ЛОЛНАВЧЕ

ISSN 2671-3837

СПИСАНИЕ ЗА УЧИЛИШНИТЕ АКТИВНОСТИ НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА • бр.3 • Декември 2022



СЕМЕТО - ’РКУЛЕЦ НА ЖИВОТОТ

ИМПРЕСУМ

Slow Food Macedonia

Издавач:
Slow Food Macedonia © 2022
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Главен и одговорен уредник:
Филип Димкоски

Редакција:
Василка Стефановска
Јасна Ѓорѓиевска
проф. д-р Билјана Гвероска
Билјана Митреска
Тодорка Наумоска Димески

Стручни соработници:
проф. д-р Соња Ивановска
проф. д-р Звезда Богевска
м-р Билјана Дрвошанова

Соработници од мрежата на Слоу Фуд Македонија:
Елена Каровска Гошевска
Жанета Здравковска
Маја Мојсоска
Славица Зафировска
Наташа Неданоска
Андреја Котески
Драган Петрески

Меѓународна соработка:
Мара Велтон, Слоу Фуд САД

Лектор:
Марина Василевска Геческа

Техничко уредување и графичко обликување:
Горан Трсунов

Илустрации:
Филип Цакоски,
Владимир Здравески

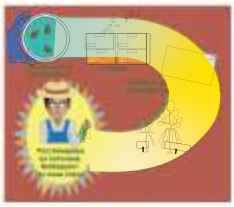
Автор на насловна фотографија:
Concept production

Фото кредит:
Slow Food архива,
Slow Food Macedonia архива

Печати: Бабук, Битола
Тираж: 100 примероци



ВО ОВОЈ БРОЈ ВИ ПОДГОТВИ



Со чување на семето до заштита на агробиодиверзитетот **06**



Квалитетно семе - услов за успешно расадопроизводство **10**



Како да направите цветни бомби? **14**



Биодиверзитет на пиперката во Македонија **15**



Пипер од семе што успева само во... **17**



Толку ситно, а толку моќно, неговото величество СЕМЕ **20**



Македонските Слоу Фуд Училишни Градини на Тера Мадре Салоне дел густо во Торино **30**



Татковината се сака со семе **32**



Со кампањата „Посеј семе“ - го славиме биодиверзитетот **37**

СЕМЕТО- 'РКУЛЕЦ НА ЖИВОТОТ



Еднаш во старо време, во некоја далечна земја фатила долга суша, а потоа глад. Се празнеле бочвите, амбарите, качињата, бурињата, а немало со што да се наполнат пак... Луѓето останале без жито. Ја истрошиле и онаа пченица што требало да се посее следната година. Еден син отишол кај својот стар татко да го праша за совет што да прават, што да чинат за да преживеат.

Татко, ни зрно пченица не остана. Зарем ќе умреме од глад?

Слушај, синко, што ќе ти речам. Ќе одиш и ќе бараш мравјалници по полето. Во дупките на мравите ќе најдеш житни зрна и ќе ги посееш. Само така ќе се спасиш и ќе го спасиш родот свој.

Синот така и направил. Одел од мравјалник до мравјалник, собирал по некое зрнце пченица, па ја посеал. Кога дошла жетвата, дел од пченицата ја оставил за семе, а дел ја сомлел за брашно. Од семето им дал и на други луѓе. Ете така, со мудроста на татка си, благодарение на вредните мравки, се спасила земјата од глад.

Земјата е најдобра банка. Ставаш семе во неа, а таа бесплатно го размножува. Така рекол и запишал некој мудар човек. Е, сега нам ни останува задачата да избереме добро семе, оти нели, според старата македонска поговорка ѝ што ќе посееме, тоа ќе никне, семињата и дечињата имаат поврзаност меѓу себе. Семето е потенцијал за ново растение, а детето е семе од кое се раѓа човекот. И семето и детето бараат голема грижа, голема нега и многу љубов. И децата и семињата се во фокусот на „Полжавче“. Токму семето е носечка тема на третиот број на списанието „Полжавче“ кое сега е пред вас, почитувани читатели.

За оваа важна тема, на страниците на списанието пишуваат учени луѓе со љубов кон земјата, кон природата, кон светлата иднина. Во овој број ќе дознаете важни нешта за семето, за автохтоните растителни сорти, за негата и чувањето на семето, семепроизводството и расадопроизводството, но ќе дознаете и како растат и како напредуваат училишните градини низ Македонија, а и какви се училишните градини во САД. Ве водиме и во Торино, Италија, на најголемиот собир на организацијата Слоу Фуд, каде го претставивме проектот „Училишни градини“ и одржавме работилница со дечиња, посветена на семето.

Ќе можете да погледнете ученички изработки, да читате раскази и стрип, да научите како да направите цветни бомби и медаљони од семе, но и да го збогатите вашето знаење со интересни факти и занимливости за буковската пиперка, за охридскиот комат, како и што да направите со коските, односно семките од овошките што ги јадете.

На крај, ќе кажеме дека сме особено горди на училишните градини што убавеат во повеќе македонски училишта, а особено нѐ радува фактот што постои голем интерес бројката на градините да расте. Сееме квалитетно семе за да береме квалитетни плодови во иднина!

На сите наши соработници и овојпат им се заблагодаруваме за поддршката и за посветеноста при креирањето на содржините за „Полжавче“, а вам, драги наши читатели, ви посакуваме пријатна дружба со третото издание на „Полжавче“.

Филип Димкоски,
главен и одговорен уредник на „Полжавче“
Фото: Андреја Котески

IL SEME - IL GERMOGLIO DELLA VITA



C'era una volta, in una terra lontana, una lunga siccità e poi una carestia. Botticelle, granai, tini, botti furono svuotati e non c'era più niente con cui riempirli di nuovo... La gente rimase senza grano. Hanno anche consumato il grano che avrebbe dovuto essere seminato l'anno prossimo. Un figlio andò dal vecchio padre per chiedergli consiglio su cosa fare, cosa fare per sopravvivere.

- Padre, non è rimasto nemmeno un chicco di grano. Moriremo di fame?

- Ascolta, figlio, cosa ti dirò. Andrai a cercare i formicai nel campo. Nei buchi delle formiche troverai chicchi di grano e li seminerai. Solo così salverai te stesso e la tua famiglia.

Il figlio lo ha fatto. Andò di formicaio in formicaio, raccolse alcuni chicchi di grano e li seminò. Quando venne la mietitura, lasciò un po' del grano come seme e un po' macinato come farina. Ha anche dato alcuni dei semi ad altre persone. Così, con la saggezza di suo padre, grazie alle formiche laboriose, la terra fu salvata dalla fame.

Il paese è la migliore banca. Ci metti un seme e lui lo riproduce gratuitamente. Questo è ciò che un uomo saggio ha detto e annotato. Bene, ora ci resta il compito di scegliere un buon seme, perché secondo il vecchio proverbio macedone - ciò che seminiamo germoglierà, semi e bambini hanno una connessione tra loro. Il seme è il potenziale per una nuova pianta e il bambino è il seme da cui nasce l'uomo. Sia il seme che il bambino richiedono grande cura, grande cura e molto amore. Sia i bambini che i semi sono al centro di "Polzhavche". È il seme che è il filo conduttore del terzo numero della rivista "Polzhavche", che ora è davanti a voi, cari lettori.

Persone istruite con amore per il paese, per la natura, per un futuro luminoso scrivono di questo importante argomento sulle pagine di questa rivista. In questo numero imparerai cose importanti su seme, varietà di piante autoctone, cura e conservazione del seme, produzione di semi e produzione di piantine, ma imparerai anche come crescono e progrediscono gli orti scolastici nella Macedonia e come sono gli orti scolastici negli Stati Uniti. Vi portiamo anche a Torino, in Italia, al più grande incontro dell'organizzazione Slow Food, dove abbiamo presentato il progetto "Orti scolastici" e tenuto un laboratorio con i bambini, dedicato ai semi.

Potrete vedere le creazioni degli studenti, leggere racconti e fumetti, imparare a realizzare bombe floreali e medaglioni dai semi, ma anche arricchire le tue vostre conoscenze con fatti e curiosità interessanti sul pepe di faggio, sul "komat di Ohrid" e su cosa fare con le ossa, cioè i semi dei frutti che mangiate.

Alla fine, diremo che siamo particolarmente orgogliosi degli orti scolastici che stanno crescendo in diverse scuole macedoni e siamo particolarmente felici del fatto che c'è un grande interesse per il l'aumento crescimento di numero dei giardini. Stiamo seminando semi di qualità per raccogliere frutti di qualità in futuro!

Ancora una volta, ringraziamo tutti i nostri collaboratori per il supporto e la dedizione nella creazione dei contenuti di "Polzhavche", e auguriamo a voi, nostri cari lettori, una piacevole compagnia con la terza edizione di "Polzhavche".

Filip Dimkoski,
Il caporedattore di "Polzhavche"

SEEDS - THE SPROUTS OF LIFE

Once upon a time in a distant country severe drought had begun it was long and disastrous, leading people to starvation. The barrels were empty, the barns, the crates the bottles as well. The people were left without grain. They have spent even the wheat for sowing.

One man went to his old father for advice on how to survive the winter and the year coming.

- Father no single grain has left. Are we going to starve to death?

- My dear son I'll tell you what you can do. You will go through the field and look for anthills there you will find seeds. Only like that you can save your children.

So that's what he did. He went from anthill to anthill in the field and he managed to gather some seed of wheat, that after he sowed. When the harvest began, he left aside some for seed and the rest he milled into flour. He spread the seeds trough the people. Thus, with his father wisdom and thanks to the hardworking ants the country was saved from hunger.

The land is the best bank, you just add a seed and it multiplies it for free. This was written by a wise man. Now its up to us to fulfill the duty to pick the good seeds because as the old Macedonian saying goes "what you sow, that will grow". There is connection between children and seeds, the seeds are potential for new plant and the child is a seed from which human is born. Both though look for huge care, nourishment and love. That's why the seed is the subject of focus in the third edition of the magazine "Polzavce", which is now in front of you our dear readers.

For this important subject highly educated people write, people with love for nature and land, people that look through the bright future. In this edition you will learn important things for seeds, for indigenous varieties, for the special care and storage of seeds, for the production and exchange of seeds, but also for school gardens trough Macedonia and United States. We will also take you to Turin, Italy and the biggest event of the NGO Slow Food, where we presented our project "School gardens" and we held workshop with children dedicated to seeds.

You could also look through the student's artworks, to read the stories and comics. You could learn to make flour bombs and medallions from grains, but you could also enrich your knowledge with interesting facts and curiosities for example for Bukovo's peper and Ohrid's comat, as well as what to do with the fruit seeds after you eat the fruit.

In the end we will share facts for our school gardens a stories that makes us especially proud even more that their number grows each day. We are sowing quality seeds so we can pick quality fruits in future.

On all our coworkers we want to thank for the support and commitment to participate in the creation of "Polzavce", and to you dear readers we wish you pleasant reading to this third edition of "Polzavce".

Filip Dimkoski
Chief editor of the magazine "Polzavce"



СО ЧУВАЊЕ НА СЕМЕТО ДО ЗАШТИТА НА АГРОБИОДИВЕРЗИТЕТОТ

Постојат многу земјоделски култури што се одгледуваат за храна, прехранбени преработки и за индустриски производи. Од секоја земјоделска култура во светот се одгледуваат многу различни сорти. Секоја сорта си има различни гени, односно својства. Гените можат да ги определуваат вкусот, аромата, изгледот и бојата на плодовите, потенцијалот за родност, отпорноста на некоја болест итн. Таа разновидност на гени е наречена генетски диверзитет, а растенијата во кои се содржат гените ги претставуваат растителните генетски ресурси. Сите тие претставуваат основа за земјоделското производство и за обезбедување храна во целиот свет.

Постепено земјоделството се модернизираше и премина од екстензивно или традиционално во интензивно или комерцијално. Во комерцијалното производство модерните сорти ги заменија старите локални сорти. Огромни површини се засадуваа со само една сорта или пак со само еден хибрид, што значи дека сите растенија во едно големо поле имаат потполно исти гени. Во тој случај нема разновидност. Затоа во развиените земји голем дел од генетскиот диверзитет на растителните ресурси е одамна изгубен. На такви големи полиња на кои не им се гледа крајот се губи диверзитетот и на другите живи форми: на бактериите и инсектите во почвата, на птиците кои би доаѓале на полето да се хранат, на малите животни кои би живееле во меѓите на малите полиња и таму би создавале потомство... Едноставно, сите живи организми во природата се одржуваат зависно едни од други во рамнотежа. Ако на полето не остане ниту една главица сончоглед за да се хранат птиците, тие ќе се преселат на друго место. Ако се засадат стерилни сорти што не создаваат полен, пчелите нема да доаѓаат.

Развиените земји ги согледаа тие промени одамна и започнаа со конзервација на растителните генетски ресурси. За да го зачуваат генетскиот диверзитет на растителните ресурси, научниците одеа по селата и собираа семе од локални сорти. Собраното семе го умножуваат за да добијат поголема количина семе од секој примерок. Потоа семето го сушат, херметички го пакуваат во кесички без воздух и го чуваат во фрижидери за длабоко замрзнување. Сите тие операции се изведуваат во институции наречени семенски ген-банки. Во такви услови семето може да се чува и по 25 години. Потоа ќе се посее за да се обнови (регенерира) и пак се чува 25 години.

