, доуредува и одржува. Честитки и благодарност до директорката Кети Стеванџија за поддршката на овој проект и за вредните ученици и вработени во училиштето.







ОКТОМВРИ 2021

ООУ „Аврам Писевски“-чајни радости и низа активности по повод Светскиот ден на храната

Почеток на реализација на училишна градина во ООУ „д-р Владимир Полежиноски“-Кичево





НОЕМВРИ 2021

Презентација на проектот „Slow Food Училишни Градини“ пред активот по природни науки во ООУ „Климент Охридски“ – Прилеп

Ова училиште е едно од четирите прилепски училишта вклучено во проектот Училишни градини. Денес на покана на координаторката на проектот за ова училиште, наставничката Наташа Милеска Михајлоска, асистентот на проектот на ново на Македонија, Филип Димкоски заедно со наставничката Милеска Михајлоска одржаа подетално презентирање на овој проект во чија прва фаза се наоѓа ова училиште. Бидејќи активот беше од отворен тип, на средбата присуствуваа и одделенски наставници како и кадар кој предава јазици и општествени предмети во училиштето. Целта беше наставниците подетално да се запознаат со проектот за да ги разгледаат можностите за нивниот придонес во реализација на училишна градина, но и бенефитите кои ќе ги имаат во однос на воспитно-образовниот процес а во корелација со предметите што ги предаваат.

Димкоски зборуваше за програмата Училишни градини и за нејзиното досегашно имплементирање, за едукативните материјали кои се користат во програмата и за списанието Полжавче. Исто така и за важноста на проектот и можностите кои ги нуди. А наставничката Милеска Михајлоска зборуваше за организацијата Слоу Фуд , а во однос на едукативните програми на Слоу Фуд, стави акцент на сензорната едукација и нејзината важност.

Генералниот впечаток е дека денес имавме успешна средба и дека со заеднички сили и ентузијазам наскоро ќе се радуваме на училишната градина во ова училиште за радост на сите, а најмногу на дечињата.



ШТО Е КИСЕЛОСТ НА ПОЧВАТА?



Една од најважните акрактеристика на почвата е нејзината pH вредност, односно киселоста. Оваа особина е важна, затоа што секое растение, без разлика дали е градинарско растение, овошно дрвце, житна култура или винова лоза си бара одредена киселост на почвата и најдобро расте и се развива на соодветаната вредност на киселоста.

За да направиме pH анализа на почвата потребно ни е:

Почвена проба

Се зема по малку почва од повеќе места во нивата, и се става во чиста кофа. Убаво се меша и од оваа смеса се зема одредена количина почва и се остава воздушно да се исуши. Потоа се просејува низ сито.

Дестилирана вода

Оваа вода се добива во лабораторија со дестилирање на водата со апарат дестилатор.

Инструмент pH метар

Значењето се врши на почвен раствор, суспензија во вода.

Постапка:

