ПОЛНАВЧЕ

ISSN 2671-3837

СПИСАНИЕ ЗА УЧИЛИШНИТЕ АКТИВНОСТИ НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА • бр.6 • мај 2026



МАЛИ ЧЕКОРИ ЗА ОДРЖЛИВА ИДНИНА

ИМПРЕСУМ

Издавач
Slow Food Macedonia © 2026
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Главен и одговорен уредник
Јасна Ѓоргиевска

Редакција
Василка Стефановска
Вања Тодоровска
Тодорка Наумоска Димески

Соработници
Елена Доленц
Николче Николовски
Елена Рајкоска
Наташа Неданоска
Славица Зафировска
Кристина Полизовска
Славица Блажеска
Маре Јаневска
Давид Неделковски
Виктор Настески

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

Оваа публикација е финансиски поддржана од Шведска преку шведската развојна организација We Effect. Шведска и We Effect не мора да ги делат искажаните ставови во овој материјал. Одговорноста за неговата содржина е целосно на авторите.

СЛОУ ФУД ХЕРОИ: МАЛИ ЧЕКОРИ ЗА ОДРЖЛИВА ИДНИНА

Драги ученици, драги наставници и пријатели на Полжавче,

Оваа година за првпат ја имам улогата на уредник на нашето списание. Таа улога ја прифаќам со голема одговорност, но уште поголема радост. Ме води една силна желба – да инспирираме што повеќе деца, наставници и возрасни да станат идни Слоу Фуд херои.

Живееме во време кога сè се случува брзо. Брзо јадеме, брзо учиме, брзо растеме. Но, природата не брза. Семето никнува бавно. Плодот зрее со време. Дрвото расте со трпеливост.

Токму затоа постои движењето Слоу Фуд за да нè потсети дека храната и животот треба да бидат:

добри – вкусни, здрави и создадени со љубов,
чисти – произведени без да ѝ наштетат на природата,
правични – со почит кон луѓето што ја одгледуваат, подготвуваат и споделуваат храната.



Да се биде Слоу Фуд херој не значи да носиш наметка.
Тоа значи да носиш свесност и одговорност.

Слоу Фуд херој може да биде ученик што засадил семе во саксија.
Тинејџер што избира локална и сезонска храна.
Наставник што зборува за природата со љубов.
Готвач што готви одговорно.
Производител што работи чесно.
Психолог што ги учи децата на трпеливост и самопочит.
Новинар што раскажува приказни за луѓето што ја чуваат традицијата.
Пензионер што ги пренесува старите рецепти.
Човек од која било професија – затоа што херојството не е во титулата, туку во односот кон животот.

Како се станува Мал Слоу фуд херој?

Со љубов кон храната, кон природата, кон луѓето.
Со трпеливост затоа што сè што вреди расте бавно.
Со упорност затоа што одржливата иднина се гради чекор по чекор.

Можеби ќе одлучиш да не фрлаш храна.
Можеби ќе прашаш од каде доаѓа тоа што го јадеш.
Можеби ќе помогнеш во училишната градина.
Можеби ќе споделиш знаење со другарите.

Секој мал чекор е важен.
Секој мал избор создава голема разлика.

Полжавчето нè учи дека бавноста не е слабост – туку свесен избор.
А, свесните луѓе ја менуваат иднината.

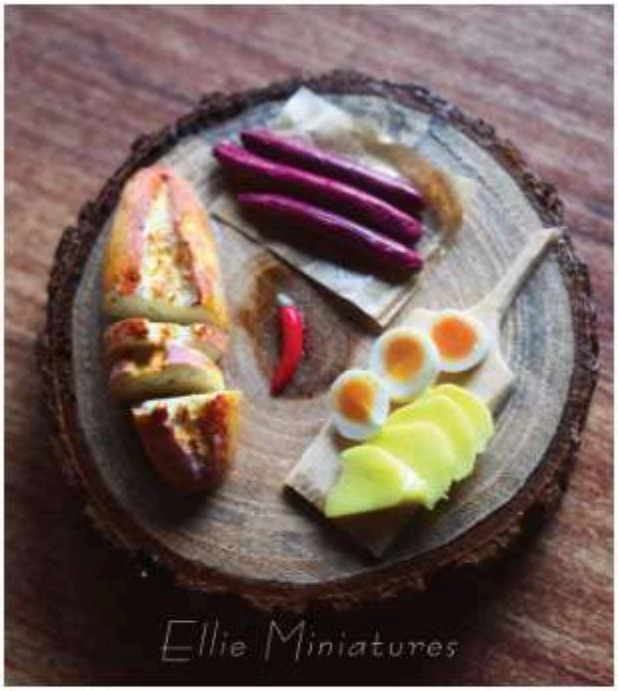
Верувам дека меѓу страниците на овој број ќе пронајдете инспирација. Но, уште повеќе верувам дека вистинската приказна ќе продолжи надвор од списанието – во вашите градини, во вашите домови, во вашите училници и во вашите избори.

Бидејќи Слоу Фуд хероите не се раѓаат, тие се создаваат со секојдневни мали, но храбри чекори.

Со верба во вас,
Главниот уредник на „Полжавче“

МИРИСОТ НА ДЕТСТВОТО – ИНСПИРАЦИЈА ЗА УМЕТНОСТ

Кога бев мала, често ме будеше прекрасниот мирис на топло, меко, печено домашно лепче. Во дворот имавме фурна од камен, а во неа баба ми печеше леб, кравајчиња, зелници, пити, пастрмајлии, мантии и уште многу други вкусни јадења, на чии имиња денес не се сеќавам, но нивниот вкус и мирис сè уште живеат во мене.



Речиси секое утро се слушаше сукалката како тропа по малата дрвена софра и знаевме дека нè очекува нешто свежо и сукано. Спомените од моето детство мирисаат и на домашно козјо пресно млеко и сирење, на ајвар и лутеница, на мармалад од модри сливи, на сарми од лозов лист и на топли кифлички – меки како душа.



Но не се само вкусот и мирисот на храната тоа што буди убави, носталгични чувства во мојата душа. Тоа е и односот кон храната што го имаа домаќините тогаш, а кој ние, децата, го учевме покрај нив. Често учествувавме во одгледувањето и подготовката на храната – беревме овошје од дрвјата, чушкавме грав, лупевме пиперки за ајвар и, секако, бевме првите што дегустираа кога јадењето ќе беше готово.

Можеби токму затоа, по многу години, почнав и самата да создавам „храна“, но на поинаков начин. Кога го открив моделирањето минијатури од полимерна глина, веднаш знаев како ќе ја искористам таа моја способност. Замислив дека преку оваа форма на изразување ќе можам да ги раскажувам



приказните од детството на многумина – приказните на нашите села, приказните што произлегуваат од традицијата, приказните што се создаваат во кујната и кои имаат мирис, вкус и топлина.

Најважното во мојата работа е да разбудам пријатни чувства преку реалистични мали скулптури што изгледаат како вистинска храна. Се радувам кога луѓето се воодушевуваат додека ги гледаат и ме прашуваат дали се вистински, дали можат да ги допрат. А потоа, најчесто, тие се присетуваат на своето детство и, поттикнати од тие спомени, ми ја раскажуваат својата приказна. Така, преку храната и креативноста, разменувам топли приказни со луѓето – приказни што ми ја исполнуваат душата.



Мојата поврзаност со Slow Food произлезе токму од овие изработки. Некој ја препозна нивната вредност и ме праша дали би сакала да учествувам во раскажувањето на приказните на производителите на храна во Македонија. За таа цел, покрај храната, за првпат изработив и човечки фигури кои ги претставуваат овие производители.

Така се „родија" Донка – слаткарката од Богданци, која прави највкусно слатко од смокви; Менде од Битола, кој произведува пиво; Скендер од Мавровo, кој прави извонредни сирења и кашкавал, и уште многу други. Иако овие ликови се измислени, тие се длабоко инспирирани од вистински луѓе и претставуваат дел од нашата жива традиција.

Тие се мојата инспирација – мост помеѓу минатото и сегашноста, помеѓу вкусот и уметноста, помеѓу сеќавањата и новите приказни што допрва ќе се раскажуваат.



Елена Доленц

ОД НИВА ДО ТРПЕЗА: КАКО СЛОУ ФУД НИ ПОМАГА ДА ИМАМЕ ДОБРА И ЗДРАВА ХРАНА

Дали некогаш сте се запрашале од каде доаѓа храната што ја јадеме? Пред да стигне до нашата чинија, храната поминува долг пат – од нивата каде што се одгледува, па сè до трпезата. Движењето Слоу Фуд нè учи да ја цениме храната, да знаеме да ја одбереме локалната и да се грижиме за природата и за луѓето што ја произведуваат.

Една од главните идеи на Слоу Фуд е да јадеме локална и свежа храна. Кога купуваме јаболка или домати од пазарот во нашето мало, тие се обично посвежи и повкусни. На пример, доматот набран вчера има многу подобар вкус од домат што патувал со камион стотици километри. Така им помагаме и на локалните фармери да продолжат да работат, а бидејќи храната не патува далеку и загадувањето се намалува.

Слоу Фуд нè поттикнува и да ја чуваме природата. Многу земјоделци користат природни начини на одгледување – на пример, прават компост од растителни остатоци за да ја хранат почвата или садат различни растенија за да ја зачуваат плодноста на земјата. Со тоа се штитат инсектите, птиците и другите животни кои се важни за природата.

Друг важен дел е зачувувањето на традиционалната храна преку рецепти на нашите мајки и баби. Секоја регион има свои посебни јадења. На пример: традиционален леб, домашно сирење, домашен колбас, ајвар или комат, ѓомлезе, макало... Кога ги подготвуваме овие јадења, ја чуваме културата и младите генерации ги учиме на старите рецепти.

Слоу Фуд им овозможува на локалните производители да бидат ценети и поддржани. Кога купуваме мед од локален пчелар или сирење од мал производител, тие добиваат фер заработка и можат да продолжат да произведуваат квалитетна храна.

И конечно, важно е да знаеме од каде доаѓа храната. Кога знаеме кој ја одгледал и како е произведена, имаме поголема доверба. На пример, кога купуваме зеленчук директно од фармер на пазар, можеме да го прашаме како го одгледал и кога е набран.

Слоу Фуд нè учи дека храната не е само нешто што го јадеме секој ден. Таа е дел од природата, од нашата култура и од нашата заедница. Кога избираме локална и природна храна, ние јадеме повкусно и поздраво, и им помагаме на луѓето што ја произведуваат храната. Така храната станува и оброк и приказна и дел од нашиот идентитет.

Со мали избори – како што е купување на локален зеленчук, јадење на сезонска храна и поддршка на малите производители – можеме да придонесеме за поздрава природа, посилни заедница и подобра иднина.

Николче Николовски
Претседател на НО на СФМК



МОЈАТА „СЛОУ ФУД ХЕРОЈ” ЧЕК-ЛИСТА

- ☐  1. Засадив семе (во градина или во саксија на балкон).
- ☐  2. Барем еднаш оваа недела јадев сезонско овошје или зеленчук.
- ☐  3. Прашав од каде доаѓа храната што ја јадам.
- ☐  4. Не фрлив храна – го искористив остатокот креативно.
- ☐  5. Помогнав во подготовка на домашен оброк.
- ☐  6. Поддржав локален производител (пазар, мал бизнис).
- ☐  7. Научив традиционален рецепт од повозрасен член на семејството.
- ☐  8. Ја чував природата чиста (не оставив отпад зад себе).
- ☐  9. Споделив со некого зошто е важно да се грижиме за храната.
- ☐  10. Одбрав да јадам бавно и свесно – без телефон, со внимание.