Се конзервираат и дрвенести растенија: овошки, винова лоза, декоративни и шумски грмушки и дрвца. Од нив се земаат садници наместо семе. Садниците се садат во полски ген-банки – се формира колекција или насад од различни дрвја, кои со соодветна нега може да траат многу години.

Секој примерок си добива свој број и за него се запишуваат многу податоци, почнувајќи од местото од коешто бил колекциониран примерокот, па сè до описот на својствата и гените на таа сорта. Често се чуваат и фотографии, како и хербариумски примероци од растенијата.

За целиот процес на конзервација се потребни многу пари, научници, работници, згради, лаборатории и опрема.

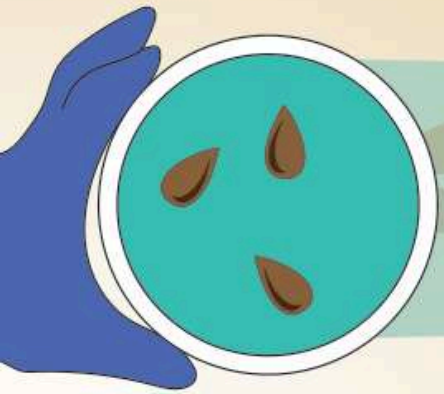
Модерни селекционирани сорти и хибриди – ги создаваат селекционери преку различни техники, како вкрстување (хибридизација), мутации, генетски инженеринг. Тие имаат висок принос кога ќе добијат доволно храна, вода и лекови против болести (средства за заштита како пестициди, инсектициди). Осетливи се на различни стресови предизвикани од болестите или од климатските фактори, како суша и топлина.

Локални сорти – создадени се од локалното население или земјоделците кои секоја година си чуваат семе од сортата што ја одгледуваат за да го посеат следната година. Така ја одржуваат сортата многу години и ја пренесуваат на своите деца. Тие сорти можеби немаат толку висок принос, но тој е стабилен бидејќи полесно се адаптираат на различни стресови и можат да се одгледуваат со помалку вода и храна.

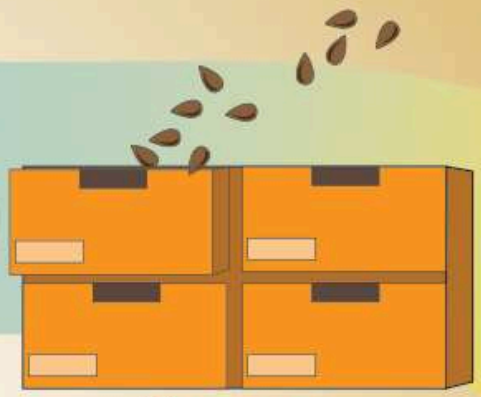
Зошто се формираат ген-банките?

Сите конзервирани ресурси во ген-банките се достапни за користење за истражувачки цели. Секој може да побара семе или садница од која било сорта што се чува во која било ген-банка во светот за да ги проучува својствата на сортата. Сепак, најчесто примероците ги користат селекционерите за создавање нови модерни и подобрени сорти. На тој начин кај модерните сорти се подобрува отпорноста на суша или, пак отпорноста на некои болести.

Што се случува со семето на дивите видови?



Проценување на квалитетот



Чување



Испорака до заинтересирани одгледувачи



Постигнување на поголема безбедност со нова сорта



Во Македонија локалното население во руралните области земјоделските култури сè уште ги одгледува на традиционален начин. Во секоја градина можат да се најдат разновидни локални сорти од домат, пиперка, пченка, грав, кромид, лук, праз и тиква, како и дрвја од стари овошни сорти. Во некои региони се одгледуваат и локални сорти лубеница, диња, зелка, краставица, модар патлиџан, папуда, грашок и други. Многу поретко може да се најдат локални сорти од сончоглед, леќа, наут, афион, сусам и лен. За некои култури, како за гравот и пиперката, кај нас е утврдена поголема разновидност на сорти отколку во земјите на потекло на тие култури (во Средна и Јужна Америка).

Како што младите луѓе ги напуштаат селата, така се губат локалните сорти. Некои од нив се веќе исчезнати, а некои се одгледуваат многу ретко. Затоа треба итно да се конзервираат за да им бидат достапни на генерациите што ќе дојдат по нас.

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

ПОЛЖАВЧЕ ГО САКА БИОДИВЕВРЗИТЕТОТ



Во минатиот број на „Полжавче“ објавивме чисто снежно бело полжавче и ве повикавме да го исполните со најразлични семиња. Ученици од многу училишта од Македонија, како и дечињата кои ги посетија нашите едукативни работилници во рамките на големите настани на Слоу Фуд Македонија, создадоа извонредни полжавчиња, шарени, со безброј семчиња, совршено подредени или уметнички разиграни.

Најдобрите ги претставуваме на страниците на „Полжавче“ бр.3 иако, мора да се признае, тешко беше да се изберат само неколку најдобри од морето творби што пристигнаа. Тука, ќе ги пофалиме наставничките Розита Кареска и Јованка Антоска од ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“ од Прилеп, чие училиште е дел од програмата Слоу Фуд Училишни градини, кои одржаа посебни работилници со нивните првачиња за украсување на полжавчињата и испратија најголем број творби. Тука е и наставничката Јасмина Ангелеска од ООУ „Блаже Конески“-Прилеп, училиште кое исто така е во подготовка за создавање на училишна градина. Овде се изработките и од нејзините ученици.

Во овој број на Полжавче имаме нови предизвици за вас, па внимателно разгледајте ги страниците и најдете си активности за вас почитувани ученици и наставници.



Кај Димеска

Лина Црнеска

Марија Цветкоски

Мелани Ѓошеска

Мила Ѓорѓиоска

Огнен Ѓеркоски

Срна Димеска

Стефан Секулоски

Филип Мојаноски

Филип Неделкоски

КВАЛИТЕТНО СЕМЕ - УСЛОВ ЗА УСПЕШНО РАСАДОПРОИЗВОДСТВО

Расад претставуваат млади растенија во раните фази на раст и развој (фотографија 1). Расадот се состои од: корен, стебло, котиледони ливчиња и неколку вистински ливчиња (4-10). Успехот на целокупното производство, пред сè, зависи од квалитетно произведениот расад. Главни фактори кои го условуваат производството на квалитетен расад се: квалитетен и здрав семенски материјал, оптимални микроклиматски услови, оптимален вегетациски простор, супстрат (медиум) за производство и правилна нега (заштита, прихрана и наводнување).



За производството на расад од особено значење е брзото и рамномерно поникнување на семето (фотографија 2). За таа цел покрај условите на средината (температура, влага, светлина и аерираност) големо значење имаат квалитетните својства на семето: чистота на семето, 'ртливоста на семето, енергијата на 'ртење на семето и апсолутната маса. Овие својства се испитуваат во лабораториски услови на работна мостра.

Под чистота на семенскиот материјал се подразбира односот на количеството чисто семе или плодови од основната култура (културата што ја испитуваме) кон другите примеси во семенскиот материјал, изразен во проценти (%). Имено, веднаш по прибирањето (жетвата) на семеснскиот материјал, во него се застапени различни нечистотии, како што се: семе од плевели, семе од други видови



културни растенија, механички нечистотии (плеви, плевици, делови од плодови и сл.). Минималната семенската чистота на градинарските растенија според законските прописи треба да изнесува 95 - 98 %.

'Ртливоста на семето претставува број нормални 'ртулци во однос на вкупниот број семиња ставени на 'ртење, утврден по истекот на времето предвидено за завршно оценување. Со испитување на 'ртливоста се утврдува кој процент на семето од основната култура може во лабораториски услови да даде нормални 'ртулци. 'Ртливоста се одредува на чисто семе (по издвојувањето на примеси - нечистотии) на работната мостра. Минималната 'ртливост кај најголем број градинарски растенија треба да изнесува 65 - 80 %.

Енергија на 'ртењето претставува број на нормални 'ртулци во однос на бројот на семиња ставени на 'ртење, утврден по истекот на времето предвидено за прво оценување и се изразува во проценти (%).

Треба да си подадеме храна едни на други за да станеме свесни колку се силни нашите култури.

Апсолутната маса е маса на 1 000 воздушно суви зрна изразена во грамови (г). Апсолутната маса уште се вика маса на 1000 зрна. Таа е одлика на видот и сортата, но за иста сорта таа може да биде различна, зависно од условите на производство на семенскиот материјал. Кај градинарските растенија апсолутната маса се движи од 0,40 г (геревиз, односно целер) до 2 500 г (бакла).



За побрзо и едновремено поникнување на семето се применуваат и претсеидбени техники на третирање на семето како што се: пелетирање на семето (seed pelleting), обвиткување (премачкување) на семето со тенок слој (film coating), прајмирање на семето и скарификација на семето.



Семето на градинарските растенија е ситно и многу често со неправилен облик. За механизирана сеидба од особена вежност е семето да биде пилирано (фотографија 3). Ова е посебен вид на третирање на семето при што се мешаат различни материјали, кои вклучуваат минерални ѓубрива, регулатори на растот, пестициди, материи кои ја зголемуваат апсорпцијата на водата итн. Со пилирањето се добива тркалезна и правилна форма на семето, се зголемува неговата големина и се олеснува манипулацијата. Најчесто се пилира семе од: салата, домат, пиперка, патлиџан, кромид, геревиз, бегонија, петунија и лизиантус.

Обвиткувањето (премачкувањето) на семето е рамномерно нанесување на различни материјали за обвиткување, при што се формира тенок слој (филм) (фотографија 4). Материјалите кои го формираат тенкиот слој се состојат од полимери, пластификатори, боја или пигменти, биолошки агенси кои не ги менуваат физичките својства на семето. Предност на оваа технологија е рамномерно покривање на семето и непречено поминување низ сеалката.

Прајмирање претставува потопување или



излагање на семето на висока релативна влажност во раствор или дестилирана вода и/или излагање на одредена температура. Со оваа постапка се постигнува хидрација на семето до степен каде што процесот на 'ртење е започнат, но не е завршен (фотографија 5). Цел на овие постапки е постигнување на рамномерно никнење на растенијата, а посебно на раностасноста.

Скарификација претставува оштетување, односно омекнување на семената обвивка, а може да се изведе механички (кварцен песок, специјална хартија), термички и хемиски. Повредувањето на семената обвивка го олеснува и забрзува процесот на усвојување на вода при што семето лесно бабри и брзо поникнува. Скарификација се применува кај морков, магдонос, геревиз (целер), цвекло, кромид и др.

Пишува: проф. д-р Звезда Богевска,
Факултет за земјоделски науки и храна - Скопје

Преку храната домородното население, повторно се поврзува со својот идентитет, чувствувајќи се гордо на истиот.

ООУ "Д-Р ВЛАДИМИР ПОЛЕЖИНОСКИ" - КИЧЕВО

ГРАДИНА НА ЖИВОТОТ-ВР ВКУСНО И ЗДРАВО ЈАДИ



Од почетокот на годинава ООУ „Д-р Владимир Полежиноски“ од Кичево, активно влезе во процесот на реализација на програмата Училишни градини. Активноста во нивното училиште ја насловија „Градина на животот-вредно сади, вкусно и здраво јади“. Учениците и координаторот на проектот во училиштето, наставникот Драган Петрески, одлучија неискористената површина на јужната страна во дворот да ја претворат о училишна градина. Во активно-

стите се вклучија учен
осмо одделение како
наставници за изработ
ции за запознавање со
зеленчуците и овошјат

Првичните средств
орање, фрезирање на
вање пластеник како и
тиватор се обезбедени

Следеше фаза во ко
видови на семиња. По









РЕДНО САДИ,



ците од трето до
и предметните
тување на презента-
о зачините, чаевите,
та.
за за потребите од
земјиштето и подигну-
набавка на мотокул-
од училишнот буџет.
ја беа засадени разни
тоа со добро обрабо-
тена површина и со веќе подготвен расад, почнаа следните активности. За уредувањето на градината заслужни се учениците од осмо и деветто одделение со нивните идеи и ангажман. Следеше засадување на разни зеленчукови, цветни и ароматични растенија. Огромна поддршка и честитки за сработеното, со желба во 2023 градината да биде уште поберикетна.









КРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ

КАКО ДА НАПРАВИТЕ ЦВЕТНИ БОМБИ?



Во мај Слоу Фуд ги повикува сите европски граѓани да застанат зад биодиверзитетот и опрашувачите преку предизвикот „Цветни бомби"!

Учесниците имаат 2 недели да ги припремат нивните „цветни бомби" (мешавина од семиња на диви билки, глина и почва), а потоа ке бидат поканети да ги расфрлаат низ градините и јавните простори за време на Светскиот ден на пчелите (20 Мај) и во текот на викендот што следи.

Во ред, тоа е многу интересно, но што се тие „цветни бомби" и како се припремаат? Веруваме дека веќе се прашувате, па во овој напис сакаме да ви го објасниме процесот на припрема, чекор по чекор. Но, не се грижете, цветните бомби се прават брзо и лесно!

Цветна бомба е малечка топка која се состои од компост, глина и семиња. Компостот и глината се носачот на семињата и со нив можат да се пренесат преку високи ѕидови, огради и останати недостапни места како отпади и пруги.

