



DARUVAR Marko Bogdan, dvadeset i sedmogodišnji magistar ekonomije u turizmu iz Daruvara dijeleći sudbinu fakultetski obrazovanih, nezaposlenih mladih ljudi, odlučio je na društvenoj mreži Facebook pokrenuti stranicu [Zdrawi Kutak](#) kroz koju s ostatkom svijeta želi podijeliti svoju strast, a to je proučavanje zdrave prehrane, vježbanja i dobrog življenja.

– Pokušavam živjeti sam jer ne želim biti dovijeka teret roditeljima i borim se kroz život. Vedra sam duhovita i iznimno pozitivna osoba kojoj je strast proučavanje zdrave prehrane, vježbanja i dobrog življenja i uživanja u malim stvarima u životu što čine ono pravo bogatstvo – otkriva nam o sebi Marko.

Marko je vegan te već tri godine ne konzumira meso niti hranu životinjskog porijekla osim meda i jaja, a za sebe kaže da se hrani onako kako mu tijelo govori.

– Pretežito je to sirova hrana, jedan kuhani obrok dnevno, a povremeno koristim jaja i med jer ih volim i zdravi su. Smatram da bi trebali jesti što je više moguće zdrave hrane i u postojeću prehranu uvrstiti istu što je vrlo važno u današnjem stresnom i nezdravom životu – objašnjava nam.

Na svojoj stranici otkrit će nam tajne pripravljanja zelenih smoothia, prirodnih pudinga, hladno cijedenih sokova, biljnih mlijeka i kompletnih biljnih obroka. Osim navedenog, davati savjete o prirodnoj kozmetici, organizirat radionice zdrave hrane, te davati informacije koje svima mogu biti od koristi kako bi poboljšali kvalitetu svojih prehrambenih navika.

– Zdrawi Kutak je moja ideja, vizija i projekt, gdje ću ljude voditi kroz svoju ljubav, energiju,

Hranite se zdravo i jeftino, obilazeći tržnice i na taj način podržite OPG-ovce

Autor Ivana Popilovski

Četvrtak, 07 Svibanj 2015 10:00 - Ažurirano Četvrtak, 07 Svibanj 2015 10:08

strast i životni poziv, a to je širenje svijesti kako zdrava, prirodna i ekonomski prihvatljiva hrana nije san. Pokazat ću kako se može hraniti zdravo i jeftino, obilazeći tržnice i na taj način podupirati naše vrijedne OPG-ovce – nadalje nam objašnjava Marko Bogdan.

{clgallery}images/stories/zvonimo_za_vas/Zdravlje_i_zivot/2015/Svibanj/Zdrawi_07_05/G1/{end-clgallery}

Osim širenja svijesti o zdravom načinu života, cilj Markovog projekta Zdrawi Kutak je i podupiranje i promidžba Obiteljskih poljoprivrednih gospodarstava i seoskih turističkih gospodarstava naše županije i Republike Hrvatske. Želi da posjetitelji ovih destinacija dožive pravi smisao ideje »Od polja do stola« što je moguće jedino uz svekoliko osvještavanje zdravog načina života.

– Smatram da samo podrškom našim lokalnim OPG-ovcima i turističkim seoskim gospodarstvima, na razini županije i širom Hrvatske te kupnjom na tržnici kod njih ili na njihovom pragu, možemo objediniti zdraviju prehranu i prihvatljivije cijene na obostrano zadovoljstvo. Tako će naša kuna ići direktno lokalnom proizvođaču, čiji teški trud i znoj za svu tu hranu treba nagraditi, kako bi svojim novcem podupirali, razvijali i jačali hrvatsko selo te svoju zajednicu – navodi Marko.

Ovaj mladi entuzijast želeći stati na kraj problemu nedovoljne promidžbe lokalnih proizvođača zdrave hrane odlučio je pokrenuti Facebook stranicu na ovu temu i time pomoći malom čovjeku.

– Smatram da problem leži u nedovoljnoj promidžbi naših vrijednih lokalnih proizvođača putem Interneta i društvenih mreža koje je ogromno tržište i veliki potencijal zarade za proizvođače hrane i seoska turistička gospodarstva. Velik broj njih nije u mogućnosti raditi istovremeno na svojoj zemlji i imanju te se ujedno baviti promidžbom svojih gospodarstava na taj način – objašnjava razloge pokretanja Facebook stranice.

Zdrawi Kutak će tako, putem Interneta, kroz web stranicu i društvene mreže široj javnosti predstaviti sve o pojedinim malim poljoprivrednicima, proizvođačima zdrave hrane i vlasnicima seoskih turističkih gospodarstava.

Hranite se zdravo i jeftino, obilazeći tržnice i na taj način podržite OPG-ovce

Autor Ivana Popilovski

Četvrtak, 07 Svibanj 2015 10:00 - Ažurirano Četvrtak, 07 Svibanj 2015 10:08

– Potrebno je pojasniti ljudima zašto bi trebali podupirati hrvatsko selo, seoski turizam, zdravu i domaću hranu te trud ljudi koji se time bave. Samo zajedničkim snagama možemo hrvatskom selu vratiti stari sjaj u novom, virtualnom izdanju. Ovim putem bih naglasio da se svi zainteresirani za potencijalnu suradnju ili pomoć, odnosno podršku projektu Zdrawi Kutak mogu javiti na broj mobitela: 0981628 451 ili putem e-pošte marko.bogdan23@gmail.com. Također, pridružite nam se na Facebook

[stranici](#)

– dodaje Marko.