ПОЛНАВЧЕ

ISSN 2671-3837

СПИСАНИЕ ЗА УЧИЛИШНИТЕ АКТИВНОСТИ НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА • бр.4 • ноември 2023



УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ - ПАТОКАЗИ ЗА ИДНИНАТА

ИМПРЕСУМ

Slow Food®
Macedonia

Издавач
Slow Food Macedonia © 2023
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Главен и одговорен уредник
Филип Димкоски

Редакција
Василка Стефановска
Јасна Ѓорѓиевска
Николче Николовски
проф. д-р Билјана Гвероска
м-р Гоце Бумбароски
Наташа Неданоска

Стручни соработници
м-р арх. Даме Димески
дипл. инж. технолог. нутриционист
Тодорка Наумоска Димески

Соработници од мрежата на Слоу Фуд Македонија
Драган Петрески
Гордана Цветаноска
Александра Лозановска
Елизабета Мемиќ

Меѓународна соработка
емеритус проф. д-р Бранка Лазиќ, Србија
д-р Славица Самарџиќ, Слоу Фуд Требиње, БиХ

Лектор
Марина Геческа-Василевска

Техничко уредување и графичко обликување
Горан Трсунов

Илустрации
Филип Цакоски,
Владимир Здравески

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 со финансиска поддршка од Министерството за животна средина и просторно планирање.

УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ -ПАТОКАЗИ ЗА ИДНИНАТА

Познатиот сликар Клод Моне рекол дека неговата градина е неговото најубаво ремек дело. Има ли поголемо платно и подобар сликар од природата? Сите ние луѓето, како дел од неа, имаме животна задача што поубаво да ја спознаеме и почувствуваме природата за да си го направиме поубав и похармоничен нашиот живот. Токму градините го отвораат прозорецот кон спознавањето и сплотувањето со природата. Слоу Фуд Македонија, пред точно десет години го направи првиот голем исчекор со проектот и програмата Слоу Фуд училишни градини сакајќи уште од најмала возраст на децата да им го покаже вистинскиот пат, да им го отвори вистинскиот прозорец... Благодарение на професорките Василка Стефановска и Сунчица Јовановска направена е првата училишна градина во ДСУ „Лазар Танев“ во Скопје.



Денес над дваесет училишта од повеќе села и градови во Македонија се дел од оваа програма. Предизвиците во овој проект се огромни. Исто така, и препреките за реализација. Но, успешно реализираните училишни градини, а особено оние што се одржливи и повеќегодишни, го бришат сиот замор, ни цртаат насмевки на лицата и нè исполнуваат со задоволство. Веруваме во смислата, тежината и важноста на овој проект и затоа продолжуваме понатаму.

Токму како резултат на постигањата на училишните градини, произлезе и вашето драго годишно списание „Полжавче“ кое на едно место ги собира најпечатливите активности од програмата Слоу Фуд училишни градини, овозможува сериозна и квалитетна едукација, но и забава и рекреација за младите и за повозрасните читатели. Стигнавме и до четвртиот број на Полжавче кој целосно им го посветуваме на тие волшебни парчиња рај на земјата што нè учат, нè воспитуваат, нè радуваат, нè моделираат како луѓе и се наречени градини.

Постојат многу облици на градини: урбани, селски, училишни, висечки, градини на кров, медицински, чајни, цветни, зеленчукови, овошни, зачински... Но, ако пристапиме со срце кон нив, сите тие ќе ни овозможат големи бенефити, не само во однос на квалитетната храна што ќе ја произведеме, туку и во однос на подобрување на нашето здравје и внесување огромни количества среќа во нашиот живот. Низ страниците на овој број ќе прочитате разни бавчаџиски приказни од нашите пријатели, ќе научите за видовите градини, ќе читате стрип, ќе решавате крстозбор, ќе прочитате поезија, ќе дознаете кое растение кога се сади или сее... Ќе ве „прошетаме“ низ едукативните работилници што ги одржавме годинава низ повеќе настани на Слоу Фуд Македонија, а ќе дознаете и како си поминавме на дводневниот семинар во Крушево.

Секако, ќе ги видите и најуспешните училишни приказни во однос на реализацијата на проектот Слоу Фуд училишни градини. За нас, сè што работиме и сè што се трудиме да ви го пренесеме ќе добие смисла доколку барем едно дете што годинава ќе го чита Полжавче за следниот број ќе ни испрати фотографија од неговата домашна или училишна градина, без разлика дали таа е еден декар или една педа.

Одгледувајте ги вашите градини и ќе видите дека и тие ве догледуваат вас. Како растат градините, така растат и децата, не само во висина и тежина, туку и со срце и со ум. Грижејќи се за едно парченце земја, вие се грижите за вас, за вашето семејство, за вашиот град, за нашата прекрасна Македонија и за целиот Универзум, оти самата градина е цел еден свет. Добре дојдовте во светот на градините.

Филип Димкоски,
главен и одговорен уредник на „Полжавче“

ORTI SCOLASTICI - LINEE GUIDA PER IL FUTURO



Il famoso pittore Claude Monet ha affermato che il suo giardino è il suo capolavoro più bello. Esiste una tela più grande e un pittore migliore della natura? Tutti noi esseri umani, in quanto parte di essa, abbiamo il compito di vivere di conoscere e sentire la natura nel miglior modo possibile per rendere la nostra vita più bella e armoniosa. Sono i giardini che aprono la finestra alla conoscenza e alla fusione con la natura. Slow Food Macedonia, esattamente dieci anni fa, faceva il primo grande passo con il progetto e programma Slow Food Orti Scolastici, volendo indicare ai bambini la strada giusta, aprire loro la finestra giusta fin dalla tenera età... Grazie alle professoresse Vasilka Stefanovska e Sunchica Jovanovska, è stato realizzato il primo orto scolastico presso la scuola secondaria SUGS "Lazar Tanev" di Skopje.

Oggi partecipano a questo programma più di venti scuole provenienti da diversi villaggi e città della Macedonia. Le sfide in questo progetto sono enormi. Inoltre, gli ostacoli all'attuazione. Ma gli orti scolastici implementati con successo, soprattutto quelli sostenibili e perenni, cancellano ogni fatica, disegnano sorrisi sui nostri volti e ci riempiono di piacere. Crediamo nel significato, nel peso e nell'importanza di questo progetto ed è per questo che andiamo avanti.

Proprio in seguito ai risultati raggiunti dagli orti scolastici è stata pubblicata la vostra cara rivista annuale "Polzhavche", che raccoglie in un unico luogo le attività più impressionanti del Programma Orti Scolastici di Slow Food, offre un'istruzione seria e di qualità, ma anche divertimento e svago per i lettori giovani e adulti. Siamo giunti al quarto numero di "Polzhavche", che dedichiamo interamente a quei magici angoli di paradiso terrestre che ci insegnano, ci educano, ci rendono felici, ci modellano come persone e si chiamano orti.

Esistono molte forme di orti: urbani, di campagna, scolastici, pensile, pensili, medicinali, del tè, dei fiori, delle verdure, della frutta, delle spezie... Ma se li affrontiamo con il cuore, tutti ci daranno grandi benefici, non solo in termini di cibo di qualità che produrremo, ma anche in termini di miglioramento della nostra salute e di portare enormi quantità di felicità nelle nostre vite. Attraverso le pagine di questo numero leggerai diversi racconti di giardinaggio dei nostri amici, conoscerai le tipologie degli orti, leggerai un fumetto, risolverai un cruciverba, leggerai poesie, scoprirai quale pianta è piantato o seminato... Vi "porteremo a spasso" attraverso i laboratori didattici che abbiamo realizzato quest'anno attraverso diversi eventi di Slow Food Macedonia, e scoprirete anche come ci siamo divertiti alle due seminario di un giorno a Krushevo.

Naturalmente vedrete anche le storie scolastiche di maggior successo riguardanti la realizzazione del Progetto Orti Scolastici Slow Food. Per noi tutto quello che facciamo e tutto quello che cerchiamo di trasmettervi avrà senso se almeno un bambino che quest'anno leggerà "Polzhavche" per il prossimo numero ci invierà una foto del proprio orto di casa o dell'orto scolastico, sia esso è un acro o un pollice.

Coltiva i tuoi orti e vedrai come crescono te. Man mano che i giardini crescono, crescono anche i bambini, non solo in altezza e peso, ma anche nel cuore e nella mente. Prendendoti cura di un pezzo di terra, ti prendi cura di te stesso, della tua famiglia, della tua città, della nostra bellissima Macedonia e dell'intero Universo, perché il giardino stesso è un mondo intero. Benvenuti nel mondo degli orti.

Filip Dimkoski, caporedattore di "Polzhavche"

SCHOOL GARDENS - GUIDELINES FOR THE FUTURE

The famous painter Claude Monet said that his garden is his most beautiful masterpiece. Is there a bigger canvas and a better painter than nature? All of us humans, as part of it, have a life task to get to know and feel nature as best as possible in order to make our life more beautiful and harmonious. It is the gardens that open the window to getting to know and merging with nature. Slow Food Macedonia, exactly ten years ago, made the first big step with the project and program Slow Food School Gardens, wanting to show children the right path, to open the right window for them from an early age... Thanks to professors Vasilka Stefanovska and Sunchica Jovanovska, the first school garden was created in High school "Lazar Tanev" in Skopje.

Today, over twenty schools from several villages and towns in Macedonia are part of this program. The challenges in this project are enormous. Also, the obstacles to implementation. But successfully implemented school gardens, especially those that are sustainable and perennial, erase all fatigue, draw smiles on our faces and fill us with pleasure. We believe in the meaning, weight and importance of this project and that's why we go on.

Precisely as a result of the achievements of the school gardens, your dear annual magazine "Polzhavche" was published, which collects in one place the most impressive activities from the Slow Food School Gardens Program, provides serious and quality education, but also fun and recreation for the young and adult readers. We have reached the fourth issue of "Polzhavche", which we dedicate entirely to those magical pieces of heaven on earth that teach us, educate us, make us happy, model us as people and are called gardens.

There are many forms of gardens: urban, country, school, hanging, roof gardens, medicinal, tea, flower, vegetable, fruit, spice... But if we approach them with heart, they will all provide us with great benefits, not only in terms of the quality food we will produce, but also in terms of improving our health and bringing enormous amounts of happiness into our lives. Through the pages of this issue you will read various gardening stories from our friends, you will learn about the types of gardens, you will read a comic book, you will solve a crossword puzzle, you will read poetry, you will find out which plant is planted or sown... We will "we will take you for a walk" through the educational workshops that we held this year



through several events of Slow Food Macedonia, and you will also find out how we had a good time at the two-day seminar in Krushevo.

Of course, you will also see the most successful school stories regarding the implementation of the Slow Food School Gardens Project. For us, everything we do and everything we try to convey to you will make sense if at least one child who will read "Polzhavche" this year for the next issue will send us a photo of it's own home garden or school garden, whether it is an acre or one inch.

Grow your gardens and you will see them grow you. As gardens grow, so do children, not only in height and weight, but also in heart and mind. By taking care of a piece of land, you are taking care of yourself, your family, your city, our beautiful Macedonia and the entire Universe, because the garden itself is a whole world. Welcome to the world of gardens.

Filip Dimkoski, editor-in-chief of „Polzhavche"

МОИТЕ ДЕСЕТ НАЈЗНАЧАЈНИ ГОДИНИ ВО 35-ГОДИШНОТО УЧИТЕЛСТВУВАЊЕ

Кога првиот пат имав прилика да се сретнам со приказната на Слоу Фуд, сметав дека ние сме веќе дел од таа приказна и нема што да учиме, туку можеме само да споделуваме наши искуства. Имавме чиста животна средина, чиста почва, децата играа на улица, се дружеа и немаа никаков социјален проблем од тој тип.

Доматите мирисаа на домати, на есен во сите населби мирисаше на пипер и ајвар. Мармаладот од кајсии највкусен со арома која е незаменлива...

Но, за многу кратко време нè проголта несоодветен начин на одгледување на стока, како и растенијата наменети за исхрана.

Градовите станаа сè поголеми, побетонирани, нема дворови со овошни дрвја.

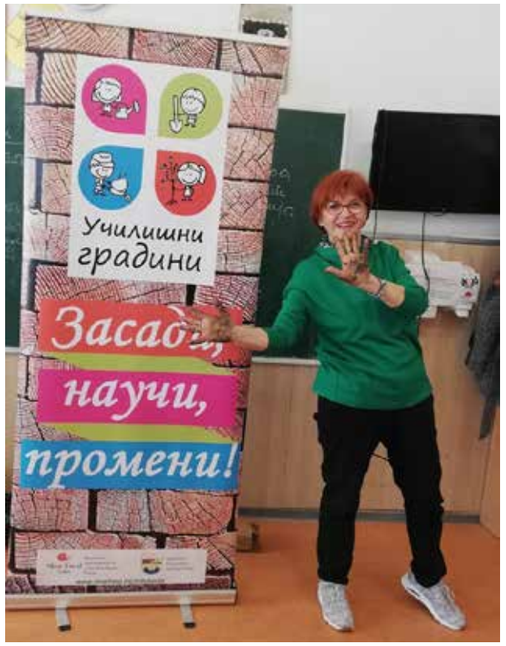
Брзиот развој на технологијата го даде својот удел во сè поголемата затвореност на децата. Децата го изгубија контактот со природата и тоа беше првиот знак дека мораме да ги вратиме децата во природата. Наједноставен начин беше да се фатиме за работа и да почнеме со училишни градини, имајќи во предвид дека голем дел од денот децата поминуваат во училиште и ќе имаат можност да учествуваат директно во создавањето на градините, во сеидбата, садењето и одгледувањето на растенијата. На тој начин ќе учат и ќе создаваат навики дека дел од слободното време треба да го поминуваат во природа.