За да направите цветни бомби потребно ви е:

Семиња од диви билки/цветови кои можете да ги најдете во вашата градина или земјоделска аптека. Многу е важно семињата да бидат од локално потекло при што постои ризик да се распространи плевел. Затоа ние ве советуваме да користите семиња од локалниот диверзитет на цветови

- глинена пудра од која било продавница
- компост без семки
- вода
- длабок сад.

Инструкции чекор по чекор

1. Измешајте 1 шолја мешавина од семиња со 5 шолји од компост и 2-3 шолји од глина во прав (исто така, може да користите и глинена почва, ако имате) во длабок сад.
2. Полека додавајте вода и мешајте со вашите раце сè додека не добиете убава леплива смеса.
3. Направете мали топчиња од смесата.
4. Оставете ги топчињата на суво место со сончева светлина.
5. Сега следува интересниот дел! Насадете ги топчињата со семиња расфрлајќи ги на различни места во градините, во запуштените делови на градот, ледини или полињата и почекајте да расцветаат!

Ве охрабруваме да користите семиња на диви растенија кои привлекуваат опрашувачи. Зошто? Дивите растенија кои се локални се натурализирани и растат без посебна нега и асистенција. Многу од опрашувачите, исто така, се навикнати на овие растенија и им се неопходни во нивната природна средина. Тоа е план на природата – дивите растенија и опрашувачите си помагаат да преживеат!

Уште еден совет! Лансирајте ги што побрзо откако ке бидат спремни како би избегнале да прортат, долгото чекање пред да се фрлат може да ги убие семињата.

Сега е ваш ред, можете да споделите фотографии на нашите социјални медиуми!



БИОДИВЕРЗИТЕТ НА ПИПЕРКАТА ВО МАКЕДОНИЈА

Пиперката е незаменлив дел од исхраната во текот на целата година. Се конзумира секојдневно во свежа или преработена состојба. Се смета за исклучително здрав зеленчук богат со витамини и минерали. Дали сте знаеле дека една свежа зелена пиперка содржи повеќе С витамин од еден лимон? А знаете ли дека некои лути видови се користат во фармацевтската и козметичката индустрија?

Патот на оваа култура започнува од умерените, суптропските и тропските региони на Америка (од јужните делови на САД до централните региони на Бразил и Аргентина). Тие региони се дом на родот Capsicum кој брои 43 видови, од кои 5 се одомаќинети меѓу кои и видот што го познаваме и користиме, а на латински се нарекува Capsicum annuum L. Историските докази покажуваат дека пиперките се користеле уште пред 8 000 години и тоа главно како зачин. Во Европа, пиперката за прв пат се спомнува од страна на шпанскиот лекар кој патувал со втората експедиција на Колумбо во Америка и токму преку Шпанија оваа култура доаѓа на нашиот континент каде во почетокот се одгледувала како лековито и украсно растение. Кај нас доаѓа преку Турција, од каде се шири на Балканскиот Полуостров и од тогаш редовно се одгледува и конзумира и денес претставува една од најзначајните земјоделски култури за стопанството.

Низ историјата, евидентирани се илјадници сорти создадени по природен пат (автохтони и локални) или со селекциски методи (селекционирани). Благодарение на научниот развој, денес се произведуваат нови сорти и хибриди, наменети за различни агро-еколошки и производни услови, отпорни на болести и со можност за добивање високи приноси, со цел да се одговори на зголемената побарувачка за храна. Сортите што се произведуваат комерцијално, најчесто се добиваат со вкрстување, односно хибридизација на родителски растенија со пожелни својства. Од друга страна, преку долгогодишно производство, а под влијание на специфичните микроклиматски и почвени услови, по пат на природна селекција се развивале и голем број екотипови прилагодени на локалните услови. Затоа, зачувувањето на нивната разновидност е од исклучителна важност, бидејќи тие се основа за избор на почетен селекциски материјал при создавање на нови сорти и хибриди.

Диверезитетот на пиперката во Македонија е огромен. Скоро и да нема регион каде не се одгледуваат и одржуваат барем две до три локални сорти, а некои дури и се именувани по регионот каде се произведуваат: кумановски везен, стајковски каварџик, буковска пипер итн... Досегашните истражувања кај нас ги потврдуваат овие сознанија поради големиот број на колекционирани сорти и различните особини на плодовите (изглед, вкус) заради кои се задржале во производството.

Една од најпознатите и широкораспространети сорти е куртовската капија. Ја препознаваме како главна суровина за подготовка на ајвар и лутеница. Таа сорта е селекционирана во Бугарија, но поради широката распространетост кај нас, од неа се развиле голем број локални екотипови кои носат различни имиња во зависност од регионот каде се одгледуваат. Сите сорти кои имаат плодови со сличен изглед на куртовската капија, се вбројуваат во тип капии, а се карактеризираат со дебело месо (перикарп), со висока содржина на суви материи, сладок вкус и триаголен облик.



Авторки на фотографијата:
проф. д-р Соња Ивановска
и проф. д-р Мирјана Јанкуловска

За употреба во свежа состојба, се среќаваат поголем број локални популации, меѓу кои една од најпознатите е стајковскиот каварџик. До денес, најголем број од производителите од село Стајковци, скопско, и во околината, ја одгледуваат и одржуваат оваа сорта која може да биде слатка и лута. Други локални сорти кои се користат во свежата исхрана се сиврија, бела долга, козји рог итн. Се конзумираат во технолошка зрелост, кога плодовите имаат зелена боја, а се разликуваат во

должината на плодовите, дебелината не перикарпот и степенот на набрчканост на површинскиот слој.

Везените пиперки се препознатлив белег на македонската традиција. Специфично за нив е што се одгледуваат само кај нас и во некои погранични региони на соседните држави, а името доаѓа од нивниот изглед бидејќи имаат карактеристични шари на плодовите со различен интензитет. Се користат во свежа, преработена и сушена состојба, а низите со везени пиперки се препознатлива слика за руралните средини во Македонија.

Буковец или буковска пипер се добива со ситнење на сушени плодови од локална сорта одгледана во с. Буково, битолско. Забележано е дека кога истата сорта се одгледува во други региони, не го дава истиот вкус на зачинот. Ова е интересен пример за тоа колку локалните агро-климатски и производни услови, влијаеле врз создавањето на специфични карактеристики на сортите.

Постојат повеќе сорти со ситни плодови (фефе-рони, гамби, џинки) кои се одгледуваат за преработка во разни туршии, главно за киселење. Најчесто имаат лут вкус, со различен интензитет на лутина и се незнаменлив дел од секоја зимница.

Бројноста и разновидноста на локалните сорти се непроценливо природно богатство, за кое сите мора да се грижиме, во спротивно генетскиот диверзитет создаван низ историјата ќе биде неповратно изгубен.

пишува: м-р Биљана Дрвошанова,
Земјоделски институт-Скопје

ЕДНА ПИПЕРКА ЦРВЕНА...

Една пиперка, уште кога била семе
знаела дека ќе биде голема и здрава
и уште од мала си посакувала
од неа вкусен ајвар да прават.

Во рана пролет ја посеале
со вода чиста ја навадиле
а штом малку пораснала
во бавчата ја пресадиле.

Растела така пиперката
од гранче ливче, од цветче плод
заедно со нејзините сестри
дале многу богат род.

Обрана, измиена, испечена
излупена, смелена, зачинета
наша храна од памтивек
вкусна и префинета.

Сега во тенџерето
огнот ја пржи, ја грее
наскоро ќе биде ајвар
и од теглата ќе нѝ се смее.

Филип Димкоски



ПИПЕР ОД СЕМЕ ШТО УСПЕВА САМО ВО...

Во едно село, има едно семе од пиперка. Семето е викано „старо“. Иако селото е постаро. Некои велат дека го формирале дел од жителите на античкиот град Хераклеа. Веќе погодувате? Да, едно од најпознатите семиња во нашата држава нема свое име - семето на буковската пиперка, пиперката од Буково, селото со убава архитектура близу Битола.



Мештаните го викаат „старото семе“, а често и „нашето“, „буковското“ или исто толку често „од ова за јадење“ притоа мислејќи на пиперката. Слушајќи ги така, човек ќе се запраша дали навистина до толку не им е грижа за семето, што не му ставиле дури ни име. Но, вистината е на сосема спротивната страна. Семето никогаш не било доведено во прашање.



Убавината на пиперките кои ги дава, за жителите на Буково никогаш не била спорна. Тие уживаат во оброците со или од пиперка, во секој ден од годината. Секоја сезона има свој „пиперкаст“ призвук. Така во лето пиперките се јадат свежи и печени, големи и црвени, додека во есен сите оние мали зелени со необична слаткост кога се испечени во рерна. Во зима на сцена е таа со нејзиното височество „буковската пипер“ на врвот на сите салати од туршија, тавче со колбаси, ќофте и практично се друго што се готви во студените денови, а во пролет сувите пиперки од последните низи кои не биле истолчени за пипер, од кои се вади семето, а празен плодот се става на огнот кој догорува и се прави „свирипиле“. И така, веќе се е спремно за пролет и нов циклус на растење.



Токму во овој затворен круг на убавина и гастрономско уживање од пиперки, жителите на Буково никогаш не помислиле за замена, па семето си останало безимено, но со нераскинлива врска врзано за селото и неговите жители. Истата таа



врска, во текот на времето само се зајакнала, од почвата и поднебјето на селото каде и најдобро успева, од успехот на нејзините производи „буковска пипер“ односно зачинот од толчени пиперки и мелениот црвен пипер и од трудољубивоста на нејзините жители кои и во 21от век овие земјоделски производи ги произведуваат рачно од почеток до крај.

Пишува: Елена Каровска Гошевска,
програмски координатор на Слоу Фуд Македонија,
член на Слоу Фуд Битола
Фото: архива на Президиум Буково

УСПЕШНА ПРИКАЗНА ЗА СЛОУ ФУД УЧИЛИШНАТА ГРАДИНА ВО О

СЛАТКИ СЕ ПЛОДОВИТЕ Н

По неколку неуспешни обиди со претходните генерации за создавање училишна градина во нашето училиште, оваа учебна година во соработка со Слоу Фуд Македонија почнавме систематично да работиме на создавање на градината. Прво работевме и се подготвувавме во училница, а потоа излеговме на терен. За време на работата во училница се запознавме со значењето на градината и се организиравме со учениците за да бидеме рационални во практичната работа.

Семенски материјал добивме од Слоу Фуд Македонија, а дел од семенскиот материјал донесоа самите ученици. Нашата училишна градина ни овозможи интегрирани активности од повеќе предмети. Така, по Општество се запознавме со видовите почва, по Природни н 'ртењето на семето и р нијата, по Ликовно об навме со поимот релје храна учевме на пред вештини.

Преку училишната едукативна алатка, уче полесно се стекнаа со почнаа полесно да го во врска со производо на здравата храна как на живот.

Во второто полугод тично да работиме и н ме нашата градина во копање ни помогна чи на-копач, родителите























ОУ "ЕЛПИДА КАРАМАНДИ" - БИТОЛА

А СОПСТВЕНИОТ ТРУД

ауки учевме за растењето на расте-разование се запоз-еф, а за здравата метот Животни

градина како ениците многу знаења и умеења и градат личниот став ството и користењето о и за здравиот начин

дие почнавме прак-а терен да ја создава-училишниот двор. За ичко Сашо со маши-

помогнаа да се зарамни просторот и да се исчисти она што е непотребно. Децата од III б одделение со вредните рачиња посеаја семчиња од тикви, пченка, грав, цвекло, моркови, блитва, домати, боранија, сончоглед, босилок, лаванда, невен, украсни растенија. Наставникот по математика, пак посади јагоди. Сите семчиња никнаа, порасна растенијата и дадоа богат род.

На радоста ѝ нема крај. Продолжуваме понатаму.

Пишува: Жанета Здравковска, одделенски наставник, координатор на Слоу Фуд училишната градина во ООУ „Елпида Караманди“ - Битола













ТОЛКУ СИТНО, А ТОЛКУ МОЌНО, НЕГОВОТО ВЕЛИЧЕСТВО СЕМЕ

Секогаш се воодушевувам кога ќе погледнам некое семче од овошје, зеленчук. Или афион, тутун... Или синап... кое се смета за најситно семе. Толку ситно, но сепак, тоа има таква моќ за која не сме ни свесни. Да ја споменеме и да се потсетиме.

Од едно мало семче да започне животот на гигантски растенија, да излечи илјадници луѓе, облагороди, издигне нации, не е ли тоа **моќ**?

Тоа претставува **жар** за да не згасне божествениот оган. Наговестување за **новиот живот** што ќе се роди. **Изобилство** што го дава, **богатство** што го дарува.

Семето е **продолжување на лозата** на секој растителен вид. Тоа е одговорно за опстојување и одржување на секое растение. Како детето кај човекот... Природата се погрижила сите чудесни креации да ги одржи толку многу години. Преку семето. Таа го создала семето. Но, одлучила да биде најситниот растителен дел. Така, тоа е првото нешто што потврдува дека **моќта не се мери со физичката големина**.

Семето ја крие тајната на почетокот на живот на растенијата. Тоа е **возврат на мајчински инстинкт** да се одржи видот. Одговор на нејзината грижа со сила, издржливост, моќ.

