ПОЛЖАВЧЕ

СПИСАНИЕ ЗА УЧИЛИШНИТЕ АКТИВНОСТИ
НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА • бр.5 • декември 2024
ISSN 2671-3837



ПРОНИКНИ ВО ИДНИНАТА - ОГЛЕДАЈ СЕ НА ДЕЦАТА

ИМПРЕСУМ

Издавач
Slow Food Macedonia © 2024
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Главен и одговорен уредник
Катерина Ристевска

Редакција
Василка Стефановска
Јасна Ѓоргиевска
Тодорка Наумоска Димески
Гоце Бумбаровски

Стручни соработници
проф. д-р Маргарита Давитковска
проф. д-р Звезда Богевска
проф. д-р Елизабета Мискоска Милесвка
Даме Димески
Никола Ристевски
Сунчица Јовановска
Вања Тодоровска

Лектор
Марина Геческа-Василевска

Техничко уредување
и графичко обликување
Горан Трсунов

Фото кредит
Slow Food архива,
Slow Food Macedonia архива

Печати: Бабук, Битола
Тираж: 1000 примероци

Република Северна Македонија
Министерство за животна средина и просторно планирање

Ова издание на „Полжавче“, списание за училишните активности на Слоу Фуд Македонија е реализирано со финансиска поддршка од Министерството за животна средина и просторно планирање.

ПРОНИКНИ ВО ИДНИНАТА – ОГЛЕДАЈ СЕ НА ДЕЦАТА

Почитувани читатели,

Во овој број на „Полжавче“ наречен „Проникни во иднината – огледај се на децата“ ќе може да прочитаме повеќе информации за никулците како издржливи носители на биодиверзитетот кај нас, но и пошироко во светот.

Ќе читаме за храбриот никулец Нико и неговиот пат надвор од волшебната градина, како симбол на сплотеност и решителност за раст и развој, но и за споредбата помеѓу никулците и децата – како предзнаци на иднината!

Нашата драга Сања ќе ни сподели информации за хранливата вредност на микросалатите и неколку рецепти кои можеме дома да ги подготвиме, но ќе сретнеме и интересни факти за училишните градини и Слоу Фуд гостилниците.

Ајде заедно да се впуштиме во светот на необичните никулчиња и да ги откриеме карактеристиките кои овие мали пријатели на природата ги носат.

Се надевам дека ќе ви биде интересно, а доколку нашата приказна ве инспирира – побарајте нè на нашите социјални мрежи на Слоу Фуд Македонија и оставете ни порака која со радост ќе ја пренесеме во следниот број на „Полжавче“.

Со почит,
Катерина Ристевска
Уредник на овогодинешното списание „Полжавче“



РЕВНОСНИОТ НИКУЛЕЦ И НЕГОВИОТ ПАТ

Еднаш, многу одамна, во мала, магична градина, живеело малото семче наречено Нико. Нико се разликуваше од другите семче бидејќи беше многу љубопитно да го истражува светот, надвор од својот дом.



Најдобар пријател на Нико беше шарената пеперутка Мина која често му споделуваше приказни за нејзините авантури низ светот.

Еден ден, инспириран од приказните на Мина, Нико реши да тргне на пат. Малото семче едвај чекаше да го доживее светот зад ридчето. Но, патувањето не беше лесно. На патот, Нико се соочи со многу предизвици. Но, секој пат кога ќе се почувствуваше обесхрабрено, се сеќаваше на приказните за издржливоста на Мина и продолжуваше понатаму.

На своето патување Нико запозна едно мудро, старо дабово дрво по име Благун. Благун беше нежен и љубезен и му понуди засолниште на Нико од ненадејната бура која се наближуваше.

Благун ја сподели својата мудрост со Нико, учејќи го за важноста на издржливоста и силата која произлегува од соочувањето со предизвиците. Нико се чувствуваше многу благодарен за мудроста на Благун.

Нико го продолжи своето патување, соочувајќи се со повеќе препреки, но секогаш сеќавајќи се на зборовите на Благун. Храбро се соочи со предизвиците, а секоја пречка само го правеше посилна.

По својот пат, Нико се запозна и со вредната пчеличка Биби. Од неа тој ја научи вредноста на трудољубивоста и на посветената работа.

Нико се восхитуваше на упорноста на Биби и вети дека ќе ги запомни овие лекции од своето патување. Посветеноста на Биби го инспирираше Нико да продолжи да оди напред.

Како што минуваше времето, Нико од ситно семе прерасна во мало никулче. Се развиваше, учеше и стануваше посилен со секое ново искуство.

Нико набргу сфати дека неговото патување не е само за истражување на светот, туку и за сопственото самооткривање и личен развој. Го вреднуваше секој момент од оваа трансформативна авантура.

На крајот, Нико одлучи дека е време да се врати во својот дом во магичната градина. Беше желен да ги сподели своите искуства и новооткриената мудрост со останатите. По неговото враќање Нико беше срдечно пречекан од Мина. Мина беше изненаден акога виде колку Нико пораснал за време на своето патување.





Нико ги сподели своите авантури сите во градината. Им раскажуваше за мудроста на Благун, трудољубивоста на Биби и предизвиците со кои се соочи по патот. Жителите слушаа со стравопочит, инспирирани од храброста и издржливоста на Нико.

Патувањето на Нико не само што го трансформираше, туку и ги инспирираше другите во градината. Тие почнаа да сонуваат за сопствени авантури надвор од градината. Нико беше многу среќен кога ја виде промената која ја побуди во градината. Знаеше дека неговото патување имало цел - да ги инспирира другите да ја прифатат љубопитноста, издржливоста и сопствениот раст.

Нико продолжи да ги споделува своите искуства со другите, инспирирајќи ги да бидат храбри, издржливи и љубопитни. Беше задоволен знаејќи дека направи разлика.

Нико, некогаш мало љубопитно семе, сега стана симбол на храброста и издржливоста во магичната градина. Неговото патување беше навистина трансформирачко.

И така, волшебното патување на Нико стана дел од историјата на градината, раскажувајќи приказна за издржливоста, пријателството и растот што ќе ги инспирира генерациите што доаѓаат.

Пишува: Катерина Ристевска



МАКЕДОНИЈА: ТАПИСЕРИЈА НА БИОДИВЕРЗИТЕТ

Здраво живо, деца! Замислете си една разнобојна ливада на којашто има не само зелена трева и еден вид цвет, туку е полна со сите можни бои и разно-разни билки и растенија, зачудувачки спектар на бои и облици. Сончогледи кои се простираат кон сонцето, нежни кокичиња кои се кријат во тревата, огнено црвени булки и безброј други цветови што создаваат хипнотизирачка слика. Овој разновиден екосистем е сведоштво за убавината на биодиверзитетот – богатството на животот во сите негови форми. Токму како оваа ливада, Македонија е земја на неверојатен биодиверзитет, полна со различни видови растенија и животни, коишто заедно со нас, луѓето, живеат заедно на оваа земја.

Македонија е земја сместена во срцето на Балканскиот Полуостров, во Југоисточна Европа. Македонија е една од земјите со најмногу планини во светот. Во нашата Македонија се наоѓаат и едни од најстарите езера во светот. Тука има богат спектар на растителен и животински свет, кој ја прави Македонија вистински рај за љубителите на природата, традициите и културата. Неверојатниот биодиверзитет е резултат на уникатните географски карактеристики на земјата, создавајќи различни живеалишта за безброј видови организми.

Оваа разновидност се огледува и во неверојатната разноликост на храната во Македонија. Од вкусните ароми на „тавче гравче“, традиционално македонско јадење, до слатките задоволства на турската баклава и уникатните вкусови на македонските пити, секој залак е авантура. Пазарите во Македонија се вистински празник за сетилата, преполни со свежи производи, шарени зачини и локални деликатеси.

И човекот е дел од биодиверзитетот. Луѓето, иако различни, сите припаѓаме на еден ист заеднички дом – планетата Земја. Сите сме како уникатни нишки што се преплетуваат за да ја создадат оваа прекрасна таписерија на животот. Некои нишки се дебели и силни, додека други се тенки и нежни. Некои се видливи, а други се скриени под површината. Но, секоја нишка придонесува за целокупната убавина и сила на таписеријата. Кога ги прифаќаме и славиме нашите разлики, создаваме посилна и повпечатлива заедница. Оваа просла-



ва на човечкиот биодиверзитет е основа за просперитетно и праведно општество.

Затоа, следниот пат кога ќе сретнете некои нови познаници, сетете се на ливадата. Прашајте ги за нивните традиции, омилените јадења и што ја прави културата на нивниот регион уникатна. Можеби ќе се изненадите од тоа што ќе научите! Можеби ќе откриете дека делите заеднички интерес или ќе бидете воведени во ново хоби или нов начин на гледање на светот.

Македонија е фасцинантна земја со толку многу нешта за откривање! Освен за флората и фауната, можете да научите за нејзината историја, уметност, музика и вкусната храна. Читањето книги, гледањето документарни филмови и разговорите со луѓе од Македонија се одлични начини да дознаете повеќе за оваа неверојатна земја. Па, зошто да не започнете патување на откривање? Којзнае, можеби еден ден ќе бидете инспирирани да ја претставите Македонија пред меѓународни посетители и туристи и да им овозможите да ја доживеат нејзината живописна култура одблизу. Или, пак ќе пишувате текстови за млади читатели како што сте вие денес.

Со љубов,
чичко Никола







ЗАНИМЛИВОСТИ ОД СЛОУ ФУД ИТАЛИЈА

„Да ги заштитиме земјоделците – тие се нашиот идентитет!“ – повикува Карло Петрини.

Основачот на Слоу Фуд: „Имигрантите се добредојдени, тие се новите италијански фармери. А, цените се на производителите. Ова е, исто така, причината зошто образованието за храна мора да стане училиштен предмет“.

Тој го кажа ова за време на презентацијата на Тера Мадре во Торино и го повтори истото на Фило Росо на Раи 3: „Италија мора да стане свесна за потребата од едукација за храна. Примарната економија е многу важна, но потрошувачите не се свесни за тоа. Едукацијата за исхрана мора да стане задолжителна во сите училишта од сите нивоа. Во спротивно, губиме контакт со реалноста и со нашиот идентитет. Ништо не ги комбинира историското и економското знаење како храната и не можеме да се откажеме од тоа како образовен проект“. Карло Петрини во дебатата за цените на земјоделските производи ја повторува потребата да се знае како се создрава храната, но и поднесува жалба против одредена голема трговија на мало.

