



## POROČILO EKO PROJEKTA: HRANA NI ZA TJAVENDAN

### CILJI PROJEKTA:

1. Približat načine odgovornega in spoštljivega ravnanja s hrano.
2. Seznanit otroke s pravilnim shranjevanjem živil (podaljšanje obstojnosti).
3. Spodbujat zdrav življenjski slog s pripravo hrane, ki je količinsko ustrezna (s količino ne pretiravamo).
4. Otrokom dati izkušnjo, da se lahko preostanek hrane (ki bi jo sicer zavrgli), z malo iznajdljivosti lahko uporabi za pripravo druge hrane.
5. Otrokom predstaviti problematiko zavržene hrane s socialno ekonomskega vidika (plačuje se odvoz/nekaj ljudi bi se lahko najedlo).

### POROČILO PROJEKTA:

Izhodišče za začetek projekta je bil trenutek, ko smo ob koncu kosila ugotovili, da smo »pridelali« kar nekaj ostankov hrane. Razmišljali smo, kaj se zgodi s hrano, ki ostane ob koncu obroka? Začeli smo s pogovorom o bioloških odpadkih. Kaj lahko storimo v skupini, da bo ostankov čim manj? S pogovorom in ob ogledu oddaje smo otrokom uspeli približat vprašanje zavržene hrane tudi s socialno ekonomskega vidika. Otroci iz lastnih izkušenj v družinah že vedo, da je potrebno hrano kupiti. Za zavrženo hrano je potrebno plačevati odvoz, torej nas dvakrat stane denarja. Zavedamo pa se tudi situacije ljudi, ki hrane nimajo in razmišljali, da bi se nekaj ljudi lahko najedlo, če bi hrana lahko prišla do njih. Vemo, da je to težko izvedljivo, bogatejši pa smo za spoznanje, da imamo lahko vpliv na količino zavržene hrane.

## 1. TABELARNO SPREMLJANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE

Spoznanje smo izkoristili kot izhodišče, da otrokom predstavimo problematiko zavržene hrane s pomočjo tabele, s katero bi jim pomagali vizualizirati koliko ostankov "ustvarimo" pri enem obroku in tekom celega tedna. Za boljšo predstavo smo tedenski jedilnik predelali v slikovni jedilnik in zraven vsakega obroka spremljali, koliko hrane smo zavrgli. Narisali smo veliko razpredelnico, katero smo po dnevih slikovno opremili vse obroke (vse vrste hrane, ki jo imamo vsak dan na jedilniku) v dnevu. S pomočjo slikovne tabele smo en teden spremljali količino ostankov hrane (v otrokom razumljivih količinskih enotah), ki nam po obroku ostanejo na krožniku. Motivacija po prazni posodi z zavrženo hrano je bila velika, pa vendar je nekaj ostalo. Zavrženo hrano smo sproti beležili in stanje – količino zavržene hrane po obroku, slikovno ovrednotili (obrazi – vesel/žalosten/srednje). Z analizo stanja po enem tednu smo s stolpčnim prikazom ovrednotili naše cilje in zadovoljstvo.

Z ugotovitvami smo bili zadovoljni in v nov teden stopili z željo, da se urimo v odgovornem in spoštljivem ravnanju s hrano, da bo zavržene hrane čim manj. Sklenili smo, da se bomo vsakodnevno trudili, da bo v prihodnosti ostankov čim manj. Pri otrocih želimo spodbujati zdrav življenjski slog tudi s pripravo hrane, ki je količinsko ustrezna in se pri tem urimo, da s količino ne pretiravamo. Eden od načinov je, da se samoopazujemo, jemo počasi in zaznavamo ter jasno povemo, koliko hrane želimo na krožnik, da bo ostankov čim manj (se potrudimo).



