



# Kuhanje COOL!

SREDNJA ŠKOLA ZABOK

Projekt financiran sredstvima  
Ministarstva turizma i sporta

Vrijeme provedbe: školska godina 2023./2024.

# Poticaji za provođenje projekta

1. rezultati projekta „Statističko istraživanje o otpadu od hrane u Republici Hrvatskoj” (Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja, 2021.)
2. potreba za smanjenjem velike količine otpada od pripreme hrane u školskim ugostiteljskim praktikumima
3. potreba senzibilizacije učenika za nužnost smanjenja količine svakodnevno proizvedenog otpada i adekvatnog zbrinjavanja otpada
4. nedovoljan broj adekvatnih posuda za odvojeno skupljanje otpada u školskoj zgradi
5. upoznavanje učenika s lokalnim proizvođačima hrane i agroturističkim imanjima kao primjerima održivog razvoja u ruralnoj sredini – razvoj poduzetništva
6. promoviranje zanimanja u turizmu i ugostiteljstvu

# Ciljevi projekta

- ▶ detaljno upoznati učenike s konceptom održivog stila života kako bi se smanjio utjecaj svakog pojedinca na okoliš i klimu
- ▶ educirati učenike o načinima smanjivanja otpada u kuhinji kroz tzv. zero waste koncept u kulinarstvu
- ▶ poticanje učenika na veću konzumaciju lokalno proizvedene hrane kao načina smanjenja utjecaja čovjeka na okoliš
- ▶ educirati učenike o načinima pravilnog odvajanja otpada
- ▶ poticati poduzetnički duh učenika kroz primjere uspješnih obiteljskih poljoprivrednih gospodarstava i agroturizma u Krapinsko – zagorskoj županiji
- ▶ podići interes učenika osnovnih škola da kao svoje buduće zanimanje odaberu zanimanje iz turizma i ugostiteljstva kroz prezentiranje ugostiteljskih i turističkih zanimanja u osnovnim školama Krapinsko – zagorske županije, kroz radionice kuhanja u Srednjoj školi Zabok i na manifestaciji Mali Gastro

# Projektne aktivnosti

16 edukacija o zbrinjavanju otpada na Satovima razrednog odjela (svibanj/lipanj 2024., voditeljica Karolina Ciglar).

3 radionice kuhanja po tzv. zero waste konceptu za učenike osnovnih škola (travanj/svibanj 2024., voditelji nastavnici ugostiteljske grupe predmeta).

Promocija projekta i zanimanja u ugostiteljstvu i turizmu u osnovnim školama Krapinsko – zagorske županije (travanj/svibanj 2024., voditeljica projekta i nastavnici ugostiteljske grupe predmeta).

Prezentacija projekta na manifestaciji Mali Gastro u Zaboku 10. svibnja 2024.

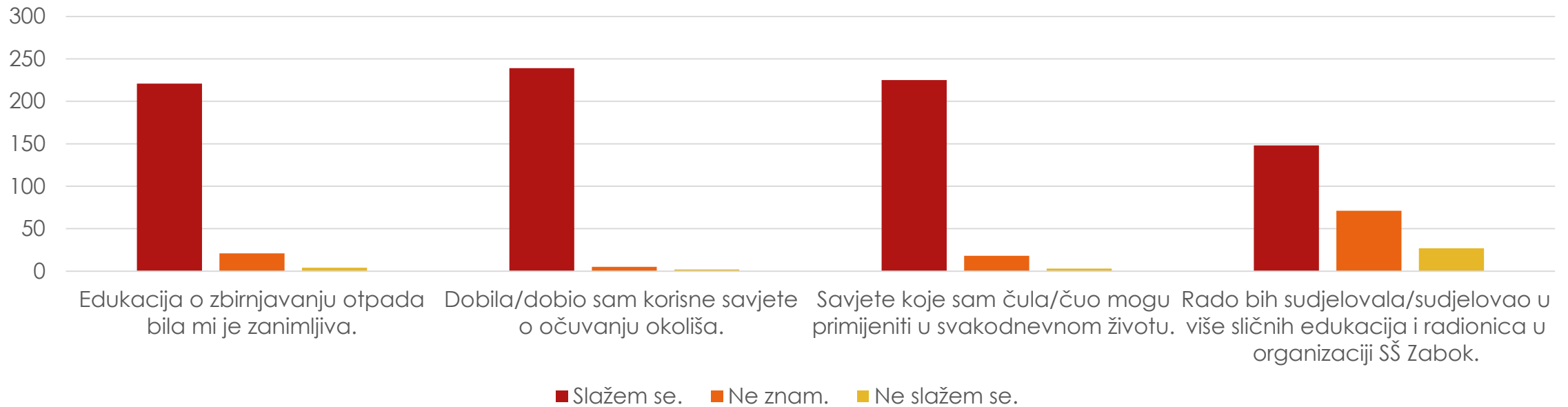
Posjet Agroturizmu Kos  
31. svibnja 2024.

