

# Mirisi i okusi rapske kuhinje

Srednja škola  
Markantuna de Dominisa Rab



**Ne budi rob, sadi bob!**

Projekt pod pokroviteljstvom  
Ministarstvo turizma  
Grad Rab  
Općina Lopar  
Turistička zajednica Grada Raba  
Turistička zajednica Općine Lopar

# Mirisi i okusi rapske kuhinje

Srednja škola Markantuna de Dominisa Rab  
(nositelj projekta)  
Restoran Lavanda  
Komin  
Mocira  
Orkula

**Ne budi rob, sadi bob!**

# Odakle ideja?

8. svibnja 2012. godine Srednja škola Markantuna de Dominisa Rab slavila je 50. obljetnicu svoga rada. Tom je prigodom održana i manifestacija **Mirisi i okusi rapske kuhinje** na kojoj se, osim Škole, predstavilo i nekoliko rapskih ugostitelja.



**Ne budi rob, sadi bob!**

S obzirom da je manifestacija bila izvrsna i odlično primljena među ugostiteljima, odlučili smo se prijaviti na natječaj Ministarstva turizma.

Trebali smo nešto novo i originalno. Namirnicu koja će biti temelj svim jelima...



**Ne budi rob, sadi bob!**

# Priča o bobu

Nakon dugih sastanaka i promišljanja tradicionalne rapske kuhinje koja se polako, ali gotovo sigurno počela gubiti, odlučili smo se za namirnicu koja je gotovo u potpunosti nestala s naših stolova, a nekoć je bila redovita u rapskoj kuhinji – BOB.



**Ne budi rob, sadi bob!**

Bob je jedna od najstarijih kultiviranih vrsta povrća i uzgaja više od 8 000 godina. Može se pripremati na mnogo načina, ali danas se vrlo rijetko nalazi na našem jelovniku. Uvriježeno je pučko vjerovanje da zrno boba donosi sreću, a onaj tko ga uvijek nosi sa sobom nikada neće ostati bez osnovnih životnih potreština.

Bob ima raznovrsnu primjenu u kulinarstvu. Uglavnom se koriste sjemenke za pripremu variva, juha, priloga, salata i pirea. Mlado lišće može se koristiti sirovo ili se priprema poput špinata. Zrele sjemenke mogu se ispržiti i posoliti poput kikirikija te poslužiti kao grickalice.

Bob sadrži brojne hranjive sastojke koji blagotvorno djeluju na organizam. S bobom nema straha od kolesterola i zasićenih masnih kiselina jer su njegove vrijednosti uistinu zanemarive. Nutricionistička ocjena – čista petica!

**Ne budi rob, sadi bob!**

Sve su to izvrsni podaci, ali što bob znači za nas?

Bob je namirnica koju smo zaboravili, a u moru internacionalne kuhinje koja se nudi turistima, sve je više onih koji žele nešto novo, svježije. Kao novina iskazala se upravo tradicionalna kuhinja koja se razlikuje po regijama, ali i manjim mjestima.

Bob je nekoć uzgajala i objedovala svaka obitelj, a danas je postao rijedak. Toliko rijedak da ga je teško naći na nečijem stolu.



**Ne budi rob, sadi bob!**

U moru zaboravljenih namirnica i jela, odlučili smo se upravo za bob jer predstavlja našu kuhinju poljoprivredu, ali i nov pogleda na turizam – vraćanje starome i zaboravljenome. Gotovo izgubljeni identitet odlučili smo potaknuti upravo mahunarkom – bobom.

Time će naši učenici postati svjesni da tradiciju treba njegovati i čuvati jer je identitet krhka stvar i treba ga čuvati. Posebno se to odnosi na naše kuhare, konobare i komercijaliste kao buduće gastro-stručnjake.



**Ne budi rob, sadi bob!**



# Kako se posao nastavio?

Tekst je projekta poslan na natječaj Ministarstva turizma.

Krenulo je iščekivanje....

Je li bob dovoljno dobar?...



**Ne budi rob, sadi bob!**

Izgleda da je bio jer smo na natječaju dobili potrebna sredstva!  
A vrijeme nam se izvanredno poklopilo s važnim danom za Rab – obilježavanjem Dana grada Raba!  
Uvršteni smo u program 8. svibnja, neposredno pred veliku završnicu ukupnoga programa.