Семето е **светски патник**. Со својот најголем сопатник, ветрот, тоа патува низ целиот свет. Така народите уште во минатото се запознале како изгледа некое овошје или зеленчук кое го немало во нивните простори.

Се здружило и со пчелите, со разни инсекти. Се поздравува со разни луѓе, се поклонува пред светлината при различна големина на денот, пробува различна храна во различни почви. Достапно е за секого.

Преку него може да се согледа **грижата на природата**. Родителското растение, мајката веднаш по оплодувањето му обезбедува **резервна храна** која му служи на младиот организам во почетните етапи од неговиот развиток. Но, исто така, го обвива со релативно **цврста обвивка** со која го штити од секакви надворешни влијанија.

Но, во толку ситното семче се одвиваат така снажни **физиолошки и биохемиски процеси**. Уште при формирањето на ембрионот во семето се одвива интензивна синтеза на протеини кои озвозможуваат раст и развиток. Самиот збор „proteios" значи прв, од што може да се согледа важноста на протеините за биолошкиот развиток на растителниот свет. Протеините се основните конструктивни соединенија во живиот свет.

Јаглехидратите претставуваат, исто така, резервна храна за младиот 'ркулец. Тие се извор на енергија. Но, некои од нив, сложените, имаат улога на скелетни (градежни) материи. Ќе учите за целулозата, скробот... За гликозата, фруктозата веќе сте слушнале.

Мастите се резервни хранливи материи кои имаат најголема калорична вредност. Тоа значи дека даваат најмногу енергија.

Во семето се создаваат и разни други хемиски материи чија функција е исто, многу важна. На пр. витамини. Тие се како еден вид поттикнувачи на важни метаболички процеси. Или уште поснажните, ферменти - катализатори, забрзувачи на растителниот метаболизам. Хормони, наречени регулатори на порастот, па оттука се согледува како делуваат. Но, замислете, семето создава и заштитни материи, фитонциди, со кои се штити од разните непријатели.



Најважно е што тоа мало семче има таква моќ самото да создава такви важни материи. Како ли знае?

Семето **само знае** и кога е спремно за 'ртење. Знае колку светлина му треба, колкава топлина, колку вода да впие. А, замислете со каква **моќ ја пробива таа цврста обвивка**.

Но, тоа само знае и да мирува одреден период, подобро да се припреми. Знае дека **мирувањето** му е потребно за да созрее, да обезбеди сè што му е потребно пред да 'рти.

Значи, тоа семче **има „памет"** да складира хранливи материи кои ќе му дадат енергија, ќе ги забрзаат процесите, ќе бидат искомпонирани во

'ркулецот и ќе го помагаат растењето на младиот растителен организам истите да ги искористи. Но, овие материи се од огромно значење и за човекот кој ги користи семињата.

Семето е **храна**. Изобилството на протеини, јаглехидрати, витамини и други разни биохемиски компоненти му даваат извонредна нутритивна вредност. Дури и мастите. Но, оние корисните, не штетни, кои и тоа како му помагаат на срцето и крвните садови убаво да функционираат. Затоа слушате разни препораки за користење на семињата во исхраната.

Семињата се **партнери на вкусот** на храната и круна на разновидни пецива.

Семето е **заштитник на човековото здравје**. Патува насекаде, се вдомува во секоја куќна аптека, спречува болести.



Тоа е **лекар**. Тоа знае да лекува. Знаете, за оваа болест се употребува ова семе, за друга друго... Значи, тоа има извонредни лечебни својства благодарение на бројните ензими, витамини, антибиотици, антиоксиданси, разни корисни хемиски материи.

Ние така неправедно ги отстрануваме семињата кога го лупиме овошјето. Немојте, во него се крие еден многу моќен витамин Б 17 за кој се верува дека го штити човекот од најопасната болест. Потрудете се да го изедете семето, знаејќи каква корист би имале.

Семето самото по себе е **здравје и убавина**. Но, истото го подарува. Од него се издвојуваат разни материи кои се вистинско здравје и убавина. Лушпите, екстрактите, маслата... Семињата се мелем за кожата и ја зголемуваат убавината на мајчиното лице. Маслото го гали мајчиното лице и краде насмевка.

Замислете колку е величествено семето со својата содржина на масло!

Ме воодушевуваат боите, облиците, шарите. **Изобилство на „дезени“**. Но, тие не се само украс на семето. Длабнатините, испупчувањата, ситните набори, му помагаат на семето подобро да се зацврсти за честиците на земјата да ја впие водата... Паметно е семето.

Изгледот е **специфичен за секој растителен вид**. Како што детето се раѓа со одредени црти на лицето и карактеристики на телото, така и семето. Затоа постојат и толкави разлики. На пр. семето од овошките во споредба со пченицата, афионот со тоа на калинката, на доматот со лешникот итн. Но, и кај самиот вид семе постојат разлики. Како и кај човекот. Ако кај човековиот род забележуваме такви разлики во однос на раса, физички изглед, предиспозиции кон храна и сл., така и кај семето. Дури секое семче се карактеризира со своја моќ за 'ртење, развивање, потреба од некој фактор (светлина, топлина, вода). Дури и кај малото семче се забележува индивидуализам... ха.

Љубопитноста на човекот придонела да се насади семето, да се набљудува, да се негува растението кое ќе никне, да се проба плодот. Но, тој не знаел што понатаму откога ќе се насади. Замислете, тоа самото им кажувало: пробај вака, наводнувај толку, раскопај ме, грижи се за изданокот што ќе ти го подарам. И така, тоа мало семче, иако не знае да зборува - **кажува сè**.

Исто како бебето. Иако не зборува, сепак толку многу ви кажува. И вие знаете што да му направите. Секое семе ќе си каже за себеси што му е потребно.

Толку мало, а колку **нежност пружа**. Се радуваш на секоја насмевка. Така и семето... го гледаш, го допираш, набљудуваш, се грижиш за него. Да не замрзне, го чуваш на соодветно место. Но, не треба и на многу топло за да не избрза, да се активира прерано. Го чекаш додека мирува. Дознаваш, учиш, пробуваш... Во овој период тоа му е потребно, подоцна друга храна. И сè така...

Е, како и бебето што сака чисто, така и **семето бара чиста животна средина**. Тоа не успева во загадена. Не сака да 'рти. Му штетат штетните хемикалии, не може да ја впива загадената вода, не може убаво да дише загаден воздух. Затоа чувај ја и ти својата околина чиста. За да може тоа да **ја шири убавината и радоста околу него**.

Се радуваш кога ќе из'рти и кога од него ќе изникне некој убавец или убавица.

Па, кога ќе се намириса со некој прекрасен мирис, кога ќе се обои, дотера со некој прекрасен цвет. Така и тоа мало семче (како бебенцето кога ќе порасне) ќе создаде нови семчиња. Ќе создаде ново **царство на својот вид**.

Неговото величество **СЕМЕ**.

Пишува: проф. д-р Билјана Гевероска,
Научен институт за тутун – Прилеп,
член на Слоу Фуд Прилеп

ООУ "КРСТЕ МИСИРКОВ" - СКОПЈЕ

КОГА ГРАДИНАТА ЌЕ СТАНЕ У

Основното училиште „Крсте Мисирков“ од Скопје е едно од најактивните во спорведување на програмата Слоу Фуд училишни градини. Координаторката на оваа програма во училиштето, наставничката Славица Зафировска, континуирано работи, спорведувајќи соодветни активности во текот на целата година. Така, оваа пролет наставничката со учениците ја збогати нивната учили зеленчукови, цветни и нија, а со второодделен повторија лекцијата за

Училишната гради прекрасна во училниц третооделенците часо природни науки го ре Тие ги разгледаа плод

















УЧИЛНИЦА НА ОТВОРЕНО

ишна градина со
и ароматични расте-
нците, работејќи, ја
а почвите.
на во ова училиште
а на отворено, па така
от по предметот
ализираа во градината.
овите во градината, а
потоа ги вкусија. На часот посветен на тема исхрана, научија дека овошјето и зеленчукот треба да бидат присутни во редовната исхрана.

Кога си учител со голема љубов кон децата и природата успехот е неминовен. Големо браво за Славица Зафировска и тимот од ООУ „Крсте Мисирков“.

















ООУ "ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ" - МОГИЛА

НЕМААТ СИТЕ УЧИЛНИЦИ SИДОВИ

„Немаат сите училници sидови" – ова е името на нашиот најнов проект, но слободно може да се каже дека ова е фраза што целосно важи за нашето училиште „Гоце Делчев" од Могила. Во периодот од 26 до 30 септември училиштето беше центар на низа интересни активности како домаќини на Еразмус плус проектот Not all classes have walls. Во овој проект учествуваат 6 европски земји: Македонија, Словачка, Турција, Романија, Бугарија и Италија. На нашата мобилност имавме 33 гости, од кои 22 ученици и 11 наставници.



Целта на овој проект е учениците да се стекнат со вештини кои ќе им помогнат да ги развиваат своите креативни, создавачки потенцијали. Секако, како и во секој добар проект, се развиваат и соработката, јазичните вештини, презентерските способности и тимската



работа меѓу сите учесници и се јакнат емпатичноста, прифаќањето и интеркултурноста. Во нашето училиште се одржаа низа работилници: рециклирање хартија и цртање на рециклирана хартија, украсување на платнени торби за повеќекратна употреба, засадување на растенија, работилници за храна Slow food, редизајн и реупотреба на пластични шишиња Презентации за справување со отпад.

Насловот на мобилноста која што се реализираше во нашето училиште беше „Децата и заштитата на животната средина". Во програмата имавме испланирано работилници кои соодветствуваат на филозофијата на Slow Food. Многу од искуствата стекнати преку работилниците наменети за Slow Food училишни градини во кои имавме активно учество во текот на изминатите години беа споделени со учениците и наставниците вклучени во проектот.



На наше задоволство учесниците од Италија беа запознати со Slow Food што овозможи дискусија од која многу научија и останатите учесници. Моето учество на Тера Мадре 2022 значително ги збогати содржините на планираните работилници. Учеството на активноста „Размена на семиња" резултираше со воодушевување кај учениците во поглед на тоа колку различни видови на гравчиња постојат во светот. Секој ученик засади по едно гравче и со нетрпени очекуваме истите да израснат. Целта на овие активности беше запознавање со биодиверзитетот и важноста на биодизверзитетот за заштитата на животната средина.

Посетата на Вила Дихово ни овозможи да им ја презентираме македонската храна на гостите и истите уживаа во секое залаче. При оваа посета учесниците беа запознати и со Slow Food гостилници и можностите кои тие ги нудат.

Пишува: Јасна Ѓоргиевска, училишен психолог, членка на Слоу Фуд Битола

ООУ "КИРЕ ГАВРИЛОСКИ-ЈАНЕ" -ПРИЛЕП

РАСТЕ НАШАТА УЧИЛИШНА ГРАДИНА

Во нашето училиште изминатиов период активно се работи на исполнување на целите на програмата Slow food училишни градини. Учениците од најмалите одделенија се запознаваат со разноликоста на семињата, нивната важност за развојот на растенијата, но и начинот на нивното одгледување. Учениците посеваат семиња, кои традиционално го отсликуваат нашиот регион - пипер, домат, краставици, тиквички. Секојдневно се грижат за посеаните семиња се до периодот на нивното расадување во дворот на училиштето. Ги полеваат со вода, се грижат да бидат добро обработени. Во проектот се вклучени ученици од различни одделенија и сите имаат различен удел во работата. Градината сега за сега ни е мала, но доволна да можеме да го видиме развојот на растенијата и да ги вкусиме нивните плодови. Се надеваме дека наредниот период ќе успееме да уредиме поголема градина во која својот придонес ќе можат да го дадат поголем број на ученици.

Во оваа учебна година, проектот го започнавме со ученици од прво одделение, заедно со нивните наставници Кети Стевананџија и Тони Ташкоски. На почетокот се запознавме со семињата, колку се тие различни и разнобојни, но и значајни. Украсивме слики со полжавче и го украсивме овошјето или зеленчукот што сакаме да го одгледуваме. Се надеваме дека на сите ученици ќе успееме да им ја исполниме желбата.

Потоа во наредната фаза учениците посеаја семиња во посебните чашки на Slow food. За овие семиња ќе се грижат учениците во наредниот период се до моментот на нивното расадување. Во меѓувреме се трудиме да ја припремиме нашата надворешна градина. Голема благодарност до Slow food Прилеп, за обезбедените чашки и семиња за да можеме да ја завршиме планираната активност.

Пишува: Маја Мојсоска, наставничка по биологија, координаторка на училишната градина во ООУ „Кире Гаврилоски-Јане"-Прилеп

РАБОТИЛНИЦА НА СЛОУ ФУД САЛОНОТ ВО СКОПЈЕ



На 29 октомври во Скопје, во хотелот Лимак се одра Слоу Фуд салонот во Скопје. Како што знаете, речиси на ниеден настан, Слоу Фуд не ги заборава децата, па така и овојпат децата си имаа свое едукативно катче со две програми кои ги водеа едукаторите Сунчица Јовановска и Филип Димкоски.