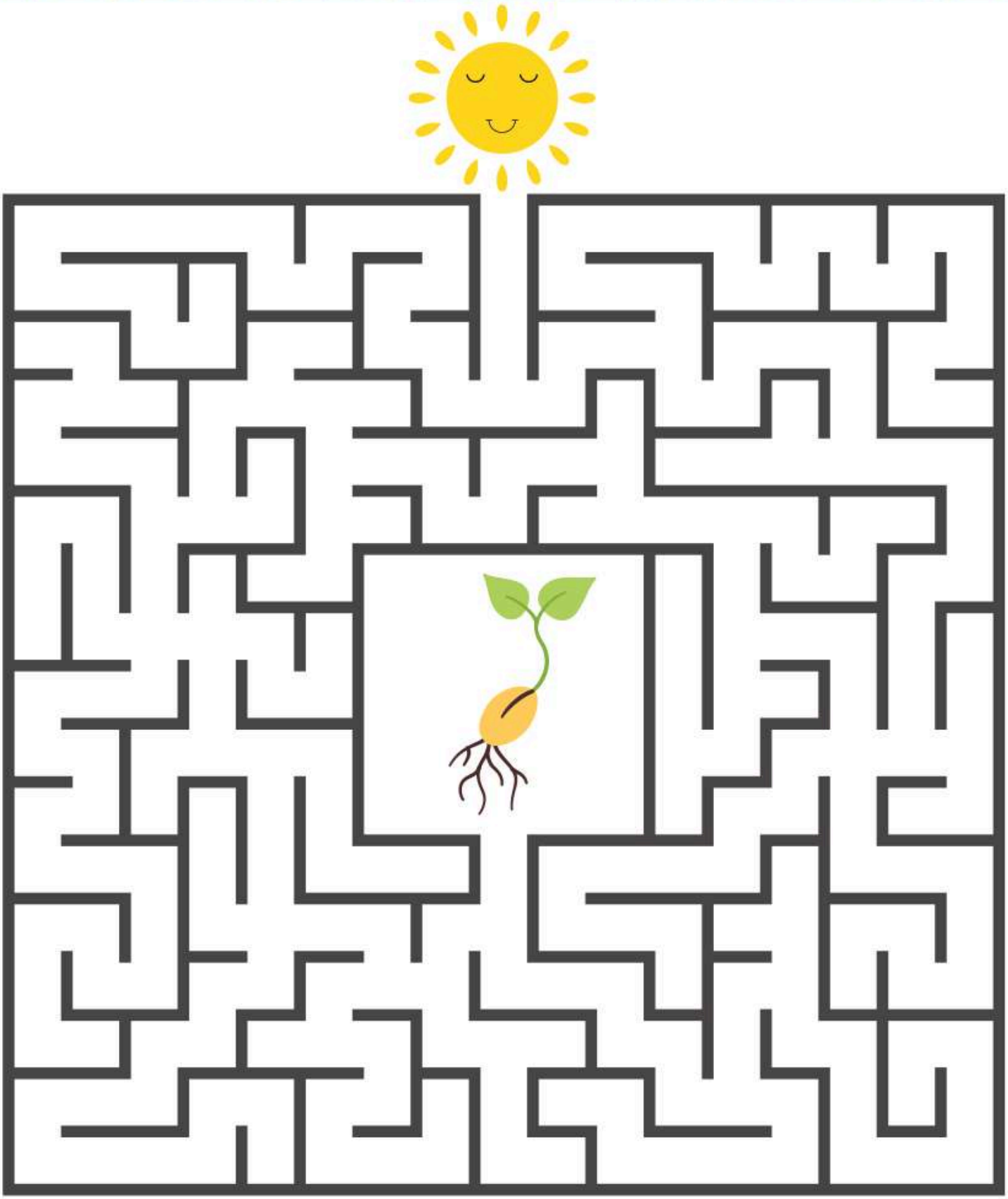
Во Gusto, основачот на Slow Food подвлекува многу силни изјави: „Никогаш не се зборувало толку многу за храна, а сепак нема повеќе земјоделци, во Италија има сè помалку и помалку земјоделци. Понатаму, земјоделството е единствениот сектор во кој производителот не ја одредува цената на својот производ“. На ова се додаваат прашањата за социјална неправда поврзани со имиграцијата.

„Добредојдени се имигрантите кои во сите погледи се италијански фармери. Дали верувате дека Пармиџано Реџано е направен од жителите на долината По? Сите тие се Индијци. Дали луѓето од долината Аоста ја прават Фонтина? Имаат ски-лифтови, во планинската куќа има и Северноафриканци и Полјаци. Дека пјемонтското вино го прават Пјемонтежаните? Има 20 илјади Македонци. Сите тие се италијански фармери. Кога имаше тракторски штрајк во Франција, имаше и такви кои застанаа на страната на тракторите и оние кои беа изнервирани од непријатностите што тие ги направија. Но, одговорните за надолните земјоделски економски политики, кои гледаа и молчеа, се оние од големата организирана дистрибуција“.

Всушност, новинските извештаи ја покажаа шизофренијата на потрошувачите кои се жалат на лубеницата по цена од 2,60 евра за килограм (случајот со лубеницата во супермаркетот во Порто Черво), но кои од друга страна не се подготвени да платат повеќе за работа на нивата. Но, „Денот во кој Италија повеќе нема да има земјоделци и занаетчии – вели Петрини, повторно цитирајќи го Пазолини – тој веќе нема да има историја затоа што ќе одлучиме дека храната повеќе нема да има вредност“.

Преземено од La Italia.it,
објавено на 26 август 2024





Помогнете му на никулчето Семко да стаса до сонцето

МАЛИТЕ НИКУЛЧИЊА



Си живеа еднаш на една шарена пољана наречена Ливадиче, мали никулчиња, секое уникатно на свој начин. Тие не беа обични никулци, туку посебни и со специфични карактеристики.



Второто никулче се викало Венче. Венче беше најубавото никулче, со шарени ливчиња кои беа прекрасни за гледање.



Третото никулче се викаше Боцко. Боцко беше малку остар, но всушност беше многу грижлив и секогаш подготвен да ги заштити останатите никулчиња.



Првото никулче го добило името Грини. Грини беше полна со енергија и секогаш прва никнуваше.



Четвртото никулче се викаше Топче, која беше секогаш насмеана и можеше да измами насмевка на сечие лице.



Секое никулче имало своја силна особина, но имале и свои слабости. Сите знаеја дека се различни, но исто така и дека заедно можат да надминат се.



Гледајќи колку е загрижен Грини, храбро истапи Венче. Таа широко ги рашири своите шарени ливчиња, заштитувајќи ги другите од дождот.



Еден ден, голема бура се приближуваше до Ливадиче. Никулчињата се исплашија и не знаеја што да прават.



Боцко застана високо и силно, подготвен да ги заштити останатите од сите опасности со својата бодликава површина.



Прв реагираше Грини. Знаеше дека треба да се подготват за невремето. Сепак, тој не беше сигурен како да ги заштити сите.



А Топче? Таа ги развесели и охрабри сите, потсетувајќи ги дека заедно се посилни.



Невремето беше жестоко, но никучињата стоеја сплотени на своето место. Заедно се соочија со невремето и секое придонесе за заедничката заштита на свој уникатен начин.



Од тој ден, никулчињата станаа неразделни. Научија дека нивните разлики се она што ги прави силни. Секој имаше своја улога и заедно беа незапирливи.



Кога невремето конечно помина, сите беа во ред. Тие се погледнаа меѓусебе со чувство на гордост и среќа.



Грини, Венче, Боцко и Топче и ден денес живеат во Ливадиче, спокојно соочувајќи се со секој предизвик што ќе им се најде на патот. Тие станаа пример за единство и сила за сите жители на полјаната.



Повторно се потсетија дека и покрај нивните разлики, физички и емоционални, заедно можат да се соочат со секакви предизвици.

Покажаа дека секој, без разлика колку е различен, може да придонесе со нешто вредно. И дека заедно, тие можат да постигнат големи успеси.

Затоа, ако некогаш се чувствувате поинаку или ненаместо, запомнете ја приказната за малите никулци. Прифатете ја вашата уникатност, бидејќи таа е вашата сила. И запомнете, заедно можеме да надминеме сè.

Приказната за никулците се прошири надалеку, учејќи ги сите на моќта на единството и убавината на различноста.

Пишува: Катерина Ристевска

"РАЗНОВИДНОСТА ВО ПРИРОДАТА И ПОМЕЃУ НАС"

Замисли ја природата како огромен шарен мозаик каде секое парче – било да е дрво, цвет, животно или птица – има своја важна улога. Без тие различни парчиња, мозаикот не би бил целосен. Токму таа разновидност, односно различност, е она што ја прави природата толку убава и посебна. Исто како природата, и ние луѓето сме различни еден од друг, и тоа е она што го прави светот толку интересен и убав.

Што можеме да научиме од природата?

Во природата, сите живи суштества – големи и мали – работат заедно за да создадат баланс. Дрвјата, животните и дури и најмалите бубачки имаат своја важност за одржување на животот. На пример, пчелите собираат нектар од цвеќињата и истовремено ги опрашуваат, што помага за создавање нови растенија. Тоа е еден вид соработка каде секој придонесува на свој начин.

Ако погледнеме во нашите училници или училишни дворови, ќе видиме дека и ние, луѓето, сме различни. Некои сме високи, некои ниски, некои сакаат математика, а некои повеќе ја сакаат уметноста. Но, сите ние имаме нешто посебно што можеме да го понудиме. Како што во природата разновидноста создава сила, така и меѓу нас различноста ни помага да учиме еден од друг и да станеме подобри.



Различни, а сепак важни.

Кога би биле сите исти, светот би бил многу здодевен. Замисли ако постоеше само еден вид цвет или само една боја на птици. Што би се случило ако сите луѓе мислеа исто и правеа исти работи? Нема да имаме нови идеи, интересни разговори или креативни решенија за проблемите.

Различноста меѓу луѓето ни помага да научиме нови нешта. Кога ќе запознаеме некого кој доаѓа од различна култура или кој размислува поинаку од нас, ние ја прошируваме нашата перспектива. Учиме да гледаме на светот од повеќе агли. Така стануваме поотворени, потолерантни и повешти во решавање на разни предизвици.

Што значи различноста за нас?

Понекогаш различноста може да ни биде и предизвик. Можеби ќе ни биде тешко да разбереме некој што размислува различно од нас или прави нешта на поинаков начин. Но токму тука е убавината на различноста – таа ни дава можност да се научиме на трпение и разбирање.

На пример, ако имаме другар или другарка што потекнува од друга земја, може да научиме нешто ново за нивната култура, јазик или традиции. На тој начин, нашето пријателство станува побогато. Слично на природата, кога учиме од различностите, нашите врски стануваат посилни.

Разновидноста прави да сме посилни.

Како што природата има потреба од многу различни растенија и животни за да биде здрава и силна, така и ние луѓето имаме потреба од различни идеи, вештини и таленти за да напредуваме. Секој од нас е важен на свој начин, без оглед на тоа дали сме различни по изглед, размислување или интереси.

Кога ги почитуваме разликите, учиме да живееме подобро заедно. Различноста не е нешто од кое треба да се плашиме, туку нешто што треба да го славиме. Секој од нас може да додаде своја боја во големиот мозаик на животот и заедно да го направиме светот поубаво место за сите.

Пишува: психолог Јасна Ѓоргиевска

КОНКУРС - РАЗНОВИДНОСТА ВО ПРИРОДАТА И МЕЃУ НАС

Победник на литературен конкурс

Разновидноста во природата и помеѓу нас

Не е важно какви сме,
важно е какво срце имаме.
Треба да сме заедно,
и меѓусебно да се разбираме.

Машки и женски,
големи и мали,
како различни цветчиња
од шарени букетчиња.

Важно е да се сакаме,
важно е да се дружиме
и секому бескрајно
љубов да му пружиме.