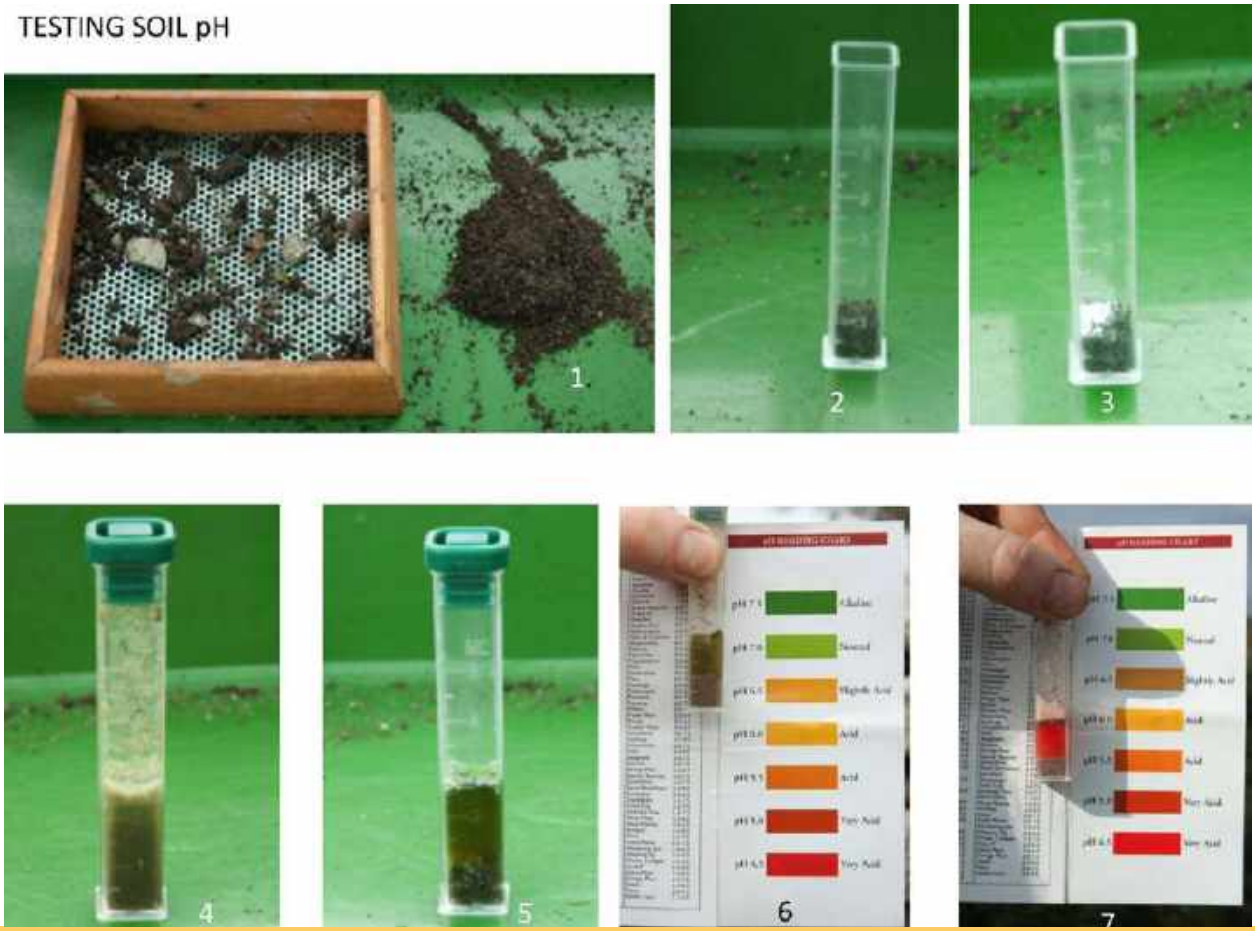
Се мери одредена количина просеана почва и се префрла во стаклен сад со затворач. Се додава одредена количина дестилирана вода, се затвора со затворачот и се остава на тресалка да се меша. Потоа со pH метарот, се мери киселоста (pH вредноста) на почвата.

Ако вредноста изнесува од 0 до 7 станува збор за кисела почва.

Ако вредноста е 7, почвата е неутрална.

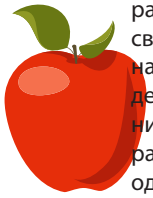
Ако вредноста е од 8 до 14, станува збор за базна почва.

Пишува: Фанка Дуза,
лаборант од Факултетот за
земјоделски науки и храна – Скопје



ФАО: 2021-МЕЃУНАРОДНА ГОДИНА НА ОВОШЈЕТО И ЗЕЛЕНЧУКОТ

ДОМАШНО СИ Е ДОМАШНО

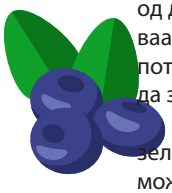


Веќе сите знаеме дека свежиот зеленчук и овошје се многу здрави и полни со витамини, го штитат нашето здравје од болести и ни помагаат во здравиот раст и развој. Но, дали знете дека и овошјето и зеленчукот имаат свој дом? Да, да, можеби звучи чудно бидејќи секогаш ги наоѓаме во градината, но сите овошја и зеленчуци кои денес ги знаеме, некогаш биле родени на едно место и за нив велиме дека имаат потекло од таа земја или дека тие растенија се автохтони. Всушност, за да се создаде одредено овошје или зеленчук, биле потребни многу години и одредени услови како специфична клима, вода и почва.



