



**10. Listopada**

Tvoja proslava Dana kaše

Proslavite Svjetski Dan kaše i prikupite sredstva da nahranite gladnu djecu s Marijinim obrocima pripremajući proslavu Dana kaše za svoje prijatelje i obitelj.



**marijini  
obroci**

jednostavno rješenje  
za glad u svijetu

# Naš rad utječe da

**99%** 

djece u Malaviju i Zambiji ima puno energije nakon što su pojeli Marijin obrok.



Nakon godinu dana primanja Marijinih obroka u Malaviju djeca su imala **29 puta** veću vjerojatnost da nikada neće osjetiti glad dok su u školi u odnosu prema onima koji nisu primali Marijine obroke.

U Malaviju je postotak djece koja su se osjećala sretnom u školi **narastao za 25%** nakon 5 godina primanja Marijinih obroka. 



U Zambiji i Malaviju je **100% zajednica** u kojima djeca primaju Marijine obroke reklo da je "važno" ili "jako važno" da djeca dobiju obrazovanje.

# Zašto slavimo Svjetski Dan kaše

Marijini obroci osiguravaju jedan kvalitetan obrok svaki školski dan za gladnu djecu u 18 zemalja diljem svijeta. Obećanjem ovih obroka djecu se privlači u razred, gdje mogu dobiti obrazovanje te odrasti kao dobro uhranjeni i obrazovani muškarci i žene koji će izvući svoje zajednice iz siromaštva.

U Malaviju, Zambiji i Zimbabveu mališanima poslužujemo šalice kuhane kaše obogaćene vitaminima, što im pomaže da uče i rastu. Zato svake godine 10. listopada obilježavamo Svjetski dan kaše – znamo da kaša ima moć promijeniti živote.

Za Simeona iz Malavija hranjiva kaša koju dobiva od Marijinih obroka znači život. Čak i kada kod kuće nema što jesti, desetogodišnjaku je osiguran potpun i hranjiv obrok svaki dan u školi. On kaže:

„Kaša odnosi moju glad. Kada dođem u školu gladan, daje mi snage. Bolje se koncentriram na satu nakon jela.“



Simeon

Dnevni školski obroci nahrane Simeonov prazan želudac, pomažući mu da stekne dragocjeno obrazovanje i slijedi svoje snove.

„Škola je važna jer vam pomaže u stvaranju budućnosti“, kaže on. „Moji najdraži predmeti su matematika, engleski i chiechewa. Kad završim školu, želim biti liječnik kako bih mogao pomagati bolesnima.“

Prošle godine škole diljem svijeta počele su se zatvarati zbog pandemije. Srećom, škole u mnogim zemljama gdje mi radimo počele su se ponovno otvarati. Bilo to u školi ili kod kuće, presretni smo što našim programom prehrane obuhvaćamo više od dva milijuna djece koja jedu Marijine obroke.

<https://www.marysmeals.hr/ukljucite-se/prikupljanje-sredstava>



# Kako prirediti proslavu Dana kaše

1. Odredi datum! Svjetski dan kaše je 10. listopada, ali možeš ga organizirati u bilo koje vrijeme tijekom listopada. Možeš pozvati malu grupu prijatelja ili obitelji da ti se pridruže kod kuće ili ga možeš proslaviti virtualno. Kontaktiraj nas ako trebaš savjet o tome kako održati virtualnu proslavu Dana kaše.
2. Razmisli o svom jelovniku. Možeš poslužiti zobenu kašu, pahuljice, napitak od pomiješanog voća i povrća smoothie - sve što sadrži zob u sebi! Ako imate virtualnu proslavu, možete unaprijed podijeliti naše Savršene recepte sa zobenom kašom sa svojim gostima (vidi str. 6)
3. Koristeći informacije na drugoj stranici, podijeli priču o Marijinim obrocima sa svojim gostima i objasni zašto slavimo Svjetski dan kaše. Ako su za igru, zašto ne održati kviz o Svjetskom danu kaše! (vidi stranicu 5 za pitanja o zobi).
4. Potaknite svoje goste na donaciju za Marijine obroke. Prikupljena sredstva na vašoj proslavi kaše učinit će veliku razliku djeci koja se oslanjaju na našu dnevnu šalicu kaše. U nastavku vidi načine kako donirati.

Hvala vam na vašoj podršci. Želimo vam predivan Svjetski Dan kaše!

