



ПРЕГЛЕД

- Проектни новини
- Представяне на Фондация Лале
- Българските участници на фокус

Представяне на Фондация Лале

От създаването си през 2004 година Фондация Лале работи за подобряване качеството на живот и възможностите за развитие на хората в България. Фондацията подкрепя дейността на граждански организации в цялата страна с материали, обучения, безвъзмездно финансиране, тематични срещи за обмяна на опит. Програмите и проектите на Лале отразяват разбирането, че пълноценното участие на хората в живота на обществото е важно за всички. Наградите Проект на Годишната и Доброволческа инициатива насърчават професионализъм в НПО сектора и активизиране на доброволци за подпомагане на групи хора и решаване на местни проблеми. Национални кампании – Дни на добри дела, Ден на солидарност между поколенията, Да бъдеш баща и Общество на всички възрасти подчертават значението на свързаността между хората. Мария Петкова, Директор на фондацията от самото ѝ създаване и Мирослава Георгиева, Координатор проекти в Лале от 2008г. отговарят за дейностите по проект Traceus в България.

Проектни новини

Лятото най-сетне дойде в повечето от нашите страни, по-плахо в някои от тях. Надяваме се, че се радвате на летните дни, тъй като ограниченията отслабват в цяла Европа.

В проект Traceus, работим усилено по обучителните модули. Част 1 (Преди да започнете) ще съдържа обща информация за смартфони и готварски видеоклипове (от най-добрите до реално постижимите). Част 2 ще е за рецепти, култура и традиции в държавите на партньорите. В Част 3 ще ви предложим идеи как да разкажете историята на своята рецепта. И така чак до Част 6, в която ще ви покажем как да изпратите или качите видеоклипа си.

Екипът на eSeniors, който отговаря за социалните медии, е доста активен, така че ако използвате Фейсбук, Twitter или Instagram, не пропускайте да ни следвате за информация и забавни факти, свързани с храната и рецептите в Европа.



Българските участници на фокус

Анелия и Мариана са приятелки от Сливен с интерес към хляб с естествени закваски. Двете членуват във Фейсбук група „Страст с квас“ и нямат търпение да научат нови рецепти и се запознаят с хората от другите държави.

Мариана е художник-фотограф с интерес към абстрактна фотография, с 2 самостоятелни изложби и участия в страната и чужбина. Интересът към храната винаги я е съпътствал - разнообразна, добре приготвена и изглеждаща. Ползва рецепти от готварски книги, лични тефтери, семейни и рецепти от приятели и познати, гледа кулинарни предавания. Вълнува се от история на храненето. Привърженик е на простото хранене - малко, но качествени продукти, в които се усеща вкусът на природата. Споделя мисълта на А. Бурдейн: „Добрата храна много често, даже най-често, е простата храна.“

Сама отглежда зеленчуците, плодовете и подправките, с които готви, като не ползва химични препарати.



Мариана

Анелия работи в Младежкия дом, завършила е културология и се вълнува от различни култури. Обича да готви и често посещава фермерски пазари и еко-фестивали, но не се мисли за професионален готвач. Фен е на здравословно хранене и био продукти като антипод на индустриална храна.

Има рецепти от своите майка и баби. Ползва и рецепти от Интернет, следва точно мерките, но винаги добавя и нещо свое. Предпочита домашна храна с минимум мазнини, без Е- та и консерванти. „Обичам храна с кратък път от природата до масата“. Има любими ястия, но най- хубави емоции буди у нея "Телешко Айнгемахт". Любими са и също пилешката кавърма на баба Й Неделя и ръчен хляб с квас - „Това е българска традиция, която ще пребъде“



Анелия



Таратор

Рецептата на Мариана за традиционна българска студена супа

Продукти:

- 1 голяма краставица
- 2 скалидки чесън
- 1 ч.л. сол
- ½ връзка копър
- ½ връзка магданоз
- 2 с.л. слънчогледово олио
- 400 гр. кисело мляко
- 200 гр. вода

Начин на приготвяне:

Чесънът заедно със солта се пресова. Добавят се нарязаните на ситно магданоз и копър и също се пресоват. Добавя се олиото. Краставицата се обелва и нарязва на малки кубчета. Добавя се към сместа и се разбърква добре. Прибавя се киселото мляко. Отново се разбърква. Последно се добавя водата. Прибира се в хладилника за около час.

Добър апетит!