

Ataskaita Kauno miesto savivaldybei apie projektą EPLSAF papildančios priemonės

Kauno miesto savivaldybėje šis projektas vyko 2018 06 01 -12 31. Projekto metu buvo numatytos ir įvykdytos šios veiklos:

1. Skrajučių su receptais dalinimas per paskutinius 3 šių metų paramos maistu dalinimus;
2. Gaminame su EPLSAF produktais - video sukūrimas ir demonstravimas;
3. Mokymai maisto paramos gavėjams apie asmeninius finansus ir pilnavertiškesnę mitybą, bei kulinarinė pamoka su paramai skiriamais maisto produktais;
4. SMS siuntimas – priminimas apie paramos dalinimo datas ir laikus.

1. Skrajučių su receptais dalinimas.

Per rugpjūčio, spalio ir gruodžio mėnesių maisto paketų dalinimus esame išdalinę skrajutes su receptais – kaip skaniau ir įvairiau pasigaminti maisto iš EPLSAF maisto paketuose esančių produktų. Išdalinta 5-6 tūkst.vnt. kiekvienam dalinimui. Pirmoje skrajutėje receptus pristatė laidų vedėja, menininkė Nomeda Marčėnaitė, antrojoje knygų autorė bei kulinarė Beata Nicholson, o trečioje kulinarinių laidų bei žurnalų kūrėjai - „VMG“ komanda. Skrajutes dalinome visiems norintiems, atėjusiems pasiimti maisto paketų. Su solidžiais kulinarijos ekspertais, autoritetingais šioje srityje žmonėmis, parodėme, jog iš paprastų produktų, tokių kaip kruopos, miltai, ankštiniai galima gaminti įvairiai ir ne tik jau pabosti spėjusias tradicines košes. Kvietėme nesugaištant daug laiko virtuvėje atrasti naujus skonius .



Pagrasi ir gardūs receptai, kurių pagrindą sudaro Europos pagalbos labiausiai skurstantiems asmenims fondo (EPLSAF) produktai. Receptus jums siūlo televizijos laidy vedėja bei kulinarinių knygų autorė Beata Nicholson.

Morkų ir moliūgų sriuba su avižinėmis ir perlinėmis kruopomis

Soni ir jauki sriuba, kal norisi aušint ir pamaitinti aciv šniig, bet ir miltis. Man labai patinka įvairūs, malonūs Avopos šaltai su žemais šviežiais sriuba. Galite pridėti avo, bet tokiu patį punktu.

Reikės:

- 400 g morkų
- 4 avonai
- 1 stiklinė avižinių dribsnių
- 1 avopos
- 1 šaukštas sviesto
- 1 šaukštas miltų
- 1 šaukštas cinamono
- 1 šaukštas druskos
- 1 šaukštas medaus
- 1/2 šaukšto perlinių kruopų
- 1/2 šaukšto avižinių dribsnių
- 1/2 šaukšto miltų
- 1/2 šaukšto sviesto
- 1/2 šaukšto cinamono
- 1/2 šaukšto druskos
- 1/2 šaukšto medaus
- 1/2 šaukšto perlinių kruopų
- 1/2 šaukšto avižinių dribsnių
- 1/2 šaukšto miltų
- 1/2 šaukšto sviesto
- 1/2 šaukšto cinamono
- 1/2 šaukšto druskos
- 1/2 šaukšto medaus

Įdėti:

1. Morkų, perlinių kruopų bei žemais perlinių kruopų ir miltų mišinį išmaišyti su sviestu ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis.
2. Morkas pakeičiamas moliūgais, avopos ir avopos pakeičiamas avopos. Moliūgus pakeičiamas avopos.
3. Avižinius dribsnius ir perlinius kruopus išmaišyti su miltis ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis.
4. Sviestą pakeičiamas miltis ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis. Šiame mišinyje išmaišyti sviestą ir miltis.

Maistobankas

Artėjant didžiosioms metų šventėms, siūlome Jums paprastus ir gardžius receptus. Jų pagrindą sudaro Europos pagalbos labiausiai skurstantiems asmenims fondo (EPLSAF) produktai. Šiuos receptus jums paruošė „VMG“ komanda.

VERDU ir KEPU

MORKŲ KEKSIUKAI

12 vnt. keksiukų reikės:

- 1 stiklinės miltų
- 1 stiklinės avižinių dribsnių
- 2 šaukštelių kepimo miltelių
- 70 g cukraus
- 1 šaukštas cinamono
- Žiupsnelio druskos
- 50 g razinų
- 1 kiaušinio
- 1 stiklinės pieno
- 1 stiklinės jogurto
- 50 ml aliejaus
- 1 stiklinės tarkuotų morkų

DVIEJŲ INGREDIENTŲ SAUSAINIAI

4 asm. reikės:

- 1 stiklinės avižinių dribsnių
- 3 labai prinokusių bananų

Avižinius dribsnius šiek tiek pasmulkinkite smulkintuvu. Bananus sumaišykite šakute. Dribsnius ir bananus sumaišykite, po to šaukštu dėkite nedideles krūvelės į kepimo popieriumi išklotą skardą. Šaukite į kvi 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 10 min.

