

Projekt Okus narave

# V osrčju narave do znanja o pomenu zdrave, lokalno pridelane in sezonske hrane

Z izvedbo projekta želimo spodbuditi sodelovanje med podjetjem in kmetijami na področju aktivnosti izobraževanja o okolju in hrani, povečevanje raznovrstnosti dejavnosti na kmetiji in razvoj dopolnilnih dejavnosti.

Letošnje leto, ko Slovenija nosi naziv evropske gastronomske regije, je Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) razglasila za mednarodno leto sadja in zelenjave. Zaradi sočasne epidemije covid-19 in večje skrbi za lastno zdravje je treba še bolj glasno ozaveščati o večjem pomenu vegetarijanske hrane, izobraževati o njeni trajnostni predelavi in spodbujati razvoj lokalnih pridelovalcev. Pri tem imajo pomembno vlogo tudi hribovske kmetije s pašnimi površinami, starimi travniškimi sadovnjaki, zelenjavnim vrtom, gozdnim robom ...

V prihodnosti bo ključno tudi povečevanje raznovrstnosti kmetijskih dejavnosti, s poudarkom na večji inovativnosti v podeželskem okolju, kjer se kmetijstvo ob spodbujanju pridelave, predelave in uporabe sezonske in lokalno pridelane hrane dopolnjuje s turizmom, delavnicami in drugimi dejavnostmi. Kmetijam, ki želijo razširiti svoje dejavnosti na druga, nekmetijska področja, z namenom ustvarjati nove oz. dodatne prihodke, so za to na voljo tudi javna sredstva.

Eden takšnih projektov, ki izobražuje o pomenu zdrave prehrane in spodbuja razvoj novih dejavnosti na kmetiji, je tudi projekt Okus narave, ki se bo končal konec septembra 2021 in ga sofinancirata MKGP in EU v okviru podukrepa 16.9 – Podpora za diverzifikacijo kmetijskih dejavnosti. Projektne aktivnosti so potekale tudi na Kmetiji Zaplana 1890 na Zaplani nad Vrhniko.

Glavni cilji projekta: – s kuharskimi delavnicami izobraževati o pomenu zdrave vegetarijanske prehrane, od razumevanja osnov zdrave prehrane, izbiro uravnoteženih živil, spo-

znavanja različnih okusov do sodelovanja pri pripravi okusnih obrokov;

- spodbujati trajnostni razvoj z uporabo lokalnih in sezonskih pridelkov in izdelkov, urejanjem oz. uporabo prostora s čim manjšim vplivom na okolje;
- spodbujati medgeneracijsko sodelovanje ter s tem prenos oz. izmenjavo dobrih praks in znanja s področja pridelave in uporabe lokalnih in sezonskih živil ter organizacije delavnic;
- predvsem pa spodbuditi razvoj novih dejavnosti na kmetiji in povečati usposobljenost kmetij, da bodo lahko nove aktivnosti po zaključku projekta tudi same izvajale.

Projekt vodi socialno podjetje Rudra Simha, d. o. o., ki že vrsto let organizira in izvaja izobraževanja in kuharske tečaje s področja zdravega in uravnoteženega prehranjevanja ter priprave vegetarijanskih jedi, ki temeljijo na ajurvedskih osnovah s pridihom sredozemske in lokalne kuhinje. V projekt so poleg vodilnega partnerja vključeni še trije nosilci kmetij v Zaplane, in sicer nosilec kmetije Zaplana 1890, kjer so potekala izobraževanja - delavnice o hrani in okolju, ter dve sosednji kmetiji. Njihov prispevek k izvedbi projekta je bil predvsem s praktičnega vidika – sodelovanje pri urejanju lokacije izvedbe projekta, prenos znanja in izkušenj pri zasnovi vsebine izobraževanja (pridelava, predelava, uporaba in zagotovitev lokalnih in sezonskih pridelkov in izdelkov) ter promociji projekta.

V okviru projekta so potekale različne aktivnosti.

- Organizirani sta bili dve delavnici – izobraževanja s področja hrane in okolja, in sicer v drugi polovici leta 2019 in leta 2020, na katerih so bili prisotni predstavniki obeh spolov različnih starosti (medgeneracijsko sodelovanje). Pri starejših udeležencih je pomemben vidik teh delavnic tudi druženje (socialna vključenost) ter prenos bogatih izkušenj in znanja na mlajše generacije. Pri mlajših generacijah obeh spolov je zaznati vse večje zanimanje za zdrav življenjski slog in s tem za vegetarijanski način prehranjevanja. Starejše

generacije, predvsem moški, so na začetku nekoliko nezaupljivi glede vegetarijanstva, ko pa se poglobljeje spoznajo z njim in poskusijo okusne brezmesne jedi, hitro spremenijo svoj pogled.

Na delavnicah so udeleženci spoznali, kakšna so načela zdravega prehranjevanja v določenih letnih časih (tudi po zakonitostih ajurvede – starodavne vede o zdravem načinu življenja, ki izvira iz Indije) ter kako lahko z darovi, ki nam jih v določenem času ponuja narava, poskrbimo za svoje zdravje in si pripravimo preproste okusne in hranljive brezmesne obroke (npr. okusne pirine in ajdove palačinke brez jajc in mleka, jedi iz različnih stročnic, maslo ghee). Udeleženci pridobljeno znanje lahko uporabijo v svojem vsakdanjem življenju in ga tudi delijo naprej med svojimi družinskimi člani, prijatelji, znanci.