Првиот отпор од стручните лица беше: „каде во загадена средина ќе одгледувате домати?“. Ние велиме дека ако посадиме домати, ќе ја подигнеме свеста не само кај учениците, туку и кај соседите, дека треба да водат грижа за заштита на животната средина. Нека бидат огледни градините во загадените градови, децата нека учат за почва, за семе, за плод, за компостирање.

Првата градина ја направивме во училиштето каде што работевме, СУГС „Лазар Танев“, јас, моите колешки Анета Мострова и Сунчица Јовановска. 2013 година, точно пред десет години. Со голем ентузијазам, убедени во позитивниот ефект кој ќе го постигнеме кај учениците. Опструирани, но многу посветени на идејата и ништо не можеше да нè попречи во целта која сакавме да ја постигнеме.

Угостителско училиште беше пример со градината од каде можеше секој ден да си наберат магдонос, жалфија, кромитче, нане, рузмарин... Од учениците учевме, тие во поголем дел доаѓаа од скопските околни села. Носеа расад, правевме заедно пластеници. Ни се приклучија и други колеги. Градината беше место каде учениците имаа чувство на сопственост - градината беше на учениците, тие ја чуваа како нивна сопственост. Се дружеа и работеа во неа.

Училишните градини набргу се преселија во основните училишта, со веќе добро оформен едукативен тим. Почнавме со работилници во основните училишта со Катерина Јордановска и Мартин Шишковски Тоа беа најубавите моменти во сета наша активност. Гледаш само насмеани детски лица, некои едвај чекаа да фатат земја, други бараа ракавици. Но, на крај сите сееја семе во чашките полни со земја.



Едукативниот тим се шириле како се зголемуваше бројот на училишни градини во Македонија. Јасна Ѓорѓиевска, Сунчица Јовановска, Филип Димкоски, Тодорка Наумоска Димески, Гоце Бумбароски, Даме Димески, како дел од едукативниот тим подготвени се за поголеми зафати. Имаме уредувачки одбор, одговорни изготвувачи на прирачници за кои придонес дадоа и професорките, Маргарита Давитковска и Звезда Богевска од Факултетот за земјоделски науки и храна во Скопје. Затоа сме





сигурни дека во Македонија може во секој училиштен двор да има Слоу Фуд училишна градина. Задоволство е да кажеме дека имаме издадено и три броја на списанието „Полжавче“, наменето за учениците и наставниците со содржини значајни за училишните градини и нивното значење. Нашиот Филип Димкоски сета љубов кон земјоделието , поезијата и децата ја вложува при уредувањето на ова прекрасно списание.

Земјата ни дава енергија, како нам, така и на учениците, да ја искористиме оваа убава енергија, да го почувствуваме секој знак кој ни го даваат почвата, сонцето и водата. Да им го направиме престојот на децата во училиштата место каде ќе учат, ќе се радуваат, ќе истражуваат, ќе си поставуваат прашања и ќе добиваат одговори.

Посветеноста е еден од најважните фактори кои треба да ги води наставниците одговорни за училишните градини, љубовта кон земјата, љубовта и грижата за иднината на децата.

Николче Николовски, претседател на Слоу Фуд Македонија, но и Слоу Фуд интернационалната организација се нашата голема поддршка и инспирација.

Секоја нова училишна градина е нов бисер за нашиот зелен синџир кој сè повеќе се зголемува.

пишува: проф. Василка Стефановска,
координатор на проектот Слоу Фуд
Училишни градини за Македонија,
лидер на Слоу Фуд Водно,
член на Националниот одбор на
Слоу Фуд Македонија

ТИШИНАТА

Да чуеш како тревата расте
и како набабрува плодот,
да чуеш како земјата дише
и како го смислува и недри плодот.

Да чуеш како мислата твоја
се зачнува тихо, расне и се плоди,
да чуеш како нешто ненадејно
ќе се зададе и ќе се роди.

Да чуеш како се зачнува сонот
и како негде во бескрај те носи,
далеку, далеку кај што запир нема
и кај што трептат звездени роси.

Пушти ја тишината,
дај ѝ меки крилја,
па да ја сетиш нејзината мекост,
нејзината скриена,
смирувачка сила.

Глигор Поповски

ВО ПРЕСРЕТ НА СТОГОДИШНИНАТА ОД РАЃАЊЕТО НА ПРОФ. Д-Р ДРАГАН ШОЈЛЕВСКИ, АГРОНОМ, ОСНОВОПОЛОЖНИК НА ПЕЈЗАЖНАТА АРХИТЕКТУРА ВО МАКЕДОНИЈА

ЧОВЕКОТ И ПРИРОДАТА

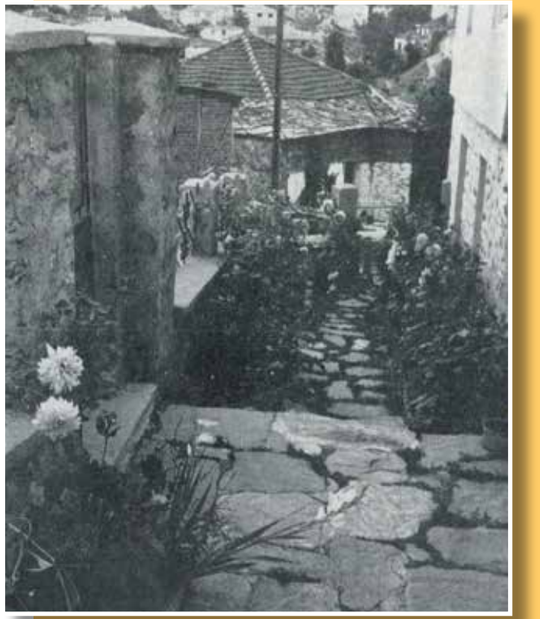
„Полжавче“ има главна задача да ги информира читателите за активностите на Слоу Фуд Македонија поврзани со училиштата, да информира за нивните постигнувања, за развојот на програмата Слоу Фуд училишни градини, но и за степенот на подигнатата еколошка свест, воопшто. Со оглед на тоа што „Полжавче“ излегува еднаш годишно и тоа при крајот на тековната година, има магазински формат кој го одржуваме со многу внимателно избрани и подготвени содржини. Со статијава на овие страници, драги наш млади и возрасни читатели, сакаме да укажеме дека култот кон градините, кон цвеќињата и кон градинарењето е традиција кај жителите на Македонија. Токму затоа ви претставуваме само скромен дел од творештвото на проф. д-р Драган Шојлевски кој целиот живот го посветил на разубавување на македонскиот крајолик. Човекот кој со своите очи Македонија ја гледал како една огромна рајска градина заради сите природни фактори што ни се дадени. И не само што ја гледал, туку многу сработил за тоа да биде така.

Драган Шојлевски не е меѓу нас веќе 13 години, но во пресрет на стогодишнината од неговото раѓање „Полжавче“ споделува материјал од една од неговите книги со цел поттик за чување на она што е направено и поттик за креирање на нови племенити простори кои ќе значат визуелно задоволство и спој на човекот со природата.

Во истражените градини речиси воопшто немаше декоративна пластика. Често се гледаше по некој природен, голем камен, поставен во цветната градина или до неа, но неговото вистинско место е пред портата, поради што некои го нарекуваат чуваркуќа.

Вкупното дејствување на факторите во средината, еволуцијата на развојот на градовите и традицијата на негувањето на цвеќињата го формирале и односот на човекот спрема градината.

Љубовта спрема цвеќињата и спрема уредувањето на градината е во битието на нашиот човек. Таа се пренесува од колено на колено и се трансформира во нови содржини и вредности.



Занимавањето со градината, негувањето на цвеќињата и престојувањето во градината отсекогаш биле во битието на македонскиот народ. Тука не се работи за некое влијание, помодарство или лажно задоволство. Тоа е дел од нашата национална култура и од карактерот на луѓето. Јеремија Павловиќ, зборувајќи за Стар Дојран вели дека дојранските рибари покрај со риболовот, редовно се занимавале со своите градини, одгледувале цвеќиња и други растенија и уживале во својата градина. Меѓутоа, ова што е истакнато за дојранските рибари, може да се рече и за сите луѓе во другите градови.

Овој однос на човекот спрема градината е создаден врз основа на активно учество во создавањето на градината и на домот во целост и со постојаното ангажирање околу нивното уредување. Па, дури и кога мирува во својата градина , тој ужива во вкупниот комфор што му го нуди таа, чувствува задоволство од убавите визури и од смиреноста на просторните односи. Тука има поволна можност за концентрација, за размислување, за создавање и креирање. Основата на ова задоволство лежи во единството на односите и пропорциите во градинтата како целост, на положбата на човекот во неа, во разновидностите и промените што ги нуди градината, па и цвеќињата.

Во градината човекот е заштитен и визуелно ги контролира настаните во неа. А, пак кога е во движење, во градината човекот побрзо ги доживува промените, тие му се пологични бидејќи просторот го доживува тридимензионално. Таа може да се приближи до поентата на неговиот интерес и може да ги менува емоционалните импликации на разни просторни волумени.

Човекот активно учествува во градината. Непрестајно го надградува создадениот амбиент, било да се работи за одредени градежни зафати или за набавка, промена или дополнување на цвеќињата во цветните леи. Треба да се истакне дека кога се зборува за човекот во градината, првенствено се мисли на македонската жена, која врзана за куќата и градината, големиот дел од времето го поминувале во нивното уредување и одржување. Таа е „душа“ на куќата и на градината. Сепак, колку што може да се установи, уредувањето на градината е обврска на сите членови во семејството.

(Од книгата „Македонската домашна градина и обликувањето на просторот“ од Драган Шојлевски, 1984 година)



Проф. д-р Драган Шојлевски е македонски агроном, истакнат научник, истражувач, педагог и основоположник на пејзажната уметност и архитектура во Македонија. Роден е на 30 јуни 1924 година во Нови Сад (Р Србија), а починал на 30 септември 2010 година во Скопје. Основно и средно образование завршил во Скопје, дипломирал, магистрирал и докторирал на Земјоделскиот факултет во Загреб.

Во својата долгогодишна кариера тој создал голем број паркови, рекреативни центри, спомен-паркови, а некои од нив и ден-денес сè уште ги красат градовите и населбите низ Македонија.

Работел на просторното, урбанистичкото и пејзажното планирање. Има подготвено над 500 елаборати од пејзажната архитектура.

Професионалната кариера ја започнал како директор на јавното претпријатие „Паркови и зеленило“ во Скопје, а потоа бил ангажиран во Заводот за урбанизам и архитектура на Град Скопје, каде што учествувал во подготовката на генералниот урбанистички план на Скопје и неговата околина. Истовремено бил главен автор и раководител на тимот што го изработувал проектот за пејзажно обликување на Градскиот парк во Скопје.

Својата кариера ја продолжил во Институтот за просторно планирање со седиште во Охрид, каде што учествувал во изработката на просторниот план на Македонија во 1982 година. Учествувал во изработката и на други планови за развој, уредување и користење на просторот за повеќе општини и региони.

Како експерт на Обединетите нации, а по покана од Владата на Перу, во 1972 година работел во Перу, во тимот за урбанистичко и просторно планирање на градот Чимботе и неговата околина.

Станал прв раководител на новосоздадениот сектор за животна средина на поранешното Министерство за урбанизам во 1981 година.

Во 1982 година бил избран за редовен професор на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, каде што предавал на Земјоделскиот факултет и на третиот степен образование на Природно-математичкиот факултет и на Архитектонскиот факултет.

Работната кариера ја завршил како советник за животна средина и просторно планирање во 1988 година во Собранието на Македонија.

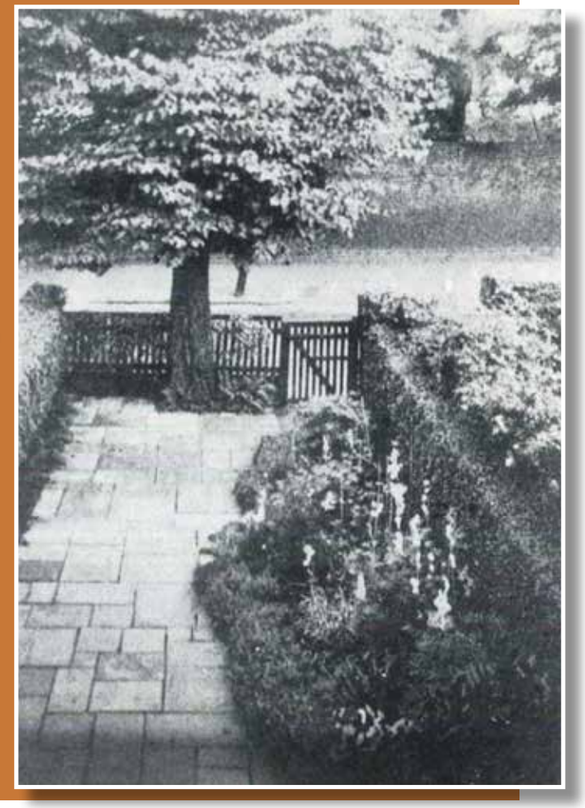
Заедно со Душко Поповски, тогашен амбасадор во Франција, отпочнал вклучување на Охридското Езеро, градот Охрид и регионот на списокот на светското културно и природно наследство под заштита на УНЕСКО.