Така, на пример, за доматот се знае првпат дека е создаден во Јужна Америка, но откако е пренесен во Европа, си создал свои различни сорти и вариетети кои сега се автохтони за ова поднебје и затоа денес ние со сласт го бираме познатиот скопски јабучар и го користиме за салати и различни домашни сосови.

Исто така, интересен податок е што морковот, којшто е познат по содржината на витамин А и го користиме во сите супи и салати, првично бил бел, а токму таков растел природно во денешен Авганистан и Иран. Откако е пренесен во Европа, фармерите со цел да го разлкуваат од дивите варијанти на морков, започнале да ги издвојуваат другите бои, најчесто виолетовата, а потоа биле потребни уште 600 години пред портокаловиот морков да заземе примарно место на нашите трпези.



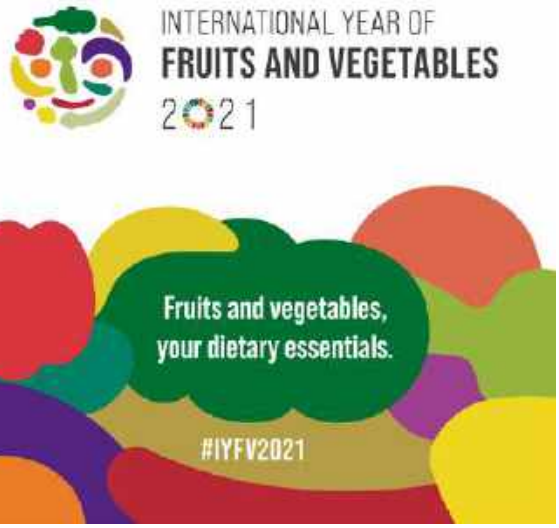
Денес движењето и пренесувањето на овошјето и зеленчуот се одвива многу брзо и лесно, па така секогаш можеме да најдеме манго во маркетите. Порано сето тоа се случувало многу споро, а често и не било успешно, па така луѓето најчесто го консумирале тоа што го имале локално или како што оттогаш се нарекува домашно. Секое поднебје се прилагодувало на условите кои ги има, па така кај нас се познати многу преработки од овошје и зеленчук како сокови, мармалади, џемови, намази како ајвар и лутеница и туршија. Луѓето секогаш барале начин како да имаат овошје и зеленчук во зимските месеци кога природно го немало.



Секако, после ова се наметнува прашањето: кое овошје и зеленчук потекнува од Македонија? Сите знаеме дека кај нас, благодарение на долгите сончеви денови и плодните почви, овошјето и зеленчукот ги имаме во изобилие, но голем дел од нив најчесто се донесени од некаде и удобно си се укотвиле во ова поднебје. Сепак, оние кои се по потекло од овде подобро се развиваат и се поотпорни на условите кои се создаваат.



Така, на пример, Македонија изобилува со домашни сорти мешунки од кои најмногу сорти и варијации се појавуваат кај гравот, речиси педесетина вариетети, од кои најпознат и најкористен е гравот тетовец и ситното гравче цацар. Кога сме кај мешунките, дали знаете дека кикириката спаѓа во оваа фамилија? Исто така, имаме локални вариетети на кикирики надалеку познати, од струмичкиот регион. Сепак, има интересни видови и сорти кои потекнуваат од овде, но сè помалку се среќава нивната примена, како леблебијата, папудата, уровот и многу други.