Јана Петровска
ОУ „Св.Кирил и Методиј“-Битола
Ментор Катерина Матевска

1.Што најмногу сакаш во природата?
Јана: Јас најмногу ги сакам цвеќињата.
2.Кое животно ти е омилено и зошто?
Јана: Омилено животно ми е кучето бидејќи кучињата ми се најслатки и ги бранат луѓето.
3.Што мислиш, зошто е важно да ги чуваме природата и животните?
Јана: Мора да ја чуваме природата бидејќи без неа ќе не нема и нас и животните.
4.Како учиме од природата за да станеме подобри луѓе?
Јана: Ние учиме со набљудување и истражување на природата. За сите живи суштества има место во неа.
5.Ако можеш да им кажеш нешто на сите луѓе за природата и различноста, што би им порачал/а?
Јана: Во природата живеат сите живи суштества и треба да ги прифатиме нивните разлики.

Второ место на литературен конкурс

Природа

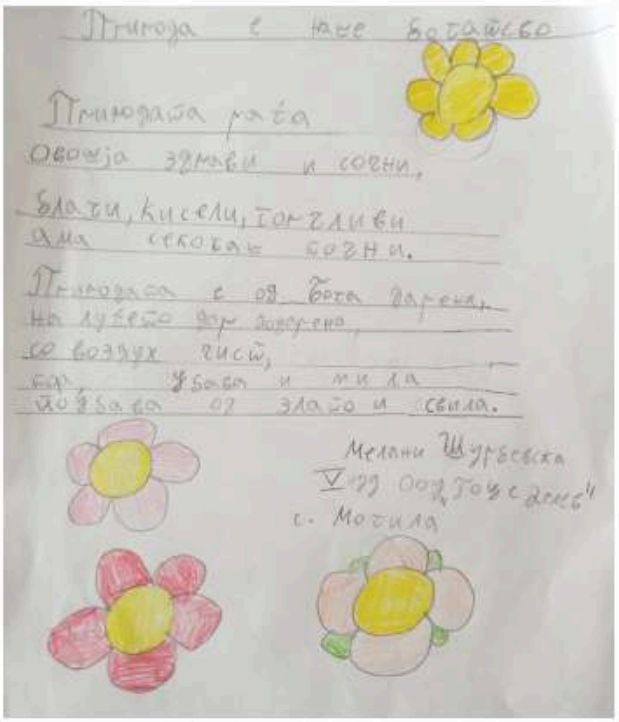
На зелената ливада
во недоглед цвет до цвет,
над нив пчели рој
во кошничка собираат мед.

И штурчето песна свири
скриено во меката трева,
мравките семиња собираат
без да прават врева.

Над нив е небото сино
и птици песнопојни во лет,
разновидната природа прави
прекрасен да е овој свет.

Горјан Упале
ОУ. „Св. Кирил и Методиј“ Битола - IIIа одд
Ментор: Весна Јанкулоска

Трето место на литературен конкурс



Мелани Шурбевска - V одделение
ООУ “Гоце Делчев” с. Могила

Победник на ликовен конкурс

Бисера Христовска III-б одделение
ментор одделенски наставник Катерина Матевска
ОУ „Св. Кирил и Методиј“ - Битола





1.Што најмногу сакаш во природата?

Бисера: Јас најмногу сакам цвеќиња, дрвја и животни.

2.Кое животно ти е омилено и зошто?

Бисера: Омилено животно ми е кучето, бидејќи сакам да дресирам кучиња.

3.Што мислиш, зошто е важно да ги чуваме природата и животните?

Бисера: Многу е важно да ја чуваме природата и да не ја загадуваме за да бидеме здрави, а животните треба да ги чуваме бидејќи се дел од природата.

4.Како учиме од природата за да станеме подобри луѓе?

Бисера: Ние учиме од природата дека за сите има место во неа и не треба да се уништуваме.

5.Ако можеш да им кажеш нешто на сите луѓе за природата и различноста, што би им порачал/а?

Бисера: Луѓето треба да ја чуваат природата и да го почитуваат различниот жив свет во неа.



Каја Илиевска II награда



Дарија Свартиноска III награда

ФРЛИ ЦВЕТНА БОМБА!







Уште еднаш се потврди дека Слоу Фуд во Македонија има моќ да мобилизира и да иницира промени и затоа секој ден има се повеќе следбеници и членови.

Со радост и гордост ги споделуваме резултатите од кампањата која одеше во текот на март месец, а кулминацијата ја доживеа на Денот на пролетта.

Пролетна офанзива 2024: **ФРЛИ ЦВЕТНА БОМБА!** ја прогласуваме за успешна, за што говорат и бројките:

2528 „бомбаши“ се вклучија во офанзивата
4782 „бомби“ беа подготвени и фрлени
63 локации ширум Македонија

Ова е уште една потврда дека нашите заложби полека, но сигурно даваат видливи резултати во областите во кои делуваме.

Слоу Фуд иницира промени. Бидете и Вие дел од промените кои сакаме заеднички да ги направиме.



АКЦИЈАТА ФРЛИ ЦВЕТНА БОМБА НИЗ БРОЈКИ



2528
„бомбаши“ се вклучија во офанзивата



4782
цветни бомби беа подготвени и фрлени



63
локации ширум Македонија

ФРЛИ ЦВЕТНА БОМБА

Мобилизација за зачувување на биодиверзитетот
21.03 2024, во сите локални заедници ширум Македонија

Slow Food® Macedonia

КАКО УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ ПОМАГААТ ДА СЕ СПАСИ ЛОКАЛНИОТ БИОДИВЕРЗИТЕТ?

Во последните неколку декади училишните градини се појавија како моќни алатки за промовирање на екологијата, одржливост и заштита на локалниот биодиверзитет. Со креирање на одржливи екосистеми, подигање на свеста за зачувување и обезбедување природни живеалишта за различни видови растенија и животни, овие градини станаа многу повеќе од едноставни образовни алатки. Тие играат значајна улога во зачувувањето и унапредувањето на биолошката разновидност на локално ниво, особено во областите кои биле под силно влијание на урбанизацијата и земјоделската експанзија.

Биодиверзитетот се однесува на разновидноста на живот што се наоѓа во одреден екосистем, вклучувајќи ја и разновидноста на видовите, гените и екосистемите. Овој биодиверзитет е од витално значење за отпорноста на екосистемот, човечката благосостојба и целокупното здравје на планетата. За жал, човечките активности, како што се уништувањето на шумите, загадувањето и прекумерната употреба на пестициди, сериозно го загрозија биодиверзитетот ширум светот. Во овој контекст, училишните градини добиваат ново значење, служејќи како мали, но витални светилишта за растенијата, животните и микроорганизмите.

Создавање живеалишта за автохтони растенија

Еден од најзначајните придонеси што училишните градини го даваат за локалниот биодиверзитет е преку одгледување автохтони растителни видови. Овие растенија се автохтони на одредена област и еволуирале со текот на времето за да напредуваат во локалната клима, почва и еколошки услови. Автохтоните растенија играат клучна улога во поддршката на локалниот екосистем, особено опрашувачите како пчелите, пеперутките и птиците, кои се потпираат на овие растенија за храна, засолниште и места за размножување.

Училишните градини честопати даваат приоритет на садење автохтони видови за да се обноват локалните екосистеми кои биле оштетени или целосно променети од човечки активности. Оваа реставрација е особено важна во урбаните и приградските области, каде што природните живеалишта се заменети со згради, локални патишта и негувани тревници. Со повторното воведување на автохтоните растенија, училишните градини помагаат да се обноват овие екосистеми, обезбедувајќи витални живеалишта за локалната флора и фауна. Освен тоа, одгледувањето автохтони растенија помага да се намали ширењето на инвазивните видови, кои можат да ги потиснат автохтоните растенија и да ги нарушат локалните екосистеми.

Поддршка на опрашувачи

Опрашувачите, како што се пчелите, пеперутките и птиците, се неопходни за репродукција на многу видови растенија. Сепак, популацијата на опрашувачи се намалува ширум светот поради губењето на живеалиштата, употребата на пестици-



ди и климатските промени. Училишните градини нудат засолниште за овие важни суштества со садење цвеќиња и други растенија кои обезбедуваат нектар, полен и живеалиште за опрашувачите.

Многу училишни градини се дизајнирани така што опрашувачите се во прв план, вклучувајќи растенија за кои е познато дека привлекуваат пчели, пеперутки и „колибри“ (пчелесто колибри кое вирее на нашата територија). Овие градини можат да дејствуваат како патеки за движење на опрашувачите, поврзувајќи одделени живеалишта и дозволувајќи им на опрашувачите да се движат слободно низ урбаните и приградските пејзажи. На овој начин, училишните градини помагаат да се поддржи опстанокот на опрашувачите, што пак помага да се одржи биолошката разновидност на локалните популации на растенија.

Освен што обезбедуваат храна и засолниште за опрашувачите, училишните градини помагаат и да се подигне свеста за важноста на опрашувачите и заканите со кои се соочуваат. Учениците учат за виталната улога што овие суштества ја играат во одржувањето на здрави екосистеми и системи за исхрана и тие се охрабруваат да преземат акција за заштита на опрашувачите во нивните заедници.

Намалување на употребата на пестициди

Традиционалните практики за земјоделство и уредување често се потпираат во голема мера на хемиски пестициди и хербициди за контрола на штетниците и плевелите. Сепак, овие хемикалии можат да имаат катастрофални ефекти врз локалниот биодиверзитет, нанесувајќи им штета не само на целните штетници, туку и на корисни инсекти, птици и други диви животни.

Спротивно на тоа, во училишните градини и нивното одржување се применуваат органски и одржливи градинарски практики, кои ја минимизираат употребата на штетни хемикалии. Наместо да се потпираат на пестициди, учениците учат да користат природни методи за контрола на штетници, како што се придружно садење, плодоред и дозволување да вируваат корисни инсекти како бубамари и други бубачки кои служат за намалување на бројот на штетните бубачки, кои ги уништуваат растенијата. Овој начин на работење во училишните градини помага да се одржи здрава рамнотежа во екосистемот на градината, овозможувајќи разни видови инсекти и растенија да растат и меѓусебно да се помагаат и развиваат.

Со намалување на употребата на хемиски пестициди, училишните градини помагаат да се заштитат локалните популации на инсекти, вклучувајќи опрашувачи, предаторски инсекти и разградувачи. Ова, пак го поддржува поширокиот екосистем, бидејќи инсектите играат клучна улога во опрашувањето, здравјето на почвата и циклусот на хранливи материи. Понатаму, демонстрирајќи ја ефективноста на методите за органско градинарство, училишните градини ги инспирираат учениците и заедницата која е вклучена во одржувањето на училишните градини да користат поеколошки практики во нивните градини и пејзажи.

Компостирање и здравје на почвата

Здравата почва е основа на просперитетна градина и екосистем за биолошка разновидност. Почвата е дом на огромна низа микроорганизми, инсекти, габи и други организми кои се неопходни за растот на растенијата и здравјето на екосистемот. Сепак, здравјето на почвата е деградирано во многу делови од светот поради прекумерната употреба на хемиски ѓубрива, ерозија и загадување.

Училишните градини придонесуваат за биодиверзитетот на почвата преку промовирање на компостирање и други практики за подобрување на почвата. Компостирањето вклучува распаѓање на



органска материја, како што се остатоци од храна и отпадоци од градината за да се создаде компост богат со хранливи материи што може да се додаде во почвата. Ова не само што го намалува отпадот што се испраќа на депониите, туку и ја подобрува структурата на почвата, задржувањето на водата и достапноста на хранливи материи.

