



Ekošola



Hrana ni za tjavendan

Prva spletna delavnica za mentorje, 18. oktober 2023



PROGRAM DELAVNICE

17:45 – 18:00

Registracija udeležencev

18:00 – 18:05

Uvodni pozdrav

mag. Gregor Cerar, program Ekošola

18:05 – 18:20

Ustvarimo boljši svet

Tina Cipot, LIDL Slovenija d.o.o.k.d.

18:20 – 19:20

Predstavitev projekta Hrana ni za tjavendan v šolskem letu 2023/2024

**Analiza preteklega leta s primeri dobrih praks
Zmanjšajmo količino zavržene hrane – s pomočjo čutil**

19:20 – 19:30

Vprašanja in razprava

19:30

Zaključek



Uvodni pozdrav

mag. Gregor Cerar, program Ekošola





Ustvarimo boljši svet

Tina Cipot, LIDL SLOVENIJA d.o.o. k.d.





Hrana ni za tjavendan v šolskem letu 2023/2024

Tina Hribar, Program Ekošola

Hrana ni za tjavendan - skupaj že 10 let



V šolskem letu 2023/2024 bo projekt **Hrana ni za tjavendan** potekal v **4 starostnih skupinah** z dodatnimi nagradami za nove ustanove.

1. skupina: **VRTCI in UČENCI PRVE TRIADE**

2. skupina: **UČENCI OŠ (od 4. do 9. razreda)**

3. skupina: **UČENCI, VAROVANCI ŠOLS PP**

4. skupina: **SREDNJE ŠOLE in FAKULTETE**

NOVE USTANOVE



Rok za oddajo poročila in projekta

Hrana ni za tjavendan:

15. maj 2024

na naslov: hrananizatjavendan@gmail.com



V vsaki kategoriji bomo nagradili po 4
**dnevnikе zavržene hrane/ozaveščevalne
projekte/dobre prakse.**

4 x

1. mesto: 300 EUR
2. mesto: 150 EUR
3. mesto: 80 EUR

Nova ustanova: 100 EUR



ZAVRŽENA HRANA IN PODNEBNE SPREMEMBE

TRAJNOSTNI ROJSTNI DAN - BREZ ZAVRŽENE HRANE

GRADIVA

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

+ navodila mentorjem s primeri dobrih praks

GOSPA KUHLA

+ navodila mentorjem s primeri dobrih praks

KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK

HRANA NI ZA TJAVENDAN (pravljica-knjižica)

ZELENJAVNA JUHA (pravljica-knjižica)

5 ZMAGOVALNIH ZGODB Z ILUSTRACIJAMI

KNJIŽICE RECIKLIRANA KUHARIJA

VIDEO, PPT

KALKULATOR OGLJIČNEGA ODTISA ZAVRŽENE HRANE ...

GLEDALIŠKA IGRA, PRILAGOJEN DNEVNIK ZA MLAJŠE



Aktivnosti
in
natečajji





Reciklirana kuharija 2023 — 2024





Reciklirana kuharija 2022 — 2023

DAJ MI PRÍLOŽNOST,
DA URESNIČIM SVOJE
POSLANSTVO.



**NATEČAJ
RECIKLIRANA
KUHARIJA
BO POTEKAL**

od 10. novembra 2023
do 15. januarja 2024

VEDNO SEM SANJALA,
DA ZAPLEŠEM PO
KROŽNIKU.



RECIKLIRANA KUHARIJA

4 STAROSTNE SKUPINE



1. skupina: **VRTCI in UČENCI PRVE TRIADE**



2. skupina: **UČENCI OŠ (od 4. do 9. razreda)**



3. skupina: **UČENCI, VAROVANCI ŠOL S PP**



4. skupina: **SREDNJE ŠOLE in FAKULTETE**



ROK ZA ODDAJO:

15. januar 2024,

na naslov:

[hnanizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com)





Iščemo
20 inovativnih receptov
za reciklirane obroke na temo:

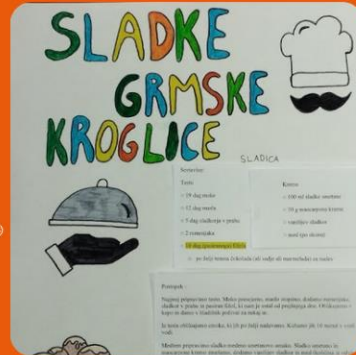
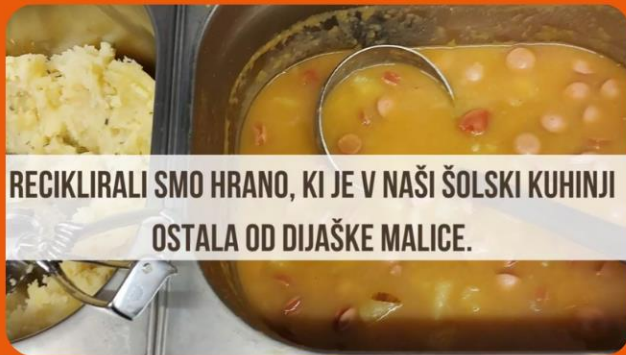
TRAJNOSTNI ROJSTNI DAN - BREZ ZAVRŽENE HRANE!

Prigrizki, predjedi, glavne jedi, sladice ...
za pogostitev na trajnostnem rojstnem
dnevu.



Oddaja izdelkov:

Recept predstavite na kreativen način (fotokolaž, risbe, video posnetek - 3 min, strip ...), oddajte ga v elektronski obliki.





Oddaja izdelkov:

Prosimo, da posredujete:

- ime ustanove,
- ime in priimek mentorja,
- imena in priimke sodelujočih otrok/učencev/dijakov/študentov,
- oddelek,
- tekmovalno starostno skupino,
- vrsto obroka (prigrizek, sladica ...).

BANANIN SUŠI

REKUPJURANA KUHARICA ZA ZADORNIVA

IME JEDI: Bolonjska TORTILJA

SLIKA

KUHAR/ICA: STEFILA

RAZRED: 7.B

SESTAVINE:
 - 300g sir
 - 400g pire krompir
 - 250g mleko
 - 20g maslo
 - 20g olje
 - 1 žlička in 1/4 l
 - 1 žlica peteršilja
 - 2 jajca

RECEPT:
 Vstaneš in pripraviš
 pire krompir s sir
 2 jajcema in peteršiljem
 Nato dodamo maslo
 in krompirjevo
 drozgo in popeljemo
 v krompirjevo
 žlik in mešamo
 15 minut
 na 180°C
 v tortiljski listi
 in 2
 dobro maslo in krompirjevo
 maslo
 DUBER

GLAVNA JED

PREBLEČENA RIŽOTA

15-20 MIN

OSEBE

PREZEMITE

OSLIKUJTE

4.

