Program zajęć edukacyjnych

Zagroda Pustelnika – Natalia Wernicka, Małgorzata Wernicka

Nazwa obiektu / nazwisko prowadzącego

Pustelnik 26, Marciszów — Adres

Dolnośląskie — Województwo

1. Temat / tytuł zajęć:

Zero waste w kuchni – kiszonki i ich znaczenie dla zdrowia

2. Czas trwania zajęć:

3 godziny.

3. Grupa docelowa:

Dorośli, dzieci, młodzież.

4. Liczebność grupy:

min. 10 osób max. 30 osób

5. Prowadzący zajęcia:

Gospodarz.

6. Zakres tematyczny:

- kiszenie jako tradycyjna metoda przetwarzania i utrwalania płodów rolnych,
- warzywa i inne płody rolne wykorzystywane do przygotowania kiszonek,
- etapy przygotowania kiszonek – od surowca do gotowego produktu,
- znaczenie czystości, właściwych proporcji składników i odpowiednich warunków przechowywania,
- sezonowość produktów i wykorzystywanie lokalnych płodów rolnych,
- ograniczanie marnowania żywności zgodnie z ideą zero waste,
- znaczenie kiszonek w codziennej diecie i poznawanie ich walorów smakowych.

7. Harmonogram/przebieg zajęć:

- Powitanie uczestników oraz wprowadzenie do tematu przetwórstwa płodów rolnych i tradycyjnych sposobów utrwalania żywności. Rozmowa o kiszeniu jako metodzie pozwalającej wykorzystywać i przechowywać sezonowe plony.
- Prezentacja produktów wykorzystywanych do kiszenia. Rozpoznawanie warzyw oraz omówienie ich sezonowości i drogi od uprawy i zbioru do przetworzenia i gotowej kiszonki.
- Omówienie kiszenia jako naturalnej i tradycyjnej metody przetwarzania i utrwalania płodów rolnych. Przedstawienie kolejnych etapów przygotowania kiszonek oraz zasad higieny podczas przygotowywania żywności.
- Warsztat praktyczny – samodzielne przygotowanie kiszonki z dostępnych sezonowo warzyw. Uczestnicy przygotowują surowiec, odmierzają składniki, układają produkty w słoiku i przygotowują je do procesu kiszenia.
- Rozmowa o idei zero waste – sposobach wykorzystywania sezonowych plonów i nadwyżek warzyw z gospodarstwa lub ogrodu oraz ograniczaniu marnowania żywności poprzez przygotowywanie przetworów.
- Omówienie zasad przechowywania przygotowanych kiszonek oraz obserwacji procesu kiszenia.
- Degustacja przykładowych gotowych kiszonek oraz rozmowa o ich smaku, zastosowaniu w kuchni i miejscu kiszonych produktów w codziennej diecie.
- Podsumowanie zajęć i przypomnienie drogi produktu: od płodu rolnego, poprzez przygotowanie i przetwarzanie, aż do gotowej kiszonki. Każdy uczestnik zabiera przygotowany przez siebie słoik, aby obserwować dalszy proces kiszenia w domu.

8. Pomoce dydaktyczne:

- sezonowe warzywa przeznaczone do kiszenia,
- sól, woda, zioła i przyprawy wykorzystywane do przygotowania kiszonek,
- słoiki i zakrętki,
- miski, deski, miarki i bezpieczne akcesoria kuchenne,
- przykładowe gotowe kiszonki,

- materiały lub ilustracje pokazujące etapy kiszenia i przetwarzania płodów rolnych.

9.Dodatkowe uwagi:

Program ma charakter praktyczny i warsztatowy. Realizuje przede wszystkim cel edukacyjny dotyczący przetwórstwa płodów rolnych. Uczestnicy poznają kiszenie jako tradycyjny sposób przetwarzania i utrwalania sezonowych produktów rolnych.

Zajęcia łączą również elementy edukacji ekologicznej i konsumenckiej z ideą zero waste, pokazując sposoby ograniczania marnowania żywności, wykorzystywania sezonowych plonów oraz świadomego korzystania z lokalnych produktów.