**Ne budi rob, sadi bob!**

# Aktivnosti

S nama su se na projekt kao partneri prijavili:

- Restoran Lavanda iz Lopara
- Udruga za promicanje kulture življenja Komin
- Udruga proizvođača rapskih proizvoda, suvenira i umjetnina Mocira
- Udruga maslinara Orkula

Svaki od naših partnera prethodno je bio pomno izabran zbog svoga specifičnog djelovanja na području oživljavanja rapske tradicije. U skladu sa svojom djelatnošću i naših projektom, odabrali su svoje zadatke i poslove.

**Ne budi rob, sadi bob!**

Svi sudionici projekta isplanirali su čime će se predstaviti na manifestaciji. Dominirala su jela koja su sadržavala bob kao temeljnu namirnicu, ali bilo je i drugih proizvoda koji su se uklopili u ideju predstavljanja tradicionalne rapske kuhinje.



**Ne budi rob, sadi bob!**

## **Srednja škola Markantuna de Dominisa Rab**

- namaz od boba s pečenom paprikom
- zdravi sendvič s pršutom, rapskim sirom i bobom
- janjeći žgvancet s bobom i šurlicama
- muffin od boba

**Ne budi rob, sadi bob!**

## **Restoran Lavanda**

- rižoto od sipa i ječma s bobom
- maneštra s bobom s domaćom paštom od boba
- soufflé od boba

## **Udruga Komin**

- predstavljanje narodnih običaja kroz pripremu domaće tjestenine
- čišćenje boba i graška
- češmanje ovčje vune

**Ne budi rob, sadi bob!**

## **Udruga Mocira**

- prezentacija rapskih autohtonih poljoprivrednih proizvoda i suvenira
- namaz od boba

## **Udruga Orkula**

- predstavljanje nagrađenih maslinovih ulja i proizvoda od maslinova ulja
- domaći sir u maslinovu ulju
- savijača od biskvita s marmeladom od maslina
- slane srdelice s maslinama i maslinovim uljem
- kruh s bobom

**Ne budi rob, sadi bob!**

# Promocija projekta i manifestacije

Ključan dio promocije činili su specifično rapski motivi – motiv rapske ženske marame i motiv jute.

Za promociju projekta i manifestacije odlučili smo se za nešto novo i zanimljivo, a to su tzv. *teaseri*. Napravili smo male plakate koji su trebali zaintrigirati javnost da dođu na našu manifestaciju.

**Ne budi rob, sadi bob!**



**Ča je ovo?**



**Trg sv. Kristofora, 8. svibnja 2014.  
u 18 sati**

**Ne budi rob, sadi bob!**

**Ča je ovo?**



**Trg sv. Kristofora, 8. svibnja 2014.  
u 18 sati**

**Ne budi rob, sadi bob!**

Osim njih, napravili smo i glavni plakat. Naravno, to nije bila sva promocija. Održana je radio-emisija na Radiju Rabu u kojoj su sudjelovali svi sudionici projekta, snimili smo poziv stanovnicima, oglasili projekt u lokalnim medijima, a nismo zaboravili ni turiste te je projekt bio oglašen po svim hotelima na Rabu i u Turističkim zajednicama Grada Raba i Općine Lopar.

Na manifestaciji smo kao promotivni materijal dijelili tzv. *bookmarkove* koji su sadržavali podatke o projektu, ali i bobu na hrvatskom, engleskom, njemačkom, talijanskom i mađarskom jeziku.