Некои од неговите најпознати проекти се рекреативниот парк „Горица“ во Охрид, Градскиот парк во Скопје, Езерото Младост во Велес, градските паркови во Битола, Радовиш, Виница, Свети Николе, Ѓорче Петров, комплексите на споменици во Прилеп, Штип и Велес.

Има објавено околу 80 научни и стручни трудови и две книги. Добитник е на околу 30 признанија за својата активност.

Во 1966 година ја има издадено книгата Пејзажната уметност и обликување на просторот. Истражувања од неговата докторска дисертација Македонската домашна градина како еден од изворните елементи на современото обликување на парковите, ги има издадено во неговата втора книга Македонска домашна градина и обликувањето на просторот во 1984 година.

Подготвил: Филип Димкоски



НАШАТА УЧИЛИШНА ГРАДИНА Е ГРАДИНА НА ЖИВОТОТ



Нашето искуство со Слоу Фуд училишни градини започна по учеството на еден од семинарите во 2021 год. во Преспа, од каде стекнатите искуства од другите училишта ги пренесовме во нашето ООУ „Д-р Владимир Полежиновски“ на еден од наставничките совети. Морам да кажам дека од самиот почеток идејата беше прифатена од директорот и цел колектив од одделенска и предметна настава. Иако идејата ни се допадна, сепак изгледаше неверојатна, сè до моментот кога во соработка со Советот на родители не се слушна брчење на трактор со големи плугови во просторот кој го планиравме. Секако, предизвикот беше голем, па моравме да ги испланираме следните активности со учениците, наставниците.

Најпрво во соработка со Ученичкиот парламент се собираа идеи за уредувањето и изгледот на нашата градина и, се разбира, од многуте предлози оформивме и име **Градина на животот - Вредно сади вкусно и здраво јади**. Со цел да се вклучат од најмалите до деветто одделение, направивме план колку што имаме паралелки во училиштето толку парцели да обележиме во градината и толку култури да засадиме, а изборот кое одделение што ќе засади го направивме по пат на ждрепка со извлекување и без лутење.

Вистинското задоволство следуваше кога со радост заживеа просторот во градината кога ги дочекавме првите плодови од најразновидни зеленчуци и зачини. Но, на приказната ѝ нема крај - постојано се надоградува и врти во круг, семе, растение, плод, семе, многу едукативни часови, многу работилници, во училишната кујна многу проекти, приготвување на разни салати, изработка на лековити креми, сушење на зеленчук во дехидратор, многу низи пипер за буковка, и најважно од сè, стекнување здрави животни навики, вештини и повисока свест за здрава исхрана.

Пишува: Драган Петрески,
предметен наставник,
координатор на проектот
Слоу Фуд Училишни градини во
ООУ „Д-р Владимир Полежиновски“ - Кичево

















БАВЧАНЏИСКА ПРИКАЗНА

И НАЈГОЛЕМАТА БАВЧА ПОЧНУВА ОД НАЈМАЛЕЧКОТО СЕМЕ

Додека во една доцна квечерина ја полевав својата бавча, ја открив тајната зошто е толку среќна и плодородна. Сонцето отиде да си легне, птиците ги одмораа крилјата за утрешниот ден, а мојата бавча полека заспиваше со приспивната песна што и ја пееше хорот од најмузикалните штурци. Никогаш не сум присуствувала на попрекрасен концерт. Месечината зиркаше зад облаците, ѕвездите полека почнуваа да го китат ноќното небо, а јас за миг се претворив во џунџуле и украдов неколку среќни мигови од среќата на





мојата бавча и бев најсреќната градинарка на целиот свет.

Дозволи, иден градинару, идна градинарке, да те запознам со својата градина. Таа се наоѓа над една рекичка, која пресушува во лето, но назиме среќно жубори водата додека ги мие големите камења. Опкружена е со столетни дрвја кои ја чуваат од жешкото сонце. Малечка е мојата бавча, бавчичка би бил вистинскиот опис на местото во кое се раѓаат прекрасни форми, бои, мириси и вкусови. И најголемата градина почнува од најмалечкото семе. Така и мојата градина почна од здравото, многу ситно семе од ротквица.

Денеска во неа има речиси сè. Мојата бавча се труди да изгледа како шумата околу неа. Таквиот начин на градинарство се вика пермакултура градинарство. Тоа значи дека за да направиш бавча, ти треба некоја лединка, на неа ќе си нацрташ место за леите, ќе наредиш ситни гранчиња, над нив ќе ставиш многу лисја од плодоносни дрвја, многу зелена трева, сено, арско ѓубре, земја и ќе ја покриеш со многу сено. Потоа можеш да сееш или да садиш. Овој начин на подготвување леи се вика пермамодел.

Не ти треба ништо повеќе од сопствените вредни раце, мил мој иден градинару, мила моја идна градинарке. Ти треба здраво сме и многу љубов. Сè во мојата перма биобавча расте негувано со љубов. Растенијата растат заедно, сите се другари, браќа, сестри. И сите си помагаат едно на друго. Пониските ја чуваат влагата во земјата, повисоките им прават сенка на пониските. Цвеќињата, сончогледите се трудат да ги привлечат гладните инсекти и да ги остават пиперките, доматите, краставиците, морковите, боранијата, грашакот, брокулите, зелките да порастат големи и здрави.





Почетокот на учебната година зошто да не биде и почеток на твојата малечка биоградина? Ете, посеј ротквица, за еден месец ќе можеш да си направиш вкусна салата.

Срдечни поздрави и многу успеси во животот ти испраќа една биобавча што секоја вечер заспива со приспивната песна на штурците.

Елизабета Мемиќ, новинарка и градинарка,
членка на Слоу Фуд Водно,
сопственичка на брендот „Слатковница“

ГРАДИНИ: ПОВЕЌЕСЛОЈНА ПОВРЗАНОСТ НА ПРИРОДАТА СО ЛУЃЕТО (1)

РУРАЛНИ И УРБАНИ ГРАДИНИ

Во последните 15 години целосно се промени начинот на живот. Тој стана премногу брз, а околината пренатрупана, преурбанизирана и премоторизирана, со што градините се појавија како светилишта, односно прибежишта кои нудат повеќеслојна врска како со природата, така и на нас самите со себе. Овие зелени површини, без разлика на нивната локација и дизајн, служат како витална врска во одржувањето на нашето физичко и ментално здравје, но и се покажаа како важен фактор во одржувањето и зацврстувањето на самите општества.

Рурални градини: Зачувување на традицијата и промовирање на самоодржливост

Руралните градини отсекогаш постоеле во селските заедници, тие се како заштитна ознака на традицијата и одржливоста. Овие градини се повеќе од обработено земјиште, тие се олицетворение на срцето и душата на една селска заедница. Во



Рурална градина

овие градини се пренесува знаењето стекнато низ многу генерации, т.е. се пренесува и култивира уметноста за одгледувањето овошки, зеленчук и цвеќиња. Руралните градини биле пермакултурни градини уште пред самиот збор пермакултура да биде и измислен. Руралните градини сведочат за дамнешните фармерски пракси, нè подучуваат за тоа како самите да се одржиме во живот и како да го зачуваме наследството од семиња кои се специфични за нашиот регион. Руралните градини ја објаснуваат идејата дека земјата не е само ресурс кој треба да се искористи, туку земјата е наш партнер како во нашиот, така и во животот на идните генерации. Руралните градини нè едуцираат за годишните времиња, животните циклуси на растенијата и најмногу од сè нè едуцираат за трпението. Видлива е поврзаноста на луѓето и почвата, а преку таа конекција, која се случува во градината, се промовира разумно искористување на сите ресурси околу нас.

Урбана градина: Оддишка во бетонската џунгла

Среде високите бетонски згради и улиците кои не спијат во урбаните средини, урбаните градини нудат оддишка од бетонот. Овие зелени оази го обезбедуваат многу потребното бегство во природа, креирајќи можност за зависниците од урбаното да се реконектираат со природата. Тие служат како зелени светилишта кои нудат свеж воздух и чувство на смиреност, едноставно оддишка од урбаната џунгла. Овие урбани градини не се само зелени џебови во мрежата од улици, тие се многу повеќе од тоа, тие се еден од столбовите на самоодржливоста и издржливоста на животната средина во градовите, тие ја искажуваат важноста на зеленилото во урбаното планирање, промовирањето на чист воздух, намален стрес и силно чувство на поврзаност помеѓу жителите во градот.

Пишува: м-р дипл. арх. Даме Димески,
Слоу Фуд Прилеп, Слоу Фуд тим за едукација



Урбана градина

ОРГАНСКИТЕ ГРАДИНИ СЕ ЕДНА ВИСТИНСКА МИКРОВСЕЛЕНА

Растенијата што се наменети за исхрана на луѓето не смеат во себе да содржат никакви отровни супстанци и само такви се корисни за човечкиот организам. Затоа, доколку сте сопственик на имот во село, поседувате земја или пак имате двор, најдоброто нешто што можете да го направите за себе и за своите најмили е да си набавите семиња или расад од стари сорти зеленчук, јаготки, малинки, рибизли, овошни дрвја, цвеќиња, лековити и ароматични билки итн. и да си направите органска бавча. Здравата храна е предуслов за нашето добро психофизичко здравје и долг живот.



За таа цел најпрвин треба да знаете (а многумина од вас сигурно знаат) дека денес зеленчукот и овошјето и сите други растенија коишто не се хемиски третирани, односно при нивното растење не се користени никакви отрови - хербициди, фунгициди, инсектициди, хормони, вештачки ѓубрива, нити е извршена каква било ГМО модификација на семето, се нарекуваат органски. Тоа значи дека во органското градинарење се користат цвеќиња, лековити билки, природни материјали и семиња од стари сорти чиишто плодови се сосема природни и погодни за човечка исхрана. Органското градинарење не е исто што и земјоделие и органската градина или бавча не е нива. Помеѓу тие две нешта постојат видливи разлики. Природното (органско) градинарење е планетарно водечки и насушно потребен правилен исчекор и од плантажното одгледување на растенија, во коешто се употребуваат пестициди во огромни количини.

Поседувањето сопствена органска градина го менува животот на човекот од корен во позитивна смисла. Тоа е еден специфичен поглед и начин на живот, пред сè. Органските градини се, всушност, една вистинска микровселена во којашто и дивите треви имаат многу важна улога. Преку денот сите растенија се директно поврзани со сонцето, а ноќе комуницираат со ѕвездите од коишто (на само себе својствен начин) прибираат информации што се есенцијално важни за целокупниот живот на земјата, па така и на градината. Затоа органските градинари остават барем едно островче со диви треви кои природно си растат на тоа тло. Таквото островче е прибежиште и на птиците, на бубачките, пеперутките, желките, ежињата, бубамарите, бумбарчињата и пчелите без коишто нема опрашување на цветните растенија. Во органските градини тие се добредојдени жители и имаат свое место и свое живеалиште.

Луѓето коишто се занимаваат со природно органско градинарење ќе ги препознаете по неколку карактеристики. Најпрвин, тие имаат голема љубов не само за својата градина, ами и за сиот жив свет на земјава и не сакаат никому да му причинуваат болка и страдање. Срдечни се, скромни и полни со топлина кон своите пријатели и роднини, кон соседите и својата ведрина ја шират насекаде. Секогаш ќе ви излезат во пресрет доколку можат со нешто да ви помогнат, несебично споделувајќи сè што имаат - семиња од ретки сорти, вишоци од садници, совети, идеи или што било друго. Тие самите за работа во градината ја користат пред сè својата интелигенција, интуиција, знаење и снаодливост, многу повеќе отколку мотиката и лопатата. И воопшто не трошат пари за скапи заштитни хемиски средства и отрови. Тоа го прават така што покрај и во леите со зеленчук, во т.н. сестрински комбинации садат цвеќиња, лук, кромид и лековити билки (џунџулиња, невен, фурки, сончогледи, драгољуб, босилек, боливач, жалфија, маточина итн.) чиишто етерични масла и мириси дејствуваат како природни репеленти, т.е. ги одбиваат штетниците од растенијата. Доколку, сепак, се појават штетници, ги прскаат со раствори од коприва, лук, лековити билки, пепел, црн бибер, сомелени лути пиперчиња, цимет и слични неотровни материи со коишто постигнуваат многу добри резултати. Наместо орање, копање, плевење и ѓубрење, употребуваат малч. Малчот е слој од трева, слама, суви лисја или сено што во слоеви се реди околу секое растение. Така покриената земја во леите воопшто не е подложна на сушење и на испознување, таа станува ровкава и мека на допир, а плевел речиси воопшто и да не расте. Слојот од малч постојано се зголемува, па со тек на годините се добива сè повисок, т.е. подлабок слој на хумус кој и тоа како го подобрува квалитетот на земјиштето. Градинарите, всушност, ја имитираат природата - сигурно сте забележале дека под дрвјата во шумите земјата е секогаш хумусна, а тоа е заради слоевите на лисја и др. растителен материјал којшто природно се разградува на тлото. Патеките помеѓу леите во бавчите се земјени, тревнати или пак покриени со некој друг природен материјал.