Почвата богата со компост поддржува разновидна заедница на организми, од дождовни црви и инсекти до габи и бактерии. Овие организми играат клучна улога во разградувањето на органската материја, циклусот на хранливите материи и подобрувањето на плодноста на почвата. Со поттикнување на здрави почвени екосистеми, училишните градини придонесуваат за целокупното здравје и биодиверзитетот на градината, создавајќи поотпорна и попродуктивна средина за растенијата и дивиот свет.

Образование и свесност

Можеби едно од најмоќните влијанија на училишните градини е нивната способност да ја едуцираат следната генерација за важноста на биодиверзитетот и грижата за животната средина. Учениците кои учествуваат во училишните програми за градинарство добиваат практично искуство со одгледување растенија, управување со екосистемите и набљудување на дивиот свет. Тие учат за меѓусебната поврзаност на сите живи суштества и начините на кои човечките активности можат или да го поддржат или да му наштетат на локалната биолошка разновидност.

Преку нивното вклучување во училишните градини, учениците развиваат подлабоко разбирање за еколошките прашања и се поттикнати да преземат акција во нивните заедници. Тие учат практични вештини, како што се компостирање, зачувување на вода и органско градинарство, кои можат да ги применат дома и да ги споделат со другите. Оваа зголемена свест и знаење помагаат да се создаде култура на одржливост, каде што важноста на биолошката разновидност се препознава и вреднува.



Покрај тоа, училишните градини често служат како центри за ангажман во заедницата, здружувајќи ги учениците, наставниците, родителите и локалните жители да работат кон заедничка цел. Овој колективен напор помага да се изгради чувство на одговорност за локалната средина и поттикнува посветеност на целата заедница за заштита и зачувување на биолошката разновидност.

Поврзување на урбаните области со природата

Во урбаните средини каде што природните живеалишта се често ретки, училишните градини обезбедуваат основни зелени површини кои ги поврзуваат луѓето со природата. Овие градини служат како мини-екосистеми во градот, нудејќи прибежиште за локалниот див свет и место за луѓето да комуницираат со природата.

Со внесување на природата во урбаните средини, училишните градини помагаат да се зголеми урбаната биолошка разновидност. Тие обезбедуваат мешавина од растителни видови кои можат да поддржат различни инсекти, птици и други диви животни, создавајќи поживописен и поотпорен урбан екосистем. Покрај тоа, овие зелени површини помагаат да се ублажат некои од еколошките предизвици со кои се соочуваат градовите, како што се загадувањето на воздухот, ефектите од топлинските острови и истекувањето на атмосферските води.

Училишните градини, исто така, им нудат на учениците и на членовите на заедницата можност повторно да се поврзат со природата, за која се покажа дека има бројни придобивки за менталното и физичкото здравје. Со трошење време во градината, учениците развиваат поголемо ценење за природниот свет и поверојатно е да станат борци за зачувување на природата и еколошката одржливост.

Зачувување на загрозените видови

Во некои случаи, училишните градини се активно вклучени во напорите за зачувување на ретки или загрозени растителни видови. Овие градини може да соработуваат со локални организации за заштита и зачувување на различни видови растнија и животни кои се во опасност од исчезнување. Со одгледување на овие растенија училишните градини придонесуваат за зачувување на генетската разновидност и помагаат да се обезбеди опстанок на видовите кои во спроотивно би исчезнале.

Покрај зачувувањето на загрозените растенија, училишните градини можат да поддржат и зачувување на загрозените животински видови. На пример, градините кои обезбедуваат живеалиште за пеперутките монарх или домашните пчели може да помогнат да се зајакне популацијата на овие видови, кои се намалуваат поради губењето на живеалиштата и другите еколошки притисоци.

Севкупно, училишните градини играат витална улога во поддршката на локалниот биодиверзитет преку создавање живеалишта за домашни растенија и животни, промовирање на одржливи градинарски практики и едукација на следната генерација за важноста за грижата на животната средина. Со поттикнување на подлабока поврзаност со природата и поттикнување на одржливо однесување, училишните градини помагаат да се заштити и подобри биолошката разновидност, што е од суштинско значење за здрави екосистеми и човечка благосостојба.

Пишува: Даме Димески, архитект

ВО ПРЕГРАТКАТА НА ПРИРОДАТА - БИОДИВЕРЗИТЕТОТ НА РАШТАК

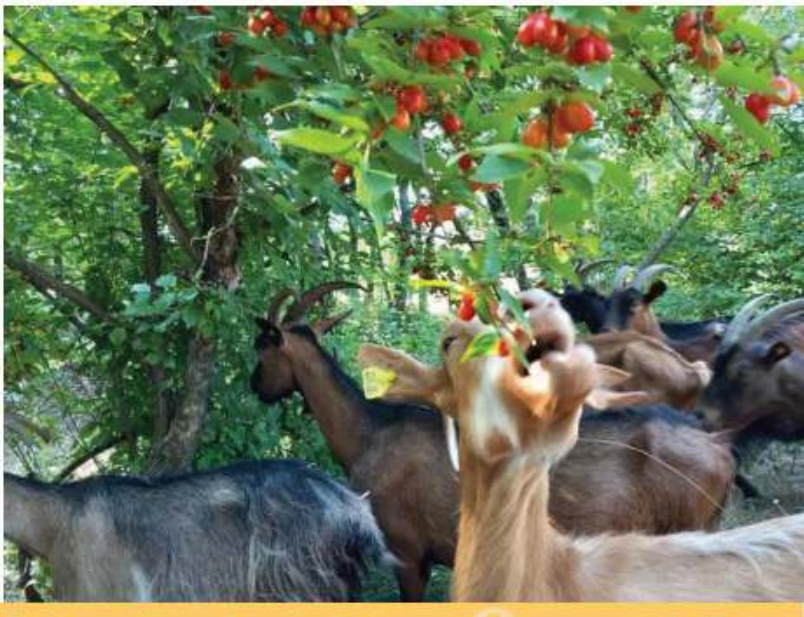
Селото Раштак се наоѓа на 13-14 километри северно од центарот на Скопје, позиционирано на Скопска Црна Гора, сретселото е на 620 м надморска височина гледајќи го Скопје на дланка од северна кон јужна страна. Најстарите записи во кои се споменува селото се од списоците на села на скопскиот кадилак, објавен во Годишникот на Косовскиот вилает од 1318 година како и во пописните дефтери и други документи од отоманскиот период. Заради археолошката неистраженост лично сметам дека селото било активно и многу порано заради стратешката позиција и дел од рутата на via militaris, за што сведочат случајните наоди од страна на мештаните работејќи ги нивите кои имаат наоѓано безопасни (фибули) и фрагменти од керамички садови.



Етимолошки селото го има добиено името по дабот, дабовата шума (храст - старословенско име за дабот) чија форма се менувала низ вековите (Храшко, Храшкова, Храштак, Храсник, Раснак...), покрај името на селото постојат и топоними по растенија и плодови како: Јабука, Многу Трње, Црешни, Јачменишта, Дубје, Габерче, Тополче, Стари Лозја, Црвеница, Копинче и други што укажува за антрополошката релација на населението со локалниот биодиверзитет преку кој е градена традицијата, врската помеѓу минатите генарации и нивните поколенија.

Бидејќи под биодиверзитет се подразбира сè што е живо, ќе набројам дел од позастапените дрва, билки, габи, птици и диви животни.

Од дрва раштак изобилува со даб, јасен, повисоко и бука, глог, дренка, слива, костен, габер, топола, јасика, брест и други; светот на тревите сè уште ми е мистерија, но можам да направам разлика помеѓу млечка, див граор, див овес, самоникната детелина, папрати... од билките и плодовите би ги издвоил: мајчина душица, маточина, коприва, трнинка, камилица, кантарион, диви љубичици, диви орхидеи – салеп, див лук, диви јагоди, капини, шипинки, бозел и други. Од светот на габите, согласно периодите и амбиентот, има многу, но од јадливи ги препознавам вргањот, јајчарката, лисичарката и сончарката, сувите пуфки кои ги користам за отворени рани и гребаници и на мене и на козите и кучињата, како превентива заради мувите. Од светот на птиците, прекрасно е во доцна пролет да се разбудиш рано и кафето да го испиеш со цела симфонија, а од тоа што ми е познато се: врабците, гугутките, дивите гулаби, ќос, еребици, славејчиња, ластовички, сојки, стрчки, гаврани, соколи и јастреби. Од животинскиот свет до сега сум сретнувал гуштери, змии (шарка и поскок), смокови, желки, ежиња, видливи се активностите на дивите свињи преку копањето, сме имале загуби на кокошки од лисици, средби со језивите чакали, до сега имаме загуби на 2 трудни кози и 3-4 јарињa од страна на волци, и последно се надевам дека нема да се видиме со мечката која циркулира по нашиве пространства, а за тоа сведочат планинарите и локалците кои имаат викендици високо по планината. Најубавото нешто кое го имам сретнато по планинава се срните.





И навистина, Раштак изобилува со богата биоразновидност, и флора и фауна, од папрат до трн, од мравка до мечка, како одгледувач на кози и производител на млечни производи морам да признаам дека тие, козите, ми го откриј светот на природата, следејќи ги по раштевските ливади и шуми анализирајќи ја нивната релација со изборот на локалната самоникната храна во текот на целата сезона од годината при што заклучив дека практично сточарите/ фармерите се оператори на биодиверзитетот преку кој козите ја трансформираат природата во млекото, а млекото во производи.

Интересно е да се напомене дека следејќи ја благосостојбата на козите и сезоната, календарот на планината нѐ дарува со плодови кои козите ги консумираат во вистинско време, на пример копривата и маточината ги сакаат кога тие ќе процветаат и консумираат онолку колку што им бара организмот, пролетта ни ја најавуваат жолтите нежни цветови на дренката, млечката и ливчињата на глогот, на лето најпрво трчаат по дудинката, па по сливите, крушките и на крај желадите, во зависност од климатските услови габите и лишаите се дел од богатото мени на козите.

Од година во година фондот на научени билки и растенија се шири и се зголемува што, пак инспирира не само да се биде пасивен дел од биодиверзитетот, туку и да се придонесе кон неговото одржување и помагање. Годинава научив неколку диви билки кои наредната млечна сезона ќе ги искомбинирам со сирењата; успешно зафатив желади кои сега на есен или на пролет ќе ги пресадам како би го уредил просторот на местото каде прадедо ми имал трло. Имам обиди за р'тење семиња на бука, јасен, семиња од бозел, маточина и можеби најромантичен иден проект ми се р'тењето на семки од диви сливи кои козите ги изголтале од планината и ги исплукале семките во јаслето каде што јадат, а би требало да прераснат во дрвја од чии плодови ќе ја возобновам традицијата на сливова ракија од џанки.

Пишува: Давид Неделковски,
Кози Млеко Планина



Интервју со Сунчица Јовановска, професорка по биологија во пензија

"ПРИМЕНЕТАТА ВРЕДНОСТ НА СЛОУ ФУД ЕДУКАЦИЈАТА"

Сунчица Јовановска целиот работен век го поминала како професорка по биологија, а во ова интервју ќе дознаете дали навистина оценката е мерка на знаење и колку биологијата го креира човекот. Бидејќи професорката е дел од тимот на Слоу Фуд поврзан со училишните градини, еве можност да осознаете што најдобро вирее во дворовите каде растат децата.

Почитувана професорке, кога би можело да се одбира повторно, дали би го повториле својот професионален пат и дали пак би предавале биологија?

