

Zbirka medijskih objav

Število objav: 1

Tiskani mediji: 1

Splet: 0

Radijske postaje: 0

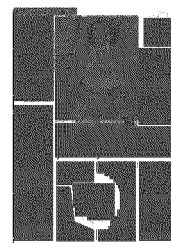
Televizijske postaje: 0

Teletekst: 0

Spremljane teme:

Seznam objav v zbirki:

	Naslov	Slaba hrana je nasilje nad otroki!		
Zaporedna št. 1	Medij; Doseg	Jana; 133000	Stran: 35	Površina: 874 cm2
	Rubrika / Datum	Ostalo, 21. 08. 2007		
Stran v zbirki 3	Avtor	Mažgon Stane		
	Teme			



Za Emilijo Pavlič je kuhanje poslanstvo

Slaba hrana je nasilje nad otroki!

Zapisani intervju z Emilijo Pavlič je lahko le skromen nadomestek tistega, kar je pogovor v živo, obarvan z radoživo koprsko govorico in veselo naravo sogovornice. Urejena, prijazna in nasmejana gospa ne kaže svojih let. Pogovora z njo ni težko začeti, ga je pa – zaradi iskivosti in slapa besed ter novih in novih tem – težko končati. Seveda ima vse to opraviti s primorsko odprtostjo ter bistroumnostjo in duhovitostjo.

Tekst: **STANE MAŽGON**
Foto: **MANCA JUVAN**

Gospa Pavlič ne skriva, da ji ni bilo vedno lahko. A izkušnje so jo utrdile in rada poudari, da »se je našla«. Odločila se je, da se bo naučila dela z računalnikom, in tako je tudi storila. Uči se angleščine, potuje po Sloveniji, sodeluje na prireditvah in sejnih, piše in predava. Predvsem o zdravi prehrani otrok.

25 let je delala kot vodja prehrane v vrtcu, nato pa je dozorela zamisel, da napiše knjigo *Za otroke kuhajmo zdravo*. Ta je letos prejela mednarodno nagrado Gourmand World Cookbook in bo od septembra 2007 leto dni razstavljena v Pekingu v prestižni družbi nagrajenih knjig z vsega sveta.

• Veliko svoje energije, dela in časa ste namenili otrokom. Ukvarjate se s kulinaricnimi nasveti, z nastopi in s pisa-

njem, ki je namenjeno zdravi prehrani otrok. Kdaj ste začeli?

Ljubezen do otrok imam najbrž v genih. Podobno je z materinstvom. Kar zgodi se. Če človek nima tega v sebi, ne more dajati. Imam dva, zdaj že odrasla otroka, a hkrati gledam druge in zdijo se mi enako pomembni kot moja. Zato lahko rečem, da imam rada vse otroke. To je neko poslanstvo, ki ga nosiš s seboj. Mislim, da sem ga sama dobila od svoje mame.

• Kako danes po vašem mnenju živijo slovenski otroci, predvsem z vidika kakovosti in seveda prehrane, s katero se največ ukvarjate?

Veliko se srečujem z otroki in tudi njihovimi starši. Pogosto vidim, da so otroci nevzgojeni. Seveda ne vsi. Takšni so tisti, ki jih nihče ne zna vzgajati. Najpogosteje smo za to krivi starši, a tudi šola. Zato vidim današnjega šolarja kot prijetnega in zdravega (če ni že bolan, kot se pogosto dogaja, in to me zelo skrbi). Globoke korenine ima v prednikih, ki so imeli skrbne starše, zdravo prehrano in niso doživljali vseh današnjih stresov, treningov, preprirov in slabe hrane. Otroci so torej nevzgojeni, a za to niso krivi sami. Po hrenovkah in bananah mnoge šolarje boli glava, pa jih morajo kljub temu jesti v šoli in največkrat še doma. Kaj to ni nasilje nad njimi? Opažam tudi, da so šolarji pogosto predebeli, kar je tudi krivda staršev in šol, ne pa šol-

larjev. Pa smo spet pri vzgoji.

• Večinoma doma ni več nekdanjih običajev, odnosov in prehrane. Se je tradicija iz naših kuhinj preveč umaknila?

Zdaj vse to rešujemo kot barko, ki se nagiba. Veliko je še dobrih družin in v njih je otroštvo lepo. Tudi prehrana je otroštvo. Sem optimistka in zato želim, da se ga nalezejo tudi drugi.