Izrada plakata o održivom stilu života i odgovornom postupanju s hranom i otpadom.

Promoviranje češće konzumacije lokalno proizvedene hrane.

Izrada kuhinjskih krpi kao primjer održivog reklamnog materijala.

## Edukacija „Održivi stil života – odgovorno postupanje s hranom i otpadom”



Edukacije o zbrinjavanju otpada - rezultati evaluacijskih listića ispunjenih nakon edukacija na Satovima razrednog odjela (ukupno 246 učenika u 16 razrednih odjela)

# 1. Radionica za učenike OŠ: Što sa starim kruhom i ostacima voća i povrća iz kuhinje?

23 travnja 2024., učenici 4.A razreda OŠ  
Zabok i učenici 1.HTT razreda SŠ Zabok

Voditelji: Boris Marković, Karolina Ciglar i  
Renata Tršinski



## 2. Radionica za učenike OŠ: Što sa starim kruhom i ostacima voća i povrća iz kuhinje?

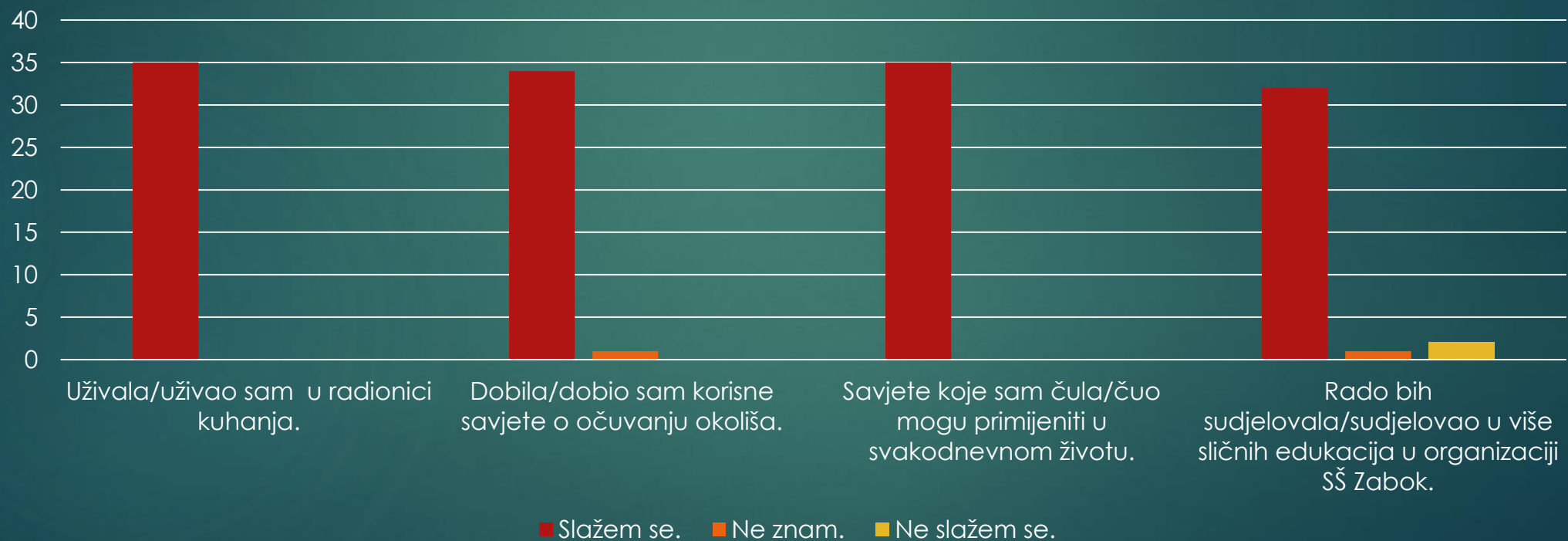
25 travnja 2024., učenici 3.A razreda OŠ  
Zabok

Voditelji: Zdravko Semenski, Boris  
Marković i Karolina Ciglar



# Rezultati evaluacijskih listića učenika 3. i 4. razreda OŠ Zabok

Evaluacijski listići sudionika radionica za 3. i 4. razred OŠ  
(35 ispitanika)