Првата работилница со наслов Дечињата и семчињата-ркулци на иднината опфати игри за препознавање на семињата и изработка на колажи од семе. Децат азаеднички учеа за мокта на семето а настанот заврши со изложба од изработените полжавчиња со семе за време на работилницата.



Втората работилница беше насловена Овошјата и селенчуците за препознавање се лесни, за сите нив ке научиме песни. Оваа работилница ја посветивме на сензорната едукација каде преку игра децата ги препознаваа карактеристиките на овошјата и зеленчуците и за секој новооткирен плод, следеше посветена песничка.

НОВА ГРАДИНА ВО ООУ "КИРИЛ И МЕТОДИЈ" - СТОЈАКОВО

Се разбудуваат училишните градини. Уште еден убав пример кој ни се придружува во семејтвото на Слоу Фуд училишни градини. На триесетина метри квадратни во дворот на ООУ „Кирил и Методиј" од с. Стојаково се воспостави градина која е убаво катче каде учениците се стекнуваат со основните познавања од градинарењето. Оделенската наставничка Тодорка Пачиколева со своите ученици од петто одделение и со голема поддршка на директорот и техничкиот персонал успеава да направат Зелен полигон за едукација или Училница на иднината која нуди едукација, можност за набљудување, пример за тоа како ги запазуваме автохтоните семиња ,дружба, соработка со вработените илокалната заедница. Горди затоа што ваквите примери ја продолжуваат традицијата на градинарењето , а југот на сите нам треба да ни биде пример за рано градинарсите активности.

Едно големо браво и добредојдовте ва Слоу Фуд градините.

ЕДУКАТИВНО КАТЧЕ НА ПРВИОТ НАЦИОНАЛЕН САЕМ НА ХРАНА И ПИЈАЛАЦИ ВО СКОПЈЕ



Во рамките на Првиот национален саем на храна кој се одржа на 12 ноември во градскиот парк во Скопје, свое катче за забава и едукација, секако си дозволија и дечињата чии родители го посетија настанот или едноставно тој попладне го користеа ноемвриското сонце за прошетка низ паркот.

Огромниот број дечиња за време на работилницата слушаа песнички и цртаа. Самите овие креатори на своите ликовни дела по и самите ја подготвија поставката за нивната групна изложба на отворено, јасно врзано за десет огромни дрва, големо број научбавни, разнобојни цртежи од вредните детски раце.



ТРИ НАУЧНИ ТРУДОВИ ЗА СЛОУ ФУД УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ

Врз основа на досегашната работа со децата и со учителите во рамките на проектот Слоу Фуд Училишни градини, нашиот уредник на Полжавче, Филип Димкоски кој е земјоделски инженер, поет, новинар, активист и едукатор, создаде три научни трудови од областа на имплементацијата на училишните градини во образовниот систем.

Трудот Градинарството како важен сегмент и како сервисна алатка во воспитно-образовниот процес е објавен во 17 зборник на Педагошките културно-научни средби во Новаци. Трудот Применливоста на градинарството и училишните градини во одделни наставни предмети и во воннаставните активности во основното образование ќе биде објавен во зборникот на трудови што го објавува Друштвото за наука и уметност Прилеп, а третиот труд Училишната градина како алатка за развој на вештини и способности од областа на етиката и естетиката во рамките на воспитно-образовниот процес ќе биде објавен во новиот 18 зборник на Педагошките културно научни средби во Новаци.

Овие трудови особено се важни за наставниците и едукаторите кои се занимаваат или сакаат да се занимаваат со овие теми во образовниот процес. Токму затоа, се разгледува да се направи издание кое ќе ги обедини овие научни трудови и ќе овозможи нивна широка достапност.

КАКО РАСТЕ ГРАВЧЕТО



Илустрира: Филип Цасоски

ГРАДИНАРСКА ЧИТАНКА

ВИКИ И ВЛАТЧЕ НА ГОСТИ КАЈ СТАРИОТ МУДРЕЦ

Јули е. По врнежливиот јуни, дојдоа вистинските летни јулски горештини. Децата уживаат во летниот распуст. Секое на свој начин. Некое дете летува крај море, друго крај езеро, трето е на планина, четврто на село, петто е дома и си изнаоѓа начин интересно да му врви времето. Родителите на Влатче годинава одлучија да не одат на летување надвор од државата. На почетокот, кога Влатче ја слушна одлуката не му беше сеедно, но потоа сфати, па реши да си најде занимација за да не му биде здодевно.

Вики и нејзините родители беа на краток одмор на море. Времето таму баш не им се погодило, а и летување без Влатче, не е некое летување. Инаку претходно, секое лето родителите на Вики и родители на Влатче одеа заедно на одмор сосе своите деца. Но ете годинава, работите излегоа поинаку...

Но, за среќа родителите на Влатче имаат викендичка во близина на Скопје. Заради своите обврски и заради немање време, а и од немукает како што велат старите, не одат многу често, но годинава бидејќи не одат на летување крај вода, почесто одеа на викедичката.

– Знаеш Вики колку е интересно на викендичка. Видов желка, па мали желчиња, мачката на соседот омачи три мачиња, еднаш ги бркавме кокошките кои летнаа преку плотот, па еден глушец скокна низ оџакот, а мама многу се исплаши, па тато ја смируваше, – занесено раскажува Влатче.

– Блазе си ти, – воздивна Вики.

– Јас многу би сакал да дојдеш и да поседиш барем две недели. Со тебе ќе ми биде уште поинтересно. А има и еден чуден дедо кој таму живее сам. Многу сакам да одам, ама сам не ми се оди некако. Многу интересно изгледа, а и везден нешто сее, пресејува... Не знам што прави точно. Баш би сакал да знам, – малку тажно и малку надежно зборува Влатче.

– Оооо, тоа е многу интересно. Можеби прави некакви чуда, магии... Можеби ќе нè научи нешто, – возбудено и љубопитно кликнува Вики.

– Ама ако им го кажеме ова на родителите, тие никогаш нема да нè пуштат да одиме таму. Ние треба да им кажеме само дека сакаш да дојдеш кај нас на викендичката и да поседиш неколку дена, – рече Влатче.

– Тие веднаш ќе речат дека не може. Па уште ако речам две недели – нема шанси. Ама Влатче, си знаеш ти како, – ќе им досадуваме, ќе им досадуваме и ќе попуштат, хахахаах, – се изнасмеа досетливата Вики.

Кога Вики влезе дома, застана пред огледалото во ходникот и направи една таква тажна лика, како нешто страшно да се случило.

Приквечерината зазвони телефонот. Се јави чичко Томислав, таткото на Вики. Од другата страна на слушалката зборуваше чичко Кире, таткото на Влатче.

– Соседу, ајде пакувајте се, од утре па наредниве десетина дена да поседиме кај нас на викендичка. За децата има занимација, а и ние ќе уживаме во ладовината под оревот. Таму е многу попријатно отколку овде во градов, – рече чичко Кире.

– Ах бре соседу, па да се договориме, барем задутре да биде тоа. Да имаме малку време да испазариме прехранбени производи за таму, а и да се договорам со сопругата и со децата, –одговори чичко Томислав.

– Ама што ќе се договараме ние. Вики и Влатче се договориле. Ха–ха–ха, ние само сме извршители! – додаде чичко Кире.

– Некогаш мислам дека многу сме ги разгалиле, ама па си велам, не бараат глупости, туку бараат, ете одење во природа, правење куќи за птици, цртање екопораци... Добри деца се и затоа треба да им се удоволи тоа што го бараат.

Следниот ден двете семејства отидоа на викендичката во селото Соње близу Скопје.

Деновите таму траат долго. Нема интернет, нема компјутери. Свири само стариот транзистор на чичко Кире. Татковците играат шах и табла, мајките муабетат, а децата шетаат по ливадите, берат некои полски цвеќенца, одат кај соседите, берат по некој плод, трчаат низ бескрајните ниви кои ги бакнува небото.

– Ене онде кон ритчено е таа осамена куќа, каде живее оној чичкото што ти кажував. Сакаш да отидеме таму? – праша Влатче.

– Ај, ајде да одиме!– веднаш се согласи Вики.

– Ама за ова на нашиве домашни ни збор, важи? – замоли Влатче.

– Договорено... Се знае, – рече Вики намигнувајќи.

Штом стигнаа, на влезот во дворот ги пречека еден дедо во поодминати години. Иако не ги познаваше, штом ги здогледа, на лицето кое беше чисто и без брчки, се покажа широка насмевка.

– Добар ден деца, – рече човекот.

– Добар ден дедо, – вратија малку уплашено дечињата.

– Ви треба некој?–праша.



– Не, ние...ние... – почна да пелтечи Влатче, а потоа некако се охрабри, па како да рецитира за оценка.

– Јас секогаш кога сум на викендичка, доаѓам во близина на вашата куќа, ама сепак од подалеку гледам што правите. Нешто дувате, пакувате, пресејувате, летаат некои семиња. Дали сте вие магионичар? – праша Влатче во еден здив без да земе воздух.

– Ха–ха–ха–ха–ха, од срце и со милост се изнасмеа дедото, додека Вики вчудовидено гледаше те во дедото те во Влатче.

– Да, да, можеби да се чуваат и негуваат растенијата и семињата во ова време е навистина чудо. Можеби сум чудак. Вака дечиња, јас се викам дедо Раде. Со години одгледувам стари сорти на овошје и зеленчук и собирам семиња од тие стари сорти.

– А зошто? – прашаа едногласно Вики и Влатче.

– Тоа дечиња мои е многу важна работа, иако ретко кој ја работи, а уште помалку ретко кој ја цени и ѝ придава важност. Јас на тој начин ги чувам старите сорти кои растат на почвата на нашата Македонија. Тие сорти уште се нарекуваат автохтони. Стари сорти на грав, стари сорти пиперки, домати, краставици, тикви, јаболка, грозје...И така сега си имам цела банка.

– Ооо, значи јас згрешив вие не сте магионичар, туку банкар! – рече Влатче.

– Не, дете мое, не сум јас никаков банкар. Не зборувам за банка за пари како во градовите, туку така се вели – банка за семе. Ајде дојдете со мене да ја видите таа моја банка...

Дедото ги поведе децата во куќата, а потоа во една соба која беше темна и цела беше полна со дрвени рафтови со фиоки. На секоја фиока беше залепено по едно ливче.

– Деца мои, во секоја од овие малечки фиоки се наоѓаат семиња, а на овие ливчиња пишува за какво семе станува збор, од каде сум го добил или сум го донел и која година. Некои од тие семиња напролет ги сеам, а потоа од зрелите плодови пак оставам семе... Така ги чувам старите сорти од нашите краишта.

– Оооо, колку интересно. Можеме ли да разгледаме некои од семињата? – праша Вики.

– Се разбира, ќе отвораме фиока по фиока и јас ќе ви кажувам. Еве овде на пример, има семе од стара сорта шарен грав виткач. Виткач значи дека растејќи мора да се прикрепува за дрвен колец или ако се посее до него пченка, неговото стебло ќе се мота околу стеблото од пченката. Еве овде има лути везени пиперки. Нив ги одгледувам од пред дваесет години. Еден пријател ми го донесе семето. Од селото Обршани. Имам и разно разни сорти на домати, јабучар, волоско срце. Имам и од старите сорти грозје како што се: станешина, пупулига... Имам и јаболка од сортата кожарка, како и стара сорта сливи и оскруши.

– Еве овде да ви покажам како изгледа семето на бамјата.

И така движејќи се низ собата, децата љубопитно гледаа, а дедото раскажуваше со огромен жар како да чекал момент некому да каже што работи.

– Значи... сепак не се излажав кога реков дека сте магионичар. А вие сте и мудрец. Така изгледате заради таа долга брада и заради шапката, – се насмеа Влатче, кој веќе увиде дека е време да одат кон нивната викендичка за да не се загрижат родителите...

– Деца мои, брадата е долга, оти ми е здодевно да се бричам, шапката ја носам за да ме штити од сонцето додека работам во градината, а не сум јас никаков мудрец, – само ја спознавам мудроста на семето. А не сум ниту магионичар – само секој ден учам за раѓањето и исчезнувањето на семињата, на растенијата... И знаете што сфатив –навистина во семињата спие магијата на животот. Од едно мало навидум безначајно семче се раѓа новиот живот кој потоа ги храни луѓето, животните... Зарем не е така?

На дечињата не им беше баш се јасно, ама ја почувствуваа љубовта и топлината со која раскажуваше дедото.

– Сега полека е време да одите, оти еве сонцето заоѓа, криејќи се зад планините. Еве ви по еден домат како подарок. Но имате една задача. Откако ќе го пресечете доматот извадете семе, малку измијте го и ставете го да се исуши. Потоа ставете го во хартиена вреќичка. Следната пролет посејте и ќе излезат нови стебленца домати. Така ќе растат и од нив ќе имате плодови, а кога ќе јадете ќе се сетите на мене. Ајде сега со здравје! – ги испрати дедото своите мали гости, со истата насмевка со која и ги пречека.

Децата ги зедоа крупните домати, се заблагодарија, се поздравија и си отидоа. Кога отидоа дома накусо им раскажаа каде биле. Но, не раскажаа сè. Остана и нешто што не се кажува, нешто што го зачуваа во малите нивни срценца, како што го сочуваа и семето во малите хартиени вреќички.