МАЛИТЕ ЧЕКОРИ СОЗДАВААТ ГОЛЕМА ПРОМЕНА!

Интервју со Василка Стефановска, сакана учителка и искусен педагог

ЈАС СУМ СЛОУ ФУД ОД САМОТО РАЃАЊЕ

Василка Стефановска е една од оние личности што не се препознаваат по години, туку по трагите што ги остава врз луѓето. Иако е во пензија, нејзиниот дух не познава мирување тој е буден, лелеав, љубопитен и млад, токму како пролет што секоја година повторно ги буди сите околу себе.

Таа е омилената професорка, не затоа што давала знаење, туку затоа што истото го претворала во живот. Во нејзината училница знаењето мирисало на земја после дожд, на разбујана природа, ама и на разговор што траел подолго од ѕвончето.

Васе, како што ја викаме сите, е од оние даскали што учат и преку збор и преку пример – со насмевка, трпение и верба дека секое дете крие поинаков свет во себе.

Како една од основачките на Слоу Фуд во нашата средина и двигател на проектот „Слоу Фуд училишни градини“, таа ја претвори идејата за храна во лекција за љубов.

Да, токму љубов кон природата, традицијата, заедништвото.

Во градините што никнаа под нејзините раце не растеа само домати и босилек, растеше почитта кон земјата, радоста од создавањето, чувството дека сме дел од нешто поголемо и поубаво.

А, одговорот на прашањето: „Како да се сака животот?“, може да се испише со нејзиното име. Енергична, полна со ентузијазам, со чекор што не се плаши од нови патеки - напротив.



А, длабко во себе таа е сè уште весело девојче што сака да открива, да прашува, да се восхитува: љубопитноста тивко гори како светилка што им го покажува патот на другите.

Василка Стефановска е доказ дека вистинската младост не е возраст, туку став и дека најубавата градина што човек може да ја засади е онаа во срцето.

Веднаш на почетокот: како се чувствувате денес кога ќе погледнете наназад на вашата кариера - работа полна со промени, иновации и страста кон образованието? Сигурна сум дека се издвојува најважната лекција што ви ја донесе долгогодишното искуство во просветата.

– Навистина, животниот пат ми беше полн со промени. Дипломирав на Технолошкиот факултет во Скопје со голема желба да работам во некои од производствените капацитети за производство на храна. Но, завршив во Угостителското училиште „Лазар Танев“ како учител (многу го сакам овој збор). На почетокот бев збунета, неподготвена за педагошката работа, а среќна затоа што она што најмногу го сакав на факултетот – Технологија на прехранбени продукти, имав можност да го пренесам како знаење на идните готвачи, слаткари и келнери.

Кога првиот ден го фатив дневникот, пред мене како да застанаа мојата сакана учителка, Милка Јурукова и професорката од средно училиште, Загорка Матевска - авторитети полни со знаење и умеење како да ги внесат децата во светот на возрасните. Чинам дека настојував да ги следам нивните чекори и успеав.

Лекција која сите треба да ја совладаме на нашиот професионален пат е: „Не секогаш можеме да ги остваримe младешките желби поврзани со иднината, јас никогаш не сонував дека ќе бидам учителка, но треба да го најдеме убавото онаму каде ќе се најдеме, тоа нешто ќе нè направи исполнети и среќни.“

Што мислите, колку за мотивирање е важен добриот збор во споредба со критиката и каков беше вашиот пристап во мотивацијата на учениците? Постоеше ли разлика од стандардните методи на наставата и како ги балансиравте дисциплината и љубовта кон децата?

– Добриот збор секогаш има предност, а критиката ако се упати на начин учени-



кот да ја сфати како позитивно укажување, секако дека треба да се применува. Секогаш ги применував и добриот збор, но и критиката на спомнатиот начин.

На учениците на почетокот на учебната година треба да им се кажат нивните права, но и нивните обврски. Во училиштата има поставено правила кои треба да се почитуваат, а учителите треба да бидат примери за почитување на тие правила. Не можам да кажам дека имав проблем со дисциплина, имав разбирање со учениците.

Како ги балансиравте дисциплината и учењето? Дали бевте строга учителка? Постоеше ли нешто „поинакво“ од класичниот пристап во вашиот начин на предавање?

– Класичната настава беше дел од секојдневието во училницата која беше мој свет, ја средував со учениците и целата беше излепена со нивни проекти. Велам класиката беше присутна, но нема да излажам ако кажам дека меѓу првите ги прифаќав сите технички помагала. Често симнував документарни емисии, па ги гледавме на час и дискутиравме, а игравме и „бесилка“ од наставните теми.

Иако додека студирав немав видено фабрика, со учениците ги поминувавме нашите познати секции во сите прехранбени капацитети во Македонија.

Многу ја засакав професијата.

Денес вашите ученици се успешни луѓе, реализирани во својата професија, „расфрлани“ на различни страни на светот. Како се чувствувате кога ќе се сретнете и дали нивните успеси ви носат посебна радост?

– Работев во време кога децата се запишуваа во средно стручните училишта со љубов кон професијата. Затоа поголемиот дел од моите ученици се успешни готвачи, слаткари, келнери... Па, само десетина од нив се успешни професори по стручните предмети во „Лазар Танев“.

Дел од учениците се надвор од државата, некои се и на брод. Каде и да се, се препознава нивниот квалитет и успех.

Благодарение на социјалните мрежи, го следам нивниот развој и комуницирам со нив. Понекогаш и барам објаснувања за некои новини во гастрономијата и угостителството. Со некои соработувам и во Слоу Фуд.

Како започна вашето патување како пионер во создавањето на Слоу Фуд училишни градини? Која беше првата искра што ве инспирираше да започнете со оваа идеја и како изгледаше почетниот процес?

– Моите почетоци во Слоу Фуд се многу одамна, можеби веќе 18 години. Предметот кој го предавав беше тесно поврзан со храна и исхрана, хемиски состав на намирници, нивната хранлива вредност, начинот на преработка, складирање, транспорт, конзервирање и правилен начин на употреба.

Сето ова многу лесно ме поврза со Слоу Фуд.

Најнапред, со мојата драга колешка Анета Мострова истражувавме како би можеле да се вклучиме во некои европски движења чија активност е токму храната и нејзината правилна употреба.

Ја откривме страницата на Слоу Фуд Интернационал и таму се вклучивме во еден многу интере-

сен проект кој и сега е значаен и актуелен „Исхраната во училишните кујни“. Затоа што имавме добра подлога (нашето училиште гради кадри кои во иднина треба да подготвуваат храна која ќе биде чиста, добра и фер).

Многу работилници со нашите ученици на оваа тема реализиравме и соработувавме со координаторот на проектот на Слоу Фуд Интернационал. Пријателите од Слоу Фуд беа многу задоволни од нашата работа, но не можевме да влеземе во групата од активни училишта затоа што не бевме и сè уште не сме, за жал, членки на Европската унија.

Но, затоа, пак оваа активност нè поврза со активисти од Македонија, Николче Николовски, Нада Кара, Соња Србиновска, Слободан Чокревски, Туто... Приказната понатаму се шири во повеќе правци и денес со гордост можам да кажам дека Слоу Фуд во Македонија ги разбуди луѓето кои подолго време немале иницијатива, а имале желба - она малку што го произведуваат да го поделат со своите соседи, пријатели. Денес се тие почитувани локални производители со кои поминавме многу обуки за стандарди, квалитет, амбалажа, однос кон консументи, однос кон колегите производители.

Се сеќавате ли на училиштата кои беа најактивни во воведувањето на Слоу Фуд концептот? Како беше некогаш, на почетоците, а како е сега? Колку е променет погледот на оваа иницијатива, колку се „зголемивте“ и во квалитетот и во квантитетот?

– Пионер градина е градината во моето училишта „Лазар Танев“. Со Анета, Сунчица и со нашиот ученик Александар Гошев ја воспоставивме градината на 200 метри квадратни. Многу работа, исфрлање шут, носење нова земја, правење ограда, леи... Ни помогнаа уште некои колешки, но најголемата помош беше од учениците.

Потоа следеа градините во ООУ „Александар Писевски“, ООУ „Крсте Мисирков“, ООУ „Христијан





Тодоровски-Карпош“ и многу работилници во ООУ „Наум Охридски“ - Булачани и ООУ „Кирил Пејчиновиќ“. Но, и тоа не е сè бидејќи проектот Училишни градини се прошири во Битола, Прилеп, Охрид...

А, најмногу ме радува што се појавија иницијативи од други училишта и не застануваме тука.

Училишните градини на Слоу Фуд сигурно влијаат врз децата. Забележувате ли разлика во нивното искуство во однос на традиционалното учење?

Градините се училиници на отворено. Дали некој од децата не го сака тоа?

– НЕ. Сите со љубов и голема желба ги очекуваат активностите во градината. За тоа е многу важна улогата на координаторот во училиштето. Тој со својата иновативност ги поттикнува учениците и ја пренесува љубовта кон земјата, цвеќето, бубачките, доматите, пиперките...Училишните градини се лаборатории на отворено. Во училница нема црв, нема трева, нема бубачки, не мириса на трендафил, на тазе домат, кромид. Во училишните градини учениците почнуваат да размислуваат и за живиот свет под земјата, кој има исто голема улога како и живиот свет на почвата, одозгора.

Па, зарем ова не е доволно? Тие истражуваат, набљудуваат и заклучуваат.

Тогаш и радоста е голема. Што за вас значи да сте дел од Слоу Фуд семејството? Како се чувствувате кога гледате како идејата расте и се развива низ годините?

– Слоу Фуд е мојот живот. Јас сум растела во традиционално семејство каде традицијата, посебно во исхраната, многу се негуваше. Мојата едукација беше поврзана со храна и исхрана. И ако Слоу Фуд како организација се формираше во осумдесеттите, јас сум Слоу Фуд од педесеттите години на минатиот век.

Нели, многу одамна, затоа и конекцијата е многу цврста.

Дали сум задоволна како се развива? Да, зашто и на почетокот кажав, ги разбудивме сите кои умееја, а не знаеја како. Консументите ја согледуваат предноста на храната добиена од малите локални производители. Градат заемна доверба, што е многу важно, а голем број млади брачни двојки почнаа да градат свои топли гнезда далеку од градската врева и да одгледуваат земјоделски култури за себе, а подоцна и за пријателите. Се учат како одгледувачи на живина и друга стока, па стануваат успешни фармери, како што е нашиот Давид.



Позната и омилена сте како личност со многу енергија, желба за учење, ама сте и голема поддршка на младите кадри во Слоу Фуд.

– Ова ќе го сфатам како комплимент, ама нема да бидам скромна и ќе ја потврдам вашата констатација. Сепак, годините како бројка растат и иднината ја гледам во младите со кои имам одлична соработка.

Еве едно потсетување како анегдота: мојата Биле која има голем удел во развојот на Слоу Фуд ми пишува: „Васе, овие на работа не ми веруваат дека имам другарка која е постара од мене 40 години."

Што би им порачале на младите кои сега се обидуваат да се најдат себеси? Како да го најдат балансот помеѓу новата технологија и вистинскиот живот? И што мислите за вештачката интелигенција?



– Да го живеат животот за да имаат што да раскажуваат (така вели омилениот Маркес), да градат доверба со луѓето околу себе, да шират љубов, да имаат разбирање за поинаквите од нив. Да се грижат за себе и за сите околу нив.

Да ја чуваат Мајката Земја. Да минуваат дел од своето време во природа и да ги извадат слушалките за да го слушаат шушкањето на листовите, цврчорењето на птиците, топот на коњите, зуењето на инсектите...