За дополнителна прихрана на градинарските култури најчесто остават лисја од коприва и од други билки во буренце со вода да отстои дваесетина дена. Потоа со тој раствор го прихрануваат зеленчукот, јаготките итн. Во компостер го одлагаат сиот биоразградлив материјал којшто по природен пат самиот се претвора во хумус. Како природен календар или часовник најчесто ја користат месечината, т.е. месечевите мени. Средство за забрзување на ожилувањето на резниците им се врбови гранки кои, исецкани и потопени во вода, го испуштаат својот природен хормон за брзо закоренување (врбите се познати како растенија кои лесно се закоренуваат). Во таков раствор секоја резница многу побрзо пушта жилички. За детоксикација на почвата садат најчесто сончогледи, чиешто дејство, убавина и корисност претставува вистински благодет. Органската градина е дом на голем број живи суштества и таму се тие добредојдени. Во таквите градини сигурно ќе забележите по некоја симпатична куќичка за птици, поилка за пчели и за пеперутки или пак хотел за бубачки.

За садење се користат исклучиво семиња од стари сорти од сопственото или од други поднебја (никогаш ГМО) и тие се чуваат, обновуваат и од нив во секоја наредна сезона самите градинари повторно си прават расад. А, доколку имаат и сопствен извор на чиста вода, тогаш,од биолошки и од економски аспект, органската градина ќе биде и самоодржлива.

И уште нешто. Органските градинари (кога е времето топло) во своите градини најчесто одат боси... за нив е неопходно и многу важно поврзувањето со пулсот на планетата и со фреквенцијата на нејзините добри енергии. Под нивните стапала земјата е секогаш мека и чиста и затоа допирот со неа е едно посебно искуство за нив. Всушност, чувството на среќа што генерално е присутно кај сите луѓе кога се наоѓаат во природа или во своите бавчи, во најголем дел произлегува и од многу корисната бактерија Mycobacterium Vaccae. Таа живее во земјата и преку дишните органи, кожата и преку храната навлегува во човекот. Тогаш дејствува врз невроните и го поттикнува производувањето на серотонинот, кој пак го создава чувството на задоволство и на среќа кај нас. Но, тоа не е сè. Таа



бактерија ја смалува и нервозата, ја лекува нашата психа и многукратно ја зголемува интелигенцијата и способноста за учење. Така тврди науката.

Затоа, создавањето сопствена градина е една од најдобрите работи што можеме да им го подариме на нашите деца. Со тоа и ќе ги оспособиме еден ден и самите да знаат како со своја рака да си одгледуваат сопствена здрава храна, да живеат среќно и во здрава средина. Комбинирањето на разнобојни цветни и плодоносни растенија и грмушки ја развива детската креативност и фантазија.Убавината им ја поттикнува чувствителноста... Работата со природни материјали им ја подобрува моториката и концентрацијата... Споделувањето семиња и растенија им развива несебичност... Престојот на отворено, физичката активност и вкусните плодови го зајакнуваат нивното здравје, а грижата за растенијата во градината - одговорноста. Така се лечи и планетата,

Растенијата се добри учители. Со нив интензивно се живее во сегашниот миг и на тој начин исчезнуваат нашите стравови. Семето од кое било растение во себе содржи повеќе знаења и моќ од сета технологија создадена од човекот. Плодовите одгледани со сопствени раце го хранат телото и му даваат бистрина на умот, човечкиот дух го исполнуваат со инспирација, а секоја клетка со животна радост.



Пишува: Јуле Најдоска, дипломиран економист, градинарка која слика, пишува, свири гитара, чува внуци и се занимава со креативни изработки.
Фотографии: приватна архива на Јуле Најдоска

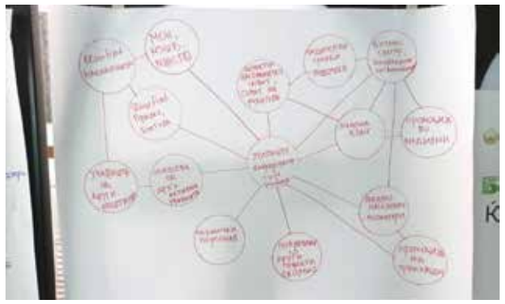
БИОДИВЕРЗИТЕТОТ И АВТОХТОНИТЕ СЕМИЊА - ВАЖЕН ЕЛЕМЕНТ ВО ЕДУКАЦИЈАТА ЗА ЗАЧУВУВАЊЕ НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА



На 9 и 10 октомври во Крушево се одржа семинар насловен: Биодиверзитетот и автохтоните семиња - важни елементи во едукацијата за зачувување на животната средина во организација на Слоу Фуд Македонија, а поддржан од Министерството за животна средина и просторно планирање на Македонија.



Семинарот имаше за цел повторно да ги обедини наставниците, директорите и сите оние што се вклучени во реализацијата и ширењето на програмата Слоу Фуд училишни градини која се залага за создавање училишни градини во основните и средните училишта во државава.



Семинарот почна со презентација за одбележување на десетгодишниот јубилеј на програмата Слоу Фуд училишни градини во Македонија, која ја одржа координаторката на програмата проф. Василка Стефановска, која со својот тим и со колешката Сунчица Јовановска ја креираа првата училишна градина во 2013 година во ДСУ „Лазар Танев“ во Скопје со поддршка на Слоу Фуд Интернационал. Досега во овој проект вклучени се над дваесет училишта од Скопје, Прилеп, Битола, Могила, Гостивар, Кичево…



За важноста на училишните градини како образовен ресурс предаваше м-р Гоце Бумбароски, член на Слоу Фуд Прилеп и дел од едукативниот тим на Слоу Фуд Македонија. Натаму следеше кусо предавање за можностите за планирање и организирање на училишните градини од страна на архитектот м-р Даме Димески, член на Слоу Фуд Прилеп и дел од едукативниот тим на Слоу Фуд Македонија.



За вмрежувањето, националната и можносите за интернационална комуникација говореше училишниот психолог Јасна Ѓорѓиевска, член на Слоу Фуд Битола и дел од едукативниот тим на Слоу Фуд Македонија. Ѓорѓиевска, исто така, ги претстави и досега објавените едукативни материјали и последните три броја на списанието „Полжавче“.

Вториот ден, богата презентација имаше ОУ „Д-р Владимир Полежиноски“ од Кичево чии претставници беа директорот Горан Карафилоски и координаторот на проектот во училиштето, Драган Петрески. Нивното училиште моментално најуспешно ја реализира програмата на Слоу Фуд училишни градини, а и кај нив како и во други училишта стана пракса изборниот предмет Градинарство да се реализира со помош на едукативните материјали и прирачници на Слоу Фуд Македонија.

Натаму, за водечката тема на семинарот, за биодиверзитетот, за неговиот поим, значење и важност, како и за поимот, значењето и важноста на автохтоните видови растенија и животни говореше земјоделскиот инженер Филип Димкоски, член на Слоу Фуд Прилеп и дел од едукативниот тим на Слоу Фуд Македонија, кој го уредува списанието за училишните активности на Слоу Фуд Македонија, „Полжавче“.

Семинарот заврши со две работилници и тоа едната посветена на собирање и зачувување на семето од зеленчуковите култури, а втората за препознавање на лековити и зачински растенија. Работилниците ги водеа Јасна Ѓорѓиевска и Филип Димкоски.

За време на еден од ручеците на семинарот беа послужени домати од училишната градина на ОУ „Д-р Владимир Полежиноски“ од Кичево, а посетителите на семинарот имаа време за дружба и куса туристичка посета на Крушево.

Една од целите беше да се постигне што подобра комуникација помеѓу вклучените во проектот, да се разменат искуства од оние што веќе го реализираат проектот во нивните училишта и да се даде поттик и насока на оние кои што се на почеток или коишто размислуваат да почнат со реализација на овој проект.

„Да се произведе сопствена храна не е мода, туку потреба, а вештината на производството е особено важно знаење и умеење, па затоа нашата цел е што повеќе училишта во државава да имаат училишни градини за децата уште од најмала возраст да почнат да добиваат практично и теоретско знаење од областа на производството на храна“ - велат од Слоу Фуд Македонија.

Плакатот за ова издание на семинарот го изработи ликовниот уметник и графички дизајнер Владимир Здравески, а настанот технички го помогна лидерката на Слоу Фуд Прилеп, Тодорка Наумоска Димески.

Проектот е во реализација на Слоу Фуд Водно, а финансиски поддржан од Министерството за животна средина и просторно планирање на Македонија.



ГРАДИНИ: ПОВЕЌЕСЛОЈНА ПОВРЗАНОСТ НА ПРИРОДАТА СО ЛУЃЕТО (2)

ГРАДИНИ СО ПОДИГНАТИ ЛЕИ И ОПШТЕСТВЕНИ ГРАДИНИ

Подигнати леи: градинарење во компактен простор

Градините во подигнати леи ја истакнуваат човечката генијалност за употреба на многу мали простори. Овие иновативни градини можат да вируеат на балкони, проодни тераси, па дури и во многу мали дворчиња. Ваквиот тип на градини ги поттикнуваат луѓето да станат самоодржливи фармери, без да имаат конкретни ограничувања. Овие градини се сведоштва на најгенијалните начини на одгледување, бидејќи овозможуваат луѓето да одгледуваат сопствена храна, без разлика од просторните ограничувања. Ваквиот тип градини ја продлабочуваат врската помеѓу луѓето и природата преку консумација на производите кои пораснале во почвата која сме ја обработиле. Градините направени од подигнати леи го препознаваат значењето на одржливото живеење и ни покажуваат дека и во најмалите и најтесните простори може да се направи лична конекција со природата која ќе вроди голем плод.



Градина направена со подигнати леи



Општествена градина „Бостание“

Општествени градини: конекција помеѓу луѓето за подобра одржливост

Општествените градини не се само големи правоаголни парчиња земја, тие се раздвижени точки од кои блика социјална интеракција, едукација и одржлив начин на живот. Овие заеднички простори ги спојуваат луѓето со различни животни приказни. Тие служат како збирни места на кои социјалната интеракција, заедничката одговорност кон градината и размената на знаења и техники се главна тема на разговор. Општествените градини претставуваат симбол на колективната синхронизација за преземање заедничка акција за култивирање не само на храна, туку и за чувство на припадност и одговорност кон самата животна средина. Работењето во овие градини нè потсетува дека со заедничкото работење можеме да креираме одржлива и меѓусебно поврзана планета.

Пишува: м-р дипл. арх. Даме Димески, Слоу Фуд Прилеп, Слоу Фуд тим за едукација

УСПЕШНО СПРОВЕДЕНА КАМПАЊАТА ФРЛИ ЦВЕТНА БОМБА

СО ЦВЕТНИ БОМБИ ЈА НАПАДНАВМЕ ЦЕЛА МАКЕДОНИЈА

На 21 март, по иницијатива на производителот Акин Сезер, годинава најмасовно досега Слоу Фуд Македонија ја спорведе кампањата Фрли цветна бобмба која се прави со цел да се спасат што повеќе пчели кои како инсекти се неопходни за опстанок на човештвото. Неколку дена пред 21 март - Денот на пролетта и денот на екологијата, учениците со своите наставници, од глина и од хумус правеа „бомби“ кои содржат семиња од разни ароматични, лековити и цветни растенија кои се медоносни. Откако цветните бомби беа исушени, се бараше запуштена локација низ градот, во близина или во некој несреден дел на училишните дворови и таму на лице место се спроведуваше акцијата. Нашата кампања, благодарение на големиот интерес од училиштата и благодарение на вклученоста на наставниците, учениците, но и членовите на конвивиумите на Слоу Фуд Македонија, беше многу успешно спроведена и побуди и голем медиумски интерес. Им се заблагодаруваме на сите што се вклучија и очекуваме уште помасовна акција во 2024 г. за да ја постигнеме целта - нашата Македонија да биде цветна ливада и голем аеродром за сите пчелички.