V mešalniku zmiksamo banano, rižovo mleko, pomarančni so ter semena. Zmes pustimo stati 10 minut, da nabrekne.

5.

Jabolka operemo, odrežemo morebitne gnile predele, olupimo in narežemo na majhne koščke.

Oddaja izdelkov:

SVOJIM IZDELKOM, PRILOŽITE TUDI RECEPT NATIPKAN V WORDU.

Jasno označite živila/jedi, ki jih reciklirate.



GORENSKA PICA (glavna jed)

SESTAVINE (za velik pekač):

- Ostanke kruha, makovih štručk: približno 800g
- 2 jogurta (v lončku)
- 2 jajci
- 2-3 paradižniki
- 2 žepca soli
- Šunka (približno 12 rezin)
- Sir (približno 12 rezin)

PRIPRAVA:

V veliko skledo nadrobimo ostanke kruha in štručk. Vmešamo dva jogurta in jajci. Dobro premešamo in z rokami gnetemo, da dobimo čvrsto testo. Testo presušimo, lahko dodamo nekaj mleka po potrebi. V naoljen pekač ali ploščo obloženo s peki papirjem razporedimo testo po celem pekaču. Pripravo paradižnikovo mezig: paradižnike sesekljamo v mešalniku, dodamo 2 žepca soli in premežemo testo z dobljeno mezig. Obložimo testo s šunko in sirom. Pečemo v ogreti pečici na 200 °C približno 25 minut.

Jedkov namigi:

V spomladanskem času lahko Gorenjsko pico dodatno oplemenitimo s regratom in cvetoči trobentici.



- 18 dag ješprenja
- lovor
- sol
- 2 žlici olja
- 1 čebula
- 1 rumena paprika
- 1 por
- koleraba
- 2 krompirja
- 1 korenček
- paradižnik
- večje peteršilja

Postopek:

Ješprenj kuhamo 30 minut v slani vodi, dodamo kolerabo in lovor. Posebej na očiščeni kocke narezano papriko in paradižnik na koleščke narezane. Posolimo in dušimo 10 minut. Dušeno zelenjavo nato dodamo ješprenju. Na kocke narezan krompir in peteršilj in kuhamo 30 minut.



Ričet je slovenska narodna jed. Jed poleg ješprenja vsebuje tudi veliko zelenjave (zeleno, paprika), dodamo mu lahko tudi fižol in meso. Največkrat se ga uživa v zimo. Izjemno zdrav in okusen. Poimenovanje jedi je značilno za ljubljano in osrednjo Slovenijo.

FIŽOLOVI NJOKE Z BEŠAMEL OMAKO IN FIŽOLOVIM HRUSTKOM

SESTAVINE ZA NJOKE

- 500 g kuhanega fižola
- 2 rumenjaka
- Ščepec soli
- 150 g moke

OMAKA

- 30 g moka
- 30 g masla
- 2 dl mleka
- Parmezan ali kateri drugi sir
- Sol, poper, muškadni orešček, svež drobnjak

FIŽOLOV HRUSTEK

- 100 g fižola
- 0,3 dl mleka
- Sol, čili

POSTOPEK:

Fižol spisiramo s paličnim mešalnikom. Nato dodamo rumenjaki in ščepec soli. Dodamo še moko in zamesimo testo za njoke. Na pomokani površini iz testa na svajtek, ki ga razrežemo na manjše njoke. Kuhamo jih v slanem krompirju, dokler niso pripravljene. Omake pripravimo tako, da na maslu spenimo moko in zalijemo z mlekom. Dobro prevremo in v omako steseemo kuhane fižolove njoke in premešamo. Postrežemo na krožniku in dekoriramo s fižolovim hrustkom in svežim zeljem. Za hrustek fižol zmiksamo z mlekom, začnimo in maso vlijemo na peki papir in posušimo. Frustek lahko imamo tudi kot prigrizek ob gledanju.



RECIKLIRAN MEDEN KUS-KUS S SADJEM

400 g kus-kus z mlekom

2 banani

5 manjših jabolok

1 avokado

0,5 dcl meda

Pest suhih sliv

Pest mlietih lešnikov

Pest rozin



Prejšnji dan nam je ostal mlečni kus-kus od zajtrka, zmleti lešniki in uporabili pri pripravi nove jedi.

Kus-kus zmešamo in ga prelijemo v pomaščen pekač. Otokr z desertnega sadja na majhne kocke. Vzeli smo raznoliko zrelo sadje, da ga ne zmešamo, tako, da razdelimo na tri dele. Na en del posipamo suho sadje (rozine), na drugo narezano sadje (jabolko, banana, avokado) in v tretji del mlete lešnike. Pekač damo v ogreto pečico na 190°C in pečemo 30-40 minut.

Toplo ali hladno postrežemo kot sladico. Otokr si lahko izbere katerikoli sadje. Dober tek.