Секогаш сум била за примена на нови технологии во процесот на едукација. Вештачката интелегенција е веќе дел од секој сегмент од општеството, па и во училиштата. Многу внимателно децата треба да се внесат и во овој свет, со укажување на тоа како и што треба да користат.

Најважно е да не ги забораваат книгите, да мечтаат и да си создаваат свои светови.



Не знам колку денес е популарна професијата „даскал", но вие сте вистинска инспирација. Во тој контекст - кој совет би им го дале на денешните ученици? Што да научат од вашето искуство, не само во училиштето, туку и во животот?

– Јас веќе осум години ги уживам благодетите на пензионерските денови. Цели 35 години бев учителка. Да бидеш учител не значи само да споделуваш знаења, туку и да воспитуваш. Оваа професија е благородна. Но, не сметам дека е популарна и не го заслужува местото во општеството на кое се наоѓа. Тоа е комплексен проблем и зависи од многу фактори...

Колку брзо врви времето и се зголемува технолошкиот развој, јазот помеѓу генерациите сè повеќе се зголемува во однос на стилот на живеење, стекнување знаења, споделување искуства... На сите, особено на учениците би им порачала да имаат време за разговор со членовите на семејството, со другарите, со соработниците... Да го живеат животот исполнет со љубов.

Вања Тодоровска - новинар
Слоу фуд Македонија

ПРИКАЗНА ЗА СТАРИТЕ СЕМИЊА

Здраво, драги деца. Овде е вашиот„дежурен“ нутриционист Тодорка. Да бидам искрена, ми недостасувавте.

За ова Полжавче ви подготвив една вистинска приказна:

Еден сончев августовски ден, јас, Софи (4), Емил (8) и Михаела (16) уживавме во ладна лимонада со мајчина душица, удобно седнати на терасата на нашата куќичка. Оттаму имаме прекрасен поглед кон овоштарникот и градината, а во далечината се гледа и градот. Нашата градина е мала, но ја одгледуваме со многу љубов и се трудиме во неа да има разновиден зеленчук што успева на нашето поднебје.

Плодовите што веќе почнуваа да зреат ни го привлекоа вниманието - стануваа сè пошарени, примамливи, па со голема љубопитност се упативме кон градината.



А, таму како да се случуваше вистински натпревар! Се црвенееја доматите, лубениците стануваа посветли и поголеми, тиквите се обојуваа во жолтопортокалова боја. Гравот, кој беше ја гушнал високата пченка, веќе имаше полни мешунки. Малку понатаму, кромидот со своите перца се обидуваше да се мери со својот братучед празот, но изгледаше како да ја губи битката. Лукот, пак како воопшто да не беше заинтересиран за натпреварот. Од подигнатите леи, „од високо“, набљудуваа мајчината душица, жалфијата, босилекот и власецот – самоуверени и полни со мириси.

„Зошто овој грав изгледа поразлично?“ - праша Софи.

„Тоа е посебен вид грав и во нашите краеви се вика бакла. Растел во градините на нашите прабаби и тие со радост го користеле. Денес е малку подзаборавен, но ние се трудиме да го вратиме на трпезата.“

„А дали вкусот е поразличен?“ - праша Емил.

„Секако. Долго време се прилагодувал на почвата и климата и затоа станал побогат по вкус. А, највкусен е затоа што од градината веднаш оди во тенџере. Не е потребно да се суши, да се пакува и не патува оддалеку, па хранливите состојки остануваат во него. Ова е автохтона сорта.“

„А, што значи автохтона?“ - прашаа во еден глас Емил и Софи.

„Автохтона значи од тука, од дома. Тоа е растение што многу години расте на истото место и се има навикнато на нашето сонце, дожд, почва и воздух. Тоа е како стар жител на градината.“

Михаела се насмевна и додаде:

„Тоа значи дека семето се чувало од година во година. Некој внимателно го засадил, го одгледал, го набрал, зачувал семе и повторно го посадил и така безброј пати. Со тоа растението со секој циклус станувало посилно и поотпорно.“

„Како да има своја меморија?“ - рече Емил.

„Баш така“ - му одговорив. „И затоа локалните сорти често се поиздржливи и повкусни. Не брзаат да растат и не патуваат далеку. Растат тука, за нас.“

Софи нежно ја допре мешунката од баклата.

„Тогаш ова е како стара приказна што може да се јаде“ - рече таа.

Сите се насмеавме затоа што беше сосема во право. Затоа што секоја локална сорта е жива приказна. А, секое зачувано семе е мал чекор кон поодржлива иднина.

Зошто ви ја раскажувам оваа приказна? За да ве поттикнам подобро да погледнете во вашите градини или во градините на вашите баби и дедовци. Ако немате градина, погледнете внимателно и во продавниците. Забележете дали некои плодови изгледаат поразлично. Поразлично не значи полошо - понекогаш значи повкусно и поздраво.

Разговарајте со повозрасните. Прашајте ги што јаделе кога биле мали. Традиционалната кујна често е помудра отколку што мислиме.

Јас верувам дека преку овие плодови ги добиваме потребните витамини и минерали.

А, ако слушаме внимателно, можеби ќе ги чуеме и приказните што нашите прабаби ги зачувале токму за нас.

Драги мои мали истражувачи, одржливата иднина не започнува со големи и комплицирани чекори. Таа започнува со едно прашање, едно семе, една засадена билка и една љубопитна мисла.

Кога учиме од природата и ги чуваме старите локални сорти, ние го зачувуваме вкусот, знаењето и здравјето за идните генерации.

Вашиот мал чекор може да биде: да засадите нешто, да запишете име на стара сорта, да прашате некој од повозрасните за традиционален рецепт или едноставно, да пробате нов, „поразличен“ плод.

Јас верувам во вашите мали чекори. Од нив се случуваат големи промени.

Со љубов,
Тодорка Наумоска-Димески
вашиот дежурен нутриционист

ШТО МОЖЕМЕ ДА НАУЧИМЕ ОД НАЧИНОТ НА КОЈ СЕ ХРАНЕЛЕ НАШИТЕ БАБИ И ДЕДОВЦИ

Дали сте се запрашале зошто лубеницата речиси никогаш не ни се јаде во зима? Зошто доматите и пиперките мирисаат најубаво во лето? Зошто тиквата најчесто ја јадеме во есен? И зошто јагодите се најслатки токму во пролет и рано лето?

Тоа не е случајно. Секоја намирница што е дел од природата има свое време во годината – своја сезона.

Токму во тоа време плодот ја достигнува својата вистинска зрелост. Тогаш е најубав. Најсочен. Најмиризлив и најмногу ни доаѓа желба да го јадеме.

Но, има уште нешто интересно.

Зошто, всушност, се случува тоа?

Ова е тема која навистина вреди да се истражи.

Ајде на кратко да се вратиме во минатото.

Нашите баби и дедовци се хранеле поинаку од нас денес. Живееле во поинакви услови, но една работа била многу едноставна. Тие најчесто јаделе она што природата го давала во тој момент. Не увезувале храна од далечни земји. Јаделе она што растело во нивниот крај. Во полските села се одгледувале и се јаделе домати, пиперки, дињи и лубеници. Во планинските села – повеќе ореви, јаткасти и шумски плодови. Храната не патувала илјадници километри како денес.

Но, има уште една многу интересна работа во ова. Храната што расте покрај нас е храна со која на некој начин си припаѓаме.

Замислете го ова – јас и јаболкото од мојот крај растеме во исти околности. Во исто време сонцето нè огрева. Во исто време дождовите и бурите нè снаоѓаат. Истиот ветер поминува низ полињата и низ дрвјата и низ мојата коса. Во исто време ги поминуваме сите промени на годишните времиња. Природата нè обликува и нас и растението, во исто време. Зарем не е прекрасно да разбереме дека храната што расте околу нас е дел од истиот свет во кој растеме и ние? Токму затоа храната што природата ни ја дава во нашиот крај и во вистинската сезона е толку вредна. Можеби токму тука се крие најважната лекција што можеме да ја научиме од нашите баби и дедовци.

Но, како тие го правеле тоа? Тие не ја гледале храната само како нешто што се купува. Таа била дел од нивниот живот. Јаделе она што природата го давала во одредено време од годината. Го чекале зреењето на овошјето. Го собирале зеленчукот кога



бил најубав. А, дел од летото го чувале за зимата во зимница, во сушени плодови, во замрзнат зеленчук. Замислете ја таа сцена – мирис на печени пиперки во дворот. Тегли што се редат на полиците. Семејството заедно подготвува зимница. Така храната станувала дел од домот, од семејството и од годишните времиња.

Кога го следиме ритамот на природата, храната не е само оброк. Таа станува врска со местото во кое живееме. Со земјата што нè храни. Со луѓето што ја одгледуваат храната. Со традицијата што ни покажува како да ја цениме.

Затоа можеби вреди повторно да се потсетиме на една едноставна мудрост: **да јадеме повеќе од храната што расте во нашето поднебје и во нејзината вистинска сезона.**

Затоа што кога ја почитуваме храната и времето во кое таа расте, ја почитуваме и природата, а со тоа и самите себеси.

Пробај и ти! Следниот пат кога ќе одиш на пазар со твоето семејство, погледни внимателно – кои овошја и зеленчуци ги има најмногу на тезгите? Многу е веројатно дека токму тие се во својата сезона. Природата често сама ни покажува што е најдобро да јадеме во тој период од годината.

Автор: Елена Рајкоска,
педијатриски нутриционист



ВКУСОТ НА МИНАТОТО – ТРАДИЦИОНАЛНАТА ХРАНА КАКО НАСЛЕДСТВО

Храната отсекогаш била мотив за собирање на најблиските. Самата трпеза е еден вид храм на којшто принесуваме бескрвна жртва како почит кон својот труд хранејќи ги телото и умот, наградувајќи ги за сработеното. И да, храната и тоа како треба да се сфати како еден вид награда, но и од друга страна, како гориво за следните подвизи.

Македонската традиционална храна претставува нематеријално културно наследство. Таа е своевидна, неиспишана историја на епската машкост на македонската жена, којашто морала да ја нахрани својата фамилија низ низа перипетии по патот на страдањата. Колку само инспирација и креативност им требало на македонските жени да направат во своите импровизирани кујни „од ништо - нешто“? Колку ли само мудрост користеле да ја слушаат природата и паметно да ги користат нејзините дарови? Како ли само ја знаеле лековитата моќ на растенијата и ги почитувале нивните дарби? Пренесувајќи сè од колено на колено, како народно творештво, рецептите го пренесувале својот мирис од генерации на генерации, слично на оние на нашите предци. Чувањето на тие рецепти, негувањето на традиционалната храна е, всушност, чување на еден народ од незаборавот.

Вкусот на минатото не е само носталгија кон она што нè потсетува на баба и дедо во село, не е само мирисот кој ни буди воздишки, не е само приказна којашто треба да се раскажува како бајка, зашто бајките се случиле многу одамна и имаат фантастична содржина. Вкусот на минатото е реалистичен времеплов кој треба да нè поттикне да размислуваме: Кои сме? Од каде доаѓаме? Колку зачувавме? Колку уништивме? Вкусот на минатото треба да биде нашата главна порција кога го собираме семејството, нашата свеченост кога славиме, нашата поткрепа кога тагуваме, нашиот идентитет кога некаде се претставуваме, нашето добредојде за секој гостин кој сака да нè запознае и да нè засака онакви какви што сме. А, дека многу вредиме преку традиционалната храна, тоа многупати сме го докажале, тоа за нас многумина го напишале и го истакнале како адут за кој вреди да се дојде кај нас и да се доживее.