Sausainius galite paskaninti cinamonu, taip pat – įberti norimų sėklių – saulėgrąžų, moliūgų.

Maistobankas

2. Video su EPLSAF produktais sukūrimas ir demonstravimas

Toliau tęsdami gamtinimo iš EPLSAF paramos paketuose esančių maisto produktų temą, esame sukūrę 3 video filmukus. Tai 3-jų patiekalų gamtinimo vizualizacija. Šį kartą vaizdžiai parodėme ką kitaip nei įprastai galime gaminti iš paramos produktų. Pavyzdžiui, avižiniai dribsniai gali tapti kepsneliais su grybais ir taip pajvairinti racioną. Mūsų vertingieji grikių prieskonių ir paprastų daržovių dėka gali tapti ryškaus skonio grikių „čili“. Kondensuotą pieną rekomenduojame ne tik suvalgyti su batonu, o pasidaryti šventinį, gaivų pyragą. Šie receptai prieinami kiekvienam „Maisto banko“ puslapyje ir Youtube tinklapyje.

1. „Avižinių dribsnių ir grybų kepsneliai” - <https://www.youtube.com/watch?v=45bD9fnXnOo>
(Receptui naudojami EPLSAF maisto paketuose esanti avižinių dribsnių košė, miltai, aliejus)
2. „Grikių čili”- <https://www.youtube.com/watch?v=5qED2L7-M28&t=24s>
(Receptui naudojami EPLSAF maisto paketuose esantys grikiai, konservuotos pupelės, aliejus)
3. Pyragas „Balta svajonė” - <https://www.youtube.com/watch?v=wsLLyea5Cgs&t=1s>
(Receptui naudojami EPLSAF maisto paketuose esantis sutirštintas pienas)

3. Mokymai „Kaip pilnavertiškiau maitintis ir sutaupyti” skirti maisto paramos gavėjams

Mokymuose buvo dėstomi kiekvieno žmogaus gyvenime reikšmingi dalykai. Anksčiau mokyklose nemokė 2 esminių dalykų reikalingų kasdienybėje – kaip tvarkyti pinigus, kokią įtaką organizmui turi mityba. Minėti įgūdžiai dažnai nebuvo formuojami ir šeimose, priešingai – dažniau matomas kitoks pavyzdys. Šių įgūdžių neturėjimas iš dalies ir yra pasekmė, dėl kurios reikia kreiptis paramos.

Mūsų organizuojamuose mokymuose Kauno mieste dalyvavo 149 dalyviai. Iš viso vyko 7 renginiai.

Pirmoje mokymų dalyje buvo nagrinėjama asmeninių finansų tema. Keliami klausimai kodėl ir kaip juos „prižiūrėti”, pasakojama apie dažniausiai besiformuojančius įsitikinimus, kurie trukdo daryti pokyčius. Kalbėta apie skolinimosi pavojus bei prisiimtas atsakomybes pasiskolinus. Mokymų metu akcentuoti taupymo būdai, jų svarba, dalintasi asmeninėmis patirtimis. Akcentuota galimybė keistis – tobulėti, ieškoti alternatyvų, išnaudoti savo pamirštas stipriąsias puses. Mokoma gebėti įvardinti savo problemas ir jas spręsti. Buvo duodami pabrąsinami pavyzdžiai iš lektorių sukauptos patirties. Negalėjome atsakyti į dažniausiai girdėtą klausimą - „Kaip pragyventi už 120 eurų”, tačiau davėme gaires ką reiktų daryti, kad pinigų būtų daugiau.

Žmonės, dalyvavę paskaitoje, išgirdo ir jau girdėtų, tačiau primirštų dalykų, taip pat džiaugėsi sužinoję naujų taupymo būdų. Kiek teko stebėti dalyvius, galima pažymėti, kad auditorija Kaune buvo labai žingeidi, turinti savo nuomonę ir įsitraukianti į diskusiją. Džiugu, kad net finansų specialistė (buvusi buhalterė) atėjusi į vieną iš pirmųjų paskaitų, sakė, kad sužinojo kažką naujo. Kiti žadėjo pamąstyti prie arbatos puodelio kodėl kartais tie pinigai „neužsilaiiko” pas juos piniginėse ir kokias iš vaikystės atsineštas nuostatas pinigų valdymo klausimais jie patys turi. Dar kiti planavo pradėti sekti savo, kad ir nedidelius asmeninius/šeimoms biudžetus ir planuoti kaip jie gali pasiekti savo finansinių tikslų.