– Мојата определба за биологија најверојатно се поврзува со моето детство. Растев на периферијата на Скопје, каде секојдневно бев опкружена со домашни животни и земја насадена со најразлични земјоделски култури. Грижата на моите родители за одржување на имотот некако се пресликува понатаму со мојата грижа на глобално ниво кон природата. Одлуката за моето средно и високо образование беше донесена уште од моето рано детство.



Вработувањето во образование ми даде можност да ја развивам емпатијата кон сè што ме опкружува, кон децата и нивната љубопитност, грижата за животната средина и пренесување на истата кај учениците. Работев во повеќе училишта, но најголем белег ми оставија гимназијата „Никола Карев" затоа што таму имаше дисциплинарни предмети на кои практично на лабораториски вежби со учениците ги истражувавме проблемите со кои се соочува животната средина.

Угостителското училиште „Лазар Танев", пак остави кај мене големи траги кои и денес се провлекуваат во моите пензионерски денови. Во ова училиште, по иницијатива на Василка Стефановска, се основа првиот конвивиум Слоу Фуд Водно и така започнавме со проектот Училишни градини. Ни стана тесен просторот во училишниот двор и сфативме дека оваа активност е многу значајна за учениците од повеќе аспекти.... Полека, но сигурно проектот го развивме на повисоко ниво.

Некако логичен доаѓа одговорот на вашиот втор дел од прашањето. Да, сигурно изборот на мојот животен професионален пат би била биологијата.

Колку предметот биологија е важен за општата култура и колку од вашето досегашно искуство мислите дека е омилен меѓу учениците?

– Предметот биологија е од суштинско значење за општата култура, бидејќи ни помага да го разбереме животот, природата и сложените системи што го сочинуваат светот околу нас. Биологијата дава знаење за анатомијата, физиологијата и процесите во организмите, што ни помага подобро да разбереме како функционира нашето тело и како да го зачуваме здравјето.

Биологијата нè учи за екосистемите, биодиверзитетот и како човековата активност влијае врз природната средина. Тоа е клучно за разбирање на глобалните проблеми, како што се климатските промени и заштитата на животната средина. Биологијата е наука која преку разни експериментирања и истражувања влијае врз развојот на критичкото размислување.

Многу од учениците,, проникнувајќи низ содржините на биологијата продолжуваат со едукација поврзана со оваа наука, биотехнологија, генетика, медицински науки. Биологија е омилен предмет кај учениците кои од мали некако се воспитувани да ја сакаат природата. Некои ученици можеби ја сметаат за тешка наука поради деталните содржини

и меморирањето на фактите. Но, кога наставникот ќе пристапи интерактивно и со практични примери (лабораториски вежби), станува интересна за учениците.

Дали оценката е секогаш мерка на знаење? Дали само петките се популарни и бевте ли строги во оценувањето?

– Оценката е мерка за знаењето на ученикот. Но, таа исто така, го покажува севкупното разбирање, креативноста и развиеното критичко размислување. Затоа крајната оценка никогаш не треба да биде резултат само на тестирања или кампањските испрашувања во одредени периоди во годината. Секој ученик е посебна индивидуа и секому треба да му се пријде на различен начин. Тие учат и стекнуваат знаења различно, некои се подобри и полесно се изразуваат, другите стекнатото знаење полесно го презентираат преку практичните вежби. Ова е комплексно прашање и при оценувањето мора да се имаат во предвид сите овие факти.

Строгост во оценувањето? Би го дефинирала како праведност во оценувањето. И тоа не значи само постигнување високи стандарди, туку разбирање на секоја индивидуа и проценка во неговото напредување. Секогаш тежнењето за високи оценки кај учениците, а во последнава деценија и кај родителите, не води до стекнување знаења кои ќе го обележат понатамошниот живот на децата.

Што од биологија има примена во пракса од проектот Слоу Фуд училишни градини?

– Целта е да се промовира одржливото земјоделство, заштитата на биодиверзитетот и локалната традиционална храна, што има длабоки биолошки основи. Биологијата игра клучна улога во повеќе аспекти на овој проект, особено во врска со екосистемите, агроекологијата и здравото производство на храна.

Основна задача која си ја имаат зададено членовите на едукативниот тим во Слоу Фуд е зачувување на традиционалните, автохтони сорти на растенијата и животинските видови. Овој проект промовира и употреба на локални сорти и на тој начин се поддржува биодиверзитетот и се спречува исчезнување на ретките и загрозени видови.

Преку Слоу Фуд училишни градини се стекнуваат знаења за екосистемот, разбирањето на синџирот на исхраната и симбиотскиот однос како значаен фактор за одржлив екосистем. Елементите од агроекологијата и одржливото земјоделство можеби се секојдневие во градините. Учениците знаат како да ги заштитат растенијата на природен начин без пестициди и други штетни препарати.

Потоа, биолошките истражувања им помагаат на децата да разберат како климатските промени влијаат врз земјоделските системи. Слоу Фуд градините ги користат овие сознанија за да создадат практики што им помагаат на заедниците да се адаптираат на промените во климата.

Значаен придонес на биологијата во овој проект е давање на основни знаења за нутритивните вредности на растенијата кои ги одгледуваат и на тој начин учениците можат да прават избор на растенија и сорти кои ќе ги одгледуваат во нивната градина.



Во суштина, биологијата е клучна за разбирање на сите природни процеси и интеракции што го поддржуваат создавањето на одржливи и еколошки свесни градини како дел од Слоу Фуд иницијативата за Училишни градини.

Градините во училишниот двор на целото училиште му даваат посебна убавина. Што најдобро вирее во дворовите каде играат децата?

– Искуството ни покажа дека градините се разновидни и нема стандарди. Секоја градина зрачи со посебна убавина и секоја дава посебен печат на училиштето, менторите и учениците. Во некои училишта градините се ароматични, во нив се насадени ароматични билки кои можат да се употребуваат во исхраната, а некои од нив се и лековити. Вообичаено вакви градини посакуваат учениците од руралните средини бидејќи тие во своите дворови имаат насадени зеленчуци и овошја, а потоа лаванда, рузмарин, маточина, нане и други слични билки се дел од нивните градини.



Некои градини се богати со градинарски култури, па дури и имаат расади под фолии. Има салати, пиперки, домати, моркови....

Овошните дрвца се вистински украси на градините, а ние од Слоу Фуд во неколку училишта во Скопје садевме лешникови садници.

Убавината на овие градини лежи во нивната едноставност, природност и безбедност. Комбинацијата на декоративни и корисни растенија не само што го разубавува просторот, туку и создава интерактивна средина каде што децата можат да учат и да се поврзат со природата.

Сето ова треба да се одржува и потребно е да се формираат цели тимови во училиштата кои ќе си ја поделат работата. Кај нас често се случува кога ќе заврши проектот во училиштата да згасне интересот и градината да си го изгуби својот сјај и своето значење. Затоа настојуваме овој проект да биде препознаен од институциите – Министерството за образование, Бирото за развој и да се овозможи неговата застапеност во годишните програми на училиштата како изборен предмет.

На сите Слоу Фуд настани вие го имате детското катче. Што се случува таму и што сè може да се научи преку игра?

– На Слоу Фуд настаните ова катче е простор каде што децата можат да се вклучат во едукативни активности преку игра, што ја поттикнува нивната љубопитност и ги запознава со принципите на одржливо земјоделство, здравата храна и врската со природата. Неколку активности и искуства што може да се најдат во детското катче вклучуваат:

-едукативни игри за храна;

-децата учат како растат продуктите од растително потекло, преку интерактивни игри препознаваат разни зеленчуци и овошја, ги вкусуваат и коментираат;

-Ја изразуваат својата креативност преку цртање и боење разни видови прехранбени продукти

-учат да компостираат;

-преку сензорни игри ја развиваат сензорната свест (вкусуваат, опипуваат, гледаат, споредуваат);

-подготвуваат свежа храна од суровини на локални производители.

За крај: дали Слоу Фуд во своите редови може да регрутира подмладок, деца од основни училишта кои со своето растење би осознавале многу за Слоу Фуд филозофијата?

– Нашата цел преку проектот Училишни градини е токму регрутирање на подмладокот кој ќе може да ја пренесува филозофијата на Слоу Фуд. А, како ќе ги анимираме тие млади понатака? Ние имаме јасно зацртани активности:

-Интензивирање на едукативните програми во училиштата

-Формирање клубови за млади Слоу Фуд следбеници

-Онлајн платформи за Слоу Фуд

-Слоу Фуд летни кампови и активности во природа

-Герила настани – интересни за младите

-Зголемена активност со родителите во Училишните градини.

Преку вакви иницијативи децата би можеле да развијат длабока свест за Слоу Фуд филозофијата, а таа не само што ќе им користи ним, туку ќе биде делотворна и за заедницата во иднина, како промотори на одржлив и здрав начин на живот.

Пишува: Вања Тодоровска, новинар

СЕКОЈ ЦВЕТ И СЕКОЕ ДЕТЕ ИМААТ СВОЕ МЕСТО



„Секое дете е различен вид цвеќе и сите заедно го прават овој свет прекрасна градина."

Ова стана еден од моите најомилени цитати затоа што ги спојува двете мои омилени нешта – образованието и градинарството! Оваа мисла постојано ми одекнува во главата, секогаш кога влегувам на час и секогаш кога ќе зачекорам во градината.

Прекрасно е да се споредуваат расцутените, развеселени мали деца (ученици) со цветовите во градините. И за едните и за другите треба да се грижиме со внимание, грижа која ќе доведе заедно да произведат широк спектар на хармонични бои и зеленило, младост и свежина.

Децата се семето што Бог го испрати да расте на оваа градина - земја и како што растат им треба соодветна средина каде што ќе можат да почувствуваат спокојство и да ја применат својата креативност за да растат на подобар начин, развивајќи се во морално добри и ментално силни човечки суштества.

На децата, но и на цвеќињата им треба нега и внимание за да растат и да бидат ценети поради нивната индивидуална убавина, но и поради посебните квалитети и постигнувања.

Важно е секој од нас да ги цени извонредните можности што ги споделуваме во грижата за нашите деца, ученици и нивно негување додека тие растат во личности што треба да бидат.

Во училиштето важно е да бидат обезбедени соодветни образовни искуства кои им помагаат на учениците да растат, да го прошират своето размислување и да ги предизвикуваат да размислуваат иновативно – да решаваат проблеми и да се однесуваат со другите онака како што би сакале да бидат третирани. Најважно од сè е партнерството со родителите кое и тоа како е значително за овој процес.

Сите родители во одреден момент ги споредуваат своите деца едни со други или со останатите деца (соученици). Тоа е речиси неизбежно. Иако може да биде извор на голема гордост, може да стане и извор на загриженост дека нешто не е во ред со детето или дека правиме нешто погрешно како родители.

Важно е да се запамети дека секое дете е уникатно и има свои дарби и таленти. Децата растат различно, имаат различни личности, поседуваат различни силни страни и имаат потреба од различни видови поддршка за да ги негуваат – баш како и цвеќињата.

Учејќи ги малите деца за учтивост, толеранција, споделување и самопочит, преку примери поврзани со цвеќиња и градинарство – ние индиректно им пренесуваме знаења за инклузијата, расната еднаквост, различноста и семејните односи.

Децата растат и се развиваат со свое темпо. Иако патеките може да се разликуваат, обично сите деца поминуваат низ низа предвидливи пресвртници. Ако вашето дете е малку понапред или поназад на одредена возраст – тоа е нормално. Поголемиот дел од времето, со оглед на вистинското негување и опкружување, сите деца на крајот достигнуваат чекор со другите.