Најважно е секое наследство да се зачува, да се води грижа за него. Но, храната не е споменик што се реставрира, не е објект што треба да се заштити од забот на времето. Односот кон традиционалната храна мора да биде искрен: да се практикува она што се прикажува и што се презентира. Клучниот момент е пристапот на почит кон традицијата, нејзино вистинско живеење и негување, без завивање во скапоценост и блескави целофани за да ја модернизираме.

Во кодот на нашата традиционална храна запишани се сите новокомпонирани изрази за: екологија, компостирање, емпатија, храна без отпадоци, искористливост на ресурси, екосистемски услуги, органско производство, рециклирање, реупотреба... Во нашиот македонски код запишани се сите вредности коишто треба, од една страна, само да ги зачуваме, а од друга страна да ги пренесеме. Нашата традиционална храна, како неодвојлив дел од нашиот идентитет, дава прекрасен вкус на минатото, но и аманет - да ги запознаеме со неа следните генерации и да се потрудиме со љубов да ја прифатат. Така сме успеале да го зачуваме нашето наследство, нашето непроценливо богатство.

Наташа Неданоска,
селско домаќинство „Пирустија Неданоски"
село Рамне, Охрид





ДОБРЕ ДОЈДОВТЕ ВО СВЕТОТ НА СЛОУ ФУД ГОСТИЛНИЦИ

Замислете патување низ Македонија каде секое јадење има приказна, секоја трпеза е ново доживување, а секоја врата со мало црвено полжавче ве повикува на авантура. Тоа се Слоу Фуд гостилници!

Водичот „Слоу Фуд гостилници" го открива гурманското богатство на 17 внимателно одбрани локали низ нашата татковина. Тоа не се обични места за јадење, туку кујни што го слават регионот, локалните вкусови и нашиот автентичен гастрономски идентитет. Тука храната не се подготвува набрзинка, туку со трпение, љубов и почит кон природата и традицијата.

Во духот на светското движење Слоу Фуд, овие гостилници ја негуваат филозофијата за добра, чиста и правична храна за сите - добра за нас, чиста за природата и праведна за оние што ја произведуваат и купуваат. Тоа значи дека на чинијата ќе вкусите локално одгледани производи, подготвени од фармери и занаетчии, луѓе што ја познаваат земјата и ги чуваат рецептите како семејно богатство.

Не е тајна дека во Македонија, поради сонцето, топлината на луѓето, пријатниот амбиент и, пред сè, вкусната храна, навистина убаво се јаде и уште поубаво се поминува. Секој странец што „нурнал" во овие наши чудесии си заминува со полни очи радост и полн куфер спомени, и секогаш со желба повторно да се врати.

А, како ќе ги препознаете овие посебни места?

Побарајте го малото црвено полжавче на вратата. Тоа не е само знак - тоа е ветување дека храната е локална, квалитетна и создадена со срце.

Па, без разлика дали сте љубопитно дете што сака да открие нов вкус или возрасен што бара вистинско гастрономско доживување - следете го полжавчето. Тоа можеби се движи бавно, но сигурно ве води кон најубавите трпези.



"ВИЛА ДИХОВО" - ВО СРЦЕТО НА ПРИРОДАТА

Во живописното село Дихово, кое според Lonely Planet се вбројува меѓу 50-те најубави „тајни локации во Европа", се наоѓа вистинска оаза за душата - гостилницата „Вила Дихово". Тука „традиција" не е само збор, туку начин на живот што се чувствува во секое залче, во секој камен од вековната куќа и во секоја чаша домашно вино.





Сместена во старо здание со повеќе од 100 години историја, изградена од кал и камен, вилата е дел од семеен имот и има три објекти каде можете добро да се наспиете. Малите пенџерчиња отвораат поглед кон планинската шир, каде природата ја раскажува својата тивка приказна.

Гастрономската понуда во „Вила Дихово" е вистинска ризница на домашни вкусови. Во зима се служат сушени везени пиперки со изварка или печени во рерна, домашен колбас, јагнешко со маџун и боровинки, а на трпезата се задолжителни домашен леб намачкан со маст и буковец, сирење од локални производители, потоа сарми со штавеј, винова лоза или кисела зелка (во зависност од годишното време) и свежи супи од зеленчук од домашната градина каде што растат домати, пиперки, моркови, компири...

Дегустациите и готвачките работилници се особено привлечни за љубопитните кои тука ја откриваат слободата на автентичното македонско гостопримство.

За добредојде и за среќен пат секогаш има чаша вино како симбол на топлината со која домаќинот Пеце ги пречекува своите гости.

"ТЕРАСА УТАРНА" - БЛИСКУ ДО НЕБОТО, СО ПОГЛЕД КОН ОХРИД

На 1100 метри надморска височина, во селото Горно Коњско, се наоѓа гостилницата „Тераса Утарна" - место каде небото и езерото се спојуваат во магична глетка кон Охрид.

Од 2015 година, Ирена и Благоја Наумоски ги пречекуваат гостите во просторот што домаќинот го градел камен по камен, дрво по дрво. Без разлика дали ќе седнете надвор, што наликува на пространо сино плато, или внатре, простор украсен со народни носии и предмети од минатото, чувството е исто - топло, искрено и домашно.

Добредојдето започнува со слатко по избор на домаќинката - од капини, цреши, грозје, тиква, дуњи, јаготки, сливи или кајсии. А, потоа следува вистинска гастрономска приказна: каурдисана туршија со ориз и праз, прочуените питулици, охридска пита, козјо сирење со мајчина душица и ким, лукајнци – домашни колбаси со џимиринки и сува пиперка, варено месо чувано во тегла, баклава со тиква или вишни...

Готвењето на шпорет на дрва, во фурна и под вршник, вода од извор и домашните сокови го создаваат препознатливиот вкус на „Утарна".

Маѓепсани од погледот и атмосферата, гостите редовно ја полнат гостилницата до последно место, што е доказ дека најдобрата реклама е „да вкусиш и да се вратиш".





"ВИЛА РАДОЖДА" - ЕЗЕРСКА ЕЛЕГАНЦИЈА И ВКУС НА ДИВИНАТА

На тивкиот брег на Охридското Езеро, во југозападнит дел на Општина Струга, се наоѓа „Вила Радожда" - гостилница каде денот започнува со мирис на вода, а завршува со златен одблесок на зајдисонце. „Радожда" е синоним за мир, но и за силната гастрономска приказна што повеќе од една деценија ја раскажува семејството Шопоски.

Од 2008 година, па наваму, нивната визија е јасна - да создадат гостилница што ќе го слави богатството на езерото. Сезоната од Велигден до октомври е вистински празник за љубителите на риба - на менито гордо се истакнуваат белвица, јагула, крап и пастрмка – четирите бисери од езерските длабочини, подготвени по традиционални рецепти, но со внимателно осмислена презентација. Тресената пастрмка и крапот на кромид се специјалитети што ја носат препознатливата нота на куќата, каде едноставните состојки се претвораат во вистинска гастрономска уметност.



За добредојде, топло и искрено има: домашно макало, топол тазе леб со крцкава коричка и пекарски компир - вкусови што веднаш создаваат чувство на блискост.



Салатите се свежи и изобилуваат со сезонски зеленчук, а десертите - раванија и охридска торта го заокружуваат оброкот со традиционална сладост.

„Вила Радожда" има маси поставени речиси на самото езеро, каде звукот на брановите е најубавата музика. Надвор од летната сезона, гостите уживаат во внатрешноста на објектот во винтиџ-амбиент, украсен со гоблени и детали што носат дух на едно поинакво, добро старо време.



"КУТМИЧЕВИЦА" - ТРАДИЦИЈА ШТО СЕ СЛУЖИ НА ТРПЕЗАТА

Во живописното Вевчани, познато по својата историја, карактер и непокорен дух, се наоѓа етнопансионот „Кутмичевица" - гостилница сместена во објект од 19 век, каде секој камен раскажува семејна приказна. Ова е наследство што се пренесува од генерација на генерација, аманет од дедо угостител, денес претворено во топла оаза.

Името „Кутмичевица" потсетува на историска област поврзана со св. Климент Охридски, симбол на духовност и културен идентитет. Токму таа длабока врска со традицијата се чувствува во секој агол од пансионот - во реставрираниот мебел, во внимателно зачуваните архитектонски елементи и во атмосферата што ги спојува минатото и сегашноста.

Кујната е срцето на „Кутмичевица": храната се подготвува како дома - без брзање и без компромиси. Во зимските денови пачата со чашка домашна ракија создава вистинска идилична слика. Вевчанските питулки и кашаникот, подготвени од брашно мелено во старите воденици, сведочат за некогашната економска сила на селото. Зелник со праз, разни други зелници, ѓомлезе, свинско под сач, вевчански гулаш и препознатливите пикантни колбаси, се само дел од богатото мени.

Посебна приказна се салатите од зеленчук набран директно од градината на домаќините – свежина што ги освојува и најголемите љубители на месо. Домашното вино и ракија го комплетираат искуството, оставајќи впечаток што долго се памети.

Во овој простор, како од старите македонски приказни, може да се преспие во традиционално уредени соби со сите современи удобности.

„Кутмичевица" не е само место каде се јаде – тоа е враќање кон корените, кон вкусот што го носиме во себе и што нè потсетува дека најдобрите рецепти се оние што се чуваат со љубов.

Вања Тодоровска,
новинар и автор на Слоу Фуд гостилници





СПОДЕЛИ ЗНАЕЊЕ

Наставничката Славица Зафировска од ООУ "Крсте Мисирков" од Скопје со својата приказна ни потврди дека споделувањето знаење и искуство е мост меѓу генерациите - начин преку кој учиме едни од други и растеме заедно.

Мојата приказна започнува во рурална средина, во градината на баба и дедо. Меѓу редовите домати, стракови пченка ја научив најважната лекција: земјата враќа онолку колку што ќе ѝ дадеш, но само ако знаеш како да се грижиш за неа.

Моите родители ја продолжија традицијата. Гледав со каква љубов и трпение ја обработуваат секоја педа земја. Учев како да направам расад, а потоа како да го насадам, но во исто време учев на истрајност, почит кон природата и за вредноста на сопствениот труд.



Гледав и учев како се споделува знаењето и искуството - несебично и со многу љубов.Тоа го работам и денес како возрасна личност, мајка и сопруга, го пренесувам и на своите деца, ги учам и им кажувам дека храната можеме и сами да си ја произведеме. Кога сами ќе ја произведеме, е многу повкусна и поубава.

Денес, како наставничка и координатор на проектот „Училишни градини“ во моето матично училиште ООУ „Крсте Мисирков“, го пренесувам автентичното искуство на моите ученици. Градината во која учениците со радост поминуваат одреден број часови за нив претставува жив простор каде, освен што одгледуваме зеленчук, учиме и како се споделува искуство. Во градината јас не сум само наставник, туку и нивен соработник. Им раскажувам за моето детство поминато во градината на моите баба и дедо. Јас им раскажувам како моите баба и дедо знаеја кога е време за сеидба по мирисот на воздухот. Приказните кои им ги раскажувам ги слушаат со големо внимание. Кога ќе завршам со една приказна веднаш сакаат да слушнат нова, па така преку игра и приказни со леснотија си ги завршуваме обврските во градината.

Денес, пак во градината ги отвораме нашите телефони и добиваме информации од разни платформи за тоа кога треба да сееме, кога да садиме и сè што треба да работиме во градината. Но, јас им објаснувам многу нешта кои ги научив од моите претци и кои се незаменливи, затоа што се всадени со многу љубов.

Преку овој проект го подарувам моето наследство, а тие учат за тимска работа, трпение и поврзаност меѓу генерациите. Најголемо задоволство чувствувам кога гледам како учениците од повисоките одделенија им помагаат на помалите и ги учат на вештини кои тие веќе ги стекнале.