Во кампањата беа вклучени следните институции:

- ПОУ „КОСТА РАЦИН“ - ДОЛНО СЕДЛАРЦЕ
- ООУ „ЕЛПИДА КАРАМАНДИ“ - БИТОЛА
- ООУ „КОЛЕ КАНИНСКИ“ ПУ - БУКОВО
- ООУ „ВАСИЛ ГЛАВИНОВ“ ОБЈЕКТ 2 - ВЕЛЕС
- ООУ „БЛАЖЕ КОНЕСКИ“ - ПРИЛЕП
- ООУ „ВЛАДИМИР ПОЛЕЖИНОСКИ“ - КИЧЕВО
- ООУ „КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ - ПРИЛЕП
- ООУ „КИРЕ ГАВРИЛОСКИ ЈАНЕ“ - ПРИЛЕП
- ООУ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ - ГОСТИВАР
- ООУ „КРСТЕ МИСИРКОВ“ - СКОПЈЕ
- ООУ „КОЧО РАЦИН“ - ОХРИД
- ООУ „ХРИСТИЈАН ТОДОРОВСКИ КАРПОШ“ - СКОПЈЕ
- ПУ с.ТРНОВО ПРИ ОУ „ТРИФУН ПАНОВСКИ“ - БИТОЛА
- „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ - МОГИЛА
- ЗДРУЖЕНИЕ ДОБРОТОЉУБИЕ - ОХРИД



















ИНТЕРВЈУ: ЕМЕРИТУС ПРОФ. Д-Р БРАНКА ЛАЗИЌ, ОСНОВОПОЛОЖНИК НА ОРГАНСКОТО ПРОИЗВОДСТВО ВО ПОРАНЕШНА ЈУГОСЛАВИЈА И ВО СРБИЈА

ОРГАНСКОТО ПРОИЗВОДСТВО Е ИДНИНА НА ЗЕМЈОДЕЛСТВОТО

Емеритус проф. д-р Бранка Лазиќ (86) е редовен професор во пензија на Земјоделскиот факултет во Нови Сад. Основно училиште, гимназија и Земјоделски факултет завршила во Нови Сад. Асистент на Земјоделскиот факултет станала во 1960 година, а за редовен професор е избрана во 1982 г. Била декан на Факултетот и шеф на Катедрата за полјоделство и градинарство. Предавала и на факултетите во Земун и во Сараево. Специјализирала во Бугарија и во Холандија. Била член на Одборот на Матица српска, член на Советот на енциклопедија на Југославија, главен и одговорен уредник на југословенското списание „Современо земјоделие“, била член и претседател на поткомисијата за зеленчук и член на Сојузната комисија за признавање на сортите на земјоделските култури. Менторирала 150 дипломски, 6 докторски, 8 магистерски и два специјалистички труда. Како автор и коавтор објавила 303 научни труда. Објавила 12 книги, 12 студии и 19 проекти. Била раководител на Сојузниот проект Формирање на растителен генофод за потребите на Банката на растителни гени во Југославија, организатор и претседател на Програмскиот одбор на десет научни собири од областа на градинарството, квалитетот на зеленчукот и од областа на заштитата на животната средина и земјоделството. Била претседател на Програмскиот одбор на Меѓународнот симпозиум Прв балкански симпозиум за зеленчук и компир во Белград, 1996 година и на Симпозиумот со меѓународно учество Генетски растителни и животински ресурси на Југолсавија во Златибор, 1997 чиј организатор било Научното друштво на Србија. Била претседател и на Музичкиот фестивал на подунавските земји, претседател на Советот на културната манифестација „Бранково коло“, претседател и потпретседател на „Детските змаеви игри“. Во 1999 била избрана за почесен член на Руската академија на науките, а во 2002 станала редовен член на Инженерската академија на Србија и Црна Гора. Носител е на Орден за заслуги за народот со сребрени зраци, Повелба на градот Нови Сад, награда „Ослободување на Војводина“, медал од Интернационалното здружение за хортикултура. Сето ова доволно зборува за ликот и делото на госпоѓа Бранка Лазиќ, но фасцинира фактот што таа и сега, во деветтата деценија од својот живот работи на нов интердисциплинарен проект „Хортикултура на здравјето“, а минатата година ја доби наградата „Анѓелка Милиќ“ за животно дело за сестран придонес за родовата рамноправност.

Поетот Мика Антиќ, вели дека некои луѓе стареат како чевли, а некои како злато. Овие вторите се мојот избор за соговорници, бидејќи тие се вистински светилници за иднината. Еден од тие светилници е професорката Лазиќ.

Во рамките на поранешна Југославија, дел од вашата научна надоградба, а подоцна и академска работа е врзана за Македонија. Кажете ни кави спомени носите од соработката со македонските колеги?

Одамна беше, кога станав асистент на Земјоделскиот факултет во Нови Сад. Во тоа време постоеше пракса секој млад асистент да треба и да може да бира југословенска република каде ќе изведува пракса, кај некој од истакнатите професори од нивната област. Јас ја одбрав Македонија, затоа што ја засакав уште од претходно преку моите приватни доаѓања на летување во Охрид. Го избрав Земјоделскиот факултет во Скопје. Тогаш во Југославија имаше само два доктори на науки по градинарство и тоа



проф. д-р Паула Павлек во Загреб и проф. д-р Лазар Алаџајков во Скопје. Седум дена престојував во Македонија, проф. Алаџајков ми беше ментор. При таа посета научив многу, но не само од посетата, туку и подоцна од неговиот учебник кој долго време беше прв и единствен учебник по градинарство во Македонија. Алаџајков беше весел човек со кого можеше сè да се разговара и да му се довериш за сè. Тргнавме од Скопје кон Штип, потоа во Банско, но во тоа време таму немаше пластеници, тоа е време само на топлите леи. Уште тогаш Струмица беше богат градинарски регион каде климатските фактори го дозволуваа тоа, но и луѓето беа вљубени во тоа што го прават. Патувањето продолжи кон Кочани, каде се наоѓаше единствениот Институт за ориз во Југославија. Јас тогаш првпат видов оризови полиња. Од Кочани отидовме за Прилеп. Прилеп тогаш беше познат, не само по тутунот, туку и по квалитетното производство на градинарски расад. Тоа беше вистинска школа за расадопроизводство. Сè се работеше прецизно со многу знаење. Алајџајков, кој беше голем практичар, ме учеше прецизно до максимум кога и како се прави леа, кое семе кога се сее... Извонредно. Патувањето продолжи во Охрид, но туристички, па потоа следеа Дебар и Гостивар. Стигнав во Скопје со убави впечатоци од пријателски настроениот народ. Но, научив и за многу земјоделски култури кои во тоа време не се одгледуваа овде во Војводина, а некои не се огледуваат ни сега. Моите врски со Македонија продолжија до ден денешен. Многу југословенски и меѓународни собири за градинарство ги одржувавме во Македонија. Првите предавања во врска со органското производство на Земјоделскиот факултет во Скопје, сега Факултет за земјоделски науки и храна, ги одржав јас. Ова што сега ви го раскажувам е една топла приказна за пријателтвото. Нема вистинска соработка што дава квалитетни резултати, доколку нема вистинско пријателство.

Коавтор сте на првата југословенска сорта кромид - купусински јабучар. Како дојдовте до креирањето на оваа сорта и колку сте задоволни од степенот на употребливост на сортата?

Најчесто сите мои колеги се определуваа научно да ги истражуваат доматите, краставиците или пиперките бидејќи беа најпопуларни култури, најзастапени и најдобро се заработуваше од нив. Токму затоа, моја научна определба беше кромидот. Јас се заљубив во таа култура. Ја изучував физиологијата на кромидот. Со колегата Васиќ од Смедеревска Паланка дојдовме до создавање на новата сорта кромид купусински јабучар. А како дојде до тоа? Во мојот дом тогаш, јас бев опседната со географски карти. На сите ѕидови висеа географски карти, а јас разгледував во кој регион која култура се одгледува. Го открив местото Купусина во близина на Сомбор, познато по одлгедувањето на кромид. Професорот Васиќ работеше многу практично, иако научно не се занимаваше со кромидот. Беше вистински градинар. Тој ме поддржа и ми помогна, па подоцна ја оформивме и Асоцијацијата на производители на кромид во Војводина, бидејќи од дамнина овој крај бил познат по производството на арпаџик и на кромид. Одржувавме и Денови на кромидот. Како драг спомен ќе ми остане песната за кромидот посветена на мене и рачно изработената кукла од пријателите Унгарци. Во моето научно истражување ми помогнаа материјалите што ми ги испратија проф. д-р Лазар Алаџајков, од Земјоделскиот факултет во Скопје и професорката Паула Павлек од Загреб, но најмногу стручна помош добив од Русија од Тимиријазевската академија на науките, благодарение на професорката и народен херој Марина Алексеева, биолог на Катедрата по биологија и ботаника, чија специјалност беа кромидите. Таа ми рече: „Кромидот е така отпорен затоа што е беден. Цел живот расте под земја. Таквиот живот под земја го натерал кромидот да биде отпорен и да може да се размножува на сите начини". Треба време да се запознаете со кромидот. Купусинскиот јабучар е многу сличен на некои видови унгарски кромиди. Тој според индексот е меѓу топчест и плоскат кромид. Има повеќе сува материја од холандските кромиди. За жал, тоа не е препознато. Купуваме само со очите. На пример, ако сушите кромид, треба да барате кромид со поголема сува материја. Купусинскиот јабучар има четиринаесет проценти сува материја за разлика од холандските кромиди кои имаат само десет проценти. Сега него одвај го одржувам. Бечејскиот кромид, кој веќе не постои, имаше дури 24 проценти сува материја. За жал, Војводина сега увезува кромид. Ги нема нашите сорти.

Професорке Лазиќ, Вие прва на овие простори почнувате со научно истражување и воведување на органското производство и во науката и во праксата. Какви беа почетоците и до која фаза е стигнат развојот на органското поризводство во Србија и во регионов?

Јас научно почнав со конвенционалното земјоделство. Подигнував пластеници, ревитализирав стаклености. Го воведов цвеќарството и хортикултурата на Факултет, го воведов предметот производство во заштитен простор. Значи, ако погледнете ретроспективно на мојата научна работа, ќе го видите патот на развојот низ кој поминав за уште во почетоците да согледам дека иднината на производството е во биоградинарењето, односно органското производство. Органското производство го воведов во почетокот на деведесеттите години од минатиот век. Сето тоа започна благодарение на мојата иницијатива која беше прифатена од повеќе невладини организации или формални и неформални здруженија на граѓани. Благодарение на заедничката работа се оформија и првите органски градини. Кога научно го воведов органското производство и стана моја област на истражување, тоа наиде на голем отпор. Покрај сиот тој отпор, заедно со моите колеги и моите соработници, опстоивме и благодарение на истрајноста Нови Сад е град кој има одржлив акционен план во врска со органското производство, имавме пазар на органски производи, а сега имаме и улица на органските производители на пазарот. Сите тие производители се ученици кои ја поминале нашата органска школа. Се случи за две години да имам илјада и петстотини ученици кои ги слушаа моите предавања од биоградинарство. Имам одговор на тој отпор кон органското производство, но на многумина нема да им се допадне. Проблемот е во немањето знаење. Ако има знаење и љубов, ќе има успех. Ако зборуваме и за економската исплатливост, и таа е голема. Причина зошто не се шири органското производство со поголем интензитет е тоа што тоа овозможува заокружен процес и силна економија. Производителот на органска храна има и свои додатни знаења и вештини и успева да добие додадена вредност на производот.

На кој начин младите луѓе би се стимулирале да произведуваат храна самостојно и еколошки?

Органското производство треба да го сакате за да се знаимавате со него. На крајот на краиштата, така е и со сè друго во животот доколку сакате да бидете успешни и среќни. Треба сè да работите со љубов. Треба да знаете и да сакате да учите.

Каква е важноста од воведување на градинарството во образованието?

Децата се најдобри градинари. Особено сум радосна што во Нови Сад постои градинката „Радосно детство" во која опстојува училишната градина веќе дваесет години. Тоа е благодарение на раководителите и на тимот кој ја сфатил важноста од оваа активност. Ќе ви ја кажам вистината - за да може некој да направи градина и да го пренесе знаењето, треба самиот тој да ја сака и да ја знае таа работа. Училишната биоградина не треба да постои од престиж или од желба за натпревар и за фалење, туку таа треба да се сфати како важност и неопходност. Биоградината не е никаква фантомска производствена технологија, тоа е истата онаа градина што ја имале нашите предци, но еден степен поусовршена. Во голема мера биоградинарството се воведе во градинките, основните и средните училишта барем овде на територијата на Војводина. Во голем дел од средните училишта воведено е производството на храна, но на лош начин. Кога нешто ќе стане дел од редовното образование, наеднаш станува досадно и опасно и го губи почетниот потенцијал. Треба да постојат што повеќе неформални школи за биоградинарство. Тогаш тоа знаење го пренесува само некој што го сака и верува во тоа. Тој тоа го пренесува со љубов. Имав пет генерации ученици во мојата органска школа. Најголем дел од нив сега се веќе развиени органски производители. На човекот, освен храна, потребна му е и естетика за да има среќен живот. Не е важно само да се работи, туку и да се гледа и согледува, да се впива, да се разбира. Биоградината го овозможува тоа.



Заедно со ваши колеги и тим лекари и производители, работите на нов проект. За што поточно станува збор?

Станува збор за нов интердисциплинарен проект кој ги поврзува лекарите, луѓето што се занимаваат со лековити растенија и производителите, односно градинарите, наречен „Хортикултура на здравјето". Тоа е нова производствена технологија која покажува како на одредено место треба да се насадат одредени растенија кои благопријатно и терапевтски ќе влијаат на човекот. Живееме во време кога сите се нервозни, нема пријателство, нема љубов. Па, во вашата градина од сто квадратни метри во која може да се произведе храна за четворочлено семејство, може да имате катче каде ќе засадите одредени лековити и ароматични растенија кои ќе влијаат, да речеме на вашата психичка смиреност. Да речеме, ќе насадите смил, потоа лаванда, ќе посадите брзорастечко дрво или грмушка и една клупа со потпирачка, а покрај неа власец, чери домати. Крај секоја патека невен, џунџуле... Само неколку квадратни метри може да му ја вратат енергијата на исцрпениот, смиреноста на вознемиреният... Ваквиот начин на распоред на растенијата, пак помага тие меѓусебно да се штитат. На пример, зелката ги штити доматите, а тие ја штитат неа. Тоа е соживотот на растенијата кој се рефлектира врз животот на луѓето и обратно. И добро е да знаете дека само старите сорти ги имаат своите карактеристични мириси кои помагаат во заштитата. Новите сорти и хибридите ги немаат тие својства. Бенефитите се сè поголеми со поголемото знаење кај луѓето во врска со градинарењето, меѓутоа не школското знаење, туку знаењето стекнато со длабоко размислување. Еден е нашиот мисловен дел, а другиот дел е нашиот физикус. Тие два дела мора да бидат во рамнотежа. Целта на животот е преку контактот со природата да ја пронадеме таа рамнотежа, а тоа го овозможува органското производство, односно биоградината. Не треба да заборавиме дека веќе во светот органското производство не е алтернатива, туку дел од редовното земјоделство, односно насока. Данска, да речеме, се стреми до 2030 да има нула проценти конвенционално призводство, односно целосно да премине на органско производство на храна. Дали органското производство бара повеќе работа? Да, бара, доколку немате иновативни идеи. Интересно е да се каже, дека органските производители се многу креативни и полни со иновации. Тоа е така затоа што самото поризводство ги тера да размислуваат за паметни и практични решенија бидејќи немаат машини за секоја операција, ниту средства. За биоградините и не треба механизација, таа е потребна за големите површини под органски насади наменети за големите производители. Кога имате мака, мозокот проработува. Органските производители постепено со работата стануваат заљубеници на сè што е убаво. Здравата храна и здравата мисла влијае на сето тоа.

