

LEADER, lokalni razvoj, ki ga vodi skupnost

Podreča, 4. 11. 2025

## VABILO

V okviru projekta, Žita na Loškem - njihova vrednost in uporaba, vas s partnerji Razvojno agencijo Sora, Kmetijo Punčar in Zavodom Poljanska dolina vabimo na predavanje:

# LOKALNA PRIDELAVA IN UPORABA ŽIT V VSAKODNEVNI PREHRANI,

ki bo v OŠ Železniki, Otoki 13,  
v ponedeljek, 17. novembra 2025 ob 17. uri

**Predavateljica: Marija Kočevar**

Je ustanoviteljica ene prvih prodajaln zdrave hrane v Sloveniji JABLANA. Poznamo jo kot dolgoletno sodelavko projekta Za zdravje človeka in narave, soavtorico knjig Ščepec rešitve, Ščepec vedenja in Ščepec ustvarjanja, njene članke smo brali v revijah Bodi eko, Zarja in Biobrazda. Večkrat jo lahko slišimo tudi na Radio Prvi v rubriki "Svetovalni servis"...

Na mladih svet obstaja, zato ustvarimo možnosti, da bodo radi ostali v domačem okolju. Največ bomo govorili o lokalni, sezonski hrani in ko to zagotovimo, se odpirajo nove razvojne priložnosti.

Tokrat bo poudarek na praksi:

- kako žita vplivajo na nas, katera nas grejejo in katera hladijo,
- kakšna je njihova dejanska hranilna vsebnost,
- kako preprosto, okusno in hitro naredimo obroke iz domačih žit,
- kako jih kombiniramo z domačo zelenjavo, sadjem in začimbami,
- ali lahko naredimo izdelke, ki so primerni za nadaljnjo prodajo,
- recepti iz ajde, prosa, ječmena...

## NA KONCU ŠE DEGUSTACIJA DOBROT NAREJENIH IZ LOKALNIH ŽIT!

Prostor bo tudi za vaša vprašanja, lahko jih zastavite že pred predavanjem na e - naslov [marija.jablana@gmail.com](mailto:marija.jablana@gmail.com), da bo odgovore na nekatera lahko vključila že v predavanje.

Prijazno vabljeni!

Društvo Sorško polje, približajmo se naravi, Podreča 75a, 4211 Mavčiče, Slovenija. Matična št.: 4042794000, davčna št.: 18373259, TRR: IBAN SI56 0400 1004 7068 560, spletni naslov: [www.sorskopolje.si](http://www.sorskopolje.si), tel. št.: 041 348 199, e. naslov: [info@sorskopolje.si](mailto:info@sorskopolje.si)



Sofinancira  
Evropska unija



SKUPNA  
KMETIJSKA  
POLITIKA