Во училишната градина не учиме само како да ги одгледуваме растенијата, туку и дека животот бара грижа. Не споделуваме само факти, туку пренесуваме вредности, лични приказни и примери.



Поттикнуваме љубопитност и размислување, а најважно е дека градиме емпатија и доверба.

Негувајќи ја љубовта кон градината и одгледувајќи градинарски растенија, со јадење здрава храна произведена од нашите раце, добиваме генерации кои ја сакаат и негуваат домашната традицинална храна.

Славица Зафировска
ООУ „Крсте Мисирков“, Скопје

МОЈАТА МАЛА ГРАДИНА - МОЈАТА ГОЛЕМА СРЕЌА

Понекогаш мислиме дека за да порасне нешто убаво, потребен е голем простор, голема нива, голема градина, големо искуство. Но, вистината е поинаква. Понекогаш е доволна една мала саксија на балкон.

Кога едно дете ќе засади семе, не започнува да расте само растението. Почнува да расте и нешто во него.





Во свет што постојано брза, садењето е тивка лекција по трпеливост. Детето полева денес, но резултатот не го гледа веднаш. Чека. Набљудува. Се надева. И токму во тоа чекање се развива една важна вештина – способноста да се издржи процесот без да се откажеме.

Кога ќе се појави првото мало ливче, радоста не е само затоа што никнало растение. Радоста е затоа што детето прави и чувствува:
„Јас се грижев."
„Јас бев упорно."
„Јас помогнав нешто да порасне."

Тоа чувство е темел на самодовербата.

Малата градина го учи детето и на одговорност, но не со строги правила, туку со нежна последица. Ако заборави да го полее, растението ќе овене. Ако се грижи за него, ќе напредува. Тоа е јасна и природна повратна информација што не осудува, туку поучува.

Контактот со почвата, мирисот на зеленилото, набљудувањето на растот – сето тоа има смирувачки ефект врз детскиот ум. Природата го регулира ритамот на дишењето, го намалува внатрешниот немир и ја подобрува концентрацијата. Дури и една саксија може да стане мал остров на мир во домот или училницата.

А, можеби најважното – градината ја буди емпатијата.

Кога детето учи да препознае што му треба на растението – светлина, вода, време – полесно ќе научи да препознае што им треба и на луѓето околу него.

За наставниците, малата градина може да биде училница без ѕидови.
За родителите, таа може да биде мост за заедничко поминато време.
За децата, таа е доказ дека растот е возможен.

Во духот на Слоу Фуд малата градина нè учи на принципите „добро, чисто и праведно".

Добро – затоа што создаваме здрава храна и здрави навики.





Чисто – затоа што ја почитуваме природата.

Праведно – затоа што ја истакнуваме вредноста на трудот и времето.

Не мора да имаме голема градина за да растеме. Доволно е да имаме желба да се грижиме. Кога му даваме на детето можност да засади нешто – му даваме можност да почувствува дека може да создава, да чува и да менува.

А таму, преку грижата за растението во една мала саксија на балкон, можеби тивко расте не само растението – туку и еден иден Слоу Фуд херој.

Јасна Ѓоргиевска
Училиштен психолог, Слоу Фуд Битола

Slow Food®
Macedonia

Слоу Фуд Едукација календар

училишни градини

28 јануари

Ден на зачувување на семињата и биодиверзитетот
Семињата се извор на живот и основа на нашата храна. Чувањето на локалните сорти значи зачувување на вкусот, културата и отпорноста на природата.



10 февруари

Ден на мешунките – храна за луѓето и земјата
Гравот, леќата и другите мешунки се хранливи, достапни и ја збогатуваат почвата. Тие се симбол на здрава и одржлива исхрана.



03 март

Ден на дивината и заштита на природните ресурси
Дивите животни и растенија се дел од биодиверзитетот кој ни овозможува разновидна храна и рамнотежа во природата.



07 април

Ден на здравјето преку здрава и локална исхрана
Нашето здравје е директно поврзано со храната. Јадењето локални, свежи и природни производи значи вложување во сопственото здравје.



20 мај

Ден на пчелите – чувари на опрашувањето и храната
Пчелите се неопходни за опрашување и за создавање овошје и зеленчук. Без нив би останале без многу видови храна.



18 јуни

Ден на одржлива гастрономија и локални вкусови
Одржливата гастрономија ја поврзува традицијата, културата и грижата за природата. Секое јадење може да биде приказна за локалната заедница.



Slow Food®
Macedonia

Слоу Фуд Едукација календар

училишни градини

03 јули

Ден без пластика – почиста храна, почиста иднина
Пластиката ја загадува храната, водата и почвата. Избирањето алтернативи е чекор кон поздрава средина и поздрава храна.



09 август

Ден на традициите и автохтоната храна на народите
Домородните и локалните заедници чуваат рецепти и производи што се дел од културното наследство и биодиверзитетот на светот.



29 септември

Ден против расфрлање на храна – почит кон храната
Секоја фрлена храна значи загуба на труд, вода и земја. Одговорното користење на храната е почит кон производителите и природата.



16 октомври

Ден на храната како човеково право
Храната не е привилегија, туку право на секој човек. Секој има право на здрава храна.



20 ноември

Ден на децата и нивното право на здрава храна
Децата имаат право на квалитетна исхрана што го поттикнува нивниот раст и развој. Здравата храна е инвестиција во иднината.



05 декември

Ден на почвата – корен на нашата храна
Почвата е жив организам и основа на целото производство на храна. Нејзината заштита е услов за иднината на човештвото.



ДА ИМ ПОМОГНЕМЕ НА РАСТЕНИЈАТА СЛОБОДНО ДА РАСТАТ

Во време кога сè повеќе се зборува за здрав начин на живот, особено внимание се посветува и на консумирањето и производството на здрава храна. Особено значајно е да се насочиме кон производството на храна без примена на пестициди, што ќе придонесе за подобрување на здравјето на луѓето, но и за зачувување на животната средина.

Храната произведена без пестициди е побезбедна за човековото здравје. Прекумерната употреба на пестициди остава штетни остатоци во зеленчукот и овошјето, кои при долготрајна употреба можат да предизвикаат заболувања кај луѓето.

Со замена на хемиските препарати со природни заштитни средства и привлекување корисни инсекти, значително се намалува ризикот од внесување штетни материи во организмот, а храната го задржува својот природен вкус и хранливи вредности.

При креирањето на училишната градина потребно е да се засадат и растенија кои ќе ги привлекуваат корисните инсекти неопходни, од една страна, во процесот на опрашување, а од друга страна ќе ни помогнат во заштитата на растенијата преку уништување на дел од паразитите.

За што помагаат инсектите:

- Пчелите помагаат во опрашувањето на овошјето и зеленчукот, а нив ќе ги привлечеме со засадување лаванда и жалфија кои шират опојна миризба и дополнително ја разубавуваат нашата градина.
- Бубамарата е инсект кој се храни со растителните вошки, јајца од смрдливки за кои знаеме дека ги напаѓат доматите и пиперките, мали гасеници и други штетници. За да ја привлечеме бубамарата, потребно е да засадиме невен, ајдучка трева или магдонос.
- Пеперутките помагаат во опрашувањето и придонесуваат за биодиверзитетот. За да се привлечат, најдобро е да се засади ехинацеа или невен.
- Земјените буби се инсекти кои јадат полжави, ларви и други штетници во почвата. За да се привлечат, потребно е да се остави некое мало место со органски материи како слама и листови.
- Осичките паразити ги уништуваат гасениците, вошките и другите штетници со полагање јајца во нив. За да се привлечат, потребно е да се засадат зачински билки, како што се копар и коријандер.



слика 1

Освен засадување разновидни растенија кои ги привлекуваат корисните инсекти, потребно е да се остави и еден, т.н. „див“ дел во градината во кој ќе дозволиме растење на дивите ливадски растенија кои ќе бидат природно живеалиште на нашите корисни инсекти.

Друг поефикасен метод за привлекување на корисните инсекти, кој бара малку поголем ангажман е правење на т.н. „хотел за инсекти“. Вакви „хотели“ неретко се среќаваат и низ поголемите европски градови, особено во Холандија која е позната како земја на украсните растенија, каде грижата за растенијата и биодиверзитетот е на многу високо ниво. Луѓето се свесни дека за одржување на биодиверзитетот во природата потребни ни се инсектите, па затоа е битно тие да ги задржиме во градовите. Таму, освен „хотели за инсекти“, покрај зградите се забележуваат и оставени „запуштени“ тревници кои не се знак на негрижа за јавниот простор, туку место каде слободно растат ливадски растенија и претставуваат рај за инсектите.

Хотелот за инсекти може да биде едноставна дрвена конструкција која ќе биде исполнета со природен материјал каде инсектите ќе можат да живеат и да се размножуваат, а лесно се изработува и поставува и во секоја училишна градина. Може да биде изработен од стара дрвена гајба (слика 1) или во форма на куќарка за птици (слика 2).

Потребен материјал за правење хотел за инсекти:

- дрвена кутија (гајба) и дрвени штички
- различни шупливи стебла (трска, бамбус)
- слама или суви лисја
- кора од дрво, шишарки
- керамида со дупки
- мрежа (за заштита од птици).

Постапка за правење на хотелот за инсекти:

Доколку се користи празна гајба, потребно е да се подели внатрешноста со неколку дрвени прегради (штички). Секој од деловите се пополнуваат со различен материјал, во зависност од инсектите кои сакаме да ги привлечеме.

Доколку привлекуваме пчели, прегрaдените делови се пополнуваат со исечени делови од бамбус или трска и се поставуваат како на слика 1.

Празнините се пополнуваат со остатоци од иглолисни растенија. Доколку сакаме да привлечеме бубамари, одделните прегради се пополнуваат со суви лисја и кора од растенија. За останати инсекти, пак се додаваат шишарки, слама и цигли со отвори кои се поставуваат исправено. Најважно е целата кутија, односно сите прегради да бидат исполнети и цврсто наредени како на слика 2.

Постставување на хотелот за инсекти:

Хотелот се поставува на висина од 50 до 150 см. Секогаш треба да е насочен кон југоисток или југ и по можност да биде заштитен од дожд и ветер.



слика 2

Преку ваквите природни методи за заштита на растенијата се зачувува биолошката разновидност, се одржува рамнотежата во екосистемите и се поттикнува зачувувањето на биодиверзитетот во училишната градина. Почвата останува плодна и здрава на подолг период, што овозможува континуирано производство без нарушување на природниот циклус. Мора да се напомене дека за целосна заштита и одговорно користење на ресурсите од природата, покрај примената на биолошките методи за заштита од штетници, потребна е и континуирана примена на природни ѓубрива, како и процес на компостирање.

Одгледувањето на растенија без пестициди претставува чекор напред кон поздрава и поодржлива иднина, што е во согласност со целокупниот мотив на училишните градини и на организацијата Слоу Фуд во Македонија.

Создавајќи ја училишната градина, учениците етапно учат за процесите на засадување, за растот и развојот на растенијата, нивната заштита од штетници, со цел да се добие побогат род, се запознаваат со биодиверзитетот и процесот на зачувување на семињата, кои се од огромно значење за севкупната природа и човекот.

Интересен факт: Бубамарите во текот на својот живот можат да изедат до 5 000 растителни вошки.

Кристина Полизовска,
наставник по Биологија и Хемија
ООУ „Св.Кирил и Методиј“ Битола

УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ - МОСТ ПОМЕЃУ ОБРАЗОВАНИЕТО, ЗАЕДНИЦАТА И ЕВРОПСКИТЕ ВРЕДНОСТИ

Во современото образование сè поголемо значење се придава на учењето преку искуство, практична работа и поврзаност со реалниот живот. Во тој контекст, училишните градини се наметнуваат како исклучително вредна алатка за севкупниот развој на учениците. Тие претставуваат отворени училници во кои знаењето се стекнува преку директен контакт со природата.