Сепак, она што веројатно најмногу нè интересира, тоа се најпознатите зеленчуци, таканаречени раноградинарски зеленчуци, а од нив веќе го спомнавме познатиот скопски јабучар и покрај него има уште педесетина други, меѓу кои најпознати се цуцулест, розев, долгнавест, воловско срце и многу други. Од крставиците, пак има само неколку и тоа само 3 вариетети: долга струшка мороишка, долга кревка и долга башинодолска. Од друга страна, пак имаме повеќе вариетети на зелка и зелјести растенија. Зеленчукот на кој сме најгорди е македонската пиперка, бидејќи суптилно или намерно се наметнува во најголем број на специјалитети кај нас и тоа не е случајно, бидејќи имаме огромен асортиман на пиперки, почнувајќи од најпознатата за ајвар, т.н. куртовска капија, па до сортите за везење и полнење, сè до лутите мали фефероначиња, како и ароматичната буковска пипер.





Овошјето нуди различна слика. Иако јаболкото е најпознато кај нас, крушите имаат многу богат диверзитет на сорти од кои како најпознати би ги издвоиле кантаркката, воденката, меденицата, илинката и многу други. Исто така, можеме да се пофалиме со многу сливи, како и локален автохтон бадем. Како посебен дел и гранка се издвојува лозарството, а од познатото македонско грозје се прават врвни и квалитетни вина. Најпозната автохтона македонска сорта грозје е грозјето станушина.



Доколку овој текст ве поттикна да размислувате за локалните сорти и видови, ве охрабрувам да го истражите реонот од каде доаѓате – сигурно ќе дознаете многу повеќе за локалните сорти овошје и зеленчук од фармерите околу вас.

пишува: Биљана Митреска,
магистер по квалитет на храна,
член на Слоу Фуд Водно,
претседател на Слоу Фуд Млади-Македонија

Разговор со Павел Милановски, 15 години, од Куманово, средношколец во ДСУ „Лазар Личеноски" во Скопје

ПРОИЗВОДИТЕЛИТЕ НА ДОБРА ХРАНА, СЕ ВИСТИНСКИ ХЕРОИ!

Павел, на почетокот на 2021 година кога сè некако беше смирено и монотоно, ти ја разбранува македонската јавност благодарение на твојот успех – наградата за цртеж на Светската организација за храна ФАО. Како дојде до учество на овој конкурс и како го доживуваш ова големо признание?

Кога ја дознав темата на конкурсот од мојот ментор Далибор Јовановски, веднаш се потсетив на макотрпната работа, но и желбата и надежта за богат род на мојот роднина и ми се јави желба да учествувам на овој конкурс. Ова големо признание ми значи како голема мотивација да продолжам и понатаму да се натпреварувам и да постигнам поголеми успеси.

Темата на наградениот цртеж се земјоделците кои се херои на денешницата. Кој е твојот допир со земјоделието и со природата?

Уште на мала возраст моите родители секој викенд одеа заедно со мене во набавка на свежа и здрава храна кај мојот стар роднина, којшто многу внесуваше труд во сопствено производство, а истата храна толку евтино ја продаваше. Ми беше жал за него, за маките и грижите низ кои поминуваше тој и мислев дека е сиромашен. Но, не бил. Сега знам дека да не беше стариот роднина, јас никогаш немаше да го знам вкусот на природната и здравата храна.



Дали мотивите поврзани со храната и земјоделието те инспирирале и те инспирираат и дали си создал и други цртежи на оваа тема?

Да, ме мотивираат работниците во нивите кои макотрпно по цел ден работат за да ја создадат здравата храна за луѓето. На оваа тема немам други цртежи, но би сакал да направам во иднина.

Наградата ја доби како ученик во основно училиште, а сега си веќе средношколец во Скопје. Се запиша во средното уметничко училиште „Лазар Личеноски". Кои се твоите визии за иднината и кој е твојот сегашен поглед кон ликовната уметност?



Сакам да продолжам и понатаму, да совладувам нови техники и стекнувам нови способности во ликовната уметност. Активно да се вклучувам во секој проект и да се докажам како уметник на којшто допрва ќе му следи кариера и слава.