RECIKLIRANA KUHAARIJA

ŠPINAČA – ŠPINAČNI REZANCI



SESTAVINE ZA TESTO

1 kg moke

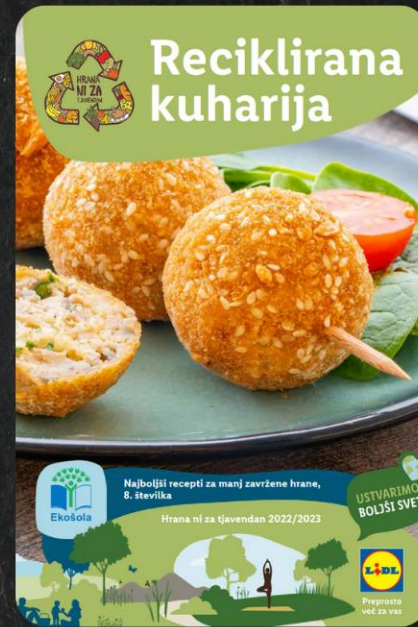
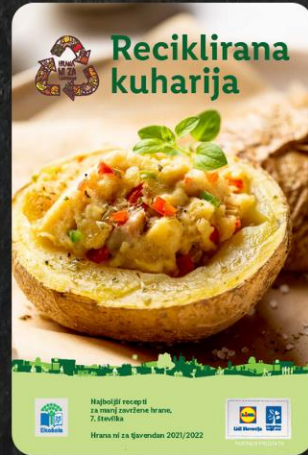
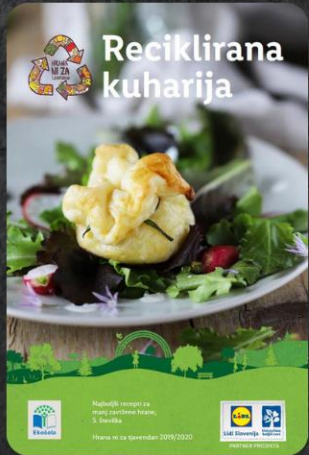
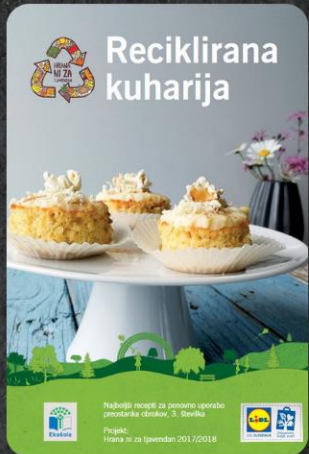
1 jajce

OMAKA

Reciklirana špinaca (od kosila)

1 l vode

1 lji



Knjižice Reciklirana kuharija

dostopne na:



ali



LIKOVNO-GRAFIČNI IN LITERARNI NAGRADNI NATEČAJ NA TEMO "TRAJNOSTNI ROJSTNI DAN - BREZ ZAVRŽENE HRANE"

Sodelujoči:

tretja triada OŠ, srednje šole, fakultete

Natečaj bo potekal od 1. februarja
2024 do 15. marca 2024.

Kaj iščemo?

- **Video:** glasbeni videospot, gledališka igra, risanka ...
- **Grafika:** najboljši slogan, plakat, flajer ...
- **Poezija:** pesmi
- **Proza:** literarna dela
- **Knjižica:** slikanice, stripi ...

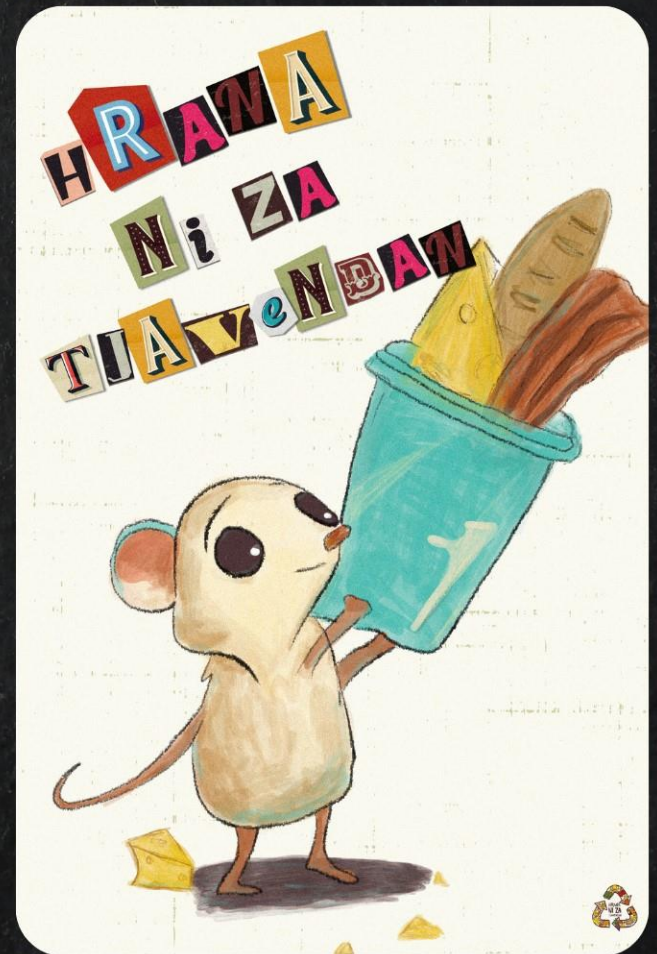
Nagrajenih 15 del.



LIKOVNO-GRAFIČNI IN LITERARNI NAGRADNI NATEČAJ NA TEMO "TRAJNOSTNI ROJSTNI DAN - BREZ ZAVRŽENE HRANE"

Rok za oddajo izdelkov:
15. marec 2024,
na naslov:
hrananizatjavendan@gmail.com

Zmagovalci bodo razglašeni na
zaključnem dogodku 1. junija 2024.



MESEČNI IZZIVI

Potek:

november 2023 - april 2024

Objava izziva:

Facebook, spletna stran Ekošole

Sodelovanje:

komentar pod objavo

Nagrade: 3 najbolj
opravljeni izzivi mesečno



GAIA 20:30 = PODNEBNE SPREMEMBE



Mednarodni natečaj:

- učna ura
- dobra praksa

Tema 2023/2024:
podnebne spremembe

Nagrade:
3 ure + 3 prakse



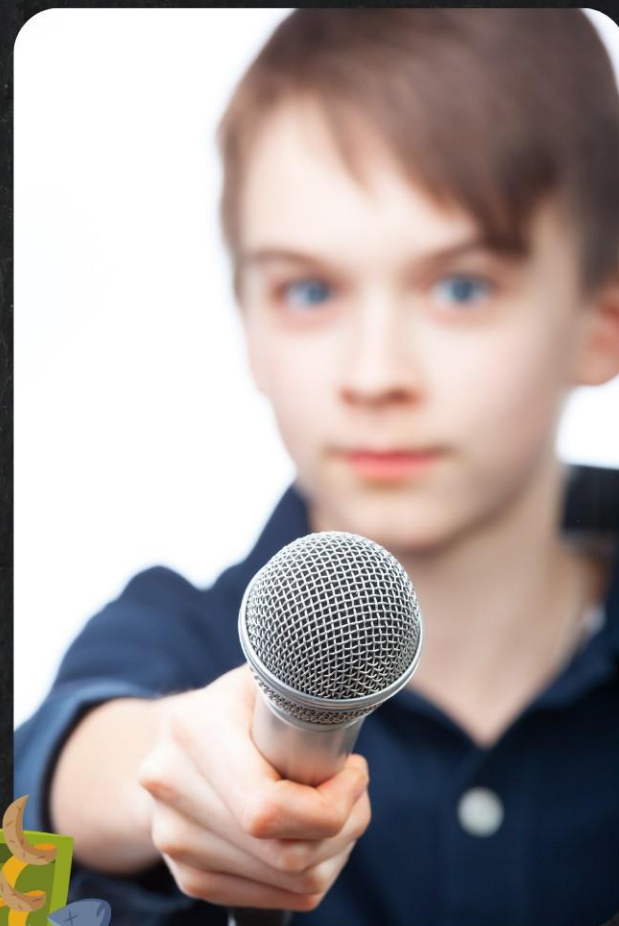
SODELOVANJE Z MLADIMI POROČEVALCI



Tema **zavržene hrane** je letos tudi del vsebin Mladih poročevalcev za okolje.

