

ANNA DAŃKOWSKA  
MAGDALENA KLARENBACH

# Przepis na lepszy świat

**czyli  
edukujemy  
rówieśników  
o żywności**

Materiały edukacyjne  
dla młodzieży  
w wieku 14–16 lat



**Przepis na lepszy świat, czyli edukujemy rówieśników o żywności.  
Materiały edukacyjne dla młodzieży w wieku 14–16 lat.**

**AUTORKI**

Anna Dańkowska, Fundacja „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego  
Magdalena Klarenbach, Fundacja Otwarty Plan

**RECENZENTKI**

Anna Kudarewska, Fundacja „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego  
Gabriela Lipska

**KOREKTA**

Jakub Kahul

**PROJEKT, ILUSTRACJE I SKŁAD**

Paulina Duźniak

Wydanie I, Krzyżowa 2019

**WYDAWCA**

Fundacja „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego od 30 lat prowadzi edukację pozaformalną dzieci i młodzieży w Międzynarodowym Domu Spotkań Młodzieży. Wypracowuje innowacyjne metody edukacyjne, szkoli studentów/ki, nauczycieli/ki i edukatorów/ki pozaformalnych/e. Edukacja globalna oraz na rzecz zrównoważonego rozwoju stanowi ważny obszar jej działalności. Fundacja stwarza przestrzeń otwartości, wymiany i dialogu, którym przyświecają wartości takie jak szacunek, współpraca, odwaga i odpowiedzialność.

[krzyzowa.org.pl](http://krzyzowa.org.pl)

ISBN: 978-83-949751-9-7

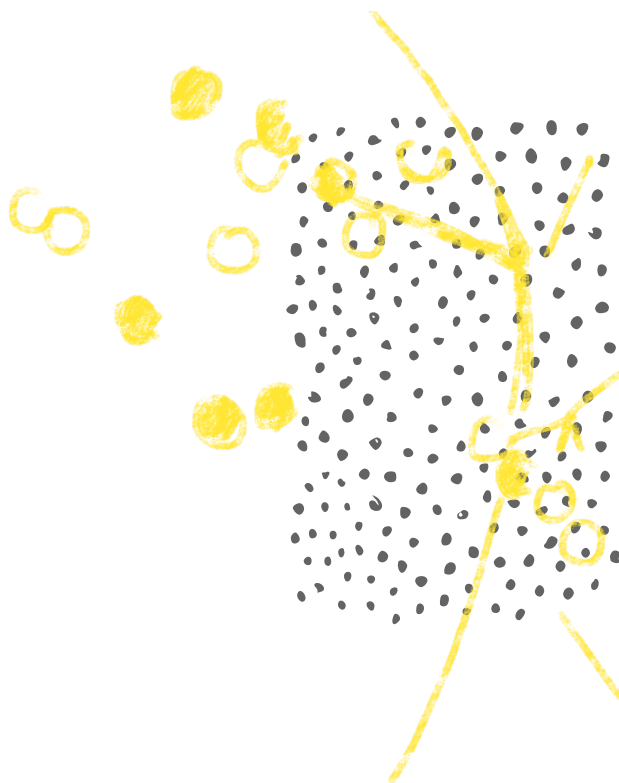
Publikacja dostępna jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa  
Użycie niekomercyjne 3.0 Polska (CC BY-NC 3.0 PL). Treść licencji:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>.

Publikacja powstała w ramach projektu *Good food from nearby* Fundacji „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego i jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej. Za treść publikacji odpowiada Fundacja, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.



# spis treści

<b>Zaczynamy!</b> .....	<b>s. 4</b>
<b>1. Jedzenie to nie tylko nasz talerz, ale cały świat</b> .....	<b>s. 6</b>
<b>2. Warsztatowe pierwsze kroki</b> .....	<b>s. 13</b>
<b>3. Plany warsztatów</b> .....	<b>s. 23</b>
<b>4. Karty pracy</b> .....	<b>s. 51</b>



# Zaczynamy!

Trzymacie w rękach publikację, która kierowana jest do Was: młodych, zaangażowanych osób, które wiedzą, że mają wpływ na otaczający je świat, i chcą aktywnie działać, aby go zmieniać. Widząc ogromny potencjał, jaki w Was drzemie, dajemy Wam narzędzie, dzięki któremu będziecie mogli wejść w rolę edukatorów i edukatorek swoich rówieśników.

## **DLACZEGO WY?**

To właśnie Wy, młodzi ludzie, macie niepowtarzalną możliwość edukowania innych. Jeśli się dobrze zastanowicie, to zauważycie, że tak naprawdę codziennie wymieniacie się informacjami i dzielicie się wiedzą: dyskutując, tłumacząc lub przedstawiając sobie różne idee. Waszym ogromnym atutem jest to, że macie podobne punkty odniesienia, język i sposób myślenia jak Wasi rówieśnicy.