Пишува: Филип Димкоски
Илустрација: Владимир Здравески

Кога имаш твоја земја, твојата храна е заштитена.

МАКЕДОНСКИТЕ СЛОУ ФУД УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ НА ТЕРА МАДРЕ САЛОНЕ ДЕЛ ГУСТО ВО ТОРИНО

Како што Слоу Фуд Македонија е дел од големото семејство на Слоу Фуд интернационал, така и македонските Слоу Фуд училишни градини се сестри на стотиците, илјадниците Слоу Фуд училишни градини во светот. И нели, како што сакаме сите да седнеме на заеднички ручек со семејството, еднакво уживаат и сите членови на Слоу Фуд организациите низ светот кога се заедно и на едно место.



Манифестација Тера мадре салоне дел густо е најголемиот собир на Слоу Фуд семејството. Годинава се одржа од 22 до 26 септември во Торино, Италија. Македонија преку своите највпечатливи специјалитети се претстави на највисоко ниво. На македонскиот павилјон, покрај многубројните содржини, беше претставена и програмата „Училишни градини“ која ја реализираат Слоу Фуд Водно и Слоу Фуд Македонија. Дел од тимот за едукација во состав Јасна Ѓорѓиевска, Гоце Бумбароски, Даме Димески и Филип Димкоски го презентираа сработеното, истакнувајќи ги успесите, но и предизвиците со кои се соочуваа во реализацијата на проектот. Модератор на настанот беше Мерита Кули.



Целта на ваквото претставување е вмрежување со другите Слоу Фуд организации во светот, кои работат на создавање на училишните градини како полигони за едукација. По претставувањето следуваше работилница за семе, каде што посетителите



можеа да се запознаат со некои семиња одгледувани на македонската почва, да земат семче, да го посеат во чашка со хумус и да го понесат како спомен од работилницата. Секако, особен интерес за тоа пројавија децата.

Досега во Македонија со различни фази на развој се наоѓаат дваесет градини, а интересот од училиштата постојано расте. Едукативните материјали во издание на Слоу фуд Македонија од годинава најдоа примена и во реализација на изборниот предмет Градинарство во основните училишта.

По работилницата беше послужен мармалад од сливи со чоколадо од брендот „Бавчика“, член на „Слоу фуд Прилеп“.

Пишува: Филип Димкоски
Фото: Андреја Котески

ГРАДИНЧЕ

Во една голема зграда, таква какви што ги има многу во нашиот град, зграда сомногу прозорци, врати, балкони и скали, таму некаде на еден од тре|тите катови живееја едно братче и едно сестриче.

Тие многу сакаа, кога ќе дојде мајка им од работа, да им чита песнички за полиња, ливади, цвеќиња и разни животинки, а најмногу сакаа цветчиња и пеперуги.

Беше пролет. Сонцето топло светеше, а таму-некаде далку-надвор од градо, веројатно се зеленееја ливади и цутеа разнобојни цвеќиња, а шарени пеперуги, веројатно летаа над нив.

– Дадо, зошто кај нас не доаѓаат пеперуги?-праша братчето.
– Немаме цветчиња бате. Тие сакаат шарени цветчиња-му објасни сестричето.
– А зошто немаме цветчиња-продолжи да прашува братчето.
– Навистина зошто?-извика таа. Балконот е малечок и облека сушиме на него, но сепак би можело да се најде малку место за цвеќиња - гласно размислуваше сестричето.



Среќа е... да видиш пчела на цветот кој си го засадил

Таа мисла не ѝ даде спокој. Ноќе сонуваше дека нивниот балкон станал прекрасно шарено градинче, а пак таа ги вади мирисните свеќиња и се радува на нив, на пеперугите и пчелките. Еден ден, додека ги решаваше своите домашни задачи, слушна:

– Темјанушки, темјанушки, купете тепјанушки.

Истрча на балкон и виде-долу во длабочината, три ката под неа, стоеше човек, а на рамо држеше плиток сандак преполнет со прекрасни, шарени темјанушки. Од баба си побара пари, се стрча низ скалите и купи пет најубави темјанушки.

Потем двајцата ги насадија во празни кутии од конзерви, ги навадија и внимателно ги подредија.

– Дадо, ќе дојдат ли сега пеперугите?-праша братчето.
– Се разбира! Ќе дојдат!-извика радосно сестричето.
– А пчелките, дадо?
– И пчелките!
– Дадо, сега имаме градинче?
– Имаме бае, најубаво, најшарено градинче! Секое утро ќе го вадиме и ќе гледаме како ќе ни долетуваат пчелки и пеперуги.
– И децата му се радуваа на тоа градинче што го создадоа на еден балкон, од една голема зграда, какви што ги има многу во нашиот град, зграда со многу прозорци, врати, балкони и скали но во кои што жиеат многу деца, што сакаат цветни градинки, пчелки и пеперуги.

Пишува: Бистрица Миркуловска
(од книгата „Градинче“ објавена во 1962 година)
Илустрации: Василие Поповиќ-Цицо

Бистрица Миркуловска е поетеса, писателка, професорка и преведувачка. Родена е на 14 март 1930 година во Скопје. Завршила дипломски и постдипломски студии на Филозовскиот факултет во Скопје. Членка е на Друштвото на писателите на Македонија и на Сојузот на преведувачите на Македонија.

Во нејзиниот богат творечки и преведувачки опус се наоѓаат извонреден број квалитетни дела, меѓутоа треба да истакнеме дека нејзината книга со песни насловена „Цвеќенца“ е прва книга за деца напишана од жена во македонската литература, објавена во 1960 година. Во 1962 година пак, објавена е збирката раскази „Градинче“ од која ви го претставуваме насловниот расказ. Не случајно овој расказ се најде на страниците на нашето списание „Полжавче“. Прво, тематски одговора на содржината на нашето списание, а второ, нашата писателка Бистрица Миркуловка е вистински заљубеник во природата, во цвеќињата и во градините. Токму затоа и во литературата за деца што ја создава но и во литературата за возрасни на Бистрица Миркуловка провејуваат темите од природата. До ден денес, писателката Бистрица, ужива да седне на својот балкон и на пролет да ги гледа нарцисите, да ги мириса зумбулите и да им пее на божурите. А сега пссссст... ќе ви оддадам една тајна. Во мојата тетратка со песни, меѓу два листа навезани со стихови чувам едно бело кокиче од нејзиното градинче.

ТАТКОВИНАТА СЕ САКА СО СЕМЕ

Којзнае за колку улоги сме се родиле? Којзнае уште што сè нема да сториме додека живееме! Којзнае, можеби брзо се трошиме или пак долговечност изнудуваме? Важно е, додека сееме – се смееме!

Приказната во која се зборува за патот на семката до лебот е опфатена во многу учебници и списанија. Подготовка на нивата – орање, сеење на пченицата, жнеење, веење на зрната, нивно мелење и во вид на брашно складирање, па до нас како топло лепче пристигнување.



Во мојата работилница „Учиме да сучиме“ во домаќинската куќа „Пирустија Неданоски“, село Рамне, Охрид, над 300 учесници се здобиле со основна обука за обработка на брашното: сеење, месење, сучење, печење. Низ овој процес подготвуваме: комат, кошмишпите, леб, ѓомлезе, питулици, преснец, бовчи, тарана, губи (кори, јуфки)... Сето тоа



подготвено со посебна љубов кон традицијата на еден стар, архаичен начин, па дури и печење пирустија под сач (вршник). И сето тоа не би имало толку голема вредност, ако гостите сами не изразат желба да се вмешаат, да учествуваат, па дури и цел производ да излезе од нивните љубопитни очи и вредни, вешти раце.

Што е традиција? Традиција е нешто што го пренесуваме, споделуваме, нешто што го потврдува нечиј идентитет, нешто што ја идентификува групата. Во македонската традиција храната има голема зафатнина. Македонската традиционална трпеза е нешто свето околку што се гради фамилијарноста, нешто вредно каде се зацврстуваат моралните вредности, нешто трајно кое е нишка на здрава клетка во општеството.

Традицијата во однос на храната изискува двојна посвета – од една страна да научиш да ја почитуваш и практикуваш за да не се скине алката на ланецот, од друга страна да умееш да ја пренесеш за да не загине семето...



Не постои поблажена, похумана, покреативна, поисполнета, порадосна работа од работата со деца. Во нив имаш желба да внесеш сè што си ти, како наставник, како волонтер, како родител, како едукатор, како теоретичар и практичар, сакаш да си магионичар и понекогаш тоа ти успева. А, тие, оние најљубопитни сунѓерчиња со кристално светкави очи ја впиваат сета твоја сочност која во нивната младост се точи. Па, затоа со нив ми е најслаткиот и највредниот дострел кога знам дека сум успеала да ги поттикнам или обучам за совладување на некоја животна вештина.

Гледам бесрамно замесуваат, задоволно потпевнуваат, се обидуваат да месат, ја вежбаат својата

моторика и умешност во сучење, ги изразуваат своите уметности во декорирање, плеткаат прсти и енергија во печење. Тука започнува нашата обратна



приказна. Додека се забавуваме со тестото, низ игра дознавам за умешноста на нивните мајки и баби, па ловам податоци за нивната домашна традиција.



Како го миеме и сецкаме зеленчукот насобран од бавчичката, слушам за нивните насади со различни култури. Во посета на кокошарникот да употребиме тазе снесени јајца, дознавам за сечија желба за своја мини-фарма или веќе постоечка која ја има некој од нив. Додека го чекаме огнот да создаде жар, околу пламенот се шират воздишки, погледи, насмевки и неврзани, спонтани разговори. Пополека го креваме сачот само за да sирнеме како напредува печењето, а црвенилото на тестото од нас изнудува восхит, а подголтнуваме на миризбата која однатре ни изнудува нетрпение. Ја местиме масата, па чекаме да се подизлади нашиот оброк под извезениот чаршав на мојата баба. Вежбаме трпение, добиваме спокој. Пополека загризуваме и испуштаме звуци на задоволство. Нешто е од вкусот, но повеќето од успехот дека тоа сами си го подготвивме. Во дворот сите сме едно, сите сме на истата орбита која како сончев систем кружи околу круната на лебот.





Јас го посеав семето, ја посеав желбата за зачувување на традицијата во нивните главички. Некој друг ќе ги жнее нивните плодови, а мене ќе ме топли задоволството дека ете, и тоа сум ги научила. За мене останува надежта дека по некој од нив ќе го чува лебот како светиња и светлина, краен продукт на неговиот личен труд.

Се запрашав: навистина, за колку улоги сум се родила? Одговорот е: за една! А, таа е – да ја сакам и да ѝ служам на татковината. Останатото се само епизоди на истата улога.

Пишува: Наташа Неданоска, наставничка, активистика, членка на Слоу Фуд Охрид, сосптвеничка на домаќинската куќа „Пирустија Неданоски“

СЕМЕ ШТО СЕ ЈАДЕ

Драги полжавчиња, какви семиња јадете вие? Повеќето луѓе јадат семиња секој ден, без да се свесни за тоа. Се израдував кога дознав која ќе биде темата на ова Полжавче од причина што мене ми се омилени семињата. Групата семиња за јадење е многу голема и во неа, освен семињата за кои во последно време постојано слушаме чиа, киноа, амарант, има уште многу други. Затоа да започнеме од почеток.

Семиња за јадње се сите семиња кои се погодни за јадење од страна на луѓето или животните. Семињата содржат хранливи материи наменети да му помогнат на семето да прерасне во растение, што значи дека тие се храна богата со хранливи материи за нас.

Од шесте делови на растенијата (семе, корен, стебло, лист, цвет и плод), семињата се доминантен извор на калории и протеини.

Семињата се поделени во неколку видови и тоа: житарки, мешунки, јаткасти плодови и зачини.

Житарките во кои спаѓаат: пченка, пченица, просо, ориз, јачмен, 'рж, спелта, овес... обезбедуваат важни хранливи материи кои го поддржуваат и подобруваат нашето здравје. Тие припаѓаат на семејството треви и може да бидат рафинирани и целосни (интегрални). И едните и другите ни обезбедуваат јаглехидрати и протеини, додека само интегралните содржат растителни влакна, витамини: Б1, Б2, Б3, витамин Е и минерали како што се: магнезиум, калиум, калциум, железо и цинк.

Во оваа група се и псевдожитарките кои многу личат на житарките, но за разлика од нив, не се треви. Тука спаѓаат: амарант, киноа, чиа, лен, сусам...

И житарките и псевдожитарките се многу застапени во нашата исхрана. Ги консумираме во вид на леб и печива, колачи, ги користиме за брзи доручеци, правиме пудинзи и уште на многу други начини.

Мешунките, пак се одличен извор на скроб, протеини, растителни влакна, витамини: А, К, Б1 и Б6 и минерали и тоа: железо, цинк и магнезиум. Тие содржат 20 – 40 % протеини – двојно повеќе од житарките. Многу се вкусни и се дел од нашата секојдневна исхрана. Помеѓу попознатите мешунки спаѓаат: наут, грав, леќа, грашок, боранија. Ги консумираме во вид на чорби, супи, варива, намази и слично.