Več o rokih in prispevkih si preberite na spletni strani mednarodnega programa Mladi poročevalci za okolje: <https://ekosola.si/mladi-porocevalci-za-okolje-23-24/>

Nagrade: 3 prispevki na temo zavržene hrane



VSE SE PRIČNE Z IZBIRO. ODGOVORNOST ŠTEJE.

24. 4. 2024

SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE



Hrana ni odpadek.
Pridružite se nam v
boju proti zavrženi
hrani!



VEČ O PROJEKTU HRANA NI ZA TJAVIDAN PREBERITE NA:
[HTTPS://EKOSOLA.SI/HRANA-NI-ZA-TJAVENDAN](https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavidan)

SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Slovenski dan brez zavržene hrane
24. april 2024

NAGRADNI NATEČAJ:

nagrajenih bo 5 najboljših kampanj

Prispevke/kampanje pošljite na:
hrananizatjavendan@gmail.com
do 15. maja 2024.

Kampanjo lahko združite s samim projektom
(predlog: vrhunec projekta Hrana ni za
tjavendan je lahko slovenski dan brez
zavržene hrane).

DAN
BREZ
ZAVRŽENE
HRANE

24. 4. 2024

OD BESED K
DEJANJEM!

HRANA
NI ZA
TJAVENDAN

140,000 ^{TON} hrane vsako leto zavržemo v Sloveniji	68 ^{KG} hrane zavrže prebivalec Slovenije v enem letu	52% vse zavržene hrane nastane v gospodinjstvih	33% hrane, ki jo kupimo, konča v smeteh
---	---	--	--

PRIDRUŽI SE POBUDI

DAN
BREZ
ZAVRŽENE
HRANE

HRANA
NI ZA
TJAVENDAN

BOLJŠI SVET
JE V NAŠIH
ROKAH!



ODLOČEVALEC: Neva Šestl (Fotografiranje in oblikovanje) / Ilustracije: Miroslav Šušteršič (Photoshot, foto. Denis Brena)

PISMA ODLOČEVALCEM



DOBRA PRAKSA, DELAVNICA

Dobra praksa, možnost predstavitve:

- november 2023 (webinar za nove)
- februar 2024: delavnica v živo



Prijave na:

info@ekosola.si



Šolsko leto
2022/
2023



ŠOLSKO LETO 2022/2023

Število sodelujočih ustanov projekta:

203

Število sodelujočih mentorjev projekta:

1985

Št. sodelujočih otrok/mladih:

24449

Število ustanov natečaja Reciklirana kuharija:

83

Število receptov:

278



Meritve zavržene hrane 2022/ 2023

Vrtci in prva triada: povprečno za 30 %, največ za 99 %

2. in 3. triada OŠ: povprečno za 37 %, največ za 80 %

Srednje šole in fakultete: povprečno za 25 %, največ za 30 %

Šole s PP: povprečno za 23 %, največ za 80 %

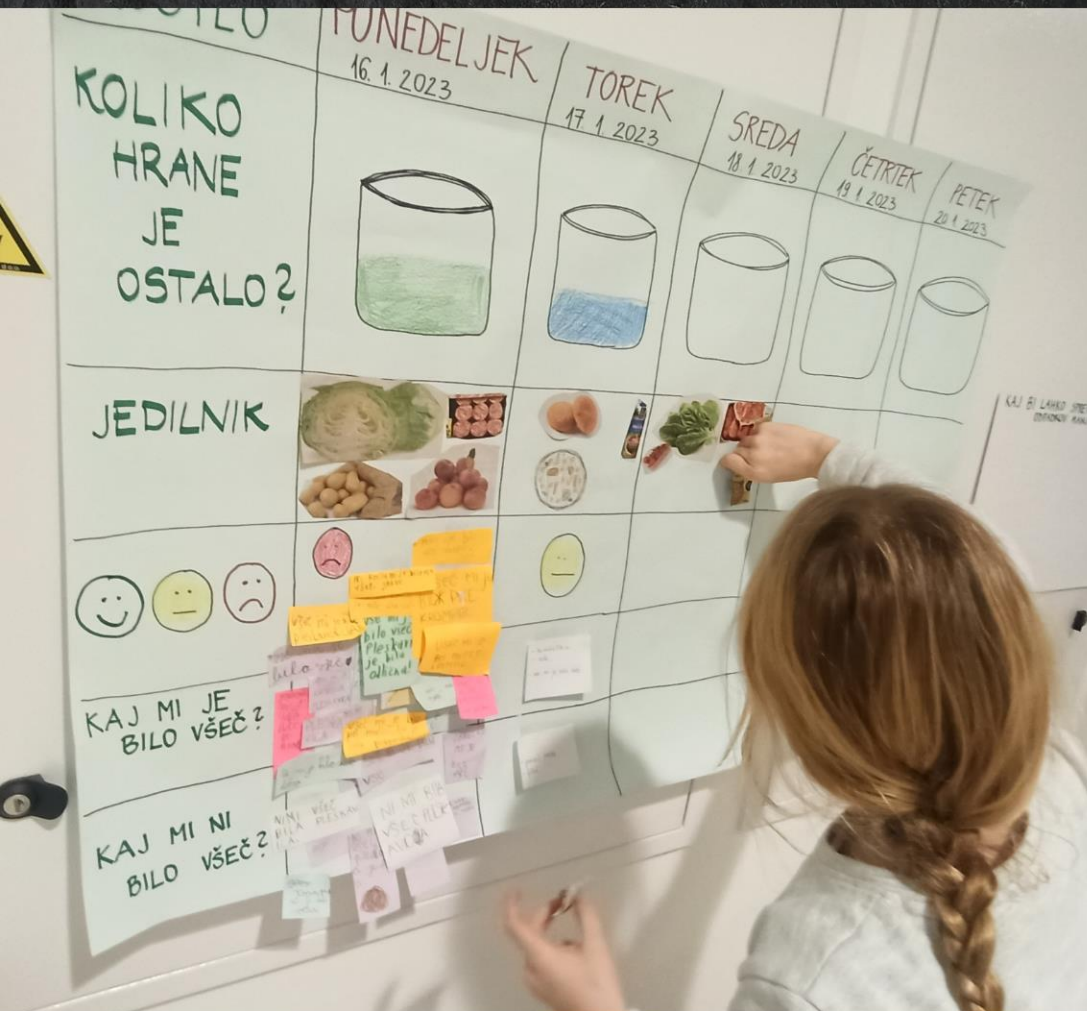


SZŠ LJ

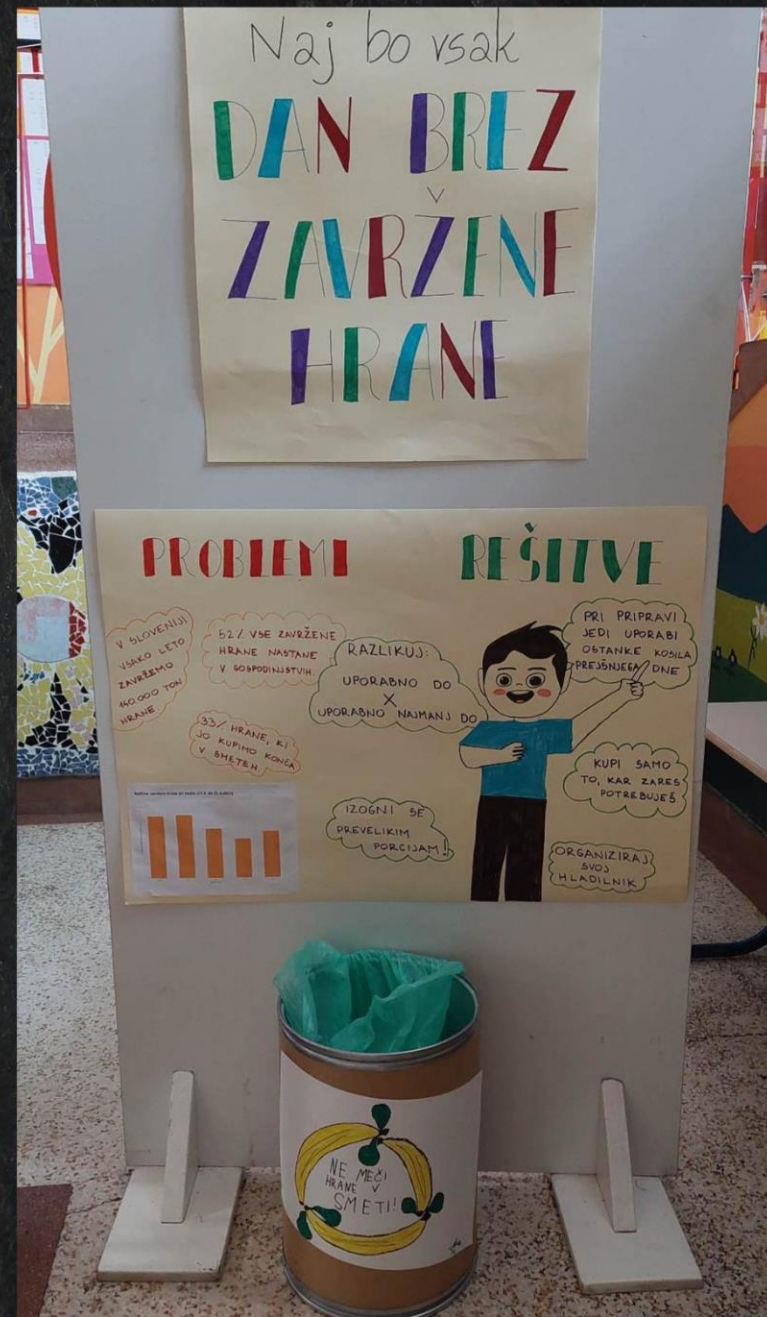


OŠ Horjul

Meritve zavržene hrane



OŠ Brinje Grosuplje, POŠ Polica



OŠ Frana Goloba Prevalje

PON	TOR	SRE	ČET	PET
Kelenjama juha puranih smrek in smoki kvečene solata jabolko	Čistačna juha rižota in zelenjava in solata	Goveji golaž krahov smoki in polenta rdica pisa pomaranča	Juha s ribano kajšo piščica rejni kjuica kromlja solata	Pičet purni smoki mesan kompot

OŠ Lava

OŠ Središče ob Dravi



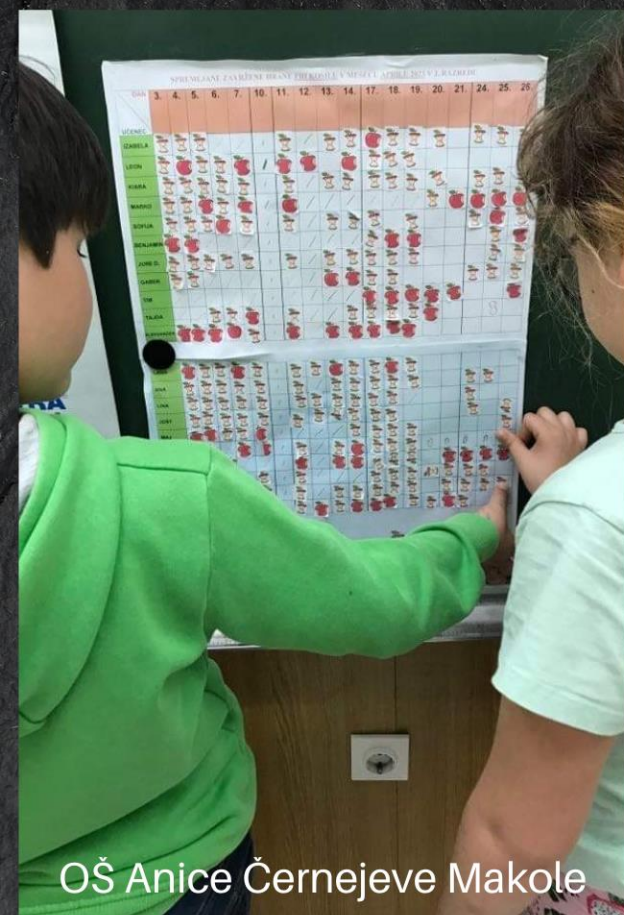
HRANA NI ZA TJA V DAN

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

RAZRED	DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
		MALICA: • KOSILO: •	MALICA: KOSILO:	MALICA: KOSILO:	MALICA: KOSILO:	MALICA: KOSILO:
1. RAZRED		855g/15 → 460				
2. RAZRED		1069g/15 → 515				
3. RAZRED		446g/15 → 293				
4. RAZRED		1062g/15 → 708				
5. RAZRED		220g/14 → 157				
6. RAZRED		303g/14 → 216				
7. RAZRED		449g/14 → 321				
8. RAZRED		419g/14 → 299				
9. RAZRED		419g/14 → 299				