### 3. Radionica za učenike OŠ: Što sa starim kruhom i ostacima voća i povrća iz kuhinje?

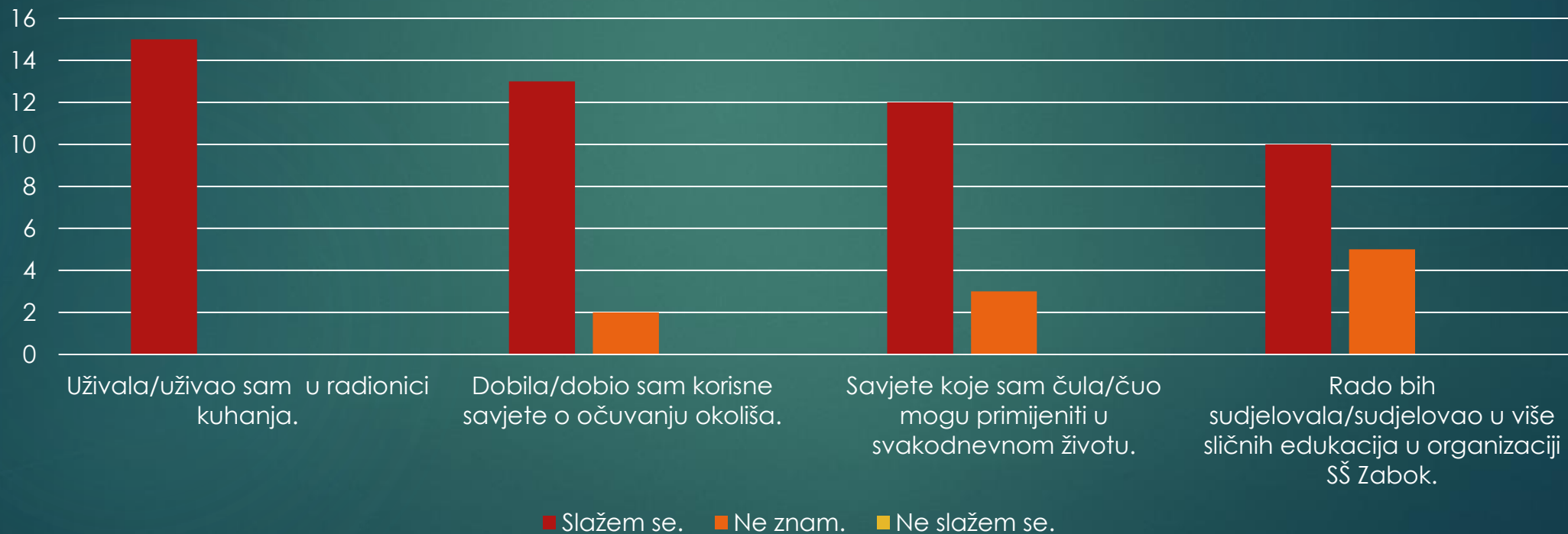
29. svibnja 2024., učenici 7. i 8. razreda OŠ  
Zabok i učenici 1.EPU razreda SŠ Zabok

Voditelji: Tomislav Kožić, Karolina Ciglar i  
Nikolina Pavlek Greblički



# Rezultati evaluacijskih listića radionice za učenike završnih razreda OŠ

Evaluacijski listići sudionika radionica za završne razrede OŠ  
(15 ispitanika)



# Promocija projekta i zanimanja u ugostiteljstvu i turizmu u osnovnim školama

- ▶ projekt promoviraju: nastavnici Karolina Ciglar, Nikolina Pavlek Greblički i Boris Marković te učenice 4.THK razreda SŠ Zabok
- ▶ škole u kojima je projekt promoviran: Osnovna škola Donja Stubica, Osnovna škola Matije Gupca Gornja Stubica, Osnovna škola Vladimir Bosnar Stubičke Toplice i Osnovna škola Oroslavje