Јаткастите плодови се различни по состав, но најчесто имаат ниска содржина на јаглехидрати и вода и високи нивоа на масти, протеини, минерали и витамини. Искористливоста на протеините е малку помала од онаа на рибите и месото, мастите им се главно незаситени, извор се на омега-3 масни киселини, антиоксиданси, витамини Е, Б6, фолна киселина, ниацин и минерали како што се магнезиум, цинк, железо, бакар, селен, фосфор и калиум.

Во оваа група спаѓаат моите, а верувам и вашите омилени: ореви, лешници, бадеми, индиски ореви, ф'стаци, кокос, костен, бразилски орев, кикирики и други. Ги користиме сирови, но и печени/варени за подготовка на разни видови десерти, намази, ги ставаме во доручекот за да ја зголемат неговата калориска вредност, ги јадеме како закуска...

Исто така, многу е важно да споменеме дека јаткастите плодови се чест извор на алергени. Симптомите се движат од благи до многу тешки и затоа треба многу да се внимава при нивното прво внесување во исхраната. Лицата кои веќе имаат алергија на еден вид јатки треба да бидат многу внимателни при консумацијата и на останатите видови јатки.

Зачините можат да бидат од семе, плод, корен, кора или друга растителна материја која првенствено се користи за ароматизирање или боење на храната. Бидејќи ние овде ги објаснуваме семињата, треба да напоменеме дека семиња кои се користат како зачини се: сенфот, морското оревче, црниот бибер и анасонот.

Зачините се достапни во неколку форми и тоа: свежи, сушени и мелени. Најчесто ги среќаваме мелени бидејќи така се зголемува нивниот рок на траење и можноста за транспорт. Свежите зачини, пак се повкусни, поскапи и со помал рок на траење.

Наоѓаат примена во секојдневната исхрана, подобрувајќи го вкусот на нашите оброци и десерти.

За крај, ви оставам рецепт за чиа пудинг кој можете сами да го подготвите и да уживате во него заедно со вашите родители и другари. Бидејќи чиа семето само по себе е без вкус, лесно можеме да го комбинираме со нашето омилено овошје и да добиеме здрав и вкусен десерт.

Потребни состојки: 2 чаши млеко; 10 лажици чиа семе; Мед или друг засладувач по вкус (3 – 4 лажици); Малку ванила; Сезонско овошје.

Начин на подготвување:

Во подлабок сад ставете го млекото, медот и ванилиниот шеќер и убаво промешајте за да се соединат. Додадете го чиа семето и оставете го да отстои најмалку 2 часа, но најдобро преку ноќ. Кога смесата ќе добие конзистенција слична на пудинг, почнете со аранжирање на чашите. На дното ставете 2 – 3 лажици чиа пудинг, врз него пасирано со виљушка свежо овошје (јас во него не ставам шеќер, но сепак се работи за вкус). Врз тој слој ставете густ јогурт или изматено кисело млеко. Завршете со слој од пудинг од чиа. Од горе наросете гранола и ставете од овошјето за декорација. Или препуштете се на вашата имагинација и направете единствен чиа пудинг.

Пишува: Тодорка Наумоска Димески, нутриционист, лидерка на Слоу Фуд Прилеп

МЛЕКО 2022: КАКО ДА СЕ БИЕ МЛЕКОТО?

ДЕЦАТА И МЛЕКОТО

На 3 септември 2022 во Прилеп, во организација на Слоу Фуд Прилеп, а со поддршка на Слоу Фуд Македонија и Министерството за земјоделство, шумарство и водостопанство на Македонија се одржа настанот Млеко 2022 кој има за цел промоција на занаетчиските, домашни, квалитетни млечни производи, афирмација на производителите, но и подигнување на свеста од важноста да се консумира млеко и млечни производи од домашно потекло.

На настанот децата си имаа своја училница работилница на отворено каде учеа, се забавуваа и цртаа. Покрај другото, тие погодуваа и гатанки поврзани со млекото и животните што даваат млеко. Тие беа паметни и вредни, па успеаја да одговорат, односно да ги погодат сите гатанки. Пробајте и вие.

Подготвил: Филип Димкоски















КАКО ЈА ДОЖИВУВАМЕ ХРАНАТА ПРЕКУ СЕТИЛАТА?

Може да се каже дека храната е многу повеќе од едноставно спојување на неколку состојки за да се направи нешто што изгледа привлечно и има вкус. Тоа е цело сензорно искуство, од првиот вперен поглед на храната до последниот залак во чинијата. Тоа е мултимодална перцепција, вклучувајќи вкус, допир, вид, звук и мирис. Начините на кои тие влијаат еден на друг е и фасцинантен и проникли…

Мирис

Како мирисот влијае на начинот на кој ја доживуваме храната?

Можеби мислиме дека вкусовите на храната најмногу зависат од она што го вкусуваме на нашиот јазик, но нашето сетило за мирис всушност има далеку подоминантна улога - се верува дека помеѓу 75 и 95% од вкусот на храната доаѓа од него. Ова има смисла: додека имаме само пет основни рецептори за вкус (слатко, солено, горчливо, кисело и умами), можеме да откриеме стотици различни мириси.

Како ја мирисаме храната?

Постојат два правци по кои мирисите стигнуваат до носната шуплина, каде што се откриваат. Во ортоназалниот пат, мирисите се вдишуваат низ носот (како мирисот на свежо печен леб што доаѓа од рерната), додека во ретроназалниот пат, мирисите се ослободуваат додека џвакаме и патуваме до задниот дел на грлото. Според професорот Бери Смит, директор на Центарот за проучување на сетилата на Универзитетот во Лондон, честопати различно ги доживуваме мирисите на храната во зависност од тоа дали ги откриваме ортоназално или ретроназално. „На пример, течното сирење може да мириса одвратно, но всушност има прилично убав вкус. Спротивно на тоа, многу луѓе го сакаат мирисот на кафе, но сметаат дека е разочарувачки горчливо за пиење. Се чини дека чоколадото е редок исклучок: мирисот ни е подеднакво пријатен без разлика дали го доживуваме ортоназално или ретроназно. Можеби тоа е една од причините зошто толку многу ни се допаѓа!“

Има мирис на сладост и до кремаста

Одредени мириси имаат влијание врз вооченатa сладост на храната. На пример, некои сорти домати имаат многу посладок вкус за нас од другите, и покрај фактот што тие не содржат повеќе шеќери. Истражувачите покажаа дека овие сорти имаат големи количини на одредени испарливи соединенија кои ја зголемуваат сладоста што ја гледаме. Покрај вкусот, мирисите можат да влијаат и на текстуралните својства: факт првпат откриен од производителите на шампони. Општо земено, „масните“ мириси (како кокос и путер) се поврзани со подебели и лепливи текстури, додека свежите „зелени“ мириси (како зелено јаболко и бадем) се поврзани со помазна и потечна конзистентност. Тоа е причината зошто сега производителите на јогурт со малку маснотии користат специфични мириси за да ја рекреираат кремастата на полномасните верзии. Учењето на ова може да направи да се чувствуваме измамени од производителите на јогурт, но може да видиме и можност: користењето на ова знаење може да ни помогне да развиеме поздрави задоволства кои сè уште се чувствуваат снисходливо. Изложеноста на одредени мириси исто така може да влијае на нас кон подобар избор на храна. Студиите во кафетериите и супермаркетите покажаа дека кога луѓето биле изложени најмалку две минути на мирис на „попустлива“ храна (на пример, колачиња или пица), тие имале помала веројатност да избираат нездрава храна, во споредба со времето кога биле изложени на мириса на поздрава храна (како што се јагоди или јаболка). Истражувачите сугерираат дека продолжената изложеност на попустливиот мирис ги активира наградните кола во мозокот, кои потоа ја намалуваат желбата за вистинска конзумација на храната.

Тестот со желе грав

Можете да видите колку е важен мирисот за вкусот со полагање на „тестот со желе грав“. Ако џвакате зрно желе додека го држите цврсто носот, ќе ја откриете неговата сладост, но не и нејзиниот вкус. Ако потоа го ослободите носот, ќе можете да го почувствувате вкусот, на пример јагода или ананас. Тоа е затоа што јазикот има рецептори само за основните вкусови - сол, шеќер, горчина, сладост и умами. Искусуваме посложени вкусови со интегрирање на овие со мириси.

Дали вкусот не е доволен?

Ако мирисот и вкусот придонесуваат за вкусот, зошто ни се потребни двете сетила? Генерално се смета дека мирисот ни помага да избегнуваме храна која може да ни наштети (на пример, гнила храна или отровно овошје). Мирисот на храна, исто така, предизвикува ослободување на гастрични сокови и други секрети кои го подготвуваат нашето тело да ја вари храната. Мирисот на храната исто така може да влијае на регулацијата на енергијата. Во една студија, истражувачите давале иста диета контролирана со калории на глувци кои биле или „супер-мирисачи“ или немале сетило за мирис. И покрај тоа што јаделе иста количина, глувците со супер мирис добиле значително поголема тежина. Според истражувачите, овие резултати би можеле да укажат дека една од функциите на миризливиот систем е да помогне во регулирањето на енергетската рамнотежа како одговор на сетилните информации и хормонските сигнали. Се чини дека интеракцијата помеѓу мирисот и енергијата функционира на двата начина: сигналите за глад што се ослободуваат за време на постот се чини дека ја зголемуваат нашата способност за мирис на храната, потенцијално за да ни помогнат да „бараме“ висококалорична, енергетски густа храна.

Како мириса „иднината“?

Развиени се различни иновации за воведување

поинтензивни или целосно нови мириси во нашите оброци. Тие вклучуваат Aromafork-вилушка со капсула под рачката. Ова емитира постојан прилив на мирис од бришечка хартија што е натопена во течност со вкус. Некои експериментални готвачи ги служат своите оброци врз јагленосано дрво, кревет со слама за чадење или чинии полни со зумбули (кои ослободуваат мирис кога ќе се прелеат со топла вода). Други користат атомизери кои прскаат мириси или миризлив сув мраз. Експертите за виски развија дури и миризлив восок од мустаќи дизајниран да го максимизира вкусот на одредени пијалоци. Повеќе технички решенија вклучуваат „The Madeline" која делува како „камера" која може да снима мириси на храна за да уживате подоцна. Уредот ги фаќа мирисите со нивно цицање преку порозна смола која ги апсорбира испарливите честички од вашиот оброк. Не го земајте вашето сетило за мирис здраво за готово! Како што знаат премногу добро оние кои ја губат, нашите искуства со храната би биле многу подосадни и помалку возбудливи без неа.

Вид

Нашите очи се условени да гледаат одредена храна на одреден начин и додека некои бои ги стимулираат пупките за вкус, други се способни да го убијат апетитот. Професионалните готвачи знаат дека дел од тајната на испораката на вкусна храна е начинот на кој таа е претставена. Освен што е правилно зготвена и зачинета, храната треба да биде претставена на начин што е апетитен за окото, но и за непцето. Во „паметен" ресторан, секоја чинија е внимателно проверена пред келнерот да ја испрати до ресторанот за да се осигура дека ја исполнува својата визуелна цел. Нашите очи се условени да гледаат одредена храна на одреден начин и додека некои бои ги стимулираат пупките за вкус, други се способни да го убијат апетитот. Нашите пет сетила работат заедно за да ни дадат целосна слика. Значи, може да јадеме нешто со рацете - да сечкате јаболко, да речеме - и да ја почувствувате неговата цврста крцкавост во прстите. Ова игра голема улога во тоа како очекуваме да има вкус. Иако мирисот игра најголема улога во поттикнувањето на нашите апетити, и нашето визуелно сетило има голема улога. Нашиот мозок е програмиран да избира храна која ќе му даде на нашето тело најголеми хранливи материи. За да добиеме урамнотежена исхрана, потребна ни е мешавина на храна со различна боја - млечните производи се генерално бледи и бели, зеленчукот и овошјето мешавина од светло жолта, зелена и црвена, месото често богато кафено. Нашата потсвест го знае ова, па затоа застанувате над садот за овошје за да избереме предмет што ни се чини визуелно привлечен. За да се спротивстави на ова, нашиот мозок ќе ја отфрли и храната што нашите очи ја сметаат за опасна за нас - расипано овошје и зеленчук, мувлосан леб, изгорено или недоволно варено месо. Ова е поддржано од нашето сетило за мирис, бидејќи нечистите и застарени предмети генерално ќе мирисаат лошо.

Нашиот вид ги активира нашите пупки за вкус заедно со другите наши сетила за допир, вкус, мирис, па дури и слух до одреден степен (помислете на звукот на колбасите што шумолат во тавата). Понатаму, кога нашите очи ќе видат чинија со храна пред нас и ќе одлучиме да не ја јадеме, голема е веројатноста дека ја избегнуваме поради минатото искуство. Нашите очи се неверојатни органи, кои испраќаат пораки до нашиот мозок кои се чуваат некое време потоа. Ако таа чинија со храна изгледа како да е „ужасно" месо, нашиот мозок ќе ја добие пораката дека најдобро е да се избегнува конзумирањето на месото. Газираните пијалоци биле обоени во различни бои, (поради што луѓето погрешно идентификувале различни вкусови поради нивната боја). Ова е само еден од многуте примери за тоа како нашиот вид може да не натера да размислуваме спротивно на нашиот вкус и докажува колку може да биде моќен видот!

