



Poročilo iz kuharske delavnice, dne 7.11.2018

Katja Račič

Že lansko leto smo se izobraževali o za nas zelo pomembni temi »prehrani«, letošnje leto pa smo svoje znanje utrdili in nadgradili. V sodelovanju z Dolenjsko sekcijo smo na OŠ Šmihel izpeljali kuharsko delavnico z naslovom »Ekološki način kuhanja - nadaljevanje«. Gospa Emilija Pavlič, ki nam je sedaj že kot mama in dobronamerna, strokovna in poučena prijateljica ter neobičajna kuharica, saj se s svojimi tradicionalnimi recepti bori proti industrializaciji hrane in kuhanja. Zagovarja svežo sezonsko hrano in začetek kuhanja ter pečenja brez vročine. Izdala je dve knjigi, obe sta prejeli tudi mednarodni priznanji. Prva, Za otroke kuhajmo zdravo, je leta 2007 prejela mednarodno nagrado Gourmand Yearbook. Uvrstili so jo med osemnajst najboljših kuharskih knjig na svetu v kategorijah: otroci in družina in zdrava prehrana. Njena druga knjiga, Mamica, nauči me kuhati, iz leta 2010 je prejela priznanje kot najboljša na svetu v skupini kuharske knjige za družine in otroke na natečaju Gourmand World Cooking Awards. Poučila nas je o zdravem prehranjevanju iz čim večjih domačih živil iz našega vrta ali bližnje kmetije. Pomembno je, da kuhamo iz osnovnih živil, ne iz industrijsko pripravljenih jedi ter, da ne pripravljamo hrane iz zamrznjenih živil. Kaj jemo v novembrskem času? Najbolj modro in ekološko je, da jemo to, kar je bilo pridelano pri nas. Preprosto, vendar svežo novembrsko zelenjavo, ki je zrasla pri nas: sveže zelje, koromač, korenček, domače sveže jesensko sadje različnih barv: neškropljena jabolka, kakiji ..., sipe in jadranske kalamare ... Do novega leta se je treba najesti krompirja, po novem letu pride na vrsto polenta po domače. November je čas, da doma že zadiši po kislem zelju in repi (ko kuhamo joto, zrežemo zelje na kratko, ker jo jemo z žlico), po jabolčnem zavitku iz doma narejenega testa ali vsaj po pečenih jabolkih, po pečenem kostanju. Tako podpremo naše pridelovalce (zelje) in predelovalce (kisló zelje) in s tem prispevamo k manjši onesnaženosti, kot če kupujemo živila ali hrano iz oddaljenih krajev.

Veseli in hvaležni smo, da nas je zopet navdihnila in izkazala spoštovanje in pripravljenost deljenja dragocenih informacij za nas, ki si želimo spremembe v svoji prehrani.