Училишната градина не е само простор за одгледување растенија, туку и средина во која се развиваат етички, социјални и еколошки вредности. Преку секојдневната грижа за растенијата, учениците учат за трпение, истрајност и почит кон природните ресурси. Тие стануваат свесни дека храната е резултат на вложен труд, знаење и заедничка работа.



Посебен акцент во работата на училишните градини се става на принципот **„fair share" – праведна и одговорна поделба**. Учениците се охрабруваат да ги споделуваат плодовите од својата работа со соучениците, семејствата и поширокаата заедница. На тој начин се развиваат солидарност, емпатија и чувство за општествена одговорност. Децата учат дека вистинскиот успех се мери не само преку личното постигнување, туку и преку способноста да им се помогне на другите.

Преку активностите во градината се зајакнува и врската меѓу училиштето и локалната заедница. Во процесот се вклучуваат родители, соседи, локални земјоделци и волонтери кои заедно со учениците придонесуваат за уредување и одржување на просторот. Оваа соработка создава култура на заемно помагање, доверба и почит, а училиштето се позиционира како активен и значаен дел од заедницата.

Работата во училишната градина претставува и силен поттик за развој на тимскиот дух. Учениците работат во групи, делат одговорности, планираат активности и заеднички ги надминуваат предизвиците. Преку ваквиот пристап се развиваат комуникациски вештини, лидерство и чувство за припадност. Секој ученик станува свесен дека неговиот придонес е значаен за успехот на целината.

Посебна вредност има и фактот што голем број ученици доброволно продолжуваат да се грижат за градината и за време на летниот распуст. Нивната





подготвеност да доаѓаат во училиштето и надвор од наставните обврски сведочи за развиена мотивација, љубов кон учењето и чувство на одговорност.

Воедно, училишните градини претставуваат силна основа за вклучување во **Еразмус+ проекти** поврзани со одржливиот развој, заштитата на животната средина, здравите животни навики и активното граѓанство. Преку меѓународната соработка, учениците разменуваат искуства со врсници од различни земји, ги прошируваат своите културни хоризонти и стекнуваат европски вредности. Преку нашите три Еразмус проекти поврзани со градината: „Здрава планета, здрав живот", „Размислувај еколошки и преземи акција" и „Зелени градови", обучивме наставници по пермакултура, го зголемивме бројот на екочасови и разменивме практични идеи за градинарството со партнери во Торун (Полска), Турда (Романија), Бурса (Турција) и Ољао (Португалија). Но, не застануваме тука - во февруари група на ученици и наставници ќе го посетат Монтефрио (Шпанија), а во март Латина (Италија), каде ќе разменат практични методи, образовни материјали и иницијативи за вклучување на локалната заедница во создавање и одржување зелени оази, како и градини во заедницата. Во мај нашето училиште заедно со гости од Португалија и Италија ќе работи на проект за балконско градинарство — мали, функционални зелени простори кои ги збогатуваат урбаните средини и ги зближуваат луѓето. Сите активности се дел од нашата долгорочна стратегија за поттикнување еколошка свест, здрави навики и активна граѓанска улога низ практични, училишни и заеднички зелени проекти.

Училишните градини се моќна алатка за воспитување и образование на одговорни, креативни и ангажирани млади луѓе. Тие го поврзуваат учењето со природата, ја зајакнуваат соработката со заедницата и ги промовираат европските вредности преку Еразмус+ програмите. Преку принципите на праведна поделба, тимска работа и доброволна посветеност, учениците не само што стекнуваат знаења, туку и градат карактер, самодоверба и визија за подобра иднина.

Еразмус проектите претставуваат голема можност за стекнување знаења и професионално унапредување на наставниците; размената на искуства со колеги од други земји значително ги збогатува нивните знаења и практики, носејќи позитивни промени не само во сопственото училиште, туку и на национално и меѓународно ниво.

Славица Блажеска
наставник во ООУ „Д-р Владимир Полежиноски"



КОГА ФРЛАШ ХРАНА, ФРЛАШ СОНЦЕ, ЗЕМЈА И ЧОВЕЧКИ ТРУД

Кога се споменува храна, веднаш се помислува на среќа, задоволство, емоција, но исто така се помислува и на глад, природа, отпад.

Храната не е само оброк на маса. Таа е труд на земјоделецот, дар од природата и дел од нашата култура и традиција. Кога фрламе храна, не фрламе само парче леб – фрламе вода, сонце, земја и човечки труд.

Кога не фрламе храна, ние ја штитиме природата и биодиверзитетот, го почитуваме трудот на локалните производители, готвачите и домаќинките. Го намалуваме отпадот и загадувањето. Но, исто така, многу е важно дека учиме да бидеме одговорни и да помагаме



Од моето долгогодишно работно искуство, во земјава и надвор од неа, согледав дека во светот секој ден се фрла огромна количина храна, додека пак огромен број луѓе гладуваат.

Животните искуства понекогаш нè тераат да правиме работи кои подоцна нè учат да размислуваме поинаку. Исто така, кога запознаваме нови луѓе и се соочуваме со ситуации во кои храната е задоволство, но поважни се бизнисот и заработувачката и оттука произлегува нечовечноста и негрижата за нејзината правилна употреба.

Ние, пак, обичните смртници, малку поинаку ги толкуваме термините поврзани со храната, готвењето, употребата на остатоците, како и најважното - набавката и употребата на количини што ни се навистина потребни за едноставни, но богати вкусови. Природата е „виновникот“ кој ни ги создава тие вкусови, во неа се кријат тајните на едноставните задоволства преку храната, па затоа човечката свест треба да биде голема и отворена за искрена соработка со природните ресурси.

Ние, готвачите, сме конекцијата помеѓу природата и консументите, имаме многу важна улога во произведувањето и во користењето на одредени количини намирници и токму затоа е многу важно да знаеме како правилно да постапуваме со нив.

Планирањето на оброците е важен момент во нашата професија, но и во секој дом. Секогаш треба добро да испланираме колку намирници ни се потребни за одредени јадења. Да имаме предвид и



која е потребата на домаќинството, затоа што во некои семејства се трошат повеќе намирници, што секако зависи од возраста на членовите на семејството, нивните потреби според физичката и здравствена состојба, а да не заборавиме и нивната потреба според навиките и традицијата.

Исто така, многу е важно да сме умешни во користењето на остатоците од храна за да се избегнат големи количини отпад. Еве, на пример, со комбинирање на остатоци од зеленчук, овошје, месо, риба можат да се направат добри чорби или крем-супи и сосови. Таков пример имавме со нашата Слоу Фуд диско-супа во Прилеп. Со остатоци од леб може да се направат топеница, потпечени лепчиња со зачини и масло, гратиниран леб со млеко, сирење и јајца, како и слатка варијанта од потпечен леб со овошје, јатки, јајца и слатка павлака... Со игра на вкусови се добиваат смели и вкусни комбинации.

Да не фрлаш храна значи
да бидеш вистински херој на природата!
Секоја ронка е важна.
Со твојата одлука можеш да ја заштитиш
планетата и да покажеш грижа за заедницата.

Јас сум една од поголемите поборнички за максимално искористување на намирниците во моето секојдневие. Понекогаш можеби знам и да претерам, но пресреќна сум пак кога знам дека отпадот е во минимални количини, а и не е никој гладен.

Си спомнувам кога бев дете, едно од омилените јадења ми беше „топеница". Од останатиот потсушен леб, мајка ми кршеше покрупни парчиња, ги ставаше во плех, потоа ги попрскуваше со масло и ги печеше во рерната од старото ќумбе неколку минути. Потоа ги попрскуваше со малку солена вода и ги враќаше во рерна. На крај кога ќе го извадеше плехот, парчињата однадвор беа крцкави, а внатре меки, па додаваше дробено сирење кое се топеше врз врелите крцкави парчиња. Денес веќе



го нема тоа ќумбе, но јас сè уште често ја подготвувам во тава на шпорет, потпржена. За поубав шмек се додава и малку слатка букова пипер и се ужива во комбинација со јогурт или кисело млеко.

Шеф Маре Јаневска,
Алијанса на готвачи на Слоу Фуд



БАВНИ ВЕСТИ

25.03.2025

ООУ " КРСТЕ МИСИРКОВ" - Скопје, во пресрет на пролетта и Денот на екологијата, учениците од 5-3 одделение спроведоа еколошка акција, расчистување, подготвување и засадување на цвеќиња во и околу нашата училишна градина.

Подготовките не завршуваат тука, активностите ќе продолжат и понатаму и активно ќе работиме за подобра иднина на нашите ученици.

Да ја чуваме и негуваме нашата земја!
Во соработка со наставничката Славица Зафировска и останатите наставници





10.04.2025

Градинарите од ОУ „Александар Урдаревски„- с.Сандево - Скопје продолжуваат со зелената приказна. Нашата мала, зелена приказна продолжува! Учениците од трето одделение со голема љубов, труд и насмевки ја засадија училишната градина!

Секој корен, секоја садница е плод на нивната посветеност и грижа за природата. Градината не е само место каде што растат растенија – туку и место каде што растат знаењето, одговорноста и тимската работа. Горди сме на нашите вредни третачиња! Нека им расте градината – зелена, шарена и полна со живот!

Одговорен наставник
Јулијана Јакимовска





05.2025

Фестивалот на диви смокви - Богданци

Нашата неуморна Сунчица Јовановска, денес на Фестивалот на диви смокви кои се одржува во Богданци ги развесели малите посетители и нивните родители со Слоу Фуд работилница посветена на смоквите, јаболката, крушите, доматите,...

БАВНИ ВЕСТИ





БАВНИ ВЕСТИ

06.2025

Со учениците од II^1, II^2 и II^3 одделение од ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“ од Прилеп го одбележавме крајот на уште една успешна учебна година – со весела, вкусна и едукативна работилница!

Низ игра, смеа и дружење, децата научија што се витамини и минерали, зошто се важни и во кои намирници ги има.

Секој ученик ја донесе својата омилена овошка и заедно ја направивме највкусната овошна салата со многу љубов и фантазија.

Имаше вистинско шаренило од бои и вкусови што се надополнуваа меѓу себе – банани, јагоди, малини, боровинки, ананас, цреши, кајсии, праски, јаболка, лимони, портокали...

Како што споменавме – овошките, исто како и децата, се најдобри кога се заедно!

Работилницата ја водеше Тодорка Наумоска Димески – Слоу Фуд, Прилеп

10.2025

Есенско расчистување во ароматичната градина во СУГС Гимназија „Јосип Броз- Тито“ – Скопје

По есенското расчистување во нашата ароматична градина, добивме и готов производ.



11.2025

Светски ден на правата на децата

ООУ „Кире Гаврилоски-Јане" – Прилеп

Секое дете заслужува детство исполнето со енергија, игра и здравје.

Здравата храна е нивното гориво за раст, учење и радост.

На овој Ден на детето да ги научиме најмладите дека изборот на здрава храна значи грижа за себе, сила за телото и јасна мисла за утре.

Да им подариме навики што ќе ги водат низ живот – овошје наместо грицки, вода наместо газирани пијалаци, оброк полн со бои и ден полн смеа.

Среќен Ден на детето!

Да растат силни, здрави и радосни – затоа што здравите навики започнуваат уште од најмалите чекори.



ООУ „Св. Кирил и Методиј" од Битола

Членовите на ученичката заедница денес учествуваа на работилница по повод Светскиот ден на правата на детето. Како училиште што учествува во проектот „Училишни градини", во соработка со Слоу Фуд Македонија, посебен нагласок ставивме на Правото на децата на здрава и чиста храна.