Твојот цртеж заедно со тебе ја краси насловната страница на вториот број од списанието „Полжавче". Полжавче е списание за училишните активности на организацијата Слоу Фуд Македонија чија окупација е храната и земјоделието. Бидејќи „Полжавче" е наменет и за учениците од основните училишта и за наставниците и сите оние кои се залагаат за земјоделие во скалд со природата и за квалитетна храна, која е твојата порака до нашите читатели?

Би сакал да посочам дека работниците – земјоделците се вистински херои бидејќи ја создаваат здравата храна за луѓето која е неопходен фактор за живеење, да не се понижуваат, туку да се почитуваат и да се вреднува нивната макотрпна работа.

ПРИКАЗНИТЕ – ЧУВАРИ НА НАРОДНИОТ ДУХ



Приказната е најубавата и најраскошна творба што го храни и богати духот на човекот. Во минатото таа била најцврстата алка што го поврзувала семејството. Децата растеле со приказните коишто родителите, бабите и дедовците им ги раскажувале. Качени на волшебниот килим на приказната, патувале во далечни светови, зад седум планини и седум мориња, влегувале во длабоки пештери, се среќавале со големи и страшни змејови за на крајот, заедно со јунакот од приказната, да ја спасат



принцезата и да го победат злото. Македонската народна традиција е пребогата со волшебни приказни, басни, песни, кратки фолклорни жанри, но и богата со убава и вкусна традиционална храна, мириси и бои на кои тешко некој да им одолее. Но, за да се чува и негува традицијата, неопходно е за неа да се зборува уште од најмала возраст.

Настанот „Приказните – чувари на народниот дух“ се организираше со цел децата да ја почувству-



ваат македонската народна традиција преку зборот, но и преку храната. Учениците од прво одделение од ООУ „Видое Подгорец“ Струмица, раководени од одделенскиот наставник Соња Цицимова, го облагородија просторот и со својата љубопитност направија настанот да прерасне во едукативен час во природа. За македонското народно творештво децата учеа преку приказните од книгата „Детето со ѕвезда на челото“, адаптирани од Ана Витанова-Рингачева, со илустрации од Александра Хаџи-Наумова Атанасовска, а издадени од Просветно дело. Интерактивниот пристап беше клучен за децата сугестивно да ја доживеат приказната, ликовите во неа, да ја доживеат пораката што таа ја носи. Просторот беше облагороден со предмети од македонската традиција, со традиционална трпеза и домашно приготвена храна. Овој настан уште еднаш покажа дека интерактивните едукативни часови надвор од училницата го поттикнуваат когнитивниот потенцијал на децата и го богатат нивниот мисловен свет.

ДВА РЕЦЕПТИ ОД ШЕФ МАРЕ ЈАНЕВСКА

Кој сака и знае да произведе храна, веројатно посакува истата добро да ја подготви и со сласт да ја изеде. Затоа, за нашите мали градинари и нашите мали готвачи, шеф Маре Јаневска од Слоу Фуд Алијансата на готвачи, ни испрати два многу вкусни рецепти кои предлага да ги подготвите во вашата училишна кујна или во домашни услови со помош на родителите.

На здравје!





БРЗИ МИНИ МЕКИЦИ СО СЕМИЊА

Потребни состојки:

3 јајца
½ шолја ладно млеко
½ шолја павлака
½ шолја интегрално брашно
1 шолја бело брашно
1 прашок за печиво
300 г изварка
2 лажици семе од афион
2 лажици семе од сончоглед
1 лажица сусам
1 лажица семе од лен
Сол, црн пипер

Подготовка:

Во длабок сад се мешаат јајцата со млекото, павлаката, брашната, прашокот за печиво, солта и црниот пипер.

Потоа се додаваат изварката и семињата и сè заедно се меша за да се изедначи.

Во длабока тава се става поголема количина сончогледово масло да се загрее, потоа се црпи од смесата со лажица и се пушта во врелото масло.