**Ne budi rob, sadi bob!**

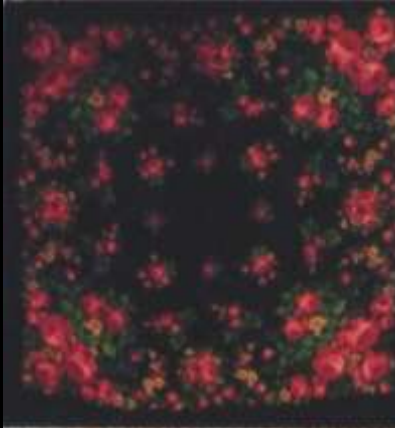
Projekt pod pokroviteljstvom  
Ministarstvo turizma  
Grad Rab  
Općina Lopar  
Turistička zajednica Grada Raba  
Turistička zajednica Općine Lopar

## Mirisi i okusi rapske kuhinje



Sudjeluju  
**Srednja škola Markantuna de Dominisa**  
**Rab**  
(nositelj projekta)  
**Restoran Lavanda**  
**Komin**  
**Mocira**  
**Orkula**  
Trg sv. Kristofora, 8. svibnja 2014.  
u 18 sati

**Ne budi rob, sadi bob!**



## Mirisi i okusi rapske kuhinje

Srednja škola  
Markantuna de Dominisa

Rab

Restoran Lavanda

Komin

Mocira

Orkula

Rab, 8. svibnja 2014.

**Ne budi rob,  
sadi bob!**

## BOB



Bob je jedan od najstarijih kultiviranih vrsta povrća i uzgaja se više od 8.000 godina. Može se pripremati na mnogo načina, ali danas se vrlo rijetko nalazi na našem jelovniku. Uvriježeno je pučko vjerovanje da zrna boba donosi sreću, a onaj tko ga uvijek nosi sa sobom nikada neće ostati bez osnovnih životnih potrepsina. Bob ima raznovrsnu primjenu u kulinarstvu. Uglavnom se koriste sjemenke za pripremu variva, juha, priloga, salata i pirea. Mlado lišće može se koristiti sirovo ili se priprema poput špinata. Zrele sjemenke mogu se ispržiti i posoliti poput kikirikija te poslužiti kao grickalice. Bob sadrži brojne hranjive sastojke koji blagotvorno djeluju na organizam. S bobom nema straha od kolesterola i zasićenih masnih kiselina jer su njegove vrijednosti uistinu zanemarive.

Nutricionistička ocjena: čista petica!

Vjerujemo da ste uočili i naš moto

**Ne budi rob, sadi bob!**

na koji smo iznimno ponosni, a vjerujemo da će imati utjecaja na povećanje uzgoja boba, čime će mu se napokon vratiti mjesto na našim stolovima, ali i gastronomiji!