EN DAN

OŠ Grad



OŠ Anice Černejeve Makole

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE				
KOSILO 28.11 – 2.12.2022				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
CVETAČNA JUHA, MAKARONI SPISANČIJSKI MESO, RDEČA PEŠA	RIČET BREZ MESA, DISKI INO PECIVO, MEŠANI KOMPOT	KISLA REPA, PIRE KROMPIR, HRENOVKA, SOK	TELEČJI RAGU Z ZELENIJAVO ZDROBOVA ŠTRUCA, ZELENA SOLATA	ZDROBOVA JUHA Z JAJCEM, KROMPIR RIBJA ŠTRUCA, KITAJSKO ZELJE
😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐
ZAKAJ? - rad imam makarone - jem vse - bilo je dobro - rad imam juhe in testenine - ne jem cvetače - nisem bil lačen	ZAKAJ? - bilo je dobro - rad imam ričet - rad imam pecivo - rad imam kompot - ne jem ričeta - ričet mi ni dober	ZAKAJ? - bilo je izvrstno - jem vse - krompir je bil dober - rad imam hrenovke - bilo je okusno - to imam rad	ZAKAJ? - imam rad - bilo je dobro - rada imam kruhove - cmoke	ZAKAJ? - jem vse - bilo je dobro - štruca je bila okusna

OŠ Pohorskega bataljona Oplotnica, POŠ Pirhova



OŠ Ljudevita Pivka Ptuj

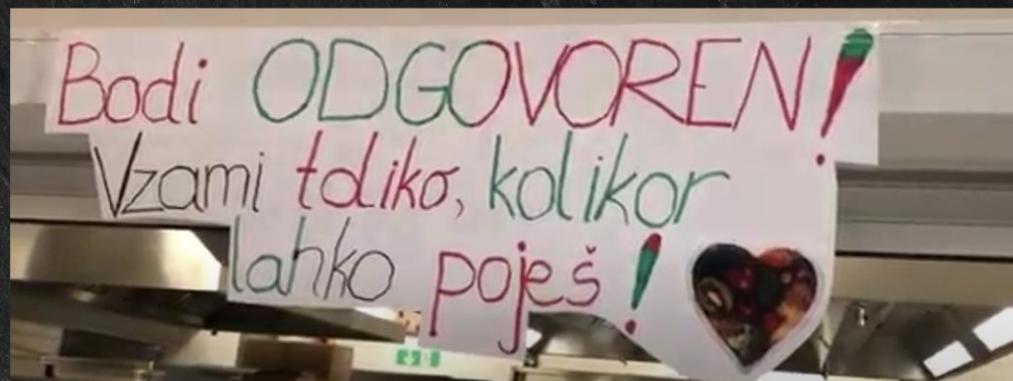


OŠ Dolenjske Toplice



Različne dejavnosti

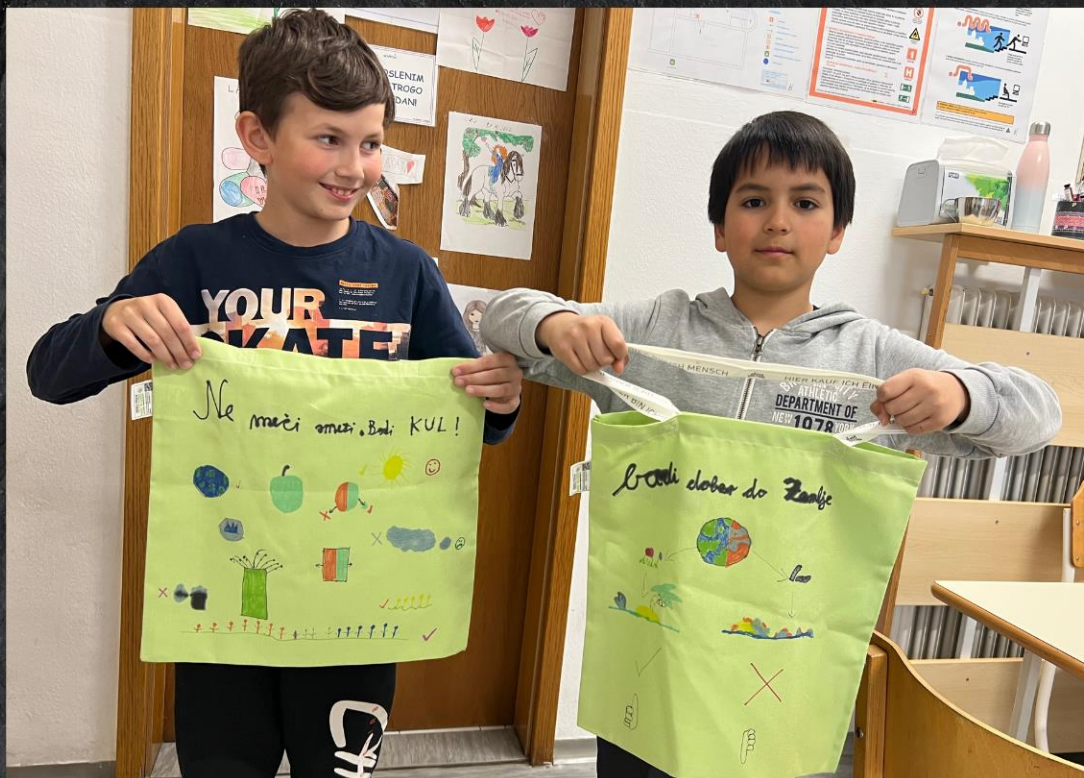
OŠ Anice Černejeve Makole



OŠ Ormoži

OŠ Središče ob Dravi





OŠ dr. Bogomirja Magajne, Divača



OŠ Središče ob Dravi, Vrtec Navihanček



Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija

DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

24. 4. 2023

DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

24. 4. 2023

Skupaj zmanjšajmo količine zavržene hrane!