Dalyvių prašėme parašyti savo atsiliepimus apie asmeninių finansų paskaitą ir ją įvertinti balais nuo 1 iki 10 (kur 10 – geriausias, o 1 - prasčiausias vertinimai). 62 iš 149 dalyvių užpildė anketas ir atsakydami į klausimą „Kiek naudinga Jums buvo asmeninių finansų paskaitoje suteikta informacija?” ją vertino 8 balū vidurkiu.

Paskaitose apie mitybą buvo akcentuojama, kad pilnavertiška mityba neturi būti brangi. Kalbėta kokią įtaką mūsų sveikatai turi gyvensena, kokios žmonių klaidos privedančios prie prastos savijautos, o vėliau ir išlaidavimo vaistams. Dalyviai galėjo pasidalinti savo patirtimi – kokie jų maitinimosi įpročiai, kaip jie naudoja paramos produktus, kiek laiko jiems jų užtenka. Gamindami bandėme surasti paprastų ir nepabodusių receptų, kuriuose būtų galima

naudoti paramai skirtus produktus. Gaminti patiekalai – dar neatsibodę, kuo palankesni mūsų sveikatai ir svarbiausia, pigūs. Vieno patiekalo 4 asmenims vidutinė kaina apie 1 eur.

Buvo gaminami patiekalai su tokiais paramos produktais kaip griekiai (buvo gaminoma „Grikių ir burokėlių mišrainė“), ryžiai („Citrininiai ryžiai su vištienos konservais“), makaronai („Makaronai su spalvomis“), avižos (buvo gaminamos įvairiai gardintos avižinių dribsnių košės, „Spanguolių ir avižinių dribsnių putėsiai“, miltai ir konservuotos pupelės („Tortilijos su pupelėmis ir vištienos konservais“, „Žydų rudens derliaus troškiny“, „Mišrainė su pupelėmis ir česnakiniais duonos traškučiais), sutirštintas pienas („Irisiniai obuoliai su duonos pabarstukais“, „Saldainiai su kokoso drožlėmis a la Rafaelo“), avižiniai sausainiai („Varškės ir avižinių sausainių kankorėžiai su džiovintais abrikosais“) ir kt.



Taigi mokymų dalyviai turėjo galimybę gaminti drauge su profesionaliais virtuvės šefais, iš jų mokėsi ne tik receptų, bet ir įdomių virtuvės triukų – pavyzdžiui, kaip greitai ir paprastai supjaustyti papriką, kaip kepti nesunaudojant daug aliejaus, kaip iš kelių maisto likučių gaminant pietus pasigaminti ir skanų bei sveiką desertą. Gaminant dalyviai rodė savo iniciatyvą, tarpusavyje bendravo, dalinosi savo gamintojais bei patirtimis.

Neretas dalyvis po paskaitos kalbindavo lektore norėdamas pasikonsultuoti dėl sveikatos problemų, gilindavosi į jam aktualius mitybos klausimus.



Gaminimo metu daugeliui dalyvių buvo nauja, kad štai iš avižinių dribsnių galima pasidaryti putėsius su spanguolėmis (ar kitomis uogomis), sakė, kad tokius putėsius galės pasigaminti Kūčių stalui. Dalyvė džiaugėsi „atradusi“ grikių salotas, kurias galima gaminti ir su kitomis kruopomis. Tai jai buvo puiki alternatyva košėms. Netgi prieskonių panaudojimas kai kuriems dalyviams buvo atradimas, manė, kad jie brangiai kainuoja ir tai nevertinga investicija. Tačiau paragavę ryžių su rytietiškais prieskoniais ir keliais kitais ingredientais buvo maloniai nustebinti bei žadėjo leisti į tolimesnes kulinarines keliones.



Užpildytose anketose dalyviai taip pat pasidalino kiek jiems buvo naudingas pilnavertiškesnės mitybos ir maisto ruošimo užsiėmimas. 62 iš 149 dalyvių vertinimo rezultato vidurkis buvo 8,85 balo.

4. SMS siuntimas.

2018 08 01-2018 12 31 laikotarpiu išsiųstos 8892 trumposios SMS žinutės primenant dalyviams apie paramos dalinimo datas ir laikus. Žinutės naudingos kaip užfiksuota informacija kada ateiti pasiimti paramos, kur bus dalinama parama. Jei kai kurie paramos gavėjai negali ateiti numatytomis datomis, tai yra siunčiama žinutė apie papildomą dalinimą – vėluojantiems pasiimti maisto paketus. Tai naudinga informacija tiek gavėjams, tiek pačiam dalinimo proceso organizavimui – parama išdalinama greičiau, efektyviau.