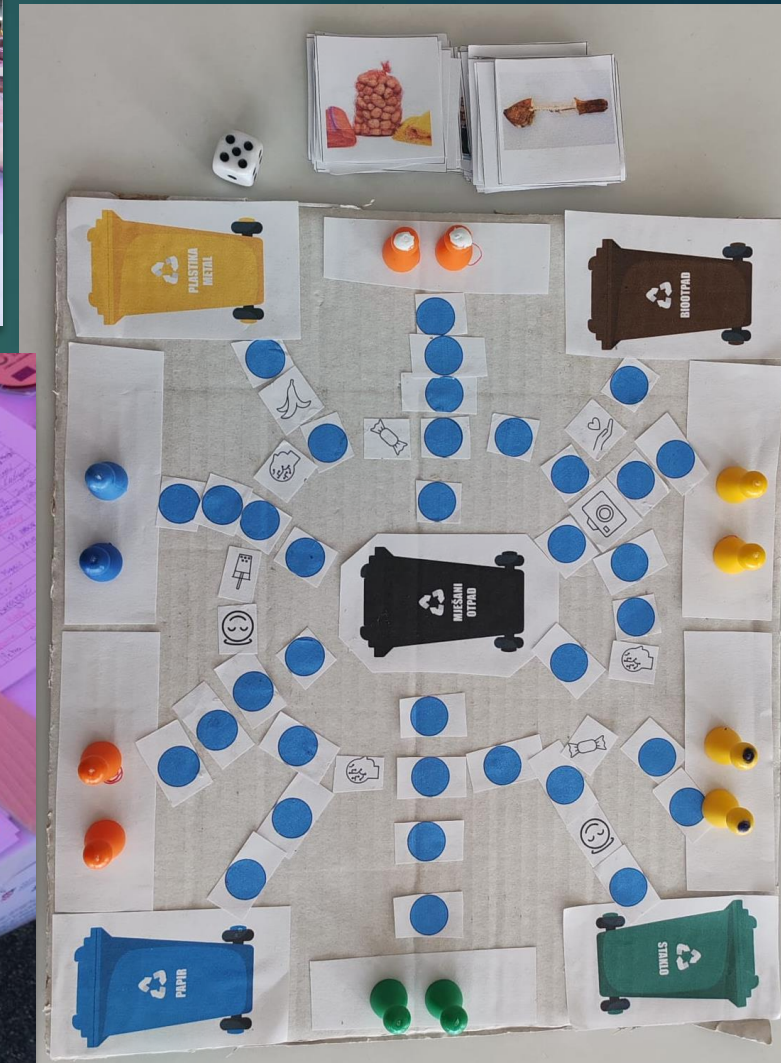
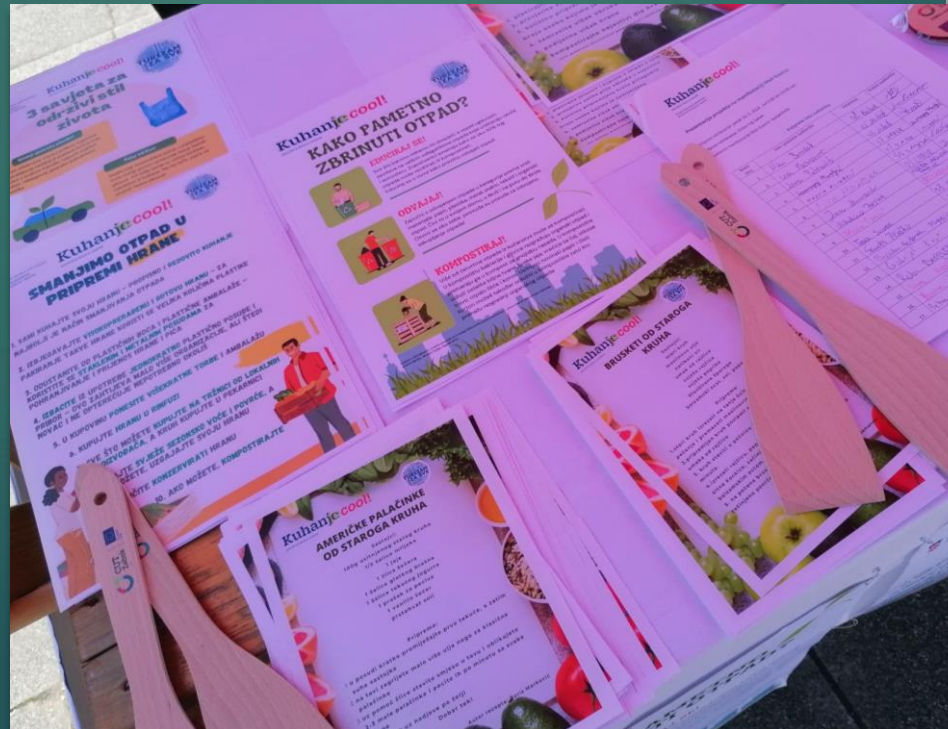


# Mali Gastro, Zabok 10. svibnja 2024.

- ▶ štandove projekta je posjetilo 90 osoba (broj osoba na potpisnoj listi)
- ▶ projekt promoviraju učenici 2. thk, 1.etu i 4. e razreda Srednje škole Zabok
- ▶ podjela reklamnim materijala SŠ Zabok, kuhinjskih krpa s nazivom i logom projekta te plakata i letaka o odgovornom postupanju s hranom i otpadom
- ▶ društvene igre o zbrinjavanju otpada za najmlađe
- ▶ anketa o navikama postupanja s hranom i otpadom – 60 ispunjenih anketa
- ▶ naglašavanje važnosti konzumiranja lokalno proizvedene hrane – primjer bučinih koštica u tamnoj i bijeloj čokoladi te slanih prženih koštica