Се пржат од двете страни, додека не добијат темнозлатеста боја. Се послужуваат со домашно кисело млеко.

ВАНИЛИЦИ

Потребни состојки:

200 г свинска маст
4 лажици шеќер
1 цело јајце и една жолчка
2 ванилин шеќер
Кора од 1 лимон и брашно, колку да се замеси меко тесто (околу 500 – 600 г).

Подготовка:

Свинската маст, која е на собна температура, се меша со шеќерот и ванилата. Потоа се додаваат јајцето, жолчката и кората од лимон.

На крајот постепено се додава брашното и се меси фино, меко тесто.

Тестото се развлекува на набрашнета површина со дебелина околу 1 см, се сечат форми, кои се редат на плех со хартија за печење и се печат во загреана рерна околу 10 минути на 200 °C.

Откако ќе се испечат, се остават да се изладат и потоа се вадат од плехот.



НАГРАДЕНИ ТВОРБИ НА КОНКУРСОТ НА „ПОЛЖАВЧЕ"

РАДОСТ БЛИКА ОД ГРАДИНАТА ШАРЕНОЛИКА

ГРАДИНА

Многу сакам здрава храна
омилено овошје ми е банана.
Понекогаш јадам кисел лимон
и често го делиме со моето другарче
Симон!

Но, нашата клима не е жешка,
за такво овошје, е тешка!
Сепак моето лице не е тажно
зошто нешто е многу важно!

Покрај куќата на Петар
има градина на еден метар.
Таа е оаза права
се е убаво што ни дава.

Секој зеленчук и овошје има богат род
со превкусен плод.
Со раце од игра врели
береме јаболка зрели.

А, Кристина, многу гладна
ја изеде крушата што падна!
Во пролет е голема збрка
ние, децата сме како во трка.

Тука е дедо Менде да реши
кој ќе бере јагоди и цреши!
Кајсии, праски, малини секој бере
за мајка ми Вере!

Вкусен сок од нив правам
и на моите другарчиња им давам!

Хана Мечева IV [3] одд.
ООУ „Блаже Конески" -Прилеп
Ментор: Весна Арсиќ
ВТОРА НАГРАДА
(категорија: 3,4 и 5 одд.)



Марија Величковска
ООУ „Кирил и Методиј" – Стајковци
Ментор: Елена Антонова
ВТОРА НАГРАДА (категорија: 3,4 и 5 одд.)



Миа Димевска 9 одделение
ООУ „Даме Груев" – Битола
ТРЕТА НАГРАДА (категорија: 8 и 9 одд.)

ЈАБОЛКОТО МОЕ МИЛО

На ритчето мое мило,
мало јаболкниче се свило.
Но тоа мало јаболкниче мило,
многу вкусни јаболка ни раѓа.

Еве есен веќе ни дојде,
и на берба на јаболка
треба да се појде.

Силни ветрови на ритчето вијат,
паднаа сувите лисја што
јаболчината ги кријат.

Црвени, жолти, зелени јаболчина
ме мамат, на еден загриз
можеби ме канат.

Од малото јаболкниче
паднаа многу плодови,
за цела зима ќе имаме
здрава храна од овие вкусни родови.
За појадок јаболко за
здрав живот ќе јадам,
а за вечера вкусна пита
од јаболка ќе правам,
и на моите другарки ќе
им дарам.

Сите јаболка дали
црвени, жолти или зелени
на сите деца ќе им бидат разделени.
Јаболкото многу витамини има,
јас ќе го јадам во
пролет, лето, есен и зима!

Лаура Кајџаноска 8-4 одделение
ООУ„Климент Охридски"- Прилеп
ментор: Наташа Милеска Михајлоска
ВТОРА НАГРАДА
(категорија: 8 и 9 одд.)



Евгенија Илиева - V-3одд.
Ментор: Зорица Милкова
Училиште: ООУ„Тошо Велков-Пепето“-Кавадарци
ВТОРА НАГРАДА (категорија: 3, 4 и 5 одд.)