Па, како можеме да ги поттикнеме нашите сопствени мали цветови да цветаат на свој уникатен начин?

Првиот чекор може да биде да се повлечеме малку од нашите сопствени очекувања што сме ги поставиле за нашите деца/цвеќиња. Тие имаат доволно притисок врз нив во денешното општество/природа без да мора да ги исполнуваат нашите преголеми очекувања од нив. Можеме да поставиме добри насоки и структура за однесување, но мора да бидеме внимателни да не ги натераме да се усогласат само затоа што тоа ни го олеснува животот.

Сите деца/цвеќиња имаат различни силни страни и слабости. Некои се добри во едно, други во друго. Некои се многу анксиозни, а други се порелаксирани. Некои деца/цветови добро спијат, а други се будат во текот на ноќта со години. Друг добар начин може да биде да си поставувате прашања и, всушност, да го слушате вашиот, но и нивниот одговор. Не мора да се согласуваме со нивните мислења, но покажувајќи дека се грижиме за тоа што мислат, ќе им даде поголема самодоверба сами да истражуваат идеи.

Дајте им до знаење на децата/цветовите дека нивниот глас е важен и дека ако го користат својот ум и направат чекор во исто време, можат да направат сè што сакаат да се направи.

Не постои едно уникатно решение за решавање на сите проблеми. Она што функционира за едно дете/цвеќе може да не работи за друго. Она што функционирало кога децата/цвеќињата биле мали, може да не функционира кога се поголеми.

Споделувањето искуства со другите родители, пријатели и семејството може да биде од голема помош.

Верувајте дека го познавате вашето дете/цвеќе подобро од кој било друг. Ако сте загрижени за вашето дете/цвеќе или ви треба помош со вашето родителство/градинарство, побарајте помош. Ова е знак на сила, а не слабост.

Секое дете цвета на свој (поинаков) начин.

Пишува: Гоце Бумбароски, одделенски наставник при ООУ „Кочо Рацин“ – Прилеп



ШТО (ДА) ЈАДЕМЕ?

Драги мои полжавчиња, еве веќе подолго време се дружиме и веќе си недостасуваме едни на други ако подолго време не се чуеме.

Мило ми е што и оваа година ќе може да си разговараме за храната и да научиме повеќе како да правиме вистински избор.

Ќе бидам многу среќна доколку вие бидете поттик за промена во вашите семејства и во училниците, а зошто да не и во училиштето како целина.



Повеќепати сум споменала дека со изборот на храната сами ја правиме понудата за неа, затоа да се научиме од мали нозе правилно да избираме.

Овој пат ќе бидам кратка и многу јасна, бидејќи ќе имам среќа сето ова малку надолго да ви го објаснам во друга прилика, а на мое огромно здоволство.

Веќе и птиците на гранките знаат зошто треба да јадеме овошје и зеленчук – богати се со витамини и минерали кои ни помагаат правилно да растеме и да се развиваме, но сега треба да научиме дека секоја храна, а особено храната од оваа група треба да е свежа, локална и што помалку третирана. Не мора секогаш да е најубава за око, дури и напротив онаа храна која изгледа помалку „привлечно“ по нашите најнови стандарди, е и највкусна. И имајте предвид дека и црвчињата знаат што е најквалитетно, па ако и тие го избрале вашето јаболче, на пример, значи дека сте го направиле вистинскиот избор.

Да го намалиме внесот на месо, а и тоа што ќе одлучиме да го консумираме да биде свежо и разновидно. Внесот на протеини да пробаме да го дополниме со мешунки кои, исто така, се богати со протени. И тука клучот е во разновидноста. Па, со причина постојат толку нивни видови и доколку вие сте „фан“ на гравче, вашата помала сестра може сака леќа, па на овој начин сите вкусови во домот ќе се задоволат.

Исто така, може во исхраната да се внесе и рибата. А, за рибата се знае: најдобра е доколку е свежа. Може да се консумираат видови кои се локални и помалку познати, бидејќи тогаш поголеми се шансите тие да се одгледувани во нивните природни живеалишта, а не во рибници.

И ме прашувате – што со лебот и белите пецива? Вашата омилена и пречесто консумирана ужинка? Не, не се забранети. Дури ние нутриционистите и ги препорачуваме, бидејќи се дел од една многу важна група која е задолжена за вашиот развој, јаглехидрати. НО, не мора тоа да е секојдневно и секогаш да е само од пченично брашно. Предложете им на родителите да пробате различен леб секој наредени пат. Така може ќе се изненадите и ќе добиете нов фаворит.

Да бидеме умерени и во консумирањето на млеко и млечни производи. Доколку постои можност да ги купиме од локални фармери кои своите животни ги носат на пасење во природа, за и од овие производи да го извлечеме само најдоброто.

Сега дел од вас што се љубители на слатко ќе прашаат дали може да се засладува млекото. И и тука одговорот е да. Но, со најслаткиот мед, произведен од вредните пчелки кои секојдневно собирале полен од најчистата ливада или од највисоката планина во Македонија.

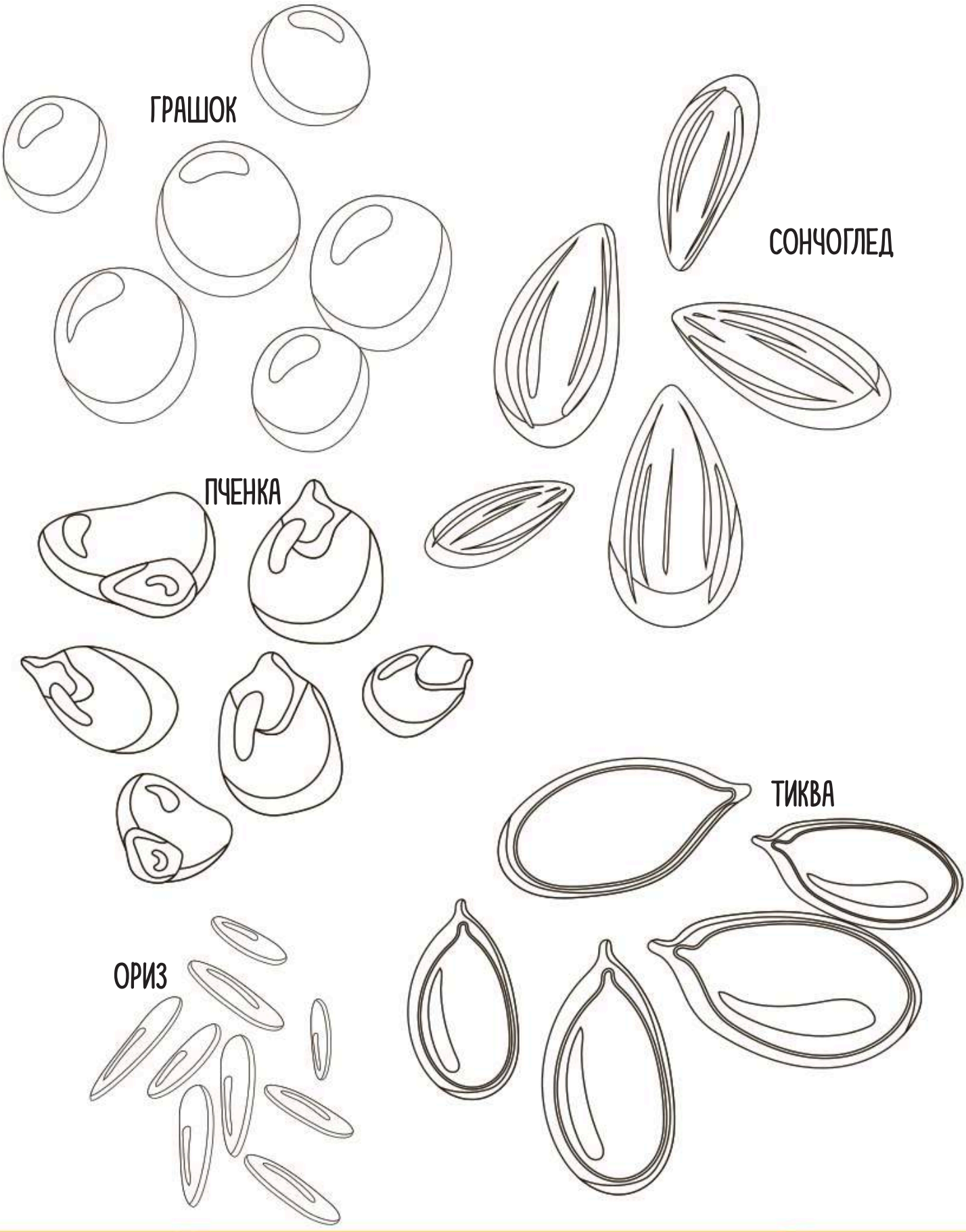
И бидејќи на почеток реков дека ќе сум кратка, а има уште многу да се зборува, да ви кажам само уште за водата. Газирана или обична, изборот е ваш. Мене ми е важно да не е од шише кое е за една употреба. Да пиеме од чешма или доколку не сме секогаш во можност, да си носиме со себе шише кое ќе може да го употребиме повеќе пати.

На здравје до наредно читање, драги мои полжавчиња!

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



ОБОЈ ГИ СЕМИЊАТА



ХРАНЛИВАТА ВРЕДНОСТА НА МИКРОБИЛКИТЕ



Микробилките се зеленчуци во прва фаза на развој и се одгледуваат од семиња богати со хранливи материи. Иако се мали по големина, нивниот нутритивен состав е импресивен.

Нутритивен состав на микробилките:

1. **Витамини** – Микробилките содржат високи нивоа на витамини како што се витамин Ц, витамин К, витамин Е, како и витамини од групата Б. Овие витамини помагаат во зајакнување на имунолошкиот систем, подобрување на метаболизмот и одржување на здравјето на кожата.

2. **Минерали** – Тие се богат извор на есенцијални минерали, вклучувајќи калциум, магнезиум, калиум и железо. Овие минерали се клучни за здрави коски, нервен систем и производство на енергија.

3. **Антиоксиданти** – Микробилките се преполни со антиоксиданти кои помагаат во борбата против слободните радикали во телото и го намалуваат ризикот од хронични болести.

4. **Протеини** – Иако мали, микробилките содржат значителни количини протеини, што ги прави одличен додаток во исхраната за луѓето кои се грижат за внес на протеини.

5. **Влакна** – Присуството на растителни влакна помага во подобрување на дигестијата и регулирање на нивото на шеќерот во крвта.

6. **Фитонутриенти** – Овие соединенија, кои се природни во растенијата, имаат антиинфламаторно и антибактериско дејство и придонесуваат за општото здравје.

Со својот богат нутритивен состав микробилките се одличен избор за секојдневна исхрана и можат да се користат како додаток во салати, сендвичи или смути.

Еве неколку примери за микробилки и нивниот нутритивен состав:

1. Микробилки од брокула:

- Содржат високо ниво на витамин Ц, кој е важен за зајакнување на имунитетот и апсорпција на железото.
- Богати се со сулфорафан, антиоксидант кој помага во борбата против ракот и штити од воспаленија.

2. Микробилки од сончоглед:

- Содржат голема количина протеини, околу 20 -25 % од нивната тежина.
- Високото ниво на витамин Е помага за одржување на здравјето на кожата и очите, како и заштита од оксидативен стрес.