## **W JAKI SPOSÓB?**

Zostaniecie skłonieni do refleksji i krytycznego myślenia o świecie, a przede wszystkim o obecnym systemie żywnościowym. Czym jest krytyczna refleksja? To wychodzenie z bezpiecznego, wygodnego miejsca, w jakim znajdujemy się jako konsumenci i konsumentki, którzy mogą mieć wszystko, na co przyjdzie im ochota, i głębsze zastanowienie się nad kwestią pochodzenia naszej żywności. Jak, przez kogo i w jakich warunkach jest produkowana? W jaki sposób produkcja, dystrybucja i konsumpcja żywności wpływają na środowisko naturalne i tym samym na nas?

Chciałybyśmy, żebyście wykorzystali prezentowany materiał i wzięli sprawę w swoje ręce oraz zaczęli wpływać na to, co dzieje się wokół Was. Aby zmieniać otaczającą rzeczywistość, trzeba robić to świadomie: aktywnie poszukiwać prawdy, zdobywać wiedzę, krytycznie podchodzić do wiadomości.



Dzięki temu można lepiej rozumieć, jak funkcjonuje dzisiejszy świat, a także jaka jest w nim nasza rola, jakie mamy wobec niego prawa i obowiązki.

### **CO TU ZNAJDZIECIE?**

Publikacja składa się z trzech części. Pierwsza służy uzupełnieniu Waszej wiedzy na temat żywności i związanych z nią problemów. W drugiej przeczytacie, jak przygotować się do roli edukatorek i edukatorów i postawić pierwsze kroki w prowadzeniu warsztatów. Trzecia część publikacji zawiera plany warsztatów na siedem różnych tematów:

1. pochodzenie żywności,
2. żywność w dzisiejszym świecie,
3. koszty środowiskowe i społeczne produkcji żywności,
4. marnowanie żywności,
5. zero waste w kuchni,
6. rolnictwo ekologiczne,
7. organizowanie akcji/kampanii na rzecz lepszego świata.

Ta publikacja nie powstałaby bez zaangażowania grupy młodych ludzi, którzy z zapałem testowali plany warsztatów i dawali nam cenne rady:

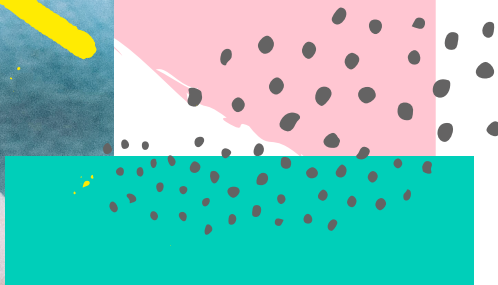
- Michał Bryks (uczeń Szkoły Podstawowej nr 6 w Świdnicy),
- Oliwier Majewski (uczeń Szkoły Podstawowej nr 1 we Wrocławiu),
- Weronika Majewska (uczennica LO nr 3 we Wrocławiu),
- Natasza Pawlik (uczennica nsp Montessori we Wrocławiu),
- Jagna Pęcherzewska (uczennica nsp Montessori we Wrocławiu),
- Franek Stypiński (uczeń nsp Montessori we Wrocławiu),
- Szymon Śliwak (uczeń Szkoły Podstawowej nr 6 w Świdnicy).

Bardzo serdecznie dziękujemy!

Mamy nadzieję, że nasza publikacja da początek Waszej wspaniałej przygodzie, jaką jest edukowanie innych w tematach, które są dla Was ważne. Dziękujemy, że razem z nami chcecie zmieniać świat na lepsze!

*Autorki?*

**1. Jedzenie to  
nie tylko  
nasz talerz,  
ale cały świat!**



Mimo że jedzenie to element naszej codzienności, czasem okazuje się, że nie wiemy o nim wystarczająco dużo. Kiedy jednak przyjrzymy się tematu jedzenia z bliska, odkryjemy, jak wiele różnych zagadnień jest z nim związanych.

### **CZY ZASTANAWIALIŚCIE SIĘ NAD TYM...?**

Śledząc wędrówkę, jaką pokonuje żywność, która trafia ostatecznie na nasz talerz, natkniemy się na wiele pytań, np.:

- Skąd czekolada bierze się na sklepowych półkach?
- Jak długą drogę przebyła?
- Jakie ma znaczenie dla środowiska, co kupię w szkolnym sklepiku?
- Kim są ludzie, którzy uprawiają moje ulubione owoce? Jak i gdzie żyją?
- Ile wody potrzeba do wyprodukowania jednego jabłka, kawałka sera lub kilograma mięsa?
- Dlaczego marnuje się tyle jedzenia?

### **GLOBALNE POWIĄZANIA**

warsztaty nr 1 i 2

Żyjemy w zglobalizowanym świecie, w którym najdalsze miejsca i ludzie nawet z najodleglejszych zakątków są ze sobą połączeni różnymi zależnościami. Zobaczcie, gdzie została wyprodukowana Wasza koszulka lub sukienka. Całkiem możliwe, że na metce znajdziecie nazwę odległego kraju z innego kontynentu. To samo dotyczy warzyw i owoców. W czasie kolejnych zakupów przyjrzyjcie się informacjom o krajach pochodzenia takich produktów, jak czosnek, pomidory czy cukinia. Wszystkie te warzywa można uprawiać w Polsce, a jednak tak często są sprowadzane z Hiszpanii czy Chin, czyli pokonują nawet kilka tysięcy kilometrów. Dlaczego tak się dzieje? Czy zawsze tak było?

