



# SCENARIJ KULINARIČNE DELAVNICE "SLOVENSKI OKUSI"

Scenarij je pripravil Stowarzyszenie Kobiet Wsi Mszanka v okviru projekta "Trajnostni razvoj – zdrava kuhinja – zdravo družbeno življenje" 2023-2-PL01-KA210-ADU-000184622.

**Datum:** 08.07.2025

**Kraj:** Ljudski dom v Mszanki

**Udeleženci:** prebivalci Mszanke in okolice, članice združenja, odrasle osebe, ki jih zanima zdrava kuhinja in ekologija

## Cilj delavnice:

Spodbujanje zdravega in ekološkega življenjskega sloga preko skupne priprave tradicionalnih jedi slovenske kuhinje ter izmenjave kulturnih izkušenj.

## Posebni cilji:

- Popularizacija načel zdrave in trajnostne kuhinje
- Spoznavanje tradicionalnih receptov slovenske kuhinje
- Uporaba lokalnih izdelkov in naravnih darov v vsakdanjem kuhanju
- Razvijanje kulinaričnih veščin udeležencev
- Krepitev družbene integracije in aktivizacija odraslih
- Promocija rezultatov mednarodnih mobilnosti v okviru programa Erasmus+

## Metode dela:

- Kulturni prikaz kuhanja
- Navodila korak za korakom
- Skupinsko kuhanje
- Delo v ekipah
- Pogovor in degustacija pripravljenih jedi

## Potek delavnice:

- Predstavitev ideje projekta in partnerjev
- Pojasnitev pomena zdrave in ekološke kuhinje v kontekstu trajnostnega razvoja



- Kratek uvod v slovensko kuhinjo in kulinarične tradicije

Udeleženci, razdeljeni v skupine, pripravljajo jedi, ki jih navdihuje tradicionalna slovenska kuhinja:

- Svinjska ribica polnjena z zelenjavo
- Jajca, polnjena z zeliščno pasto
- Zelenjavni tatar
- Zelenjavne solate
- Čebulni kruh z nadevom iz klobas
- Zelenjavne pireje
- Črni kruh, pečen ročno z dodatkom sadnega oglja
- Skupna degustacija pripravljenih jedi
- Izmenjava vtisov in izkušenj udeležencev
- Pogovor o možnostih uporabe spoznanih receptov v vsakdanji kuhinji
- Poudarjanje vrednot ekologije, tradicije in zdravega življenjskega sloga

Posebna atrakcija delavnice bo priprava črnega kruha po receptu, spoznanem med mobilnostjo v Sloveniji, skupaj z zgodbo o tradicionalnem žganju oglja v kupih.

### **Rezultati delavnice:**

- Pridobitev praktičnega znanja o zdravem in ekološkem kuhanju
- Spoznavanje kulture in kulinarične tradicije Slovenije
- Krepitev družbenih vezi
- Promocija projekta Erasmus+ in mednarodnega sodelovanja

### **Evalvacija:**

- Zaključni pogovor z udeleženci
- Opazovanje angažiranosti udeležencev
- Fotografska dokumentacija

*Financirano s sredstvi EU. Mnenja in stališča izražajo le avtor ali avtorji in ne odražajo nujno stališč ali mnenj Evropske unije ali Izvršilne agencije za izobraževanje, avdiovizualno dejavnost in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za to niso odgovorni.*