Da je zanimanje za dodatne aktivnosti na kmetiji (izobraževanje, pikniki, delavnice idr.) veliko, še posebno če potekajo na prostem, v naravnem okolju, se je pokazalo tudi na poskusnih dveh delavnicah – na pikniku poleti 2019 in 2020. Takšen način izvajanja aktivnosti je ob upoštevanju vseh varnostnih standardov in ukrepov še posebno prikladen v trenutni zdravstveni situaciji, ko zadrževanje v zaprtih prostorih ni najbolj priporočljivo.

– Da bo lahko član partnerstva po zaključku projekta v okviru svoje kmetije vpeljal nove dejavnosti in sam izvajal aktivnosti, ki so poskusno potekale v okviru projekta Okus narave in tudi druge aktivnosti, je bilo organizirano usposabljanje člana kmetije Zaplana 1890 s področja izobraževanja o okolju in hrani, predvsem s področja načel zdravega prehranjevanja, pravnega rokovanja z živili, organizacije in promocije dogodkov.

– Za izvajanje novih dejavnosti je nosilec kmetije Zaplana 1890 pridobil tudi dovoljenje za opravljanje dopolnilne dejavnosti na kmetiji, v okviru katere je že ustvaril dodatni prihodek kmetije.

– Ker je projekt Okus narave



Razvoj novih dejavnosti na kmetiji (npr. pikniki, delavnice oz. izobraževanja o zdravi hrani) omogoča ustvarjanje novih prihodkov ter s tem ohranjanje in razvoj kmetije in širše okolice.



Delavnice-izobraževanja o zdravi vegetarijanski prehrani so se odvijale v neokrnjeni naravi, na hribovski kmetiji na Zaplani, s čudovitimi pogledi na bližnjo in daljno okolico.

v zaključni fazi, so njegove aktivnosti sedaj usmerjene predvsem v ovrednotenje projekta in proučitev možnosti za izvajanje aktivnosti projekta kot dopolnilnih dejavnosti na kmetiji ter v razširjanje rezultatov projekta z uporabo različnih komunikacijskih sredstev (časopis, splet, družbena omrežja, navadna in elektronska pošta idr.).

Zgolj zavedanje ljudi o nujni zdrave prehrane seveda ni dovolj. Zdrav način prehranjevanja ne pomeni zgolj nakupa zdrave hrane, ampak temelji na globljem pristopu k pripravi in razumevanju trajnosti, uporabi lokalno pridelanih sestavin, s čim manjšimi negativnimi vplivi na lokalno in širše okolje, na čemer je bil tudi poudarek v okviru aktivnosti projekta Okus narave.

Udeleženci delavnic - izobraževanja so se seznanili tudi z vse večjim pomenom zavedanja o energijskih nivojih hrane. Hrana namreč zaužijemo na treh energijskih nivojih: na fizičnem nivoju nam hrana daje občutek sitosti – tu je v ospredju hrana prihodnosti, ki temelji na trajnostni – ekološki pridelavi in predelavi; na sub-

tilnem nivoju je pomembno, v kakšnem razpoloženju hrano pripravljamo: z lepo energijo, brez negativnih občutkov (npr. jeza, strah, žalost, stres), saj se takšno razpoloženje prenese s hrano; na spiritualnem nivoju pa se za hrano zahvalimo, saj smo vse bolj odvisni od narave, ki je naš vir življenja, zahvalimo se za hrano, ki je okusna, zdrava in kot taka odskočna deska za naše ustvarjalno delo in življenje. Še zanimivost – po starodavni indijski vedski arhitekturi vastu je pomemben tudi položaj kuharja – le-ta naj bi bil med pripravljanjem hrane z obrazom obrnjen na vzhod, saj se na vzhodu poraja življenjska energija (prana) in z njo sleherni dan novih možnosti, vizij, kreativnosti in vrlin.

Tudi v projektu Okus narave ugotavljamo, da hrana vse bolj postaja nova religija s širšim družbenim pomenom. Poudarek prihodnosti bosta večja družbena in okoljska odgovornost ter bolj intenzivna vključenost v projekte, ki v lokalnem okolju stremijo k promociji zdrave in lokalno pridelane hrane, spodbujajo razvoj novih dejavnosti na kmetijah ter tako povezujejo podeželska in urbana okolja ter tudi ustvarjajo nova

delovna mesta. In mogoče je takšne zgodbe, kakršna poteka na stari hribovski kmetiji Zaplana 1890 nad Vrhniko ravno zato, ker potekajo skozi povezovanje kmetijstva, turizma in drugih dejavnosti ter se dogajajo v čudovitem naravnem okolju, slišati dlje in glasneje.

Več o projektu 16.9. Okus si lahko preberete na spletni strani vodilnega partnerja <https://radhagovinda.si/> – Program razvoja podeželja.

Projekt se izvaja v obdobju od 26. 3. 2019 do 26. 9. 2021 in je v celoti sofinanciran s strani Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano/ Agencije RS za kmetijske trge in razvoj podeželja in Evropske unije v okviru javnega razpisa PRP 2014-2020: Podukrep 16.9 - Podpora za diverzifikacijo kmetijskih dejavnosti v dejavnosti v zvezi z zdravstvenim varstvom, socialnim vključevanjem, kmetijstvom, ki ga podpira skupnost, ter izobraževanjem o okolju in hrani (objavljen 1. 2017).

Projekt Okus narave  
Rudra Simha d.o.o., so.p.  
Vse foto: Kmetija Zaplana