Вкус

Што е точно „вкус"? Во потесна смисла мислиме на „чувството" за вкус, односно директно восприемање на јазикот. Начинот на кој го перцепираме вкусот, сепак, произлегува особено од комбинацијата на нашите сетила за мирис, вкус и допир. Интеракцијата на овие сетила е она што одредува дали ни се допаѓа вкусот на дадена храна или јадење. Но, што е со чувството за вкус во тесна смисла? Што е тоа што го вкусуваме на јазикот? Ги користиме нашиот јазик за да разликуваме пет основни вкусови, односно слатко, кисело, солено, горчливо и умами. Вториот е создаден од присуството на глутамат, кој се содржи првенствено во високо-протеинската храна како месото, а се користи и во кујната како засилувач на вкусот. Умами може да се опише и со терминот „месен"(истотака можеме слободно да кажеме дека умаме значи многу вкусно). Богатата разновидност на сензации на вкус произлегува од широките комбинации на овие пет основни вкусови, како што е слатко-киселиот вкус што го доживуваме кога пиеме топол лимон со шеќер. Долго време, научниците претпоставувеле дека секој од основните вкусови го идентификуваме на различна точка на нашиот јазик. Тоа би значело дека можеме да доживееме само кисели и солени вкусови на работ на јазикот, или слатки вкусови само на врвот. Овој став, сепак, оттогаш бил отфрлен со последователни истражувања. Иако е точно дека работ на јазикот има повеќе пупки за вкус од основата и затоа е почувствителен, јазикот не е поделен на различни видови вкус. Единствен исклучок од ова правило е горчливиот вкус, кој се наоѓа главно на задниот дел од јазикот. Пупките за вкус се органи во јазикот кои го регистрираат вкусот и се наоѓаат околу она што е познато како густаторни папили. Тоа се малите структури на горната површина на нашиот јазик. Возрасен човек има приближно 2.000 до 4.000 папили на јазикот. Секогаш кога јадеме солена супа или сладок десерт, сетилните клетки во пупките за вкус се активираат и нашиот мозок е информиран колку е солена или

слатка храната. Околу половина од сетилните клетки реагираат на сите пет основни вкусови, додека останатите се специјализирани за одреден вкус. Нашето чувство за вкус се влошува со возраста, во развој што е лесно да се објасни. Нашите сетилни клетки имаат животен век од само 10 дена, но постојано се обновуваат. Меѓутоа, во напредната возраст, ова обновување повеќе не се одвива на основа 1:1, што резултира со намалување на бројот на сетилни клетки со текот на времето. Еден совет овде е великодушно да користиме свежи билки кога ја зачинуваме нашата храна. Ова ни овозможува да продолжиме да доживуваме наградувачко искуство за вкус во староста благодарение на нашите други сетила, вклучувајќи го и нашето сетило за мирис. И покрај тоа што често се нарекува како таков во разговорниот јазик, „жешкото" не е вкус сам по себе. Напротив, тој се перцепира преку слободните нервни завршетоци на тригеминалниот нерв во регионот на устата и грлото. Овие нервни завршетоци се одговорни за одредување дали одредено јадење зачинето со бибер, чили или кари ни е непријатно, па дури и болно.

Преференци за вкус и перцепции

Чувството за вкус е едно од најважните човечки сетила. Сетилата за вкус ни овозможуваат да ја одвоиме непосакуваната храна од онаа што е хранлива. Сетилата за вкус се силно поврзани со примитивните емоционални и бихејвиорални функции на нашиот нервен систем. Вкусот го дефинира нашето внесување храна, пијалоци и лекови. Претпочитањето на вкусот се однесува на тоа дали некое лице ќе избере одреден тип на храна пред другите, и тој/таа го користи ова за да помогне во контролата на видот на исхраната што се јаде. Преференциите за вкус често се менуваат во согласност со потребите на телото за одредени супстанции. Постојат многу патофизиолошки состојби како и секојдневни навики кои имаат блиска врска со густаторната функција. Перцепцијата на вкусот е важен фактор кој влијае на квалитетот на животот. Промената во перцепцијата на вкусот е од клучно значење бидејќи влијае на навиките во исхраната и општото здравје.Перцепцијата на вкусот е сензација што се јавува кога пупките за вкус пренесуваат информации за хемискиот состав на супстанцијата...

Слух

Кога ќе размислиме за тоа, навистина не е изненадувачки што слухот и вкусот се поврзани. Да размислеме за крцкањето на јаболкото кога ќе го гризнеме - ако не крцка, дали ќе помислиме дека е свежо? Или газираниот пијалок - ако не можеме да го слушнете, дали ќе влијае на тоа дали мислиме дека е сокот е вкусе ? Кога две или повеќе сетила се вклучени во тоа како го перцепираме искуството, како јадењето, тоа е познато како крос-модално.

Што покажува истражувањето?

Повеќекратните студии покажуваат дека и звукот влијаае на вкусот на нашата храна; звуците што ги слушаме во позадина додека јадеме исто така може да влијаат на искуството. Според една студија од 2015 година, слушањето одредени видови музика додека јадеме може да влијае на тоа како го перцепираме вкусот. За студијата, клиентите во продавница за чоколади го пробале производот додека слушале различни аудитивни дразби. Резултатите покажале дека одредени звуци предизвикуваат чоколадото да има подобар вкус - толку многу подобро што клиентите биле подготвени да платат повеќе кога тие конкретни звуци свиреле. Во друга студија, учесници усогласувале различни вкусови со музички ноти. Резултатите не биле произволни; кога било исцртано на графикон, имале јасен и конзистентен спектар каде ниските тонови биле усогласени со вкусови како мошус и чоколадо; средните терени биле усогласени со бибер, печурки, карамела, а високите тонови биле усогласени со кајсија, лимон и јаболко. Според ова ние можеме да заклучиме дека звучните ефекти што произлегуваат додека ја приготвуваме храната, како и звучните ефекти кои произлегуваат додека ја јадеме храната се значајни за нашето мислење кон тоа дали храната е вкусна или пак не.

Допир

Додека сите сетила овде влијаат едни на други, постои силна врска помеѓу звукот и допирот. Текстурите на храната може да ги почувствуваме со прстите, јазикот, забите и непцето. Текстурите полека доаѓаат кај бебињата поради тоа што се изложени само на мека храна. Текстурата на храната се однесува на квалитети што ги чувствуваме со нашите јазици, заби и врвовите на прстите. Тоа е компонентата што идентификува дека желето е навистина лигаво.Како што се џвака храната, таа постојано се оценува. Забите, јазикот и вилицата применуваат сила на устата, во зависност од тоа колку лесно може да се распадне. Потрошувачите вршат зголемен притисок врз барањата за храна; наместо основна потреба за опстанок, таа станува цело искуство од почеток до крај. Додека презентацијата постојано се експериментира, текстурите на храната остануваат предизвик за прехранбената индустрија - иновативните текстури се гледаат како клучна област кога се разгледуваат новите случувања во храната. Можеме да заклучиме дека сетилото за допир ни овозможува да чувствуваме сензации предизвикани од надворешните површини на предметите (нивната текстура). Текстурата на храната се однесува на квалитети кои се чувствуваат со јазикот, забите и непцето (познато и како „чувство на устата") и врвовите на прстите. Текстурата е она што го прави желето да се чувствува лизгаво и лигаво.

Заклучок: „Според сето ова, ние можеме да заклучиме дека нашите сетила влијаат подеднакво врз вкусот на храната!"

Лаура Кајџаноска IX-4 одд.
ООУ „Климент Охридски"-Прилеп

МЕЃУНАРОДНА СОРАБОТКА, МАРА ВЕЛТОН, САД

СО КАМПАЊАТА „ПОСЕЈ СЕМЕ" - ГО СЛАВИМЕ БИОДИВЕРЗИТЕТОТ



Слоу Фуд се стреми да креира свет каде сите луѓе ќе можат да јадат храна која е добра за нив, добра за тие кои ја одгледуваат и добра за планетата Земја. Слоу Фуд САД работи на тоа да помогне да се креира тој свет, спојувајќи го уживањето во храната со поривот за правда.

Ние култивираме национални програми, мрежи на локални поглавја, подготвуваме едукативни настани и промовираме кампањи издигнувајќи ја солидарноста преку партнерства. Заедно го обелодинуваме опресивниот систем за храна за да дојдеме до добра, чиста и правична храна за сите. Насекаде низ светот Слоу Фуд движењата се борат со различни предизвици, традиции и можности во секој регион. Тие се борат заедно околу три главни стратегии:

1. Поттикнувањето на културниот и биолошкиот диверзитет

Неверојатниот диверзитет од растенија, животни и храна е зачуван и нагласен низ културата на семејството, затоа ние ги ставаме луѓето и врските во јадрото на нашата работа.

2. Едукација, инспирација и мобилизација на луѓе и заедници

Ние најдобро ги разбираме нештата кога ќе слушнеме, видиме, вкусиме или ќе го прегрнеме светот околу нас. Низ оваа призма ние ги славиме задоволствата и поврзувањата преку храната.

3. Унапредување на политиките кои го трансформираат системот за храна

Ние мора да го надминеме фокусот од индивидуален избор на адвокатирање за подобар свет преку колективни акции.



Слоу Фуд САД - Мрежа на училишни градини

Слоу Фуд САД – Мрежата за училишни градини работи на реконектирање на младите со храната која ја консумираат преку учење како да ја одгледуваат, подготват и да уживаат во вистинската храна. Со градење самодоверба, знаење и вештини сакаме да изградиме младина која е активна во изборот на храна. Со нивно информирање како консументи тие ќе помогнат да се направи позитивен импакт на светот на храната и иднината на фармерството.

Нашата цел е да ги поддржиме сите едукатори, волонтери и лидери како и локалните Слоу Фуд огранози да станат поефективни во одржување на програмата за училишни градини во нивната заедница. Ние се надеваме дека огранозите ќе служат како локални училишни хабови, заедници, со важни ресурси и волонтери, како и конектори кои ги промовираат партнерствата со локалните заедници. Кон оваа цел СФС – Мрежата на училишни градини го изгради портфолиото за ДОБРА, ЧИСТА храна, а моментално се работи на портфолиото за ПРАВИЧНА храна кое надежно ќе биде завршено во 2023 година.



Кампањата "Посеј семе"!

Зголемувањето на мрежата се случува парлелно со нашата едногодишна кампања која се нарекува „Посеј семе“. Со оваа кампања ние го славиме биодиверзитетот на фармите, во градините и училиштата преку едукација, раскажувајќи приказни поврзани со семињата на каталогот на Слоу Фуд - Арката на вкусови.

Секоја година се собираме и одбираме ретко семе кое го рашируваме и раскажуваме приказна. Оваа година ги славиме гравчињата. Креиравме 750 организирани сетови и ги продадовме, ветувајќи дека од секој продаден сет ќе дониграме во локалните училишни градини. Ова се покажа како многу популарен проект од кој успеавме да продадеме 375 и да дониграме 375 сета во 300 училишни градини.

Сетовите вклучуваат гравчиња од Арката на вкусови, секој од 6-те региони на САД кои имаат уникатна врска со луѓето и почвата таму. Ние ги избравме овие гравчиња бидејќи кога засадуваш грав, позитивно влијаеш на употребата на почвата, водата, биодиверзитетот и директно помагаш во борбата со климатските промени. Исто така, имаме и Фејсбук-страница каде градинарите можат да споделат слики од нивните градини и да споделуваат искуства. Споделуваме и едукативни информации за одгледувањето на лазечките гравчиња (како да се направат решетки), како да се берат и готват и најважното - зачувување на семиња кое отвора врата кон разбирањето на загриженоста на Слоу Фуд САД за климатските промени, нутриционизмот и правдата за храна. Го нагласуваме проблемот со суверенитетот на храна како и независноста на луѓето да произведат храна во опресивен систем за храна, давајќи можност за зачувување на семињата и помагање на нивните одгледувачи, поврзувајќи ги преку нивните локални библиотеки за семиња.

Мрежата на училишни градини е една од најважните програми на Слоу Фуд САД која, пак ни помага за вклучување во мрежата на грасрут ниво на еден од најслатките можни начини преку одгледување, готвење јадење и меѓусебно учење за важноста на семињата во нашиот систем за храна.

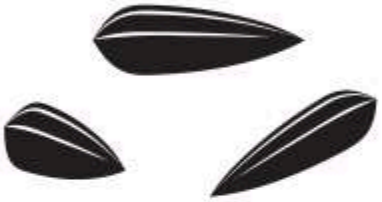
Пишува: Мара Велтон, Слоу Фуд САД
Фото: Слоу Фуд САД



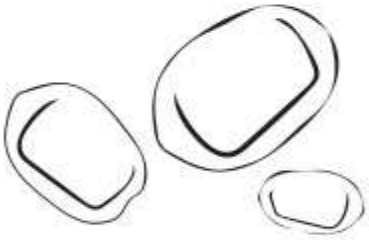
Обои, дополни и поврзи



Р _ _ _ _ _ К



С _ _ _ _ _ _ _ Е



П _ _ Н _ А



Л _ _ _ _ _ _ А









Илустрира: Филип Цветски



Илустрира: Филип Цакоски

Slow Food®
Macedonia

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



Доколку ти е важна храната
Придружи ни се како член
и биди дел од светската
мрежа на *Слоу Фуд*

www.slowfood.mk

ISSN 0267-1387

www.slowfood.mk/edukacija