**“Dok ulažemo sve napore da dođemo do sljedećeg gladnog djeteta koje čeka na Marijine obroke, potrebna nam je vaša podrška više nego ikad do sad. Kontaktirajte nas i pomoći ćemo vam da organizirate virtualnu proslavu Dana kaše.”**



## Kako uplatiti donaciju

**Posjeti** <https://www.marysmeals.hr/> da biste počeli.

### Donirajte online

Donirajte online Internet bankarstvom na našoj web-stranici

### Donirajte koristeći uplatnicu

koju možete pronaći na našoj [web-stranici](#)

Koristeći uplatnicu, možete uplatiti donacije na naš bankovni račun, bez naknade u Zagrebačkoj banci (druge banke ili naplatna mjesta mogli bi naplatiti naknadu)

Ime primatelja: Marijini obroci

IBAN: HR7923600001102102666

Model: 00

Poziv na broj primatelja: 2023

Opis plaćanja: Donacija za Dan kaše

Ili posjetite jedan od naša četiri Info centra:

Ilica 29, 10 000 Zagreb

Petra Krešimira IV. br. 2, 35 000 Slavonski Brod

OŠ Antuna Kanižlića, Ul. Antuna Kanižlića 2, 34 000 Požega

Ulica slobode 24, 21 000 Split



**93% donacija troši se na naše programe prehrane.**

Samo **22 €**

**dovoljno je da nahranimo jedno dijete Marijinim obrocima tijekom cijele školske godine.**



# Dan kaše - kviz

1. Kako se zovu autori i djelo o gladnoj djevojčici koja je koristila izraz “Kuhaj, lončiću, kuhaj” i on je odmah zakuhao najukusniju kašu?
2. Kako ljudi u Malaviju zovu svoju verziju kaše sa sojom i kukuruzom?
3. U koliko zemalja svijeta Marijini obroci dijele kašu gladnoj djeci?
4. Navedi bar tri vrijedna sastojka zobenih pahuljica.
5. „On prima utjehu kao hladnu zobenu kašu“ citat je iz koje predstave?
6. Kako zovemo drveni štap koji se koristi za tradicionalno miješanje kaše u svijetu?
7. U priči o Zlatokosi i tri medvjeda koja se kaša Zlatokosi najviše svidjela?
8. Znaš li koliki broj djece ne ide u školu zbog gladi i siromaštva?
9. Na koliko se hektara u Hrvatskoj uzgaja zob?
10. Navedi nekoliko namirnica od kojih se rade obroci gladnoj djeci koje poslužuju Marijini obroci.

## Odgovori

1. Braća Grimm, „Čarobni lončić“ 2. Likuni phala 3. U tri zemlje: Malavi, Zambija, Zimbabve 4. Vlakna, vitamini, ugljikohidrati, bjelančevine, glukan, mineralne tvari, masti 5. Oluja, Shakespeare 6. Kuhača 7. Zobena kaša koja je jednostavno bila prava (priznaje se i odgovor: zobena kaša bebe medvjeda). 8. 67 milijuna djece. 9. Na gotovo 18 tisuća hektara. 10. Kukuruz, soja, riža, grah, krumpir, povrće iz školskog vrta, grašak.



# Savršeni recepti za kašu

Nadamo se da ste inspirirani ovim Savršenim receptima od naših najdražih gurmana. Možete poslužiti neka od ovih ukusnih jela na svojoj proslavi zobene kaše ili predložiti svojim gostima da ih probaju kod kuće ako imate virtualnu proslavu.



## Krema od malina i zobenih pahuljica

Sastojci:

- 20 g zobenih pahuljica
- 80 ml mlijeka
- 60 ml grčkog jogurta
- žličica chia sjemenki
- ¼ žličice ekstrakta vanilije
- žlica džema od maline
- 30 g malina

### Postupak:

1. U veliku šalicu ili staklenku stavi zobene pahuljice i chia sjemenke te dodaj mlijeko, jogurt, ekstrakt vanilije i džem od maline.
2. Dobro promiješaj pa dodaj oprane i prepolovljene maline.
3. Pokrij šalicu ili staklenku folijom i pusti da odstoji u hladnjaku tijekom noći.
4. Serviraj!

## Zobene pločice na način Sophie Thompson

Sophie Thompson engleska je glumica koja je radila na televiziji i u kazalištu. Pet puta nominirana je za nagradu Olivier, osvojila je nagradu za najbolju glumicu u mjuziklu londonske obrade U šumama. Pojavljivala se u filmovima uključujući Četiri vjenčanja i sprovod, Emma, Harry Potter, Darovi smrti – prvi dio. Sophie je pobijedila u Masterchefu za slavne 2014.