Кристина Стојческа – IV одд.
Училиште: ООУ „Гоце Делчев“-Тетово
Ментор: Соња Трифуновска
ТРЕТА НАГРАДА (категорија: 3,4 и 5 одд.)

СЛАТКИ ШУМСКИ ВКУСОВИ

Таму некаде
во планинската гора
каде рано зори утринската зора,
таму се смешкаат
вкусните шумски плодови.

Во кошничка шарена дрвена,
од шумата густа,
редам плодови слатки
што собираат уста.
Се јави и миризливата
јагода црвена и вкусна.

Тука на ридот е селската куќа,
со градина шаренолика,
каде што радоста
на сите страни блика.

Компир, гравче, зелка,
морков, домат, царевка,
тоа се прави витамини знај
а од нив баба вкусна супа ми прави.

Илина Шукуроска VI 2
Ментор: Елена С. Караџоска
ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“-Прилеп
ВТОРА НАГРАДА
(категорија: 6 и 7 одд.)

БРКАНИЦА-ТУРКАНИЦА

Изгреа сонце,
пушти сончев сјај,
во зеленчуковата градина
завладеа утринскиот рај.

На нозе веднаш стана
доматот полничок и црвен,
се оптегна и испружи
на колецот висок,дрвен.

Почна гласно да се фали,
најсочен бил тој,
сите деца го обожавале,
со витамини бил полн.

Се пробуди пиперката
и се искриви во страна,
одмавна со листот
и почна да наоѓа мана:
-Аман,чичко домат
сфативме веќе,
од тебе поголем фалбаџија
не ќе се најде веќе!

Се пробуди и цвеклото
и чудно погледна кон нив:
-Е од мене витамини течат
како од голем слив!

Веднаш потоа се пробудија
и компирот,морковот и зелката свежа,
почнаа да се караат
и ја пробудија баба Снежа.

А, таа пак,тивка,вредна
стана појадок да прави,
со гладот на дедо Миле
мораше веднаш да се справи.

Отиде в градина
со кошница в рака,
ги скина сите по ред
и направи голема салата.

Бојана Илиева 8 одд.
ООУ „Страшо Пинџур“ с. Соколарци
Општина: Чешиново-Облешево
Ментор: Тодорка Стоименова
ТРЕТА НАГРАДА
(категорија 8 и 9 одд.)

ДРАГИ ТИК-ТОКЕРИ, ЈУТЈУБЕРИ И МЛАДИ РЕПОРТЕРИ, ОВА Е ЗА ВАС!

СТАНИ ГРАДИНАР ЈУТЈУБЕР, ГРАДИНАР ТИК-ТОКЕР ИЛИ ГРАДИНАР РЕПОРТЕР!

YouTube

ГРАДИНАРИ ЈУТЈУБЕРИ

Сними влог (видео) од твојата градина, направи забавно клипче од градината во твоето училиште, сними како работиш во градината, како правиш компост или садиш цвеќе или дрвце и видеото, не подолго од две минути, испрати ни го на мејл-адресата: **edukacija@slowfood.mk**

Сите видеа ќе бидат објавени на ФБ-страницата Слоу Фуд училишни градини и на официјалната јутјуб-страница на Слоу Фуд Македонија.

Право на учество имаат сите деца од прво до деветто одделение во Македонија, без разлика дали нивното училиште е дел од програмата Слоу Фуд училишни градини.

Стручно жири ќе ги оценува видеата според едукативноста, креативноста и според духовитоста, а трите најдобри ќе бидат наградени. Авторите на наградените видеа ќе добијат беџови со назнаката „градинар јутјубер“ и ќе имаат можност и натаму да соработуваат со Слоу Фуд Македонија и со списанието „Полжавче“, но најважно, ќе бидат наши Слоу Фуд јутубери кои ќе соработуваат на јутуб каналот на Слоу Фуд Македонија.

ГРАДИНАРИ РЕПОРТЕРИ

Напиши новинарски извештај за настан од твојот крај, поврзан со градинарството, земјоделието, традиционалната храна или со твојата домашна или училишна градина и испрати ни ја статијата заедно со соодветна фотографија.