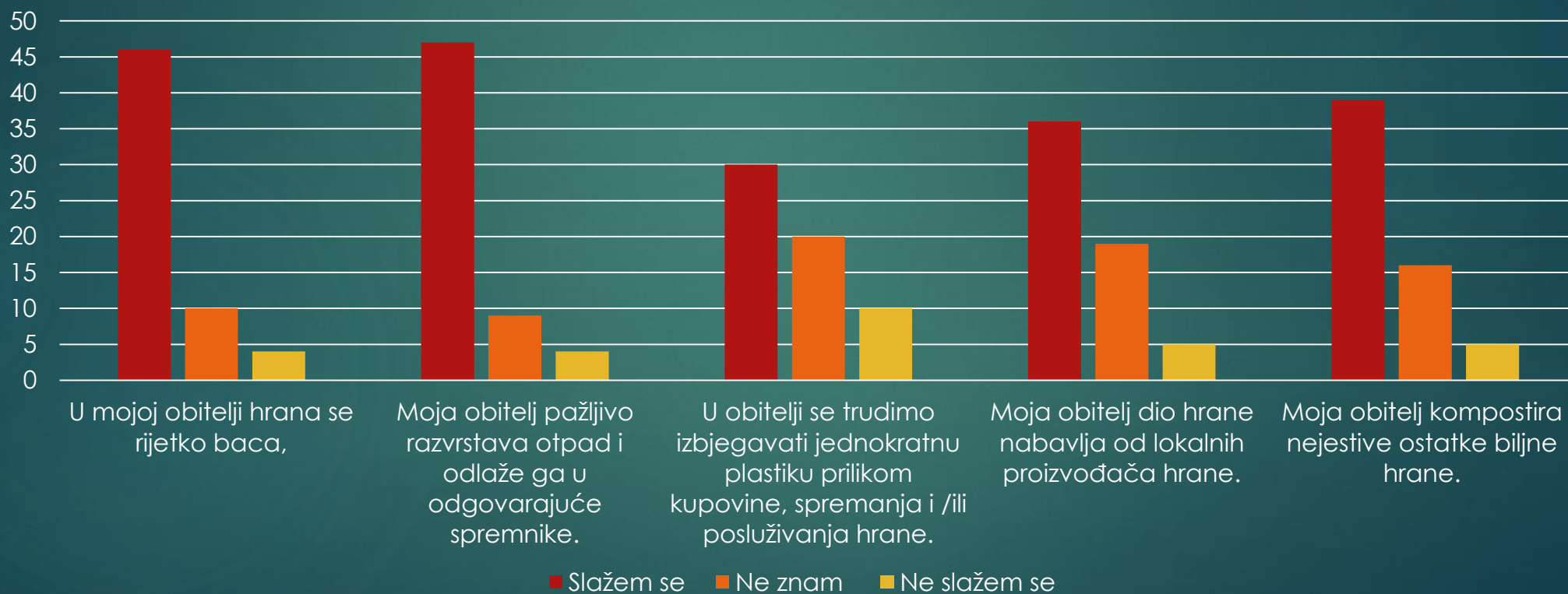


# Mali Gastro



# Rezultati anketnog upitnika o postupanju s hranom i otpadom posjetitelja Malog Gastra

Običaji postupanja s hranom i otpadom (60 ispitanika)



Burza proizvoda je mjesto razmjene informacija o djelatnosti i ponudi proizvoda lokalnih proizvođača hrane i suvenira. Sadržaj Burze proizvoda kreiraju sami poduzetnici - obiteljska poljoprivredna gospodarstva, agroturistička imanja, restorani i hoteli registrirani na digitalnom HUB-u Srednje škole Zabok. Srednja škola Zabok – Regionalni centar kompetentnosti nije odgovorna za točnost i istinitost sadržaja prikazanih u ovom dijelu platforme.

## Poduzetnici



OPG Božena Štokan



OPG Franjo Miser



OPG Komin



OPG Kraljić Stjepan



Promoviranje konzumacije lokalno proizvedene hrane i suradnje škole s lokalnim proizvođačima hrane – degustacija proizvoda od bučnih koštica OPG-a Sinković na manifestaciji Mali Gastro i na edukacijama za učenike na Satovima razrednog odjela.



Posjet Agroturizmu Kos – pridruženi partner:

Održivi turizam u ruralnoj sredini - priča o poduzetništvu, ekologiji i turizmu

31. svibnja 2024.



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
turizma i sporta

**Kuhanje cool!**  
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM  
ZA SVE**

## SMANJIMO OTPAD U PRIPREMI HRANE

1. SAMI KUHAJTE SVOJU HRANU – PROPISNO I REDOVITO KUHANJE NAJBOLJI JE NAČIN SMANJIVANJA OTPADA
2. IZBJEGAVAJTE VISOKOPRERAĐENU I GOTOVU HRANU – ZA PAKIRANJE TAKVE HRANE KORISTITE SE VELIKA KOLIČINA PLASTIKE
3. ODUSTANITE OD PLASTIČNIH BOCA I PLASTIČNE AMBALAŽE – KORISTITE SE STAKLENIM I METALNIM POSUDAMA ZA POHRANJIVANJE I PRIJENOS HRANE I PIĆA
4. IZBACITE IZ UPOTREBE JEDNOKRATNO PLASTIČNO POSUĐE I PRIBOR – OVO ZAHTIJEVA MALO VIŠE ORGANIZACIJE, ALI ŠTEDI NOVAC I NE OPTEREĆUJE NEPOTREBNO OKOLIŠ
5. U KUPOVINU PONESITE VIŠEKRATNE TORBE I AMBALAŽU
6. KUPUJTE HRANU U RINFUZI
7. SVE ŠTO MOŽETE KUPUJTE NA TRŽNICI OD LOKALNIH PROIZVOĐAČA, A KRUH KUPUJTE U PEKARNICI
8. BIRAJTE SVJEŽE SEZONSKO VOĆE I POVRĆE, A AKO MOŽETE, UZGAJAJTE SVOJU HRANU
9. NAUČITE KONZERVIRATI HRANU
10. AKO MOŽETE, KOMPOSTIRAJTE

REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
turizma i sporta

**Kuhanje cool!**  
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM  
ZA SVE**

## BRUSKETI OD STAROGA KRUHA

Sastojci:  
stari kruh  
maslinovo ulje  
naribani sir  
umak od rajčice  
svježa paprika  
blanširane šparoge  
balzamski ocat, sol, papar

Priprema:  
1. stari kruh izrezati na tanje šnite, posložiti na lim za pečenje i premazati maslinovim uljem  
2. pripremljen kruh posipati s malo ribanog sira i/ili umaka od rajčice  
3. kruh staviti u pećnicu zagrijanu na 190°C i peći 5-8 minuta  
4. izrezati rajčicu, papriku i blanširane šparoge na sitne kockice, začiniti smjesu maslinovim uljem, balzamskim octom, soli i paprom  
5. na pečene brusketi složiti prethodno pripremljeno začinjeno povrće i poslužiti

Dobar tek!

recept: [Doris Marković](#) Semesta

REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
turizma i sporta

**Kuhanje cool!**  
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM  
ZA SVE**

## NE BACAJMO HRANU!

Znaš li?  
U Hrvatskoj se svake godine baci 71 kg hrane po stanovniku.  
Od toga se 54 kg hrane godišnje baci u kućanstvima, a 17 kg u poslovnom sektoru.  
Jestivi dio otpada od hrane iznosi ukupno 27 kg po stanovniku.

Kako smanjiti otpad od hrane?  
1. planirajte jelovnik i kupujte u skladu s njim  
2. provjerite zalhe prije odlaska u kupovinu  
3. količinu pripremljene hrane prilagodite broju osoba kojima je namijenjena  
4. zamrzite višak obroka  
5. podijelite višak hrane  
6. kompostirajte nejestivi dio hrane

Izvor podataka: Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja za 2022. g.

REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
turizma i sporta

**Kuhanje cool!**  
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM  
ZA SVE**

## 3 savjeta za održivi stil života

**Smanji upotrebu plastike!**  
Koristi višekratne vrećice prilikom kupovine, upotrebljavaj metalne ili staklene bočice koje možeš u svakom trenutku napuniti svježom vodom i izbjegavaj upotrebu jednokratne plastike.

**Putuj održivo!**  
Osobe koje automobilom putuju s prijateljima troše manje goriva i proizvode manje štetnih plinova. Još bolje opcije su vožnja biciklom, romobilom ili hodanje. Na taj način uopće ne stvaras štetne plinove!

**Štedi energiju!**  
Većina energije koju svakodnevno koristimo za pokretanje strojeva i uređaja te za grijanje i hlađenje dobiva se sagorjevanjem fosilnih goriva. Pažljivim korištenjem energije smanjuješ količinu štetnih plinova koje emitiramo u atmosferu. Koristi štedne žarulje i potpuno ugasi uređaje koje ne koristiš.

REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
turizma i sporta

**Kuhanje cool!**  
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM  
ZA SVE**

## AMERIČKE PALAČINKE OD STAROGA KRUHA

Sastojci:  
100g usitnjene starog kruha  
1/2 šalice mlijeka  
1 jaje  
1 žlica šećera  
1 šalica glatkog brašna  
1 šalica tekućeg jogurta  
1 prašak za pecivo  
1 vanilin šećer  
prstohvat soli

Priprema:  
1. u posudi kratko promiješajte prvo tekuće, a zatim suhe sastojke  
2. na tavi zagrijete malo više ulja nego za klasične palačinke  
3. uz pomoć žlice stavite smjesu u tavu i oblikujete  
2-3 male palačinke i pecite ih po minutu sa svake strane  
4. poslužite uz nadjeve po želji

Dobar tek!

Autor recepta: [Doris Marković](#)

# Plakati, recepti, letci

REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
turizma i sporta

**Kuhanje cool!**  
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM  
ZA SVE**

## KAKO PAMETNO ZBRINUTI OTPAD?

**EDUCIRAJ SE!**  
Sve što bacimo nekako će dospjeti, a otpad uglavnom završava na velikim odlagalištima otpada koja uništavaju okoliš i atmosferu. Znanstvenici smatraju kako se oko 92% tog otpada može recicirati ili kompostirati. Educiraj se o tome kako pravilno odvajati otpad!