OŠ Anice Černejeve Makole

Vrtec Vrhovci, Enota Vrhovci



Vrtec Murska Sobota



Zmanjšajmo količino zavržene hrane – z uporabo čutil





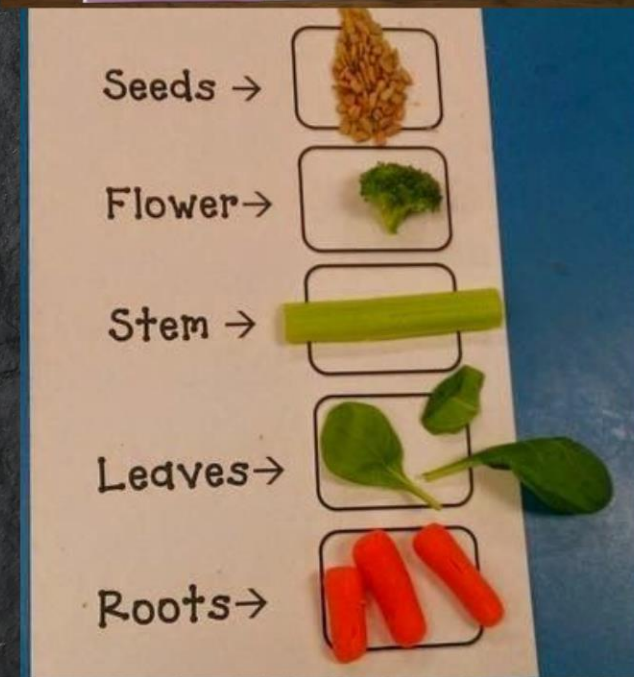
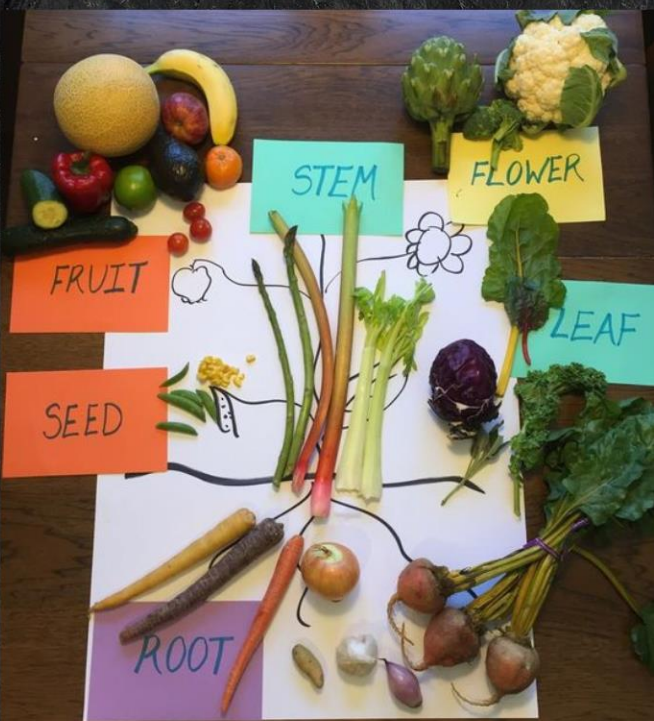
red	orange	yellow	green	blue	purple
strawberry	orange	lemon	green apple	blueberries	grapes
watermelon	carrot	broccoli	green pepper	blueberries	purple grapes
apple	apple	banana	green kiwi	blueberries	blue grapes
strawberry	orange pepper	lemon	green pepper	blackberries	black raspberries
red pepper	mango	pineapple	broccoli	raspberry	beet