## 2. ČISTE OSTANKE HRANE UPORABIMO ZA PRIPRAVO NOVIH JEDI

Da hrana ni za tjavendan so nas učile že naše babice. Včasih so s hrano ravnali precej bolj varčno. Hrane, ki bi romala v odpadke, ni bilo. Družinski člani so skromno hrano spoštljivo pojedli, kar pa ni bilo zanje, pa je bilo gotovo primerno vsaj za živali. Hrane je dandanes veliko več na razpolago in vendar imamo odgovornost, da vzgajamo mlajše rodove v spoštovanju do te dobrine. V vrtcu kuharice poskrbijo, da nismo lačni, tudi ostane nam kakšna jed in z malo spretnosti smo jo uporabili za pripravo druge jedi. Vsak dan imamo priložnost, da raziskujemo praktično uporabo neporabljenih prehrabnih izdelkov. Posušen kruh smo zmleli v drobtinice in iz jabolk skuhalo odlično čežano. Večkrat je prijetno dišalo in pripravljene jedi so bile zares zelo okusne in kar je najpomembneje, ničesar nismo zavrgli. Otroci so s tem pridobili izkušnjo, kako lahko neko jed, ki je ostala in bi jo sicer zavrgli, porabijo za pripravo druge jedi. Skupaj smo pripravili:

- POHANE ŠNITE

Ostanek belega kruha od popoldanske malice smo pustili v »slabo zaprti posodi« in ga naslednji dan uporabili za pripravo pohanih šnit. Pripravili smo mešanico iz jajčk, moke, smetane, soli in sladkorja ter vanjo potopili rezine en dan starega kruha. Namočene rezine smo popekli na ponvi na malo masla.



- KROMPIRJEVI NJOKI

Pri kosilu nam je ostal pire krompir, ki smo ga naslednji dan porabili za okusne njoke. Krompirju smo dodali jajca, moko in maslo ter ugnethi maso za pripravo njokov. Na pomokani deski smo oblikovali majhne njoke, ki smo jih skuhalo v osoljenem kropu.





- KRUŠNE DROBTINICE

Kruh, ki smo ga predolgo pustili na zraku, je bil presuh za malico. Pustili smo ga še nekaj dni, da se je dodobra posušil. Trdega in suhega smo zmleli v ročnem mlinčku in nastale so krušne drobtinice.



- JABOLČNA ČEŽANA

Včasih nam od malice ostane kakšen kos sadja. Iz jabolk, ki so nam ostali smo kuhali jabolčno čežano, ki se je odlično podala h krompirjevim njokom. Njen okus smo obogatili še z malce cimeta.



- JABOLČNA PITA

Iz jabolk, ki so nam ostali od malice pa spekli okusno jabolčno pito. Pripravili smo testo po recepturi, jabolka olupili in naribali ter jim dodali malce cimeta. Testo smo razporedili po pomaščenenem pekaču, dodali naribana jabolka in po vrhu iz testastih kačic oblikovali okrasno mrežo. Sladica v prazničnem decembru je bila zelo okusna!







- HRUSTLJAVČKI

Ohlajeno polento smo narezali na trakce, otroci pa so jih povaljali v jajčka, moko in drobtine. Ocvrli smo jih v olju in dobili smo Hrustljavčke, ki so jih otroci jedli kot samostojno jed. Bili so ponosni na svoje opravljeno delo in z užitkom vse pojedli. Na pokušino smo povabili tudi otroke drugih skupin.



- POLENTINI MAFINI POLNJENI S ČOKOLADO

Polenta nam je ostala od kosila. Imeli smo jo za prilogo k golažu. Razmišljali smo, kako bi jo lahko ponovno uporabili in ne zavržli. Ostalo nam je tudi maslo od zajtrka, zato smo se odločili da polento in maslo zmešamo in pustimo maso počivati. Naslednji dan smo v modelčke za mafine oblikovali kroglice iz polente in jih obogatili z Nutelo. Mafine smo dali v pečico. Po 30 minutah je v vrtcu lepo dišalo in komaj smo čakali, da se mafini ohladijo in jih bomo lahko pojedli. Otroci so pri kosilu za sladico pojedli vsak svoj mafin polnjen s čokolado in obogaten s smetano.