Otroci ne potrebujejo veliko. Dovolj je že kos kruha z marmelado in en lep »dobro jutro«, kot je rekla moja mama. Želim si, da bi bilo čim več takšnih družin, ki bi otrokom dajale med drugim zdravo prehrano. Sedemdeset odstotkov vsega zdravja, življenja, tudi kariere, če hočete, je v dobri hrani.

• Napisali ste knjigo *Za otroke kuhajmo zdravo*. Povejte nam zgodbo o tej knjigi.

Pogosto rečem: »Če ne moreš več govoriti, začni pisati.« Prizadevala sem si, da bi hrano, ki sem jo sama preizkusila kot mama in tudi jedla skozi letne čase, približala otrokom. Tudi to, kako je narezana. V vrtcu, kjer sem bila vodja prehrane za tisoč otrok, sem se bojevala za več zelenjave in manj mesa, čeprav so se jezili name, ker ni bilo dovolj klobas in hrenovk. A to je bilo le mnenje odraslih in vzgojiteljic, otroci pa niso pogrešali mesa. Zame je bilo merilo letni čas. Veliko sem se naučila iz izkušenj. Ugotovila sem tudi, da me premalo cenijo. Zato sem se odločila, da bom vse to dala na papir. Denarja nisem imela, a sem kljub temu rekla: to bom naredila, pa čeprav bo ležala v predalu. Tako je nastala knjiga in ponosna sem nanjo.

• Kakšne so glavne napake v

Stran / Page: 34

Doseg / Reach: 133000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 874 cm2

2 / 4

prehrani današnjih družin?

Predvsem v družinah premalo načrtujejo in preveč hodijo po trgovinah. Narediti je treba jedilnik za ves teden: en dan za otroka,

drugi za mamo, naslednji za očeta, in en dan za nono, ki nima zob! Čas, ki ga zapravijo za čakanje v vrstah, bi lahko koristno porabili

doma, namočili fižol, podušili nekaj zelenjave in imeli mineštro!

• **Večkrat svetujete, da morajo pri pripravi jedilnikov sodelovati tudi otroci.**



» Ljudje si s prehrano delajo tudi velike stroške. Če bi mene vključili v ocenjevanje slovenske košarice, bi rekli: Emilija, ti porabiš premalo! «

» Pri kuhanju je treba upoštevati nekaj zakonitosti, tako kot v računalništvu. Morske ribe je treba umiti v osoljeni vodi. Segreti je treba ponev in ne olja. Jedi dajemo v hladno pečico. To so tri zelo pomembne stvari. «



» Mladim vedno povem, naj poskrbijo zase, če želijo narediti kariero in dočakati starost. Ali ni bolje, da grem na tržnico kupit zelenjavo kot k zdravniku čakati v vrsto? «

Da, pa ne le to. Sodelovati morajo pri pripravi hrane. Vso hrano lahko dajo kuhati v hladno vodo, v hladno olje in hladno pečico. Ni jih treba strašiti, da se bodo opekli. Poskusiti je treba. Otrok preprosto ne naučimo kuhati.

• **Kako je mogoče otroke navdušiti za zdravo prehrano ob vseh reklamah za hitro pripravljene jedi?**

Sami se ne bodo navdušili.

To morajo narediti starši. Pokazati jim morajo, kako se kuha. Včasih pa tega še starši ne znajo. Otroci so na področju kuhanja nepismeni. To je škoda, ker zelo radi sodelujejo. Na mojih delavnicah otroci uživajo, ko luščijo fižol in grah ter trejo lešnike. Radi pomagajo, a pogosto niti ne vedo, kakšen je videti lešnik, ko ga utrgaš na grmu. Za to je kriva tudi šola. Razočarana sem nad programi za gospodinjstvo. Preveč je teorije. Če primorska punca ne zna očistiti sardel, bi ji v šoli dala cvek! Če pa jih še učiteljica ni nikoli očistila, je vse jasno.

• **Kako pa je torej z industrijsko hrano, ki je na policah v trgovinah in jo pogosto pripravljamo doma?**

Industrijsko pripravljena hrana spremeni otrokom okus že takoj, ko se nehajo dojit. Potem pa začnejo piti alpsko mleko! Povem vam, da ga še nisem kupila! Poleg industrijske je težava tudi uvožena hrana. Banan, na primer, ne kupujem. Kupila jih bom takrat, ko mi jih bo zdravnica predpisala na recept. Jest je treba to, kar raste tu, pod našim soncem. Poleg tega je bolj ekološko, saj ne potrebuje embalaže. Greš na tržnico in kupiš. Tudi pri prehrani bi morali čutiti več patriotizma! Veliki nakupovalni centri na to pozabljajo. In tudi mi z njimi. To je kot vaja, ki se je moramo naučiti: pojej slovensko jabolko. O tem je treba govoriti. Plakati so mrtve črke na papirju. Vedeti moramo, da so se

začele okoljske spremembe. Slovenci imamo veliko zemlje, nekaj še pride-lujemo, a imam občutek, da za to ni pravega posluha, predvsem pri odraslih, seveda, kaj šele pri otrocih.