**ODVAJAJ!**  
Započni s odvajanjem otpada u kategorije prema vrsti materijala: papir, plastika, metal, staklo, tekstil i organski otpad. Čini to u svojem domu, u školi i na putu do škole. Osvrni se oko sebe, posuda su posude za odvojeno skupljanje otpada!

**KOMPOSTIRAJ!**  
Više od četvrtine otpada iz kućanstva može se kompostirati. U kompostu bakterije i gljivice razgrađuju organski otpad i pretvaraju ga u kompost za gnojidbu nasada. U kompostite odložiti ostatke biljne hrane, luske jaja, vrećice za čaj, otkose trave, otpalo lišće i korov. Usitnjeni novinski papir i čisti karton možeš također odložiti u kompostite zato što pomažu razgradnji organskog otpada.

ŠKOLA I ODVAJANJE ODPADA PRILIKOM UČENJA IZ OBLASTI ŽIVOTNE NAUKE I ODRŽIVOG RAZVOJA  
Doris Marković, Ministarstvo turizma i sporta, Zagreb 2022.



Održiv reklamni materijal – kuhinjske krpe u bojama logotipa SŠ Zabok dizajnirane u suradnji s Tvornicom tekstila Trgovišće.



**UPUTE ZA RAZVRSTAVANJE OTPADA NA KUĆNOM PRAGU!** 

**PLAVA POSUDA (PAPIR, KARTON)**

**PAPIR**

- plava posuda namijenjena je za odlaganje PAPIRA I KARTONA
- papir i karton odlagati bez metalnih spajalica i bez plastificiranih dijelova, omota i sl.
- papir i karton moraju biti čisti (bez masnoća i ostataka hrane)

- DA ODLAGATI**
- novine, katalozi
  - papirnatih vrećice
  - bilježnice, knjige
  - pisma, kuverte, čestitke, papir za printanje
  - ambalaža papirne i kartonske kutije od raznih proizvoda

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- onečišćeni papir, masni papir, vlažne maramice
  - samolepive folije i naljepnice
  - fotografije
  - papir sa folijom ili plastikom
  - tetrapak ambalaža

**ŽUTA POSUDA (PLASTIKA, TETRAPAK)**

**PLASTIKA**

- žuta posuda namijenjena je za odlaganje plastike i višeslojne ambalaže (tetrapak)
- otpad koji se odlaže mora biti ispran od ostataka hrane ili pića, te ga treba spljoštiti

- DA ODLAGATI**
- plastične boce od ulja, mlijeka, sokova...
  - tetrapak ambalaža od mlijeka, sokova...
  - plastični pribor za jelo, čepovi
  - plastične vrećice, kutijice
  - razna plastična ambalaža
  - plastične igračke
  - tetrapak ambalaža od mlijeka, sokova...

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- tapete, spužve, laminati
  - kablovi,
  - četkice za zube
  - kišobrani, lopte
  - plastična ambalaža opasnog otpada (od pesticida, boja, lakova, otapala, kiseline) i ambalaža motornih ulja i maziva

**ZELENA POSUDA (MIJEŠANI KOMUNALNI OTPAD)**

**MIJEŠANI KOMUNALNI OTPAD**

- zelena posuda namijenjena je za odlaganje otpada koji nije razvrstan u žutu i plavu posudu, i koji nije odvezen na zelene otoke ili u reciklažno dvorište.
- u zelenu posudu ne smije se odlagati opasni otpad

- DA ODLAGATI**
- higijenski papir, vlažne maramice
  - zaprljani papir, naljepnice
  - spužve, tapete
  - higijenski ulošci, pelene
  - ostaci od pripremanja hrane
  - vrećice od usisavača

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- tetrapak ambalaža
  - ambalaža od plastike, metala, stakla
  - ambalaža od kartona i papira
  - električni uređaji i kablovi
  - metalni otpad
  - opasni otpad
  - tekući otpad
  - vrući pepeo
  - životinjske lešine

**SMEDA POSUDA Ili KOMPOSTER (BIOOTPAD)**

**BIO OTPAD**

- DA ODLAGATI**
- ostaci i kore voća i povrća, ljuske jaja, talog kave i čaja, ostaci kruha, trava, lišće, sitno granje, cvijeće, kora drveta, piljevina, manje količine papira

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- tekući ostaci hrane, meso, riba, koža, kosti, mliječni proizvodi, ulje i masti, pepeo, ambalaža, guma, lakirani drveni otpad, odjeća, cigarete...

**KONTEJNER ZA GLOMAZNI** kupaonska oprema, stvari za djecu, podne obloge, namještaj, kuhinjska oprema, vrtna oprema, ostali glomazni otpad. Ukoliko korisnici imaju veće količine otpada, imaju pravo jedanput godišnje dobiti kontejner od 5m<sup>3</sup> za glomazni otpad.