Sastojci:

- 250 g zobenih pahuljica
- 125 g maslaca (posoljeni je najbolji)
- 150 g sirupa od agave,
- 80 g borovnica, ekstrakt vanilije, sol

### Postupak:

1. Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.
2. U zagrijanu pećnicu stavite lim sa zobi, neka se lagano peče 20-ak minuta dok zob ne dobije smeđu boju.
3. Izvadite iz pećnice i posolite.
4. Otopite zajedno maslac i sirup od agave, pomiješajte sa zobi i borovnicama te polijte s dosta vanilijina ekstrakta.
5. Stavite smjesu u lim namazan slojem maslaca.
6. Pecite dok ne poprimi blago zlatnu boju, otprilike 12 minuta.
7. Dok je još toplo, izrežite na štanglice.
8. Kad je skoro ohlađeno, lopaticom odvojite štanglice.



Pronađite više recepata za Dan kaše na:  
[worldporridge.com](http://worldporridge.com)

# Mala djela ljubavi

U 18 država gdje poslužujemo Marijine obroke naši dragi volonteri dolaze u školu rano ujutro da pripreme hranu. Mayamiko Nanhantani, iz Malavija, odlazi od kuće u 2 ujutro kako bi pomogla očistiti kuhinju, donijeti vodu, zapaliti vatru i početi kuhati. Težak je to posao, ali Mayamiko sve to čini za svoje dvoje djece i ostalu djecu koja žive u njezinoj zajednici.

Vjeruje da je kaša koju ona pomaže posluživati ono što djecu drži u školi. „Djeca sada mogu doći u školu. Kaša ih motivira i ohrabruje da dođu. Nemaju dovoljno hrane kod kuće, ali kad dođu u školu, dobivaju kašu i imaju dovoljno energije da budu učinkoviti na nastavi.“

Mayamiko je optimistična što se tiče budućnosti i odlučna da osigura svojoj djeci pomoć na bilo koji način.

Objašnjava : „Važno je da se djeca obrazuju kako bi se mogla zaposliti i biti nezavisna u budućnosti.“

Održavajući proslavu Dana kaše i pitajući svoje goste za donaciju, možete nam pomoći da dođemo do gladne djece s obrokom koji njima mijenja život.

Prošle godine za Dan kaše u Hrvatskoj smo kroz razne aktivnosti osigurali obroke za 654 djece. To je odličan način za proslavu značenja kaše, ali u isto vrijeme i pomoć da se dođe do većeg broja gladne djece.



Mayamiko



Sue

**Naš posao da nahranimo gladnu djecu moguć je zbog vojske odanih volontera cijelog svijeta koji pokazuju mala djela ljubavi u ime Marijinih obroka.**

**Želite li se priključiti našem volonterskom pokretu u Hrvatskoj? Osvježavajući djelovanje Marijinih obroka u svojoj lokalnoj zajednici, možete nam pomoći da dođemo do sljedećeg gladnog djeteta koje čeka obrok koji će mu promijeniti život.**

**Posjetite <https://www.marysmeals.hr/ukljucite-se/ideje-za-prikupljanje-sredstava> kako biste saznali više na koji način možete pomoći na svojem području.**



## Moć zobene kaše

Kad god je to moguće, naši obroci proizvode se od lokalno uzgojene hrane. Na taj način podržavamo lokalnu zajednicu i farmere te istovremeno podupiremo šire gospodarstvo. To ujedno znači da su izgled, okus i miris naše zobene kaše drukčiji u svakoj zemlji gdje se ona poslužuje – i puno je drukčija od kaše koju imamo u Hrvatskoj!

U Malaviju i Zambiji djeca uživaju u prehrambenoj kombinaciji soje i kukuruzne kaše koja se zove likuni phala, a u Zimbabveu se kaša pravi od mješavine kukuruza i soje. Naši obroci obogaćeni su esencijalnim vitaminima i mineralima koji pomažu djeci da rastu i napreduju.

**marijini  
obroci**

jednostavno rješenje  
za glad u svijetu

# Hvala vam što ste održali proslavu Dana kaše!



Nemojte zaboraviti, uvijek možete proslaviti Svjetski dan kaše tako što dijelite slike svoje proslave Dana kaše ili ako podijelite fotografiju kako uživate u kaši, koristeći **#kašinosmjesi** **#porridgesmiles** na svojim društvenim mrežama, označavajući **@marijiniobroci** kako bismo vam odgovorili jednom od priča djece koju hranimo.



Posjetite [worldporridgeday.com](http://worldporridgeday.com) za više informacija i inspiracije. Ako imate bilo kakvih pitanja o tome kako održati proslavu Dana kaše, molimo vas da pošaljete mail na [info@marysmeals.hr](mailto:info@marysmeals.hr) ili nas nazovite na broj **01/55 09 250**.