Учениците следеа презентација за правото на децата на здрава храна, водеа дискусија, а потоа изработија проекти со свои пораки и пароли, кои ќе ги пренесат во своите паралелки.

Координатор на проектот беше Кристина Полизовска

Декларацијата за правата на детето на добра, чиста и праведна храна произлезе од работилницата која се спроведе во училиштето. Крајниот продукт – постерот, е дело на учениците од **ООУ „Петар Поп Арсов" – Скопје**.

Детето има право на чиста, добра и правична храна – низ илустрации

ООУ „Наум Охридски" с.Булачани, Координатор: Снеже Ангеловска

12.2025



ООУ „Гоце Делчев", Аеродром

Биди другар, биди инклузивен!

Слоу Фуд Водно со задоволство ја прифати поканата со свое излагање да биде дел од кампањата „Здрава храна за сите!"

На гости кај учениците од ООУ „Гоце Делчев" беа и учениците од ОУРЦ „Златан Сремац".



12.20205

Зајочнува проектот "Училишни градини" во Пробиштип



Едукативно катче:
Децата – сојузници на природата
Сетилната магија на природата
Слоу Фуд салон 2025: Заедно со природата

Јасна Ѓоргиевска и Сунчица Јовановска со посебна љубов и посветеност ги реализираа работилниците во едукативното катче.

На овогодинешниот Слоу Фуд салон подготвивме посебно катче за најмладите – место каде што децата можеа да ја почувствуваат природата со сите сетила, да создаваат, да откриваат и да се поврзат со живиот свет околу себе. Под мотото „Заедно со природата", реализиравме четири уникатни работилници кои поттикнаа креативност, љубопитност и еколошка свесност.

Преку секоја работилница децата учеа да ја гледаат природата како сојузник, а храната како дар од природата.





3. Работилница: „Малите чувари на живиот свет“

Цел:
Развивање еколошка свест и грижа за живиот свет.

Времетраење:
40 – 45 минути

Материјали:
- пластични шишиња / картон
- семки
- гранчиња
- конец



Тек на активноста:

1. Вовед (5 мин)

„Како можеме да им помогнеме на птиците и инсектите?“

2. Главна активност (25 мин)

Учениците:
- прават хранилка за птици

ИЛИ
- мини хотел за бубачки



ХРАНИЛКА ЗА ПТИЦИ ИЛИ МИНИ ХОТЕЛ ЗА БУБАЧКИ

3. Завршен дел (10 мин)

Се поставуваат надвор (во двор/парк).



Прашања за размислување:

Зошто се важни птиците и инсектите?

_____

_____

Како им помогнавме денес?

_____

_____

4. Работилница: „Природна сложувалка“



Цел:
Поттикнување креативност и користење природни материјали.

Времетраење:
30 – 40 минути

Материјали:
- лисја
- семки
- гранчиња
- лепак
- хартија

Тек на активноста:

1. Вовед (5 мин)

Краток разговор за полжавот и природата.

2. Креативна активност (20 – 25 мин)

Учениците прават полжав како сложувалка од природни материјали.

3. Презентација (10 мин)

Секој ученик го претставува својот полжав.



Нацртај го својот полжав тука:

Прашања за размислување:

Од што го направи твојот полжав? _____

_____

Зошто е важно да користиме природни материјали? _____

ВО НОВА УЧЕБНА ГОДИНА – НОВ ПРЕДМЕТ ВО УЧИЛИШТАТА: ЕДУКАЦИЈА ЗА ОДРЖЛИВА ИДНИНА

Со одлука на Бирото за развој на образованието, од септември во учебната 2025/2026 година во основните училишта се воведе нов изборен предмет „Едукација за одржлива иднина“

Програмата е резултат на десетгодишната активност на програмата Слоу Фуд Училишни градини и е заснована на искуствата на членовите на тимот за едукација при Слоу Фуд. Таа претставува современ пристап кон образованието, кој ги поврзува учениците со природата и им овозможува да учат преку практично искуство.

Предметот има за цел да развие свест, знаења и вештини кај учениците за одговорно однесување кон животната средина. Наставата се реализира преку активности кои комбинираат теорија и пракса, често надвор од традиционалната училница, што овозможува активно учење и поголема вклученост на учениците.

Преку оваа програма учениците учат да размислуваат критички, да ја разберат важноста на природата и да ги согледаат последиците од човековото влијание врз животната средина. Дополнително, работата на отворено позитивно влијае врз нивното психофизичко здравје и ја поттикнува нивната љубопитност и истражувачки дух.

Најголемата вредност на предметот „Едукација за одржлива иднина“ е пристапот кој ја продлабочува врската на учениците со природата и ги поттикнува да преземаат лична одговорност за нејзино зачувување. Преку учење за природните ресурси, одржливиот развој и еколошките предизвици, учениците се подготвуваат да станат одговорни граѓани.

Овој предмет претставува важен чекор кон создавање генерации кои ќе придонесуваат за зачувување на природата и градење на одржлива иднина за сите.



НИЕ НЕ СМЕ ГОСПОДАРИ НА ПРИРОДАТА, НИЕ СМЕ ДЕЛ ОД ПРИРОДАТА



Природата сме ние. Природата е надеж на човекот, единствената самоодржлива утопија која ни е пред очите, но никако да научиме да се угледаме на неа! Таа ни е сведок на соживот каде што животните, птиците, инсектите и растенијата живеат во складна заедница. Само погледнете некое дрво и ќе забележите како гранките на дрвјата и листовите делуваат хаотично до перфектна хармонија на целината.

Благодарение на природата, ние луѓето сме стигнати до ден-денес. Уште од најрани денови, од мугрите на човештвото, кога климата била поволна и имало доволно храна како во рајска градина, луѓето биле ловци и собирачи на плодови. Немале постојан дом зашто ја следеле храната што ја нудела природата и немало потреба ни од земјоделие ни од сточарство.

Но, како резултат на климатските промени човекот морал да почне да произведува храна, а главна учителка била токму природата. Па, затоа ловците станале сточари и фармери, собирачите на плодови станале земјоделци и луѓето почнале да живеат на едно место градејќи домови. Овој момент во историјата и археологијата се нарекува неолитска револуција. Среќни сме што во Македонија се пронајдени археолошки локалитети од добата на првите фармери на европското тло – во Пелагонија (Врбјанска Чука, Влахо) и во скопско (Тумба Маџари, Говрлево), како и многу други локалитети што веќе се откриени или допрва треба да се откријат, а со нив и тајните на соживотот со природата.

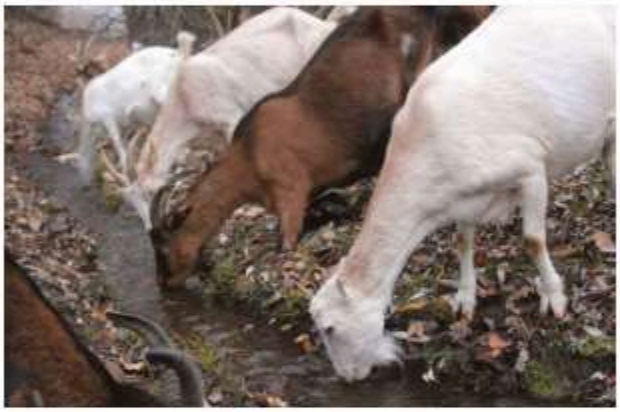
За мене како одгледувач на кози и производител на козји млечни производи на традиционален начин каде козите слободно шетаат по планината и самите избираат што сакаат да јадат, природата е тесно поврзана со мојот и животот на козите затоа што тие се хранат со локалните растенија и плодовите кои ни ги дарува планината, што е предуслов за здраво и уникатно млеко од кое се прават млечни производи.

Повторно, сè започнува од природата. Кај нас пролет не е на 21 март. Кај нас пролет е кога ќе расцвета дренката. Тогаш козите пасат треви и брстат гранчиња од дрвцата, се наслаждуваат од из'ртените желади. Потоа раззеленува глогот, па се будат листовите на дрвјата: јасен, даб, габер, дивите сливи и крушки.

Потоа следи будењето на билките и цветањето на природата кога козите практично јадат полен и млекото е благо како во него да сте ставиле ливадски мед.

Потоа доаѓаат плодовите од дудинките, сливите, па крушите и повторно желадите и костените што паѓаат. Тука се и печурките од кои млекото добива убав коренест вкус.

Сезоната завршува во зима, по првите мразови кога ќе стасаат шипинките кои се вистински извор на витамини.



Дел од природата се и шумските животни со кои повремено се сретнуваме. Најчесто тоа се желките, гуштерите и ервериците, а поретко лисици, змии, а сме имале средби и со волци. Од птиците се радуваме на јатата диви гулаби, големите гаврани, ќосови, сојки, врабци, славејчиња, соколите и јастребите кои се кралевите на нашиот реон кои летаат и кружат високо.

Дел од природата, исто така, се и инсектите од мравки до бубамари, диви оси, стршлени, пчели, гасеници, пајаци. И најспектакуларни се еленчињата – бумбари со клешти.

Како човек, кој поголемиот дел од денот го поминува во природа, себеси се доживувам како оператор на диверзитетот. Човекот има клучна улога во помагање на природата, па затоа на неколку места поставив куќички за птици и расадувам желади кои ги враќам повторно во природата. Успешен престој во природа е оној по кој нема да се познава дека сте биле таму. Доколку забележите отпад кој го оставил некој несовесен, немојте да го одминете, земете го со себе и фрлете го во канта за отпадоци.

Помогнете ѝ на природата и таа ќе ви возврати многукратно – вам, на вашите деца и на нивните деца.

Давид Неделковски, фармер

СПОДЕЛИ ЗНАЕЊЕ

Во ООУ „Љубен Лапе“ во Скопје пристигна гостин со поинаква приказна. Виктор Настески, готвач со долгогодишно меѓународно искуство, својата љубов кон храната несебично и на еден многу инспиративен начин ја пренесе на учениците на часот по изборниот предмет Готварство.

Тој не е само готвач – тој е патник низ светот, човек кој со години работел на брод и готвел за луѓе од различни земји, култури и традиции. Денес своето богато искуство не го чува само за себе. Дојде меѓу учениците за да го сподели своето знаење за храната – како вкус, како култура и како одговорност.



Виктор вака ни се претстави:

„Сподели знаење“ за мене значи да оставам трага – не само како готвач, туку како учител и инспирација. Знаењето што се споделува – расте. А, кога станува збор за храната, тоа знаење може да создаде поздрави, посвесни и похумани генерации.

Ме поттикнаа децата со нивните секојдневни желби за храна која не зазема место во светот на традиционалната гастрономија. Затоа одлучив со интерактивни работилници да ја разбудам кај децата свеста за храната која е добра, чиста и праведна.“

Неколку мои согледувања за целта на овие весели работилници:

- Децата го откриваа магичниот свет на вистинската храна.
- Добрата храна започнува со почит – почит кон природата, кон фармерите и кон сопственото здравје.
- Изборот што го прават секој ден – што ќе јадат и дали ќе фрлаат храна, има влијание врз светот околу нив.





- Се буди свеста за здрави навики – да разберат дека храната не доаѓа од шарената амбалажа, туку директно од природата и од кујната на мама и вредните шефови на кујни.
- Учат да бидат самостојни.
- Преку работата во кујна ја согледуваат важноста на тимската работа и значењето на споделувањето знаење и искуство.
- На ваков начин се едуцира генерација млади луѓе кои знаат од каде доаѓа храната, избираат локално и сезонско, готват со љубов и одговорност. Преку образование и разговор, децата можат да станат амбасадори на добра, чиста и праведна храна – вредности што ги промовира движењето Slow Food.