Разговорот го водеше Филип Димкоски

УЧИЛИШНА
ГРАДИНА

УЧИЛИЩТЕ

ТАФТАЛИЏАНИ БАВЧАЛИЏАНИ

Идејата за оваа градина или бавча, како што ние милуваме да ја наречеме произлегува од двајца пријатели од скопско Тафталиџе, што во 2023 звучи чудно, но не би звучело чудно во малку постаро Скопје.



Тафталиџаните Гоце и Филип инспирирани од активностите на дедо Пајо, дедото на Гоце кој живееше во Добри Дол (Општина Сопиште) и помалку изреволтирани од квалитетот и цената во Скопје на основните продукти кои овој народ ги гаел со векови, решија да го искусат процесот од прва рака.

Доаѓаме од сосема различна позадина, несвојствена за „обичните" градинари. Имено Гоце работи во компанија за изработка на рекламни материјали, додека јас Филип - Sexy Marsa, сум музички артист, а градинарското искуство ни се сведува на мала бавчичка чери домати и чили пиперчиња во саксија, нешто на што се нафативме пред околу 3 години.

Слушајќи го Гоце како живописно ги опишува тиквите на дедо Пајо (една тиква два метри, прсти да лижеш…), кој претходно имал прекрасна бавча на неговиот имот во Добри Дол, се роди идејата да се направи посед на истото место каде дедо Пајо ги одгледувал своите „чеда". Што може да е тешко?, си рековме и онака го правиме веќе на помала скала со чери доматчиња. Но, сепак не било така лесно…

Иако со мало, да не речам непостоечко искуство за градинарство, се нафативме на овој подвиг кој нè научи многу. Пред сè, нè научи на пријателство, почит и соработка, бидејќи без помошта на локалците и нашите пријатели, немаше да оствариме ни третина од замисленото.

Локалците ни помогнаа во обработка на земјата, која со фреза беше убаво освежена, набавивме канистер за вода, систем за иригација, ископавме бразди и решивме да посадиме домат и пипер, она основното, она нашето.



Процесот бараше многу труд, меѓутоа е магичен истовремено. Научивме многу за самите растенија, за пракса и практики при одгледувањето, околчување, наводнување, плевење, но ниту во еден момент не го осетивме како тегоба, бидејќи колку и да е напорна физичката работа, процесот на растење на живи растенија и доколку е сè во ред, уживањето во нивниот плод е непроценливо.



Нашата бавча не е голема по површина, брои околу 250 стебленца од различни видови домат (јабучар, чери, воловско срце), пипер (чили, аjварка, халапењо), по некое босилоче и магдоносче, но насмевките и моментите кои таа ни ги подари нам и на нашите блиски се непроценливи.

Се надеваме и дека дедо Пајо нè гледа од таму некаде, со насмевка на лицето и вели: „Пу, пу, пу, големи да растат, па следната година двојно!"

пишува: Филип Самарџиев (Sexy Marsa)
музички артист и градинар

КРУГОТ НА ПРИРОДАТА Е КЛУЧ НА ЖИВОТОТ

Природата ме исполнува во сите годишни времиња. Се радувам на снегот, на ветрот, на првите кокичиња во пролет, на мекоста на тревата, на јоргованот со својата опојна миризба. Летните горештини носат своја приказна оти знаеме колку е убава сенката под оревот, под липата... Ама есента си има своја посебна, домашна сказна – тоа е време



кога се прибира „летнината", се прават зимници, тоа е време на раскош од бои и мириси. Мојата градина и расадник е токму таква, исполнета и богата со бои, мириси и вкусови. Од кога знам за себе живеам со таа убавина која несебично дава, сакајќи да ја негувам, збогатувам.

Мојата мајка често ја повторува поговорката „Земјата не е крадец". Јас би рекла „Земјата е



дарител" или „Мојата градина е мојот пријател" со кого споделувам, почитувајќи ги нејзините потреби од вода, обработка, органска прихрана... Пријателот треба да знаеш како да го негуваш тоа е взаемно чувство. Токму тоа ме прави среќна. На мојот пријател, мојата градина да и' подарам она што ми „шепоти" дека и' треба во пролет, лето, есен и да ја оставам да одмара во зима.

Многу се радувам на плодовите од таквото пријателство: алеви пиперки, прекрасно црвени домати, миризливи зачини, крцкави сочни моркови,



лубеници и дињи, малини, јаболка, кајсии, круши .... А најмногу се радувам кога од сите овие заеднички плодови со мојата пријателка Бавчика ќе измамиме насмевка и задоволство на лицето од луѓето кои вкусиле ајварче, лутеница, сок од домати, сок од јаболка, мармалади и џемови од сливи, малини, кајсии.

Среќа е кога љубовта кон природата се враќа со разбирање и почит, зашто треба да се негува тоа пријателство кое живот значи.

Заедничкото мото со мојата пријателка Бавчика е: Кругот на природата е клуч на животот.

Пишува: Гордана Цветаноска, новинарка, градинарка, сопственичка на брендот „Бавчика"



Почеток на кампањата „Фрли цветна бомба“ во ООУ „ Д-р Владимир Полежиноски“ во Кичево





Промоција на „Полжавче“ бр. 3 во новите простории на училишната библиотека во ООУ „Д-р Владимир Полежиноски“ во Кичево

Телевизиски промоции на „Полжавче“ бр. 3 на ТВ Сител. Гостувавме и на ТВ Алфа и на ТВ Телма, МРТВ, а известија и Нова Македонија како и многу пишани и електронски медиуми.











Слоу Фуд во училишната кујна: Готвевме, дегустиравме и јадевме во ООУ „Христијан Тодоровски Карпош“ во Скопје, кај учениците на наставничката Анета Аначкова. Со нив беа нашите Данче, Сунчица и Васе.









ЕДУКАТИВНА РАБОТИЛНИЦА ВО СКЛОП НА МЛЕКО 2023

ВКУСОТ НА ЛИВАДИТЕ

На 2 септември во Прилеп, во организација на Слоу Фуд Прилеп, се одржа манифестацијата Млеко 2023 - Вкусот на ливадите.



Тимот за едукација при Слоу Фуд Македонија беше сместен во највеселото катче на имагинарната ливада околу Градскиот саат во Прилеп- катче посветено на најмладите. Катчето имаше за цел да им го претстави на децата патот на млекото од ливадата до нивната трпеза.



Посетеноста, интересот кој децата го покажаа, вклученоста во едукативните работилници и прекрасните изработки кои ни го украсија катчето, ни беа доказ дека ги постигнавме нашите цели.

Имавме активности и за помалите и за поголемите дечиња.

Сликовница – боенка во која беше претставен патот на млекото од ливадата до трпезата, како и придобивките за децата од млекото и млечните производи.

Не ја наследуваме Земјата од своите предци,
туку ја позајмуваме од своите деца
-индијанска поговорка

Картички со чие подредување децата можеа самостојно да создадат приказни поврзани со млекото. Целта на оваа активност беше едуцирање на децата, но истовремено и поттикнување на нивното креативно изразување.

Малечките најмногу се радуваа со активноста во која можеа да си направат крава и/или овца од хартија покажувајќи ги нивните уметнички вештини.



Многу родители, баби и дедовци ги споделија со нас нивните впечатоци за прекрасно организираниот настан каде имаа можност да вкусат квалитетна храна и да ги едуцираат своите деца и внуци за важноста на млекото и млечните производи, како и за тоа дека треба да ги цениме и поддржуваме локалните мали производители на млеко и млечни производи.

Работилниците ги реализираше Јасна Ѓорѓеивска со помош на Сунчица Јовановска и Василка Стефановска, сите три дел од едукативниот тим на Слоу Фуд Македонија.



УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ

Училишни градини: Одгледување на идните чувари на животната средина

Училишните градини не се само училници на отворено; тие се плодно земјиште за негување и воспитување на идните свесни граѓани кои ќе се грижат за животната средина. Овие градини ги обезбедуваат учениците, со вистински жива лабораторија каде можат да експериментираат, истражуваат и обсервираат како се развива живиот свет околу нив, добиваат знаење за економијата и учат за важноста од применување на одржливите практики. Учениците ги запознаваат корените на храната која секојдневно се консумира и се обидуваат да научат како да го одржат балансот помеѓу почвата, водата, сончевата светлина и различниот биодиверзитет околу нив. Училишните градини не се само место каде можат да се одгледуваат различни култури, тоа е простор каде се врши одгледување на идните чувари на животната средина. Градините ги инспирираат учениците да бидат идните генераци кои ќе се трудат да ја заштитат животната средина и им даваат практични примери на учениците за длабока поврзаност со животната средина.



Училишна градина во ООУ„ Др Владимир Полежиноски“ Кичево

Заклучок

Градините претставуваат многу повеќе од земја на која има насадено различни растенија; тие се врската помеѓу животната средина, нашата традиција и нашата заедница. Градините нудат можност за развој, повторно поврзување и култивирање на повеќеслојната поврзаност на нас самите и светот околу нас. Тие нè учат за важноста од живеење во хармонија со животната средина, применување на одржливи практики и зајакнување на врските кои ги правиме со општеството. Градините се одразот на нашата врска со мајката земја и одраз на наша желба за подобра иднина.

Пишува: м-р дипл. арх. Даме Димески, Слоу Фуд Прилеп, Слоу Фуд тим за едукација

ЗАНИМЛИВОСТИ

НАЈТЕШКАТА ТИКВА ВО СВЕТОТ СЕ ВИКА МАЈКЛ ЏОРДАН

Џиновската тиква која го доби името Мајкл Џордан го сруши рекордот за најтешка тиква во светот и на нејзиниот сопственик му донесе награда од 30 000 долари. Победничката тиква на Тревис Џинџер, кој е учител по хортикултура од американската држава Минесота, тежи 1 250 килограми, а тоа е 21 килограм повеќе од претходната тиква рекордерка, на Светско првенство во мерење тикви во Калифорнија.

Тиквата ја посеал на 10 април. Тој тиквата ја залевал 12 пати дневно. Овој 43-годишен човек со одгледување на тикви се занимава уште од тинејџерските денови и три пати досега бил шампион. Почнал во 1974 година кога заради забава се пријавил во Сирквил во Охајо и во Халф Мун Беј во Калифорнија, два града кои се прогласени за светски престолнини на тиквата.

Организаторите велат дека овие натпревари се исто популарни како и натпреварите во американски фудбал. Овогодинешната тиква победничка има име по Мајкл Џордан, најголемиот кошаркар на сите времиња затоа што засега е најголема тиква на сите времиња. На почетокот тиквата изгледала како кошаркарска топка, а и Џордан носел дрес со број 23 што се поклопува со годината кога оваа тиква е произведена.

„Вложив многу труд за да изнудам насмевки на лицата на луѓето“ - вели Џинџер.



НАЈУБАВИТЕ ПЛОДОВИ ГИ ЧУВАМ ЗА СЕМЕ



Здраво, јас сум Александра Лозановска од „Моја Бавча“ – Демир Хисар. Со градинарство се занимавам околу 20 години, најпрво за моето семејство да јаде здраво, домашно и органско, но и за да заработам, бидејќи ова ми е основна дејност. Во мојата градина може да се најдат секакви зеленчуци, но и по некое овошје, па така одгледувам: домати, пиперки, цвекло, карфиол, брокули, магдонос, целер, лубеници, дињи и многу други. Секоја година додавам по нешто ново, поразлично од претходното. Од моите зеленчуци и овошја правам вкусна зимница.

Најсреќна сум кога луѓето се задоволни од вкусот и квалитетот и кога повторно ќе ме побараат за да купат од моите производи.





Со еден збор: од семче до готов производ во тегла – тоа е мојата работа.

Семињата од најубавите плодови внимателно ги одбирам и чувам за да можам и следната година да ги посеам, па потоа родот да го одгледувам, наводнувам и копам.

Во текот на градинарењето не секогаш наидуваме на пријатни случки, па така се соочувам со штетници на зеленчукот и овошјето: инсекти, животни, болести... и тука е мојата секојдневна борба со нив.

пишува: Александра Лозановска, производителка, членка на Слоу Фуд Битола, сопственичка на брендот „Моја бавча“

Видливи резултати во ОУ „Гоце Делчев“ Могила.
Никнат драгољуб посеан со цветна бомба.





Пролетни активности во ОУ „Крсте Мисирков“ во Скопје

Васе работи заедно со дечињата на едукативната работилница „Млеко 2023: Вкусот на ливадите“ во Прилеп



Работата вроди со плод. Есенска берба во ООУ „Крсте Мисирков“ во Скопје





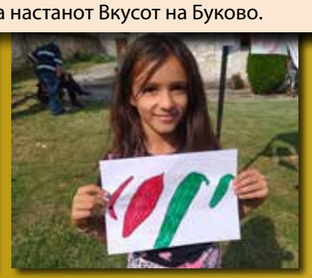
















Едукативна работилница на Јасна Ѓорѓиевска во рамки на настанот Вкусот на Буково.