Exploring Grains

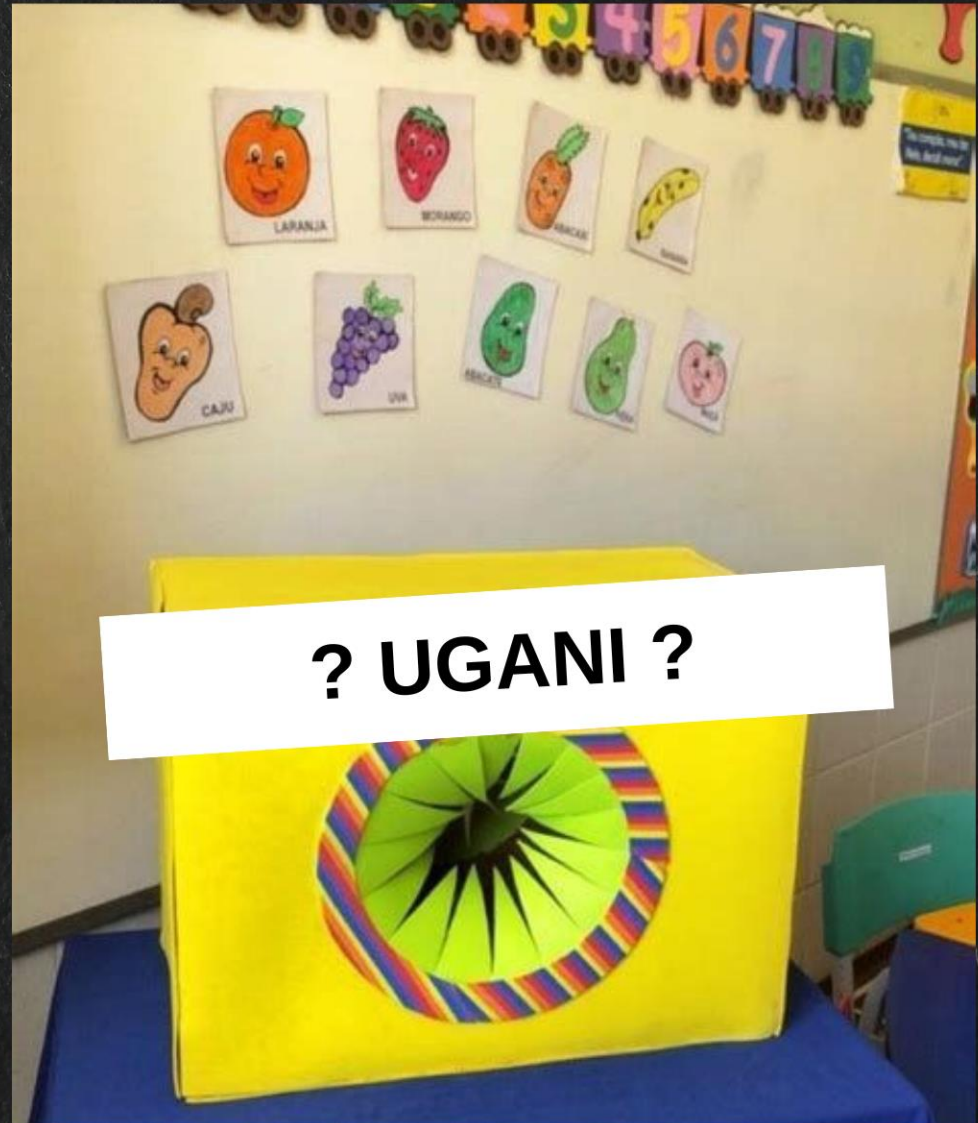
@SHAREANDREMEMBER

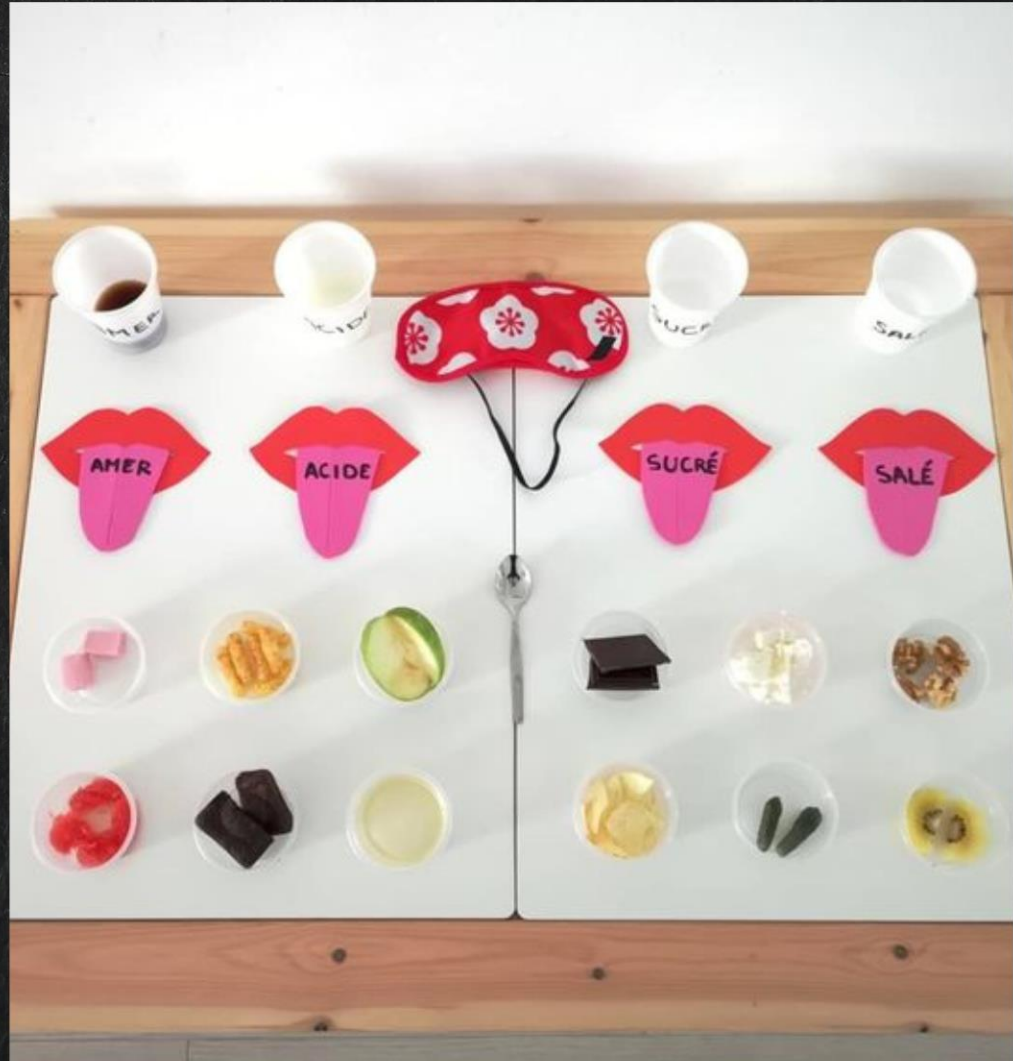


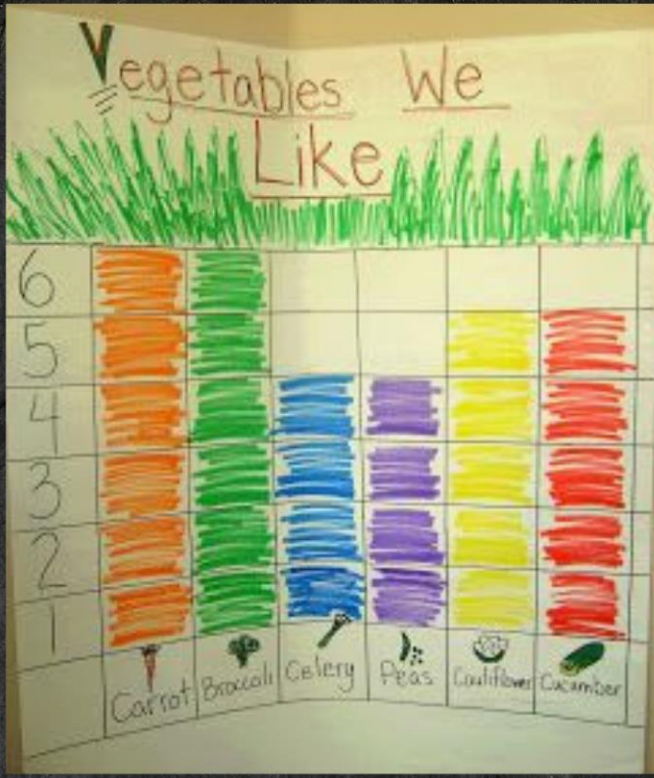


















Hvala za pozornost!

O BOLJŠEM SVETU
ne sanjamo,
TEMVEČ GA
SKUPAJ Z VAMI
ustvarjamo.

