

TOREK JE DAN ZA LOKALNI ZAJTRK

V našem vrtcu smo v skupini za prehrano sprejeli predlog organizatorke prehrane, da vsak torek za zajtrk otrokom in zaposlenim ponudimo živila iz našega lokalnega okolja. S tem želimo otroke osveščati o pomenu lokalne hrane in jim ponuditi priložnost, da te lokalne dobrote sami poskusijo in spoznajo. Na ta način bodo otroci spoznali tradicionalne jedi, ki so značilne za naše okolje. Veseli smo širše podpore tako zaposlenih kot vodstva vrtca.

Zakaj izbrati lokalno hrano?

- ker se nahaja v naši bližini, ni podvržena dolgim transportnim potem, ki negativno vplivajo na njeno hranilno in biološko vrednost; sadje in zelenjava sta obrana v optimalni zrelosti in tako značilnega okusa, vonja in strukture ter vsebujeta več vitaminov in mineralov kot sadje in zelenjava, ki dolgo potuje do našega krožnika,
- hrana, pridelana v naši bližini, potrebuje le dan ali dva do našega krožnika in je zato ni potrebno obdelovati z aditivi, ki bi podaljšali njeno uporabnost,
- lokalna hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa, prepoznamo jo po tradicionalnem okusu, ki smo ga razvili v družini, vrtcu, šoli in smo ga vajeni iz našega otroštva,
- hrana lokalnega izvora ohranja genetsko pestrost, saj pridelovalci vzgajajo več različnih vrst sadja in zelenjave in s tem zagotovijo daljši čas obiranja, boljši videz in okus pridelka,
- z nakupom lokalne hrane podpiramo lokalne dobavitelje, samooskrbo in okolje, torej skrbimo za ohranjanje kmetij in delovnih mest v prihodnosti,
- dolgi prevozi hrane s tovornimi vozili, letali, ladjami, vlaki vplivajo na povečanje ogljičnega odtisa v ozračju in imajo negativen učinek na okolje in zdravje ljudi.

Kaj bomo ponudili našim otrokom za zajtrk?

Potrudili se bomo, da bodo zajtrki ob torkih ne samo lokalni, ampak tudi pestri, zdravi, prilagojeni novim smernicam in všečni otrokom. S potencialnimi dobavitelji bomo poskusili čim bolj razširiti izbor živil, jedi bomo na 4-6 tednov rotirali in tako zagotovili pestrost torkovih lokalnih zajtrkov. Nekaj namigov:

- domači kruh iz krušne peči
- lokalno mleko iz shem kakovosti (izbrana kakovost, eko)
- lokalni mlečni izdelki: jogurt, sadni jogurt, maslo, sir iz shem kakovosti
- lokalni med
- lokalna marmelada, eko marmelada
- lokalna žita: pšenični, pirin zdrob iz ekološke pridelave
- lokalni čaj v razsutem stanju, zelišča nabrana na hribih nad Vipavsko dolino
- lokalno sadje in zelenjava odvisno od sezone...

Nabor dobaviteljev in izdelkov bomo še razširili, prav tako jedi in kombinacije živil. Želimo si, da bi tako kot teden tradicionalnih jedi v mesecu novembru, z navdušenjem sprejeli tudi torkove lokalne zajtrke.

V želji, da bi tematiko lokalnih živil in jedi vnesli v dnevne aktivnosti po skupinah, navajamo nekaj spletnih povezav do člankov s sorodno vsebino. Več vsebin bo tudi v zavihku »Prehrana« .

<https://www.prehrana.si/novica/456-lokalna-osrkba-s-hrano-in-vrtarjenje>

<https://www.gov.si/teme/pomen-lokalne-hrane-in-nacelo-kratkih-verig-v-dobavi-zivil/>

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-izbrati-lokalno-hrano-4/>

<https://www.gov.si/novice/2021-11-16-naj-bo-lokalna-hrana-na-mizi-tekom-celega-leta/>

Začnemo v torek naslednji teden. Veseli bomo kakšnega članka, fotografije iz skupin, vaših mnenj, predlogov...

Veliko užitkov ob spoznavanju in okušanju lokalnih dobrot ...

organizatorka prehrane