Provedba projekta: kompostrer za ostatke biljne hrane iz školskog ugostiteljskog praktikuma (donacija Komunalnog Zabok), setovi robusnih metalnih kanti za odvojeno prikupljanje otpada i upute lokalnog poduzeća za zbrinjavanje otpada

# Vidljivost projekta u medijima:

- ▶ objave na mrežnim stranicama Srednje škole Zabok
- ▶ članak o projektu na portalu Zagorje.com
- ▶ reportaža o Malom Gastru i projektu *Kuhanje je cool!* na Zagorskoj televiziji (<https://www.youtube.com/watch?v=oLHqhXrjhEY>)
- ▶ članak o projektu na EduBlogu izdavačke kuće ALFA: <https://kabinet.alfa.hr/blog/srednjoskolci-poucavaju-osnovnoskolce-kuhanju-i-zbrinjavanju-otpada--274>

The screenshot shows the homepage of the website **zagorje.com**. At the top right, there is a banner area labeled "BANNER 728x90". Below the logo is a navigation menu with categories: VIJESTI, CRNA KRONIKA, DOGAĐANJA, VIDEO, SPORT, LIFESTYLE, FOTO, and GRADOVI I OPĆINE. A news ticker below the menu reads: "NAJNOVIJE Zagorske lige 09.06.2024. u 19:20 IZLAZNE ANKETE: Zagorci dobivaju svog prvog zastupnika u Europar".

## Kuhanje je cool! – projekt Srednje škole Zabok o kojem morate saznati više

Autor: [Zagorje.com](#) — 29 travnja, 2024. 12:03

Below the article title are social media sharing options: ispis, Tweet, Share on Facebook, and Plus on Google+.

The image shows a group of people, likely students and teachers, in a kitchen or food preparation area. They are smiling and looking towards the camera. In the background, there are banners for the "Regionalni centar kompetentnosti Srednja škola Zabok" and "CUT Zabok". The banners feature the logo of the center, which consists of a stylized 'C' and 'U' forming a circle, with the text "Regionalni centar kompetentnosti Srednja škola Zabok" and "CUT Zabok" below it.

# Zaključak

- ▶ projektne aktivnosti su učenicima bile zanimljive i 60% sudionika edukacija o zbrinjavanju otpada i 76% sudionika radionica kuhanja je u evaluacijskim upitnicima naznačilo da bi rado sudjelovali u više sličnih edukacija i radionica u organizaciji Srednje škole Zabok
- ▶ 97% sudionika edukacija smatra da su dobili korisne savjete o održivom stilu života, a njih 91% ih smatra da te savjete mogu primijeniti u svakodnevnom životu
- ▶ rezultati ankete o odgovornom postupanju s hranom i otpadom pokazuju da je potrebno dodatno motivirati stanovništvo na izbjegavanje korištenja jednokratne plastike i poticati konzumaciju lokalno proizvedene hrane
- ▶ kroz projekt „*Kuhanje je cool!*” je ostvarena izvrsna suradnja Osnovne škole Ksavera Šandora Gjalskog Zabok i Srednje škole Zabok, a i ostale osnovne škole u kojima je projekt prezentiran bi se rado u budućnosti uključile u slične aktivnosti

# Zahvale

- ▶ Ministarstvu turizma i sporta Republike Hrvatske na financijskoj potpori
- ▶ Osnovnoj školi Ksavera Šandora Gjalskog Zabok i njihovim učenicima i učiteljicama koji su spremno sudjelovali u radionicama kuhanja
- ▶ Agroturizmu Kos na iscrpnoj i detaljnoj prezentaciji rada i savjetima o održivom poslovanju tijekom provođenja projekta
- ▶ Tvornici tekstila Trgovišće na suradnji, dizajniranju i tkanju reklamnih kuhinjskih krpa i ubrusa
- ▶ Komunalnom Zabok na detaljnim uputama o zbrinjavanju otpada i darovanom komposteru
- ▶ portalu Zagorje.com i Zagorskoj televiziji na medijskom praćenju projekta
- ▶ nastavnicima Srednje škole Zabok - Regionalnog centra kompetentnosti u turizmu i ugostiteljstvu: Borisu Markoviću, Zdravku Semenskom, Renati Tršinski, Nikolini Pavlek Greblički, Tomislavu Kožiću i ravnateljici Draženki Jurec na pomoći, podršci i predanom radu
- ▶ učenicima Srednje škole Zabok koji su s veseljem sudjelovali u realizaciji brojnih aktivnosti: 1.HTT, 1.EPU, 2.THK, 4. THK i 3.EB razred



# Kuhanje cool!

SREDNJA ŠKOLA ZABOK

Projekt financiran sredstvima  
Ministarstva turizma i sporta