Едукативни работилници со Јасна и со Филип во рамки на Првиот национален саем на храна и пијалаци





ООУ „Наум Наумовски-Борче“ се придружува во програмата Слоу Фуд Училишни градини







Еколошка акција по повод патрониот празник на ОУ „Петар Поп Арсов“ во Скопје





Првачињата од ОУ „Гоце Делчев“ -Битола имаа есенска акција за садење јагоди





Интегрален час во ООУ „Климент Охридски“ во Прилеп - Принцовите и принцезите го посеаја своето семе грашок.







„Традицијата и ароматичниот вкус меѓу младите во училиштата“ - никнува ароматична градина во СУГС „Јосип Броз Тито“ во Скопје



Општествено одговорната компанија Гентерм од Прилеп обезбеди палети за изградба на подигнати леи за училишните градини за прилепските основни училишта „Кочо Рацин“, „Блаже Конески“ и „Кире Гаврилоски-Јане“

2023 ГОДИНА НА ПРОСОТО СПОРЕД ФАО

ПРОСО - ХРАНА НА ИДНИНАТА

Сите сме слушнале за просо. Но, што во суштина е просото, кои се неговите нутритивни вредности, здравствени придобивки и неговата важност?



Просото е брзорастечка, толерантна на суша и дожд, култура која од памтивек се користи како храна за луѓето. Потекнува од Африка и Азија од пред 4 000 години, а подоцна се шири и на другите континенти. Во Македонија порано се коистела како храна за луѓето, но по доминацијата на пченицата станува храна за животните. На голема врата во исхраната се враќа пред неколку години кога значително се зголемува желбата за здрава и разновидна храна, особено затоа што просото не содржи глутен, а е богато со витамини, минерали и други хранливи состојки.

Поради карактеристиките кои ги има, просото се препорачува како средство за да се намали несигурноста во храната во областите со променлива температура и врнежи, како што се Индија и делови од Африка. 2023 година беше именувана како година на просото од страна на Агенцијата за храна и земјоделство на Обединетите нации и на тој начин се оддаде признание на неговата важност во глобалното снабдување со храна.

Просото содржи важни хранливи материи кои се неопходни за здрава исхрана и, исто така, е одличен извор на растителни влакна, големи количини на јаглехидрати, протеини, ниацин (витамин Б3) и масни киселини. Покрај овие хранливи материи, содржи и есенцијални минерали како фосфор, манган и магнезиум.

Во 100 g просо се содржат:

- 119 kcal
- 23 g јаглехидрати
- 1,3 g растителни влакна
- 3,5 g протеини
- 1g масти
- 0,1mg бакар
- 100 mg фосфор
- 44 mg магнезиум
- 0,08 mg Б2
- 1,33 mg Б3
- 0,1 mg Б6
- 0,17 mg Б5
- 19 µg Б9
- 3 mg калциум
- ,6 % mg железо
- 44 mg магнезиум

Пишува:
Тодорка Наумоска-Димески
дипл. инж. технолог
нутриционист,
лидерка на Слоу Фуд Прилеп

Просото е без глутен

Глутенот е протеин кој природно се наоѓа во житарките како пченица, јачмен и 'рж. Луѓето со целијакија и интолеранција на глутен мора да го избегнуваат бидејќи предизвикува дигестивни симптоми, како што се дијареа и малапсорпција на хранливи материи.

Помага за одржување на здравјето на срцето и намалува ризик од дијабетес тип 2

Просото е богато со магнезиум, кој помага во намалување на крвниот притисок и го намалува ризикот од мозочен удар, срцев удар и атеросклероза. Бидејќи делува како вазодилататор, тој е одличен извор на калиум кој помага во одржување на низок крвен притисок. Тоа помага да се оптимизира циркулаторниот систем, а со тоа да се заштити кардиоваскуларното здравје. Поради високата содржина на магнезиум, го намалува и ризикот од дијабетес тип 2, бидејќи ја зголемува ефикасноста на рецепторите за гликоза и инсулин во телото.

Одржување на правилна функција на мозокот

Просото е одличен извор на витамини од Б-групата, кои имаат повеќе улоги, од одржување на правилна функцијата на мозокот, до здравата клеточна делба. За производство на здрави крвни зрнца потребен ни е витамин Б9, познат и како фолат кој го има во просото.

Помага при балансирање на нивото на холестерол и при варење на храната

Балансот на холестерол е директно поврзан со здравјето на срцето. Просото е богато со растителни влакна, кои помагаат во намалување на лошиот холестерол во телото и зголемување на нивото на добриот холестерол.

Храната богата со растителни влакна, особено нерастворливите кои се пребиотици, го подобрува здравјето на гастроинтестиналниот тракт и помага во ублажување на надуеност, запек, грчеви и гасови. Преку регулирање на дигестивниот систем се зачувуваат хранливите материи во организмот и се намалува ризикот од гастроинтестинални заболувања.



Помага во детоксикација и го забавува процесот на стареење

Просото содржи антиоксиданси кои ги неутрализираат слободните радикали кои предизвикуваат рак и ги отстранува токсините од црниот дроб и бубрезите. Куркуминот, кверцетинот и катехините ја подобруваат елиминацијата и неутрализацијата на ензимската активност во органите, помагајќи при исфрлање на токсините од телото.

Слободните радикали кои се произведуваат во телото предизвикуваат оштетување и замор на клетките. Резултат на тоа се брчки, губење на еластичност на кожата... Консумацијата на просо го забавува процесот на стареење.

Покрај сите позитивни карактеристики, доколку просото се внесува во поголеми количини, може да има и негативни

Иако просото содржи многу витални хранливи материи, содржи и соединенија наречени антинутриенти. Тие ја попречуваат способноста на телото да апсорбира хранливи материи. Исто така, содржи компоненти наречени гоитрогени кои се поврзуваат со нарушувањето на нормалната функција на тироидната жлезда.

Истражувачите откриле дека користењето на различни техники за обработка може да го намали нивото на антинутриенти, вклучувајќи: мелење, 'ртење, ферментирање, бланширање и лупење.

СО ДЕДО ВО СЕНОКОС

Еве јас или само главата моја
се гледа меѓу класјето.
Жито е тоа... жолтее и зрее...
Преполно со булки, со синчеци
и со по некој скакулец
низ нивјето, таму,
во Сенокос.

Ах! Колку е високо сонцено,
недофатно е и жежи!
Посакувам да се изразвикам,
ама молчам, се кријам
ко какол низ житото -
трчам таму низ нивјето
во Сенокос.

И намсевка в очи ми блеснува
од човекот сакан -
од дедо ми, кој мене ме бара.
Ах, дедуле мој!
Тој утрово рано во возот ме качи
за првпат да видам каде расте жито,
како зрее лебот што го јадам
на нивјето, таму
во Сенокос.

Мирјанка Р. Селчанец

МЕЃУНАРОДНА СОРАБОТКА: СЛОУ ФУД ТРЕБИЊЕ, БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

ИНСПИРАЦИЈА ЗА СМИСЛЕН ЧОВЕЧКИ ЖИВОТ

Точно пред дваесет години слушав едногодишен курс за Одржливо земјоделство во земјите од Јадранско-јонскиот базен на Медитеранскиот агрономски институт во Бари, Италија. За дипломска работа требаше да изберам нешто од своето подрачје, а во тоа требаше да ми помогне некоја италијанска организација која има активности во моја Херцеговина. Тогаш тоа беше ЦЕФА. Личноста која ми помогна да ги соберам податоците на терен беше Паоло Бозачини. Во една прилика кога се враќавме од теренско истражување, Паоло првпат во својот живот, во мојата куќа виде нешто непознато и фасцинантно. Тоа беше полна мешина (сушена овчка кожа) со сирење. Тоа беше моментот кога започна сè. Паоло за неколку години почна да



работи во Слоу Фуд интернационал и одма испрати стручњаци од Италија да дојдат во моето село Братач и да го видат, тоа за нив, непознато сирење.

На почетокот на април 2006 година бевме поканети нашето сирење да го претставиме на еден од најголемите вински саеми во Европа, Винитали, кој се одржуваше во Верона. Со помош на друга италијанска организација, насловена УЦОДЕП, сирењето го презентиравме на овој настан, а веќе на 24 април 2006 година, сирењето во мешина од Херцеговина стана президиум на Слоу Фуд. Веднаш потоа добивме ветар во грбот и група ентузијасти, главно од Невесиње и од Требиње, се собра околу идејата да ги зачуваме нашите автохтони производи. Како прв, по сирењето, се издвојува, сега веќе може да се каже, планетарно познатиот грав пољак.

Слоу Фуд ги покани нашите производители на настаните на Тера Мадре и саемот Салоне дел густо, кој секоја втора година се одржува во Торино, во Италија. Слоу Фуд движењето почна полека да се вовлекува во нашите вени и да станува составен дел од нашето секојдневие. Собравме податоци и станавме дел од меѓународниот каталог „Арка на вкусовите“ во кој до денешен ден имаме 19 производи од Источна Херцеговина и тоа: сирење од мешина, кајмак од мешина и маслено-млечни производи, грав пољак, херцеговачки суви смокви,



пченка стоденец/брзак, требињска боранија рога и домат јабучар - растителни сорти, херцеговачки мед, карадун, плавка и сурац - вински сорти, гатачко говедо и овца херцеговачка праменка - локални раси, колбас ќевеница, овчка стеља, лој и подобац и риба поповска гаовица - месни производи. На



нашиот пат, сега веќе подолг од 15 години, ни се придружија многу производители ширум Херцеговина. До 2019 година работевме како неформална група граѓани, а потоа сфативме дека доволно сме пораснале и дека можеме да аплицираме на јавни повици од разни донатори и се регистриравме официјално како невладина организација.

Од моментот на регистрирањето имплементиравме неколку проекти во соработка со партнери од нашиот регион, со Земјоделскиот факултет



„Источно Сараево“ и Министерството за земјоделство, шумарство и водостопанство на Република Српска и тоа: Виртуелно патување по патеките на предците, Ревитализација на старите сорти житарици и граорка од требињското подрачје, По патеките на сирењето и медот на Источна Херцеговина. Моментално имаме два проекти кои се во тек и тоа: NaturBosniaHerzegovina и Смарт ера. Донатори на воие проекти се Електродистрибуција на Република Српска, УСАИД туризам проект, Министерството за земјоделство, Италијанската агенција за развојна соработка АИЦС, ИПА-средства од програмата Хоризонт и, секако, сопствено учество на нашите производители.

Ќе наведеме само некои од резултатите од овие проекти: успеавме да мапираме сè што е уникатно, а се наоѓа на руралното подрачје на Источна Херцеговина, од стари сорти растенија и локални раси животни, до стари јадења и пијалаци, јадења од самоникнати растенија, чаеви, до културно-историски наоѓалишта во нашите села, креиравме



основни услови за осум производители на сирење и осум производители на мед за бавење со селски туризам, сирењето во мешина го впишавме во листата на УНЕСКО на нематеријално културно наследство на Босна и Херцеговина и на крајот, нешто на што сме особено горди е тоа што во нашата работа вклучивме група млади уметници кои знаењето стекнато во сосема друга област, го употребија за развој на рурална Херцеговина и за зачувување на нејзината традиција.

Овие млади луѓе, знаењата и достигнувањата на времето во кое живееме го употребија за зачувување на нашите јадења, нашите производители и



нашето материјално и нематеријално културно наследство и овозможија да ги презентираме како дел на нашата историја и како потенцијал за опстанување на рурална Херцеговина во иднина. Тие го изразботија дизајнот на пакувањата на нашите традиционални производи, пишуваа наративи за производителите и нивните производи, а посебно сме горди на Гугл мапата која ја изработ-



тија и на која можат да се најдат презентациите на сите наши производители на патеката на сирењето и медот на Источна Херцеговина.



Сите овие години работиме како волонтери. Можеме да кажеме дека ја живееме оваа идеја и среќни сме дека успеавме да го иницираме патриотскиот дух на нашите млади и тие да го дадат својот придонес за зачувување на нашата сакана Херцеговина.

И за крај, мене лично, најдрага приказна за нас, односно за моето село Братач.

Пораснав во фамилија на селски луѓе во која секој динар беше залиен со пот од работата со земјоделство и сточарство, но во време кога речиси сè се работеше рачно. Од дете размислував како селаните живеат во тишина, анонимно, чекајќи дали ќе роди или ќе пропадне летнината, дали волците ќе ги издават овците, дали јастребот ќе ги однесе пилињата... Уште како дете имав сон да направам нешто да се слушне за тие луѓе, да се знае за пределите како што е Источна Херцеговина, да се знае дека не е исто парчето леб од кршовитата Херцеговина и од туѓите плодни рамници. И ете, проектот УСАИД туризам распиша јавен повик за пријави за најубаво село во Босна и Херцеговина. Со сестра ми и со комшијата Слобо ја подготвив апликацијата и селото е признато и препознато како едно од 14 најубави села во Босна и Херцеговина. Селото има огромна културно-историска оставнина: некрополи и градини од илирскиот период, најголемата делница на римскиот пат во Босна и Херцеговина, мостот Овчиј брод од времето на Отоманската Империја, преку 230 средновековни надгробни споменици, пет каптажи на изворска вода со поила за стока од австроунгарскиот период, потоа природни феномени како што се: микронабори, варовнички, мали скалести камени градини, длапки...