Da ne pozabim: zelo sem proti instantni hrani. To je že kuhana hrana, ki jo posušijo, dajo v vrečke in ji dodajo konzervanse. In še nekaj: pri pripravi hrane nikoli ne uporabljamo alkohola. Ne vem zakaj, ampak celo gostinske šole učijo, da je v krofe treba dodati rum. Jedli pa jih bodo tudi otroci. Kuharice v šolah so se pogosto učile kuhati za odrasle hotelske goste. Ne lastim si pravice, da bi jih poučevala, a z mnogimi se srečam in so mi hvaležne za nasvete.

• **Pravite, da ne kupujete alpskega mleka. Kako se potem organizirate in kako nakupujete?**

Nisem ga kupila in ga tudi ne bom! Kupim pasterezirano mleko. Domov ga prinesem v nakupovalni torbi, ki je hkrati hladilna. Pomembno je, da se hladilna veriga ne pretrga. Tako prinesem domov mleko, jogurte, meso in ribe. Zelenjavo prinesem s tržnice. Prehrana ni le kuhanje. Je tudi nabava, načrtovanje, priprava, shranjevanje in potem še kuhanje. Pravilne izbire živil je treba naučiti otroke tako, kot jih naučimo, da si umivajo zobe. Tudi shranjevanje je pomembno. Primorci, na primer, mineštre poleti ne segrevamo. Vzameš jo iz hladilnika in ješ kot sladoled. Zakaj bi jo poleti segrevali?

• **Po Sloveniji prirejate veliko delavnic, širite oblike in postopke zdravega kuhanja.**

Ne želim se hvaliti, a mogoče bo to prispevalo k zavesti o zdravi prehrani. Ljudje so zadovoljni in mi pišejo, da zdaj jedo ribe in da so po mojih receptih spekli kruh. Hrana začnejo tudi pripravljati drugače. Joj, če slišim za palični mešal-

nik! Kdor ga uporabi, hrani spremeni okus in tudi sestavo. Potem se mora že zdrava pamet vprašati: »Zakaj bašeš v lonec palični mešalnik, če je dovolj že to, da uporabimo lesen kuhinjski betič in z njim pretlačimo zelenjavo.« Pa še Ribničana podpiramo!

• **Kako naj ravnajo tisti, ki niso prav nadarjeni za kuhanje?**

Naj se potrudijo. Saj se potrudiš tudi za to, da greš v službo. Tudi za plačilo položnic se je treba potruditi. Učiti se moraš matematico. In potruditi se moraš, da jo razumeš! Zakaj se ne bi potrudil, da narediš dobre palačinke brez žganja olja?

• **Če vas prav razumem, je vse v vzgoji: doma oziroma v družini, v vrtcu in šoli ter v širšem okolju.**

Tako je. In na tem je treba vztrajati. A ne s prisilo. Znanje je treba širiti. Tudi na fakultetah, na smereh, ki so povezane s prehrano, so študentke, ki znajo zelo slabo kuhati. Teorija – da, a tudi praksa. Prisegam na prehrano. Predvsem pri otrocih. Zdravje je neizmeren potencial. Otroci so danes lačni: najprej zdrave hrane, a lačni so tudi ljubezni.

• **Kakšen nasvet v zvezi s prehrano bi dali staršem ob začetku šolskega leta v zvezi s prehrano šolarja?**

Zajtrk je pomemben. Vsekakor pa ne sme biti prisila. Potruditi se je treba s pripravo. Če oče prižge cigareto in gre na balkon, iz tega ne bo nič. Pomembno je tudi, kako hrano postrežemo. Zakaj ne bi cenili otroka in mu natočili mleka v kristalni kozarec? ■

➤ Kar na glas povem: ribje in piščančje palčke! Niti psu jih ne bi dala! Saj vem, trg je pač trg. Ko pa pride bolezen v hišo, bolnik ostane na suhem. Trg se nanj ne ozira, pa tudi ne na Emilijine prošnje. Žal je tako. <<

» Bolje je, da jaz,
ki sem Slovenka,
govorim Slovencem,
kako je treba jesti, kot
da za to spet nekoga
uvozimo. «