Сите новинарски статии ќе бидат објавени на страницата Слоу Фуд училишни градини, а трите најдобри ќе бидат наградени и објавени на страниците на третото издание на „Полжавче“ што ќе биде објавено во октомври 2022 година.

Право на учество имаат сите деца од шесто до деветто одделение во Македонија, без разлика дали нивното училиште е дел од програмата Слоу Фуд училишни градини.

Авторите на наградените статии ќе добијат беџови со назнака „градинар репортер“ и ќе имаат можност да бидат редовни соработници со Слоу Фуд Македонија и со списанието „Полжавче“



ТИК-ТОК ПОРАКА

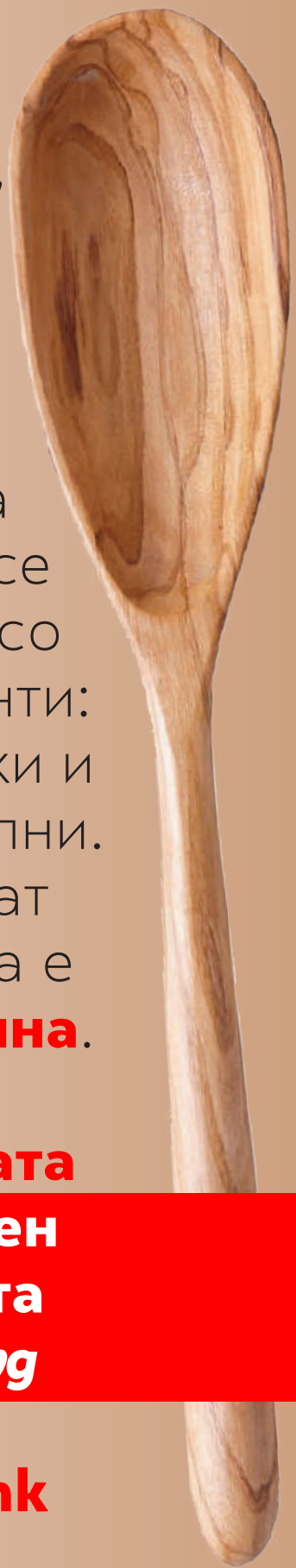
TikTok

Сними се на тик-ток и во твоето видео, не подолго од 1 минута, испрати порака за важноста на училишните градини, стави го на твојот тик-ток и испрати ни го видеото, а ние ќе го поставиме на тик-ток профилот на Слоу Фуд Македонија. Авторите на трите најкреативни, највпечатливи и најоригинални видеа ќе станат дел од медиумскиот тим на Слоу Фуд училишни градини, ќе добијат беџ со назнака „тик-ток градинар“ и ќе имаат можност да станат дел од редакцијата на „Полжавче“ и да го уредуваат тик-ток профилот на Слоу Фуд Македонија.

ВАЖНО: Видео материјалите се доставуваат до нашата редакција исклучиво со согласност од родителот на детето. Согласноста треба да се достави во скенирана форма со податоци од детето и од родителот, како и телефонски број за контакт. Скратениот потпис од родителот на документот, значи дека одобрува неговото дете да учествува на конкурсот со видео и дека одобрува истото да биде јавно користено за едукативни и промотивни потреби на Слоу Фуд Македонија.

Slow Food®
Macedonia

работи на
ширење на
гастрономската култура,
развива програми за
сензорна едукација,
се грижи да го заштити
биодиверзитетот и
производството на храна
во мал обем, со цел да се
промовира **квалитетот** со
сите негови компоненти:
сензорни, еколошки и
социјални.
Слоу Фуд работи сите да можат
да си дозволат храна која е
добра, **чиста** и **правична**.



Доколку ти е важна храната

Придружи ни се како член
и биди дел од светската
мрежа на *Слоу Фуд*

www.slowfood.mk

ISSN 0267-1387

www.slowfood.mk/edukacija