3. Микробилки од роткавичка:

- Богати се со витамин А и Ц, кои помагаат во одржување на здрави очи и имунолошкиот систем.
- Имаат пикантен вкус и содржат ензими кои го подобруваат варењето на храната.

4. Микробилки од грашок:

- Содржат високо ниво на железо и протеини, што ги прави одлични за вегетаријанци и вегани.
- Имаат ниско ниво на калории и се добар извор на витамин К, кој е важен за згрутчување на крвта и здравјето на коските.

Пишува: Сања Бачевски, Sanja's Microgreens

Грилована палента, матена урда со масло од лешник, потпечени кршени таљатели со сирење и микрорукола



Состојки:

За грилована палента:
- 200 гр палента
- 800 мл вода
- сол и црн пипер по вкус
- 50 гр путер

За матена урда со масло од лешник:
- 100 гр урда
- 2 лажици масло од лешник од @zoranpereski
- сол по вкус.

За потпечени кршени таљатели со сирење:
- шака таљатели
- 50 гр бело мешано сирење
- малку масло

За гарнир:
- микрорукола.

Подготовка:

1. Грилована палента

Во тенџере зовријте ја водата со малку сол.

Постепено додавајте ја палентата, мешајќи постојано за да избегнете грутки. Гответе на тивок оган додека палентата не згусне (околу 15-20 минути), потоа додадете го путерот и добро промешајте. Сипете ја палентата во рамномерен слој во тава и оставете да се олади и да се стегне. Откако ќе се стегне, исечете ја на правоаголници и „грилувајте" ги парчињата на висока температура додека не добијат златнокафеава боја.

2. Матена урда со масло од лешник

Во блендер матете ја урдата со малку сол и масло од лешник додека не добиете кремаста текстура.

3. Потпечени кршени таљатели со сирење

Загрејте го маслото, скршете ги таљателите на мали парчиња и пропржете за да станат крцкави со златнокафеава боја.

Додајте мешано сирење.

4. Сервирање

Сервирајте ги грилованите парчиња палента на чинија, со шприц ставете ја матената урда со масло од лешник.

Додајте ги потпечените кршени таљатели преку урда.

Гарнирајте со микрорукола за свежина и дополнителен вкус.

Шпагети со печено цвекло

Ставете го цвеклото, лукот и мајчината душица во парче алуминиумска фолија и прелијте ги со 2 лажички маслиново масло. Зачинете со ¼ лажичка морска сол и ¼ лажичка бибер. Затворете ја фолијата добро за да не излегува топлина. Додека зеленчукот се пече, зовријте големо тенџере со солена вода и сварете ги шпагетите „ал денте". Оставете настрана 1 чаша од водата во која се вареле тестенините (повеќе отколку што е потребно, за секој случај). Процедете ги тестенините и оставете ги настрана. Кога зеленчукот ќе биде испечен, префрлете го во блендер и направете сос. Додека сосот е сè уште топол, додајте ги сварените тестенини во голем сад и измешајте. Ако сосот е густ, додајте ја водата во која се вареле тестенините. Кога сосот и тестенините ќе се соединат, одозгора додадете фета сирење, ореви и микробилки од јапонска ротквичка.



Проф. д-р Елизабета Мискоска - Милевска

САМОНИКНАТИ РАСТЕНИЈА - СИМБОЛ НА ОДРЖЛИВ БИОДИВЕРЗИТЕТ

Нашата држава како релативно мала држава се карактеризира со богат биодиверзитет. Самоникнати растенија со кои изобилува Република Северна Македонија се значаен дел од биодиверзитетот. Под терминот самоникнати растенија се подразбираат растенија кои не настанале под влијание на човекот како последица на одгледување. Тие може да се сретнат во нашите шуми, планини, по ливадите и пасиштата, покрај патиштата, на запуштените места, во близина на населбите, покрај реките и езерата. Некои од нив заради хранливата вредност, може да се употребуваат во исхраната, а со други пак треба да се биде крајно внимателен.



Сл. 1 Растителен диверзитет (фото: Мискоска-Милевска Е.)

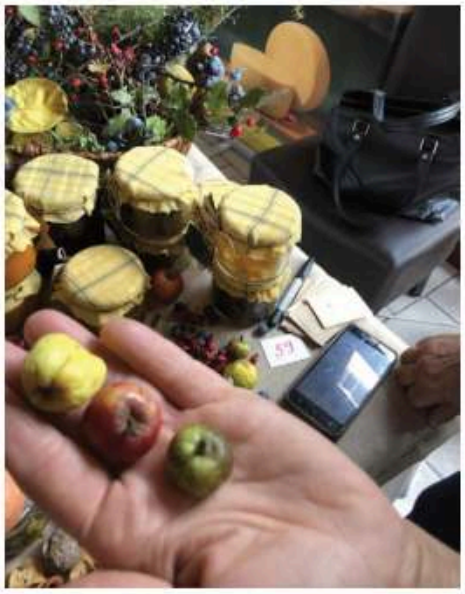


Сл.2 Самоникнат растенија вклучени во човековата исхраната (фото: Мискоска-Милевска Е.)

Плодовите, листовите, семињата, цветовите, корењата, подземните и надземните изданоци на голем број самоникнати растителни видови може да бидат вклучени во исхраната на човекот во свежа состојба или преработени во форма на компоти, мармалади, сокови, најразлични варива, супи, чаеви итн.

Човекот отсекогаш бил во контакт со самоникнатите растенијата, од предисторискиот период, па сè до денес. Во предисторискиот период самоникнатите растенија претставувале единствен извор на достапна растителна храна за човекот. Освен како храна, човекот ги употребувал растенијата и како лек. Искуствата и знаењата кои ги стекнувал за самоникнатите растенија ги пренесувал од генерација на генерација, на тој начин овозможувајќи го својот опстанок во природата.

Самоникнатите растенија имаат одредени предности во однос на култивираните растенија, заради тоа што растат во природата без интервенција од страна на човекот и не подлежат на земјоделска заштита т.е. третман со различни хемикалии.



Сл.3 Неискористени самоникнати растенија (фото: Мискоска-Милевска Е.)

Слободно може да се каже дека огромното богатство во храна кое го нуди природата не е целосно искористено. Потребно е да се искористат самоникнатите растенија во функција на човековите потреби, но за тоа е неопходна едукација од компетентни лица во цел правилна одржливост на растителниот диверзитет.

НЕПРИЈАТЕЛИТЕ НА НИКУЛЕЦОТ

Никулец претставува зачеток на растението, односно самиот почеток на појавување на стебленце и корен од семето. Она што е најважно за никулците е нивната хранлива вредност, со оглед на тоа дека содржат високо концентрирани нутритивни придобивки. Полни се со витамини и минерали, а истовремено имаат ниска калорична вредност и богатство на растителни влакна, ензими, протеини и слично. Како такви, тие ќе го подобрат имунитетот, дигестивниот систем, шеќерот во крвта и придонесуваат за подобро здравје.



Речиси од секое семе може да израстат никулци, се разбира, доколку семето е наменето за употреба во исхраната. Препорака е семињата да се набавуваат во продавниците за здрава исхрана, бидејќи во останатите непроверени продавници може да се случи истите да не се најздрави за јадење, бидејќи се обработени со разни хемии, што секако не се добри за човековиот организам. Најчесто споменувани производи за ‘ртење се: пченицата, сусамот, брокулата, грашокот, ротквиците, јачменот и пченката, бадемите, хељдата, руколата, целерот, копривата, магдоносот и слично.

Речиси од секое семе може да израстат никулци, се разбира, доколку семето е наменето за употреба во исхраната. Семето не греба да биде третирано со хемикалии. Најчесто користени видови за ‘ртење се: пченицата, сусамот, броколата, грашокот, ротквиците, јачменот и пченката, хељдата, руколата, целерот, копривата, магдоносот и слично.

НИКУЛЦИ ОД ПЧЕНКА - содржат бекловини, магнезиум, витамин Е и витамините од Б групата. Го поттикнуваат метаболизмот, го намалуваат стресот и се препорачуваат да се воведат во исхраната на деца и повозрасни луѓе.

НИКУЛЦИ ОД БРОКОЛА – содржат хранливи материи и антиоксиданси, премногу витамини и минерали, а помагаат во лекувањето на некои видови на заболувања.

НИКУЛЦИ ОД ГРАШОК – содржат белковини, компоненти кои обезбедуваат рамнотежа на организмот и одржуваат стабилно ниво на шеќер во организмот.

НИКУЛЦИ ОД ЛЕЌА – содржат белковини, цинк, фосфор, манган, селен, железо, витамини А, Б, С и Е. Делуваат како диуретик, а го зајакнуваат срцето и имунитетот.

Услови кои се потребни за никнување на семето се температура, влага, светлина и соодветен супстрат. Оптимална темепратура на никнење на повечето растенија е од 19-25оС. При вакви услови семињата побрзо и едновремено никнуваат. Тоа ќе зависи и од квалитетот на семето.

Влагата мора да биде постојано иста и умерена. При недостаток на влага семето нерамномерно никнува, а при вишок на влага семето скапува.

Во однос на светлината најчесто семињата ‘ртат во отсуство на светлина. Таа е потребна откако семето ќе поникне. Некои семиња бараат светлина за никнење како на пр. салатата.



Супстартот треба да биде растерсит и добро да задржува вода но вишокот на вода лесни да се исцедува. Најдобро е да се употребуваат готови супстрати наменети за сеидба на семе. Доколку не се користат готови супстрати може да се направи супстрат од 2 до 3 дела градинарска почва без плевели и болести, 2 до 3 дела органско ѓубриво и 1 дел тресет или песок.

Непријателите на никулците се: несоодветна температура (висока или ниска), премногу или малку вода, недостаток на светлина и неквалитетен супстрат.

Пишуваат: Проф. д-р Звезда Богевска, проф. д-р Маргарита Давитковска

НИКУЛЕЦОТ И ДЕТЕТО – СИМБОЛИ НА НОВ ЖИВОТ

Како најкревките стануваат симбол на нов живот. Детето и никулецот симболизираат почеток на животот, кревкост и необјаснивата сила на природата да се развива и да се адаптира. Преку споредување на овие две различни, но поврзани форми на живот можеме да ги истражиме нивните заеднички точки и разлики, а истовремено да сфатиме како и едното и другото претставуваат потенцијал кој се движи кон зрелост и реализација.

Новороденото дете започнува со својот живот, носејќи со себе генетски код и потенцијал од своите родители, слично на никулецот кој е резултат на семето кое го носи животниот код на растението од кое произлегува.



Никулецот е првиот видлив чекор во развојот на едно растение. Мал, нежен, со многу труд и голема желба проникнува низ земјата барајќи го сонцето. Никулецот низ неговиот развој ни го претставува животниот процес: раѓање, раст и созревање.

На сличен начин детето претставува почеток на човечкиот живот. Од моментот кога детето е родено, тоа започнува да учи, да расте и се адаптира на средината околу себе. Овој период на рана детска возраст е клучен за формирање на идната личност, како што и никулецот е критичен за успехот на растението.

Како што семето се всадува во земјата, проникнува и со време прераснува во растение, така и децата се всадуваат во општеството преку љубовта и грижата што ја добиваат од своите родители, наставници и заедницата.