#### 4. SKRB ZA GOZDNE ŽIVALI I OSTANKI SADJA IN ZELENJAVE

Otroci imajo za živali izjemen čut. V skrbi za gozdne živali smo k sodelovanju povabili tudi starše otrok. Od doma so prinesli ostanke zelenjave in sadja. Koščke smo nataknili v gozdu na veje, kjer so jih v zimskih mesecih živali našle in pojedle.



#### 5. SADJE SUŠIMO IN SOČIMO

Večkrat nam od malice ostane kakšen kos sadja. Sadje smo narezali na krahlje in jih posušili v sušilniku sadja. Uporabili smo tudi debelejšje rezine od olupljenega sadja, jih posušili in skuhalo sadni čaj. Nekateri otroci ne jedo pomaranč in pogosto ostajajo. Občasno jim namesto pomaranč ponudimo sveže stisnjen pomarančni sok, ki gre vsem v slast. Zgodilo se nam je, da je ostalo malo več sadja, takrat smo pripravili sadna nabodala ali pa zelo zrelo sadje sočili in pripravili vitaminski napitek.





## 6. DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Dan brez zavržene hrane – 24. 4. 2024 smo obeležili s skupnim plakatom aktivnosti, ki smo jih tekom leta izvajali v vrtcu in peko štrudlja, ki smo ga sami pripravili in še enkrat pokazali, na kakšen način lahko porabimo odvečno sadje. Iz jabolk, ki so nam ostajala od malice, smo pripravili **jabolčni štrudelj**. Posebno zanimiva je bila priprava testa, saj smo ga s skupnimi močmi »razvlekli« kar čez tri mize. Nadevali smo ga z naribanimi jabolki s cimetom in dodali še skuto. Štrudlja je bilo dovolj za prav vse otroke, ki so se sladice zelo razveselili.

Nekateri otroci so spekli enostavno **medeno pecivo**. Od ponedeljkovega zajtrka je ostal med in maslo. Ostale so nam tudi pomaranče. Zato smo se odločili, da poleg biskvita ožamemo pomaranče za **naravni pomarančni sok**. Otroke smo razdelili v dve skupini. Ena skupina je ožemala pomaranče, druga skupina pa je pripravljala testo za medeno pecivo. Potrebne so bile zgolj 4 sestavine: med, maslo, moka in jajca. Otroci so sami razlili jajca v posodo in dodali med. Ko so bile sestavine dobro premešane, so otroci zmes ulili v pekač. Druga skupina je ta čas vse pomaranče ožela. Nastala sta dva vrča slastnega stisnjenega pomarančnega soka. Ko je bilo pecivo pečeno, smo ga pustili stati še nekaj časa, da se je malo ohladil. Nato ga je vzgojiteljica razrezala na 20 koščkov, vsak otrok je dobil 1 dcl soka in košček peciva, na katerega so si nekateri dali še malo medu. Otroci so bili zelo zadovoljni z dodatno malico.













Projekt je zanimiv in dandanes zelo aktualen. Skupaj smo se začeli zavedati še večjega pomena, da bi zavrgli čim manj hrane. Tudi v prihodnje se bomo trudili, da bomo razvijali zdrav odnos do hrane in jo spoštovali. Spoznali smo, da kuharski mojster ni tisti, ki dobro kuha ter ustvari veliko odpadkov, temveč tisti, ki preišljeno nakupuje in porabi vse sestavine. Zavedamo se, da ne moremo čisto ukiniti zavržene hrane, imamo pa vpliv, da jo zmanjšamo in ravno to, nas navdaja z upanjem v boljši jutri.

Poročilo napisala: Barbara Štrubelj