



Izašla nova kuharica Zdrava i fina jela Lijepe Naše

Šećer na kraju IV. ciklusa projekta nova je kuharica Zdrava i fina jela Lijepe Naše. Koncept četvrtog ciklusa radionica zdravoga kuhanja bio je upoznavanje djece s tradicijskim regionalnim jelima hrvatske kuhinje, spremljenim na tradicionalni način, spajajući tradicionalno s modernim te korištenjem zdravih i sezonskih namirnica i začina na temu Hrvatska tradicijska jela. Mrežu suradnika na projektu Zdravo i fino širimo sa svakim ciklusom pa smo uz našeg dizajnera Igora Vranješa i fotografa Mirka Cvjetka koji nas fotografira u kuhinji dok kuhamo, sjećamo i degustiramo, proširili s vrsnom i poznatom fotografkinjom i stilisticom hrane Majom Danicom Pečanić, dobitnicom nekoliko svjetskih priznanja. U IV. ciklusu projekta uz našu voditeljicu radionica kuhanja i autoricu svih četiriju kuharica Snježanu Krpes, priključila nam se Željka Klemenčić, gastro-novinarka i urednica portala Mrvica, koja je s nama kuhala na posljednjoj radionici kuhanja (nekoliko recepata u novoj kuharici) te je autorica uvodnih tekstova o hrvatskim regijama u kuharici Zdrava i fina jela Lijepe Naše. Kuharica Zdrava i fina jela Lijepe Naše posebna je i po tome što smo suradnju proširili i na zanimljive i maštovite ilustracije Hane Tintor popraćene tekstom koje našoj novoj kuharici daju dodatnu čar.

Voditeljica radionica kuhanja i autorica kuharica projekta Zdravo i fino Snježana Krpes ističe da smo kuhajući zajedno s djecom, posebice demonstrirajući im neka tradicionalna jela od strane iskusnih osoba, novim generacijama djece nastojali prenijeti priču i iskustvo o nasljeđu nekih od najpoznatijih tradicijskih i regionalnih jela Lijepe Naše. Premda izbor jela i recepti u ovoj kuharici imaju svoje novo ruho (jela i recepti moderniji su i bliži današnjim prehrambenim trendovima i trendovima u kuhanju) te nisu stopostotna preslika jela starih i po nekoliko stoljeća, u njima se i dalje, kao i na rustikalnim fotografijama i ilustriranom dijelu kuharice, zrcali prošlost i tradicija naših predaka. Ako smo uspjeli ovom kuharicom Zdrava i fina jela Lijepe Naše prenijeti samo djelić njihove životne mudrosti, a to je jesti sezonsku i prirodnu hranu (bez pesticida),

opravdali smo svrhu ovog ciklusa radionica i kuhanja. Voditeljica projekta Zdravo i fino Jasenka Borovčak ističe kako projekt Zdravo i fino, a posebno radionice zdravoga kuhanja iz godine u godinu definitivno dokazuju da djeci nedostaje aktivnosti u kojima mogu spremati, pripremati, kuhati i na kraju degustirati sve što su sami skuhalo te da su opet potvrdili činjenicu kako djeci valja dati da nešto konkretno rade i stvaraju, da se koriste rukama, odnosno rade praktične stvari i da je to pun pogodak, da upravo tada njihovi potencijali dolaze do punog izražaja. Iznimno je sretna i ponosna što su im omogućili da iskuse tu vještinu i steknu znanja koja će im zasigurno promijeniti stilove života.

U aktivnostima koje provodimo s djecom članovima i članicama Dječjega gradskog vijeća, izuzetno su važna njihova razmišljanja i potičemo aktivnu dječju participaciju. U projektu Zdravo i fino aktivnosti planiramo na osnovu njihovih ideja i prijedloga, a posebno nam je važno što ona misle o projektu. Djeca iz Dječjega gradskog vijeća su oduševljena radionicama zdravoga kuhanja i svaka

nova generacija želi se obavezno uključiti u radionice kuhanja. Roditelji također iskazuju svoje veliko zadovoljstvo jer su djeca naučila kuhati jednostavna jela i zainteresirana su i u obitelji kuhati zajedno s roditeljima. Djeca kažu kako misle da bi sva djeca trebala kuhati i da se svi trebaju zdravo hraniti, na radionici se zabavljaju, opuštaju uz društvo i kuhinju i uživaju u pripremljenim jelima, radionice su bile super, svakome bi ih preporučili i uz zdravu prehranu mogu uživati u hrani i životu, da je bilo odlično i preporučili bi ih svima koji imaju priliku, da probaju neke od recepata, da im se projekt Zdravo i fino jako sviđa te bi htjeli nastaviti jer uči djecu o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani, kako su naučili puno toga, radionice su im se jako svidjele jer su zabavne, zanimljive i potrebne su svakom roditelju i djetetu, saznali su za neke njima nepoznate namirnice i za neke recepte te koliko je brza hrana nezdrava za naše tijelo. Kažu i kako im se sviđa jer je to njih nešto novo i misle da bi se u školi trebalo tako nešto uvesti u kuhinju bar jednom tjedno.

Djeca uključena u radionice vršnjačke edukacije koju provodimo u školama i DND-ovima također su jako sretna kada im dođemo pa kažu da je dobro hraniti se zdravo, zahvaljuju na finoj hrani, nisu znali da je zdrava hrana tako fina, hoće to u školskoj kuhinji!, saznali su puno korisnih informacija, prezentacija je bila odlična i sad kad jedu, promislit će što jedu i je li zdravo ili ne, od sad pametnije biraju što će jesti, radionica im je bila odlična jer su kroz nekoliko igara naučili nove riječi te si osvijestili koliko je zdrava prehrana bitna, naučili su kako postići zdravlje i misle da je lijepo to što Zdravo i fino ide po Hrvatskoj i motivira djecu da se hrane zdravo i da budu veseli jer je to isto zdravo za naše tijelo.

Jasenka Borovčak

tajnica Društva Naša djeca Zabok, Voditeljica projekta Zdravo i fino
jasenka.borovcak@gmail.com