Важно е да се напомене дека и двете форми на живот зависат од околината и грижата што ја добиваат за нивен понатамошен развој.

И двата процеси на раст – и кај детето и кај никулецот – се одликуваат со фази на постепено јакнење и ширење. На пример, во почетокот никулецот има само малку зелени лисја, но со текот на времето, со правилна грижа, станува силно растение кое може да дава плодови. Детето, пак се развива од беспомошна бебешка состојба до индивидуа која е способна да се грижи за себе и да донесува одлуки.

Со што сè соочуваат на патот кон растот и развојот?

Големи се предизвиците на патот до зрелоста кај детето, но и кај никулецот. Додека никулецот може да биде уништен од неповолни временски услови, од недостаток на хранливи материи или од штетници, кај детето животните предизвици можат да бидат: сиромаштија, недостаток на емоционална поддршка или ограничен пристап до образование. Исто како и никулецот кој може да страда од околните услови, така и детето може да биде под влијание на својата околина и околностите во кои расте.

Во текот на своето растење децата и растенијата се принудени да се прилагодат на непредвидливи промени во нивните средини. На пример, како што никулецот треба да се прилагоди на суво време или обилен дожд, детето мора да се справи со стресни животни ситуации, било да се тоа промените во семејството или во училиштето. Оваа флексибилност е клучен фактор за нивниот успех и зрелост.

Заедничка цел – зрелост

За никулецот зрелоста значи да стане целосно развиено растение, способно да произведува семиња или плодови и да продолжи да ја одржува животната линија на видот. Кај детето зрелоста не е само физичка, туку и емоционална и ментална. Кога детето ќе порасне, станува личност која не само што е способна да се грижи за себе, туку и да придонесе во општеството.

Симболи на нов живот

Никулецот и детето се симболи на нов живот, на надеж, обновување и континуитет. Секој никулец претставува можност за ново растение, за нов циклус во природата. Секое новородено дете е нова шанса за човечката заедница да се обнови, развие и напредува. Оваа циклична природа на животот, која се рефлектира во двата примера, нè потсетува дека растот и развојот се неопходни, но исто така и дека тие се во постојана фаза на трансформација.

Иако мали и кревки, тие се основни симболи на животот, кои нè учат на вредноста на околината, грижата, трпеливоста и пречките што ги носи животот на патот кон зрелоста.

Пишува: Василка Стефановска

Што значат и какви се Слоу Фуд гостилниците?

Дали знаете колку е убава нашата Македонија? Колку природата е прекрасна и колку во најубавите катчиња се кријат локали, таканаречени гостилници кои изгледаат како да се претопени, како споени со природата. Овие објекти се многу поинакви од класичните ресторани и кога ќе ги посетите со родителите, ќе ви биде убаво на сите.

Првин, да одгатнеме зошто се викаат гостилници

Тоа се „скришни" локалчиња, кои поради својот изглед (често како од сказните), гастрономската понуда и бавно (слоу) темпо на животот, се поинакви од сè што сте виделе досега.

Гостилниците се посебни бидејќи домаќините ве пречекуваат како да сте им најдраги пријатели и во топла и домаќинска атмосфера, во неформалниот пристап навистина ќе се почуствувате како да сте на гости кај саканите луѓе.



Во однос на храната, „Слоу Фуд гостилници" нудат уникатна локална кујна преку менија кои се карактеристични само за нив. Тоа е нивната лична карта, опишана преку карактеристична пита за тој крај, можеби ѓомлезе, домашни колбаси, пекарски компир, шеќерпаре...

Гостилниците, всушност, го пресликуваат локалниот идентитет на регионот каде се наоѓаат. Тоа е така не само поради историските, културните, архитектонските и природните обележја и пејзажи, туку и поради локалните производи, некои гастрономски обичаи, понудените локални пијачки, на пример домашен сок, локално биено сирење и сл.

Слоу Фуд гостилница не може да биде секоја кафеана

Кога ќе видите ознака на Слоу Фуд гостилница на која се наоѓа црвеното полжавче, избрана од страна на Слоу Фуд Македонија, тоа значи дека потеклото на храната е токму од таму, значи локално, храна која е високо квалитетна и ја одгледуваат мали фарми и локални производители.

Слоу Фуд гостилницата секогаш е патоказ кон местата каде добро се јаде домашно јадење и менито ја опишува локалната кујна.



Што е најважно кај Слоу Фуд гостилниците?

• Првата работа е локацијата на која се наоѓа гостилницата, потоа околината, пејзажот, колку лесно се пронаоѓа, каква е архитектурата на објектот и секако, дали амбиентот ќе предизвика веднаш да седнете на маса. Гостилницата е горда на својата традиција и на корените, и никогаш не е со стар, уморен и монотон изглед. Напротив, таа е модерна, ама не го заборава минатото.

• Следната работа која ги издвојува гостилниците е љубезноста и гостопримството на домаќинот – тој ве пречекува со убава насмевка, добро е организиран, дружељубив, ќе каже понекоја шега и убаво ќе го смести твоето семејство.

• Потоа квалитетот на храната. Тој се темели на локалните намирници и на почитување на нивната сезонска достапност. Во зима не барајте лубеница, а во лето не очекувајте варена тиква. Поради тоа во гостилниците се користат производи од локални производители или од познати снабдувачи и тие се со проверен квалитет.

На твоите родители ќе им се допадне податокот дека овие гостилници нудат домашно вино или пиво, или пак се тоа вина произведени од мали семејни винарии препорачани од Слоу Фуд.

• Следниот знак на препознавање е почитување на гастрономските традиции. Во гостилниците ќе вкусите храна која ја јаделе вашите баби и дедовци, но тие се апсолутно модерно сервирани.

• Најубавата работа кај гостилниците е што многу често поседуваат сопствена зеленчукова градина, од каде ќе можете да скинете домат, да почувствувате миризба на пиперка. Гостилниците имаат домашен леб, многу често сопствена пекара и продажен штанд каде можат да се купат разноразни теглички полни со слатка, џемови, ајвари и мармалад.

Во следниот број на Полжавче ќе прочиташ за гостилниците Вила Радожда, Тераса Утарна во с. Коњско, Вила Дихово и Кутмичевица во Вевчани.

(продолжува)

Пишува: Вања Тодоровска, новинар



ВЕСТИ ОД ГРАДИНАТА

Летните одмори се во тек. Но нашите вредни координатори умеат добро да се организираат со цел училишните градини да бидат одржливи.



Во училишната градина на ОУ Св.Кирил и Методиј од Битола, с. Логоварди зреат и се собираат првите градинарски плодови. Наставничките веќе собираат семе за салатки и краставици за наредната година.



Од градината во ОУ Св.„Кирил и Методиј" од Битола

Продажба на раноградинарски култури, која беше остварена од учениците и нивните наставнички од подрачното училиште во с. Логоварди. Се надеваме дека нашите купувачи денес беа задоволни и дека и во иднина ќе имаме што да понудиме.



ООУ „Кирил Пејчиновиќ" од Скопје

Никна нова училишна градина. Така се ниже нашата нитка која станува се подолга.

„Среда-среќно започнавме со засадување на нашата училишна градина, продолжуваме понатаму„ вели наставничката Билјана Мицковска координатор од ова училиште во Слоу Фуд Училишни градини.







Предизвици во сточарството

На 14 септември сите што го сакаат сирењето и млечните производи имаа можност да уживаат во квалитетни дегустации и притоа да дознаат интересни работи за овој прехрамбен продукт.

Цел ден: од 10.00 до 18.00 ч. во Прилеп, поконкретно, на платото кај Саат Кула, се случуваше шестото издание на манифестацијата МЛЕКО 2024: Предизвици во сточарството, настан кој со својата интересна програма привлече разновидна публика.

Секако, во центарот на случувањата беше пазарче и изложба на сирења и млечни производи, но организаторите како и секогаш подготвија детско едукативно катче, две работилници: „Млечна магија: „Боиме бело“ со Гоце Бумбароски и „Патот на млекото: истражување на млекото и млечните производи“ со Јасна Ѓоргиевска. Дечињата со своето присуство го збогатија МЛЕКО 2024 и при тоа научија многу за патот на млекото и за млечните производи.

Пишува: Јасна Ѓоргиевска



АБВ НА ЗДРАВАТА ИСХРАНА

Да се биде здрав е одговорност на секого, вклучувајќи те тебе и твоите родители. Покрај доволното вежбање и пиењето доволно вода, многу важен дел од тоа да се биде здрав е добрата исхрана. Здравата исхрана значи да се јаде доволно хранлива, безбедна и разновидна храна секој ден, така што ќе може да растете и имате активен живот (трчајте, играјте, учете, растете и искачувајте се на дрвја).

Нездравата исхрана може да доведе до болест, па дури и до смрт. Дали знаете дека во денешно време, еден од пет смртни случаи во светот се причинети од нездрава исхрана? Ова може да им се случи на лица кои не јадат доволно овошје, зеленчуци и мешунки и наместо тоа јадат премногу видови храна богата со шеќери, масти или сол. Затоа, здравата исхрана е од голема важност.

Здрава исхрана е исхрана што е балансирана и навистина е важно да ги вклучите вистинските количини (ниту премногу, ниту премалку!) на различни видови храна со цел вашето тело да го добие тоа што му е потребно и добро да функционира (како што се хранливи материи, витамини, минерали и други важни работи). Подолу се дадени разни состојки (т.е. групи на храна) кои ја сочинуваат здравата исхрана. Знаењето е здравје, не само моќ!

Овошје и зеленчук: овошјето и зеленчукот ни даваат витамини, минерали, влакна и природни шеќери. Треба да јадете колку можете повеќе сезонско овошје и зеленчук секој ден.

Житарки: оваа група содржи сè што е од пченица, ориз, овес, пченка, јачмен и други житни растенија. Истите можат да се наречат „основни“ видови храна бидејќи се јадат секој ден. Истите содржат јаглехидрати, коишто се главниот извор на енергија.

Коренести и зелјести плодови: ова ги вклучува компирот, слаткиот компир, морковот и други, коишто се извор на јаглехидрати, витамини и минерали. Бананите, кои се во групата “плантени” се исто така важна основна храна во многу земји.

Мешунки и јаткасти плодови: мешунките (грашокот, гравот и леќата), јаткастите плодови, семињата и производите од соја се суштински извор на протеини. Тие се од растително потекло, чинат помалку од другата храна богата со протеини, содржат многу влакна, малку масти и содржат други клучни минерали и витамини.

Месо, риба и јајца: Сите видови месо, живина (пилиња, патки, мисирки, ноеви, итн.), риба, морска храна и јајца припаѓаат на оваа група. Сите овие видови храна содржат железо и протеини, коишто ве прават силни и му помагаат на телото да се опорави кога ќе се повредите

Млечни производи: сите се направени од млеко (кравјо, козјо, овчо) и вклучуваат млеко, сирење, јогурт, урда и матеница. Истите содржат многу калциум, протеини и масти.

Масти и масла: на вашето тело му се потребни правилните видови и количини масти и масла за да биде здраво. Избирајте растителни масла, масти од јаткасти плодови и авокадо пред масти од месо, путер, павлака или палмино масло, а избегнувајте пржена храна богата со масти.

Превземено од FAO, Работна книга “Здравата исхрана е важна”, © ФАО, 2019

Food and Agriculture Organization of the United Nations

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

РАБОТНА КНИГА

ЗДРАВАТА ИСХРАНА Е ВАЖНА



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