Но, најсилната порака е градењето **емпатија**. Работејќи со луѓе од различни култури, јас научив да слушам, да разбирам и да почитувам различни навики и вкусови. Кога зборувам со учениците, не предавам од високо – туку комуницирам со нив. Ги охрабрувам да постават прашања, да споделуваат рецепти од своите баби и дедовци и да се гордеат со своето кулинарско наследство.

Виктор Настески, шеф готвач



Салата од пченка



Свежа, лесна и вкусна салата која лесно се подготвува и е одличен избор за секој оброк. 😊



Потребни состојки:

- 1 кг варени компири, сечкани на коцки 
- 5 моркови, варени и сечкани 
- околу 200 гр. пченка 
- 1/2 китка магдонос (ситно сечкан) 
- 3 снопчиња млад кромид 
- 15 маслинки 
- Сол, масло и оцет по вкус 

Доза за 4 лица:

- 2 големи компири 
- 4 моркови 
- 4 млади кромидчиња 
- 1/2 китка магдонос
- пченка по желба 

Начин на подготовка:

1. Компирите и морковите сварете ги и исечкајте ги на коцки. 
2. Пченката сварете ја. 
3. Во поголем сад измешајте ги компирите, морковите и пченката. 
4. Додадете ситно сечкан млад кромид, магдонос и маслинки. 
5. Зачинете со сол, масло и малку оцет по вкус. 
6. Убаво промешајте и оставете кратко да отстои пред сервирање. 



Лесно, здраво и вкусно!

Победници на ликовниот конкурс "Уметност од семиња"

По повод Денот на зачувување на семињата и биодиверзитетот беше организиран ликовниот конкурс "Уметност од семиња", на кој учениците од неколку основни училишта имаа можност да ја покажат својата креативност и љубов кон природата. Разговаравме со дел од наградените ученици за нивното искуство, инспирација и емоции пред и по овој креативен чин. Ви ги претставуваме Димитра, Дино и Петар и нивните дела.

III награда Димитра Петровска (15 години, IX одделение, ООУ "Гоце Делчев" - Битола)
МАЈКА, ПОЧЕТОК НА НОВ ЖИВОТ





Од каде дојде идејата за твојата творба?

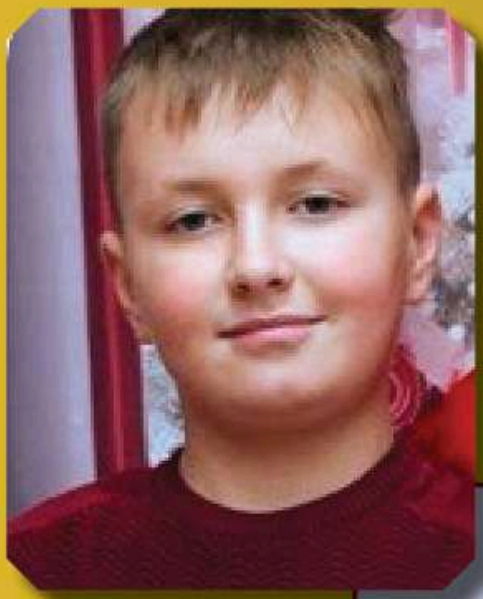
- Разговарав со мојот дедо, Благој Дивитаров, кој е технолог и земјоделец и тој ми помогна околу изборот на семиња. Така дојдов до идејата да прикажам жена која ја симболизира нашата планета – мајка што ги чува семињата, како почеток на нов живот.

Какво беше искуството да работиш со семиња и колку време работеше?

- Беше многу интересно и забавно, особено затоа што ми беше првпат да работам со ваков материјал, а додека работев бев многу посветена и исполнета. Инаку, за изработката ми беше потребен еден ден, но претходно поминав повеќе време размислувајќи за идејата... Додека работев, имав интересен предизвик: немав сино семе за океаните, па морав да импровизирам со друга боја.

Како се почувствува кога дозна дека си наградена?

- Бев многу изненадена и среќна. Не очекував награда бидејќи имаше многу убави изработки. Секако, ова е голем мотив да продолжам. Многу ја сакам уметноста и ќе продолжам да творам.



II награда Петар Спирковски (10 години, V одделение, ООУ "Гоце Делчев" -Прилеп)
ЛИСИЧЕ, НЕЖНОСТ И РАДОСТ



Зошто избра да правиш лисиче?

- Избрав да направам лисиче затоа што ми се допаѓа неговиот изглед – симпатично е и лесно за обликување со семиња. Ме инспирираше природата, а сакав да прикажам радост и нежност.

Какво ти беше искуството да работиш со семиња?

- Многу ми беше интересно. Беше забавно да гледам како малечките семиња едно по едно се редат и формираат слика. Се чувствував спокојно, задоволно и исполнето. Ми беше пријатно и се почуствував гордо кога дел по дел се оформираше целата слика. Понекогаш беше тешко да ги ставам семињата на точното место, но повеќе беше забавно. Инаку, ми требаа 3 до 4 часа да ја завршам целата композиција.

Колку те мотивираше наградата?

- Кога слушнав дека сум награден, почувствував голема радост и гордост. Ова е дополнителен мотив да продолжам да создавам нови дела и со задоволство би учествувал повторно на истиот конкурс.

I награда Дино Трајковски (7 години, II одделение, ООУ "Гоце Делчев" - Прилеп)
ШТРКОВИ, ЉУБОВ И ГРИЖА ВО СЕМЕЈСТВОТО



Што прикажува твојата творба и зошто ја избра идејата со штркови?

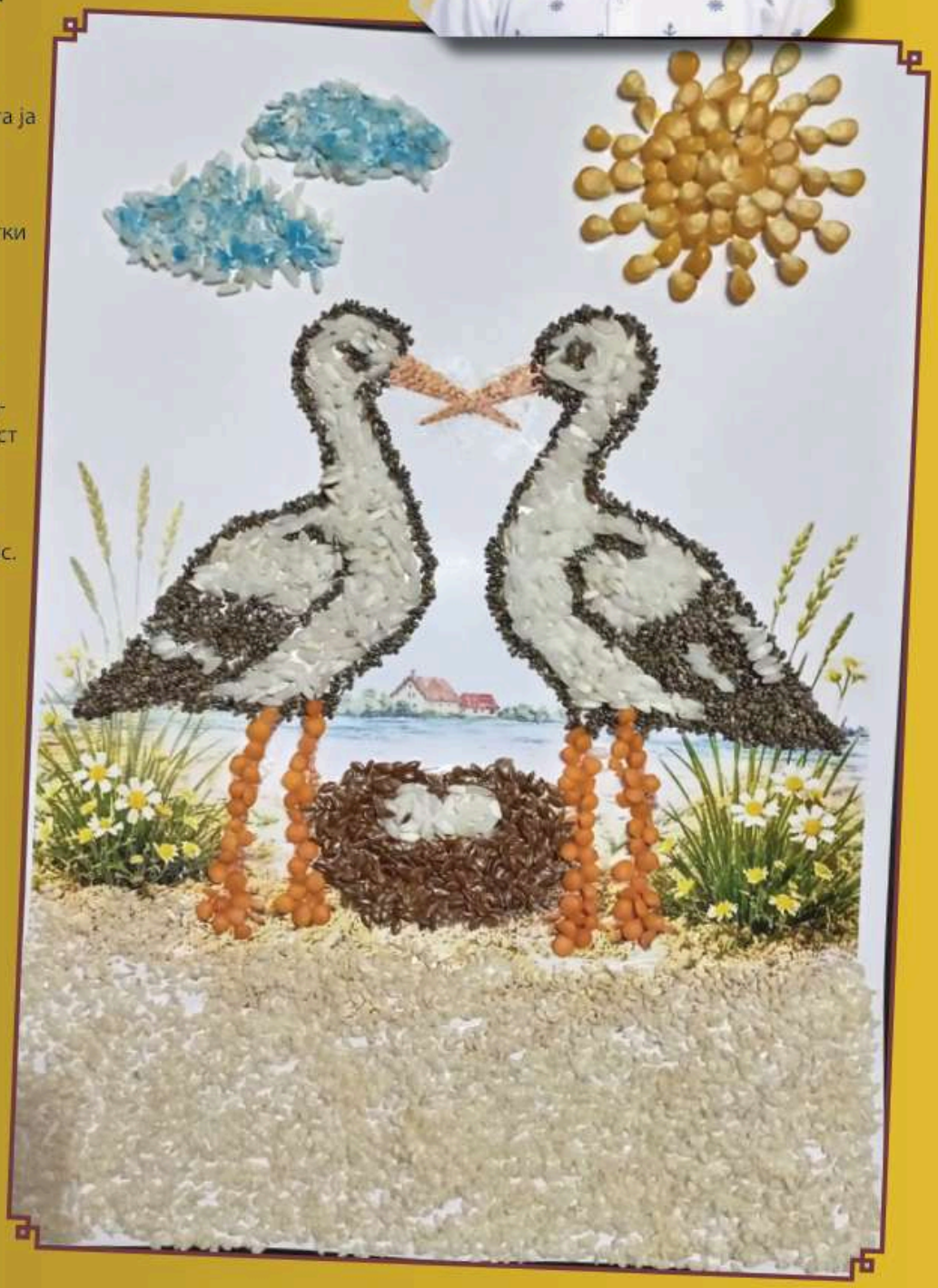
- Направив штркови затоа што многу ги сакам. Тие ме потсетуваат на пролет и на нов живот. Преку нив сакав да ја покажам љубовта и грижата во семејството. Додека работев, ми беше многу интересно и забавно, и учев колку се важни семињата.

Што научи од ова искуство?

- Научив дека од мали нешта може да се направи нешто големо и убаво, а кога ја добив наградата бев пресреќен. Имам голема желба да продолжам да правам уште многу изработки и сакам да ја пренесам мотивацијата и на моите другарчиња.

Што би им порачал на организаторите?

- Сакам да им се заблагодарам што ни дадоа можност да учествуваме и да ја покажеме нашата креативност. Би сакал повторно да организираат ваков конкурс.



ЧИА ПУДИНГ во чаша

Здраво, вкусно и лесно!





ПОТРЕБНИ СОСТОЈКИ:



2 чаши млеко (може и растително)



10 лажици чиа семе



3–4 лажици мед



половина лажичка ванила екстракт



200 г свежо овошје



200 г кисело млеко

НАЧИН НА ПОДГОТВУВАЊЕ:

1



Во подлабок сад ставете го млекото, медот и ванилата и убаво промешајте за да се соединат.

2



Додадете го чиа семето и убаво промешајте.

3



2+ часа

Оставете го да отстои најмалку 2 часа, но најдобро преку ноќ. Смесата ќе добие конзистенција слична на пудинг.

4 ПОЧНЕТЕ СО АРАНЖИРАЊЕ НА ЧАШИТЕ:



На дното ставете 2–3 лажици чиа пудинг.

Врз него ставете пасирано со виљушка свежо овошје.

Врз тој слој ставете изматено кисело млеко.

Завршете со слој од пудинг од чиа.

5



Од горе ставете од овошјето за декорација.

Или препуштете се на вашата имагинација и направете единствен чиа пудинг!



Рецепт направен со многу едноставни и природни состојки. Бидејќи чиа семето само по себе е без вкус лесно можеме да го комбинираме со нашиот омилен и да добиеме здрав и вкусен десерт.

Мојот омилен слоу фуд рецепт



Овој рецепт го подготвувам со љубов затоа што:

Мојот слоу фуд специјалитет

Потребни состојки:



Начин на подготовка:

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Доза за: _____ лица

Совети и мој трик:



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

www.slowfood.mk/edukacija