Во селото секоја година се одржува Невесењска олимпијада, со традиционални витешки игри кои траат 150 години како што се: коњски трки, качување на столб, скокање во вреќа, фрлање камен од рамо, носење јајце во лажица...

Сите овие години на работа, мој најдобар соработник е Гордана Радованоовиќ, жена која со години своите викенди и попладнија неуморно работи на осмислување и реазлиација на нашите идеи. Моето село, мојата Херцеговина и моите луѓе во неа се она што ми дава инспирација за секојдневно смислен човечки живот.



Пишува: д-р Славица Самарџиќ, Слоу Фуд Требиње, Босна и Херцеговина
Фотографии: архива на Слоу Фуд Требиње





Работилница за важноста на чајот со агрономот Филип и нутриционистката Тодорка во ООУ „Кире Гаврилсоки-Јане“ и формирање на чајна градина



Еко-училници на отворено во ООУ „Петар Поп Арсов“ во Скопје





ООУ „Гоце Делчев“ од Гостивар со подрачното училиште во с. Тумчевиште на креативен начин го одбележа Светскиод ден на храната-16 октомври







„Тата-мата за овошна салата“-работилница на Слоу Фуд Прилеп со учениците од ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“



Слоу Фуд Прилеп се вклучи во меѓународната соработка меѓу училиштата „Кире Гаврилоски-Јане“ од Прилеп и „Моша Пијаде“ од Гудурица, Р. Србија.
Под отворено небо, пред Македониумот во Крушево, реализиравме две работилници за препознавање на овошје со допир и за препознавање на ароматични растенија преку дегустација на чај.



Членови на едукативниот тим на Слоу Фуд Македонија учествуваа на Catch up Slow Food International Education преку платформата Zoom.
Нашата Јасна Ѓорѓиевска одржа презентација за сите активности во рамките на Слоу Фуд училишни градини што ги реализиравме годинава. Го претстави и списанието Полжавче и го најави неговото трето издание.
Позитивни се реакциите на нашите колеги од светот за она што го работиме. Одиме натаму!
Учествуваа: Василка Стефановска, Јасна Ѓорѓиевска, Мерита Кули и Филип Димкоски
Активностите на Слоу Фуд Училишни градини беа застапени и во ноемвриското Slow Food International Newsletter on Education Activities за 2023 година. Во него Јасна Ѓорѓиевска како училишен психолог и како активен член на Тимот за едукација на Слоу Фуд Македонија ги претстави годинешните активности со особен акцент на семинарот кој го реализиравме во Крушево.

Без физичка, нема ни духовна храна,
храната е љубов од секоја страна
- д-р Александар Димкоски

СЛОУ ФУД ВО УЧИЛИШНАТА КУЈНА

ДВА ЛЕСНИ РЕЦЕПТИ СО ПРОСО ОД ДАНИЕЛА ЛАЗАРЕВСКА

Драги наши мали градинари, драги наши мали кулинари, според светската организација за храна ФАО, 2023 е година на просото. На претходната страница преку текстот на Тодорка Наумоска Димески можевте да се запознаете со нутритивните вредности на просото и неговата важност во нашата исхрана. А, на оваа страница, нашата вредна готвачка Даниела Лазаревска од Алијансата на готвачи на Слоу Фуд Македонија, ни подготви два рецепти со просо. Прочитајте ги, погледнете како изгледаат и обидете се со помош на вашите родители да ги направите дома. На здравје!



Каша од просо

Потребни состојки:

-100 г просо
-150 г вода
-150 г млеко
-1 кафено лажиче цимет
-2 супени лажици сируп од урма или маџун

Подготовка: Сите состојки се стават во тенџере и се вари околу 5мин. додека да се згусне кашата. Се декорира со оревчиња, бадемчиња, лешници, калинка и сл.





Плескавици од просо

Потребни состојки:

-100г просо
-1морков
-100 г тиквичка
-1мало кромитче
-1чешне лук
-1 јајце
- магдонос
-пченкарно брашно по потреба
-сол и бибер

Подготовка: Просото се става да се вари, а притоа се ренда морковот, тиквицата, кромидот и лукчето. Се става во длабок сад и се додава претходно свареното и оладено просо, магдоносот, јајцето и пченкарното брашно. Потоа се пржат во малку загреано масло.

Училишната ѓрадина - каѓче за сензорна сѓимулација, каѓче за неѓа на дечскиѓе чувсѓва и имаѓинација

Училишната градина може да биде моќна алатка за сензорна стимулација на учениците. Таа обезбедува богата и интерактивна средина која ги ангажира нивните сетила, ја поттикнува љубопитноста и го поттикнува учењето преку истражување. Училишната градина претставува непроценлив ресурс затоа што го поттикнува детскиот развој на тој начин што ја буди и развива сетилната перцепција кај децата.

Подолу во текстот е претставено како училишната градина влијае врз секое од сетилата.

Вид - Соодветно дизајнираната градина може да претставува вистинска визуелна гозба за децата. Таа нуди калеидоскоп од бои, форми и текстури кои го привлекуваат нивното внимание и ја будат имагинацијата. Живописните цвеќиња, лелеавите пеперутки и шарените градинарски украси создаваат волшебно визуелно искуство. Децата можат да научат за различни растителни видови и нивното растење преку набљудување во градината, развивајќи на тој начин љубов кон природните убавини.

Допир - Градината е „земја на чудата“ за сетилото за допир кај децата. Разновидната палета на растенија, меките и кадифени ливчиња, грубата кора и многубројните плодови ги поттикнуваат децата да истражуваат различни текстури. Со допирање на овие природни елементи децата развиваат фини моторни вештини, сензорна дискриминација и разбирање на светот околу нив.

Мирис - Мирисливите цветови и ароматичните билки во градината обезбедуваат прекрасно мирисно искуство. Децата можат да ги вдишат мирисите на рози, лаванда, нане и други растенија, разбудувајќи им го сетилото за мирис и помагајќи им да научат да препознаваат различни ароми. Оваа сензорна стимулација може да има и смирувачки ефект, намалувајќи ги стресот и анксиозноста.

Вкус - Одгледувањето на растенија како јагоди, билки и зеленчук во училишната градина им овозможува на децата да го истражат и своето чувство за вкус. Собирањето, готвењето и консумирањето на плодовите ги учи децата за изворите на храна и здравите навики во исхраната. Исто така, влева чувство на постигнување и самодоверба додека уживаат во плодовите на нивниот труд.

Слух - Градините изобилуваат со звуци кои ја стимулираат аудитивната перцепција. Децата можат да го слушаат шушкањето на лисјата, црцорењето на птиците и зуењето на инсектите. Овие природни звуци не само што ги подобруваат сетилните искуства, туку промовираат и свесност за околината, како и чувство на благодарност кон неа.

Училишната градина во голема мера ги развива имагинацијата и креативноста кај децата. Училишните градини нудат бескрајно поле за изразување на детската имагинација. Тие можат да измислуваат приказни за самовили кои живеат меѓу цвеќињата, да создаваат уметност инспирирана од убавината на градината или да се вклучат во имагинативна игра. Овие креативни активности го поттикнуваат когнитивниот развој, вештините за решавање проблеми и љубовта кон раскажувањето приказни.

Градините служат како училници на отворено за децата; таму тие можат да учат за биологијата, екологијата и природниот свет на практичен начин. Наставниците и родителите можат да ги користат градините како едукативни алатки за да ги учат децата за животниот циклус на растенијата, опрашувањето и меѓусебната поврзаност на екосистемите.



Децата имаат бројни емоционални и психолошки придобивки од нивното ангажирање во градината. Во градината се негува чувството на љубопитност, се намалува стресот и се подобрува целокупната благосостојба. Градинарските активности ги учат децата на трпение, одговорност и го развиваат чувството на поврзаност со природата.

Внесувањето на градина во животот на детето може да биде вредна алатка за промовирање на сензорна стимулација, учење и целосен развој. Тоа им овозможува на децата да го истражуваат светот преку нивните сетила, поттикнувајќи подлабока врска со природата и доживотно ценење на нејзината убавина. За да им овозможиме на нашите деца да растат, да се развиваат и да цветаат потребно е да подигнеме градини во секое училиште и во секоја детска градинка во нашата земја.

**Пишува: Јасна Ѓоргиевска,
училишен психолог, член на СФ Битола
и Тимот за едукација на СФМК**

РЕШИ ГО КРСТОЗБОРОТ, А ПОТОА ОБОИ ГИ ОВОШЈАТА

1. Вкусен овошен плод карактеристичен за Преспа.
2. Овошје кое во својот плод има многубројни ситни, црвени и сочни зрнца. Карактеристично за Валандово.
3. Плод на виновата лоза. Карактеристичен за Кавадарци и Неготино.
4. Сладок плод кој е вкусен и свеж и сушен. Карактеристичен за Дојран.
5. Жолто-црвен плод кој ни доаѓа од Росоман.
6. Плод кој има заеднички дом со нашиот охридски бисер.
7. Овошје кое го има на секоја трпеза за Божиќ. Карактеристично за Македонски Брод.
8. Овошје кое во минатото го шириле својот мирис во сечија бабина кујна.

1.

2.

3.

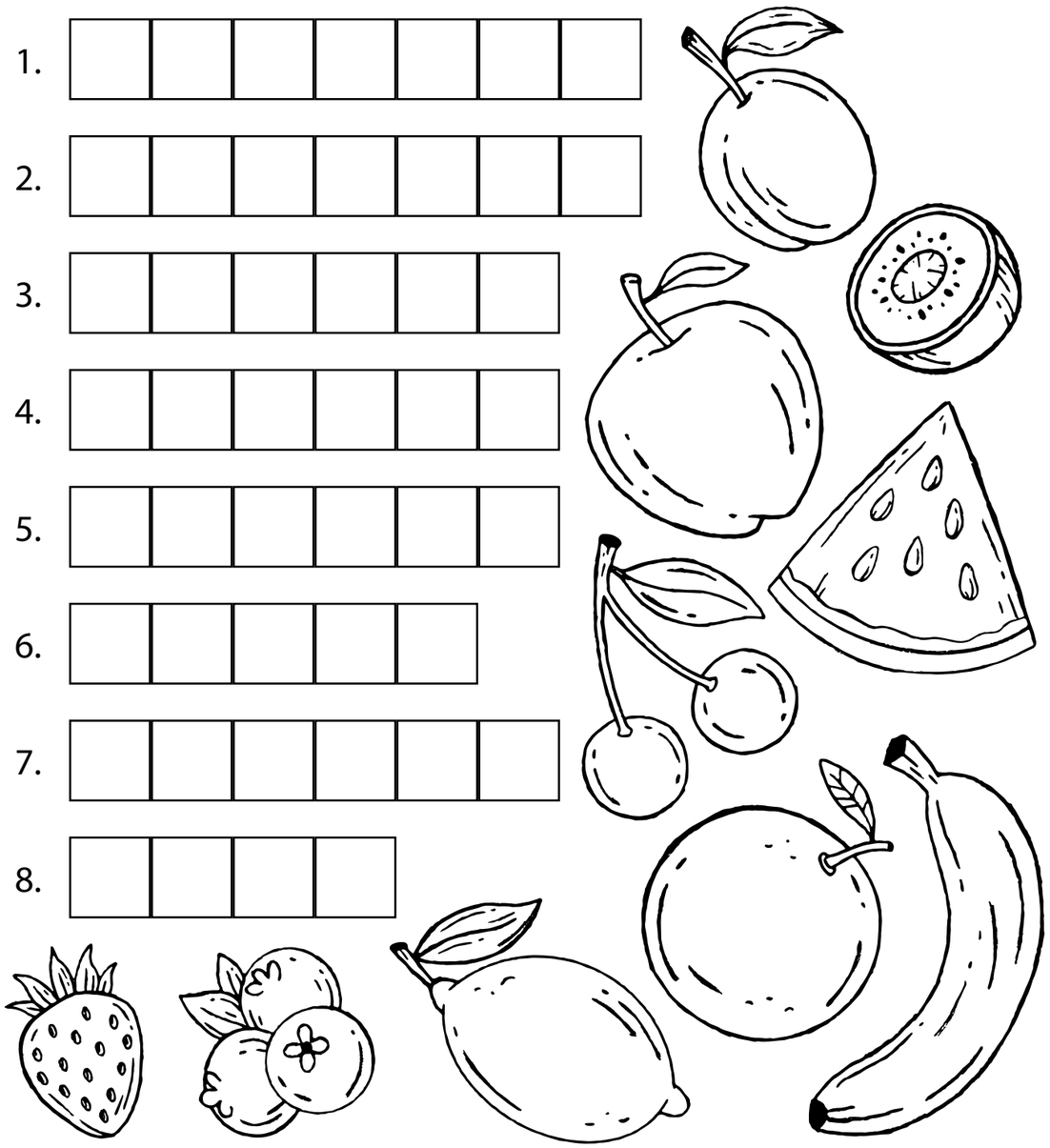
4.

5.

6.

7.

8.



ПРИКАЗНА НИЗ СЛИКИ



Разгледај ги внимателно сликите и раскажи што гледаш на секоја од нив.

Илустрира: Филип Цакоски

ISSN 0267-1387
9 770267 138372

www.slowfood.mk/edukacija