**Ne budi rob, sadi bob!**

# Manifestacija Mirisi i okusi rapske kuhinje



**Ne budi rob, sadi bob!**



htyo je Jodak  
PHOTOGRAPHY



htyo je Jodak  
PHOTOGRAPHY

**Ne budi rob, sadi bob!**



rob,

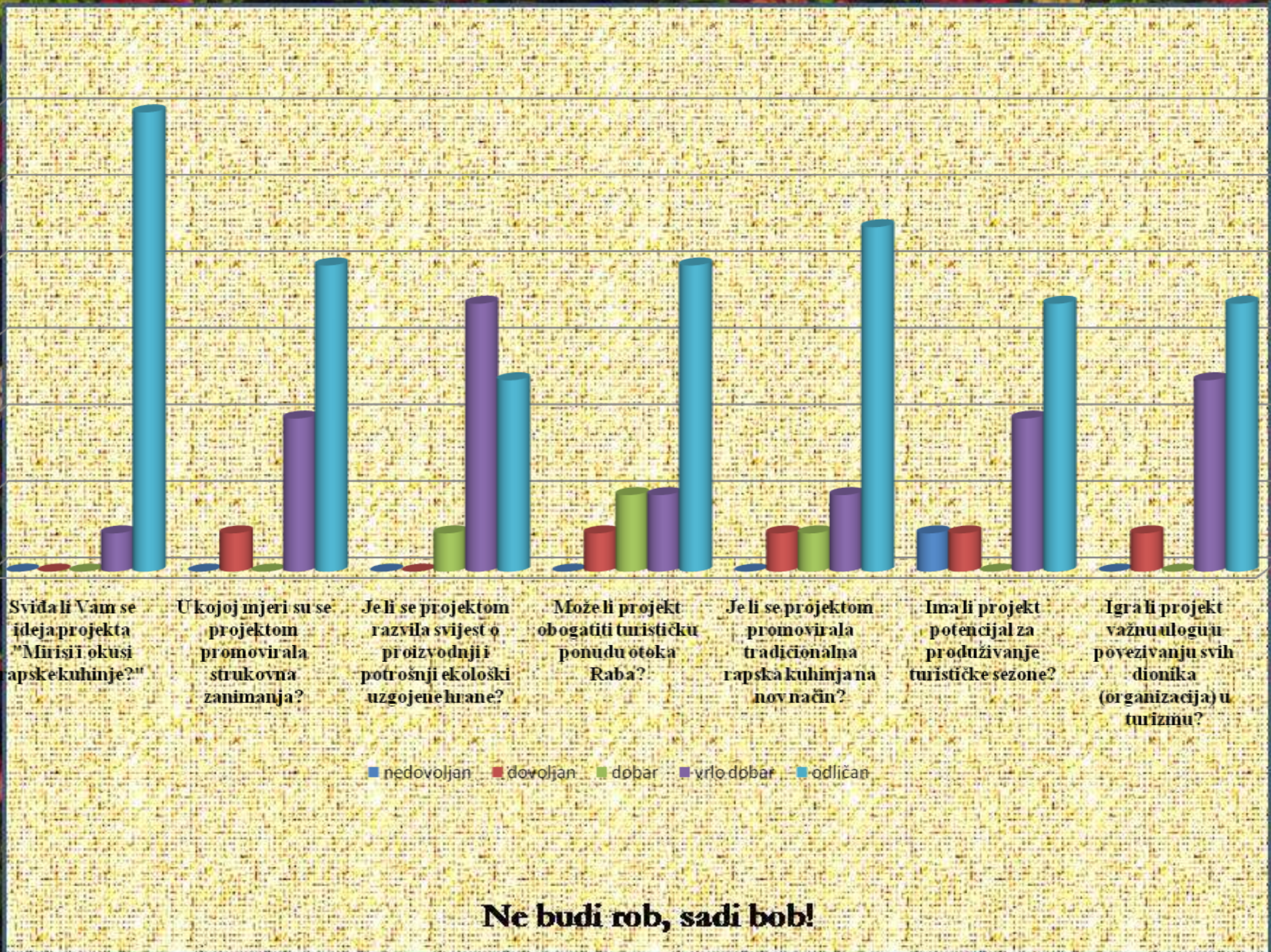


# Evalvacija projekta

Evalvaciju projekta održali smo kao ugodno radno druženje i podjelu zahvalnica za potporu i sudjelovanje u projektu.



**Ne budi rob, sadi bob!**



**Ne budi rob, sadi bob!**

# Komentari javnosti

“Što više projekata bilo bi bolje za nas i turizam.”

\*\*\*

“Trebalo bi organizirati što više ovakvih projekata da gosti što bolje upoznaju našu mediteransku kuhinju.”

\*\*\*

“Uključiti i motivirati što veći broj sudionika, osobito ugostitelja i udruga.”

**Ne budi rob, sadi bob!**

“Projekt je u cijelosti uspješan. Samo tako i treba nastaviti dalje! Možda će se na taj način probuditi ovaj uspavani dio našeg otoka i poboljšati gastro ponuda tradicionalne kuhinje.”

\*\*\*

“Potrebna je bolja međusobna suradnja svih dionika koji čine turističku ponudu otoka. Pritom je ova „kritika“ usmjerena na vanškolske partnere u vidu institucija od kojih treba očekivati kvalitetniju suradnju.”

**Ne budi rob, sadi bob!**

# Održivost projekta

Jedinstven projekt i manifestacija kojima se predstavlja tradicionalna rapska kuhinja, ali i moderan pogled na nju nikada nisu održani – sve do našeg projekta **Mirisi i okusi rapske kuhinje**.

Sa zadovoljstvom se zahvaljujemo Ministarstvu turizma što nam je omogućilo održati ovu manifestaciju! Vjerujemo da je projekt utjecao na poticanje usavršavanja ugostitelja i drugih turističkih radnika, ali i očuvanje lokalnoga identiteta!

Nastavnici i učenici Srednje škole Markantuna de Dominisa Rab

**Ne budi rob, sadi bob!**