## ŻYWNOSĆ SIĘ ZMIENIA

W ciągu ostatnich około 100 lat, m.in. dzięki wykorzystaniu ropy naftowej jako paliwa, transport żywności na duże odległości został bardzo ułatwiony. Ponadto w uprawach zaczęto używać nie tylko, jak wcześniej, siły ludzkich rąk i zwierząt hodowlanych, ale także maszyn. Czy potraficie sobie wyobrazić, że kombajn jest w stanie zastąpić pracę nawet kilkuset osób? Nawozy sztuczne, produkowane na bazie wspomnianej już ropy naftowej i jej pochodnych, sprawiły, że w krótkim czasie efektywność rolnictwa wzrosła. Dzięki temu z tej samej powierzchni pola można było zbierać kilkukrotnie większe plony niż wcześniej. Dodatkowo nie trzeba było się martwić szkodnikami atakującymi uprawy, bo ropę wykorzystywano też do produkcji pestycydów. Tak intensywne użytkowanie ziemi pozwoliło na produkcję dużej ilości taniej i łatwo dostępnej żywności. Jednak skutkiem tego jest traktowanie żywności jak towaru, który ma przede wszystkim przynosić zysk, bez zwracania uwagi na inne aspekty, np. bardzo wysoki koszt dla środowiska. Produkcja żywności wymaga wielu zasobów: wody, powierzchni na pola uprawne, nawozów, paliwa do transportu i napędzania maszyn... Tymczasem są to zasoby, których mamy na Ziemi coraz mniej, a ich wykorzystanie nie pozostaje bez wpływu na środowisko. Rezerwy ropy naftowej są ograniczone i coraz trudniej dostępne. Polskę od paru lat nęka susza, a poziom wód gruntowych się obniża. Zanieczyszczenie Bałtyku nawozami sztucznymi powoduje wymieranie wielu żyjących w nim organizmów. Z kolei hodowla zwierząt pochłania duże ilości wody i paszy. Ta ostatnia może być produkowana w Polsce, ale często sprowadzana jest z innych krajów, jak np. soja z Brazylii.

warsztaty nr 2

warsztaty nr 3

OD OK. 100 LAT ROPA POZWALA NA:	DZIĘKI TEMU NASTĄPIŁY:	KONSEKWENCJE:
<ul style="list-style-type: none"><li>— nawozy sztuczne,</li><li>— pestycydy,</li><li>— napędzanie maszyn rolniczych,</li><li>— transport żywności na duże odległości.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— intensyfikacja rolnictwa,</li><li>— mechanizacja rolnictwa,</li><li>— produkcja dużej ilości taniej żywności.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— większa efektywność rolnictwa, ale też większe obciążenie środowiska.</li></ul>

## ŻYWNÓŚĆ W DZISIEJSZYM SYSTEMIE/ŚWIECIE

warsztaty nr 4

Nie tylko produkcja żywności się zmieniła, ale także cały sposób jej **dys-trybucji**, czyli rozdzielania i dostarczania w różne miejsca, przetwarzania, magazynowania. Żywność przestała być produkowana jedynie po to, aby zaspokoić potrzeby żywieniowe, ale traktowana jest jak towar, który trzeba wypromować, zareklamować i z jak największym zyskiem sprzedać. Coraz mniej jest małych, lokalnych sklepów, które oferują jedzenie pochodzące z okolicy, a coraz więcej dużych supermarketów, które mają swoje oddziały w wielu miastach i krajach. Kupują one wielkie ilości żywności, dzięki czemu mogą ją sprzedać taniej. A to, czego się nie uda sprzedać, często jest wyrzucane. **Marnowanie żywności** to w dzisiejszym świecie ogromny problem, który występuje na różnych etapach wędrówki jedzenia. Trudno w to uwierzyć, ale szacuje się, że na świecie marnowana jest nawet ponad  $\frac{1}{3}$  żywności. W Unii Europejskiej to 90 kg rocznie na osobę! Powody marnotrawstwa są różne w różnych częściach świata: w krajach bogatszych prawie połowa marnowania żywności zachodzi w domach, natomiast w krajach biedniejszych żywność często psuje się w czasie transportu lub magazynowania z powodu braku odpowiednich warunków do jej przechowywania, np. lodówek. Duża ilość żywności jest też wyrzucana, dlatego że psuje się w dalekiej drodze z miejsca produkcji do supermarketu lub już leżąc na sklepowych półkach.

## CZY DA SIĘ INACZEJ?

warsztaty nr 5

Jakie mamy inne możliwości? Warto wcielać w życie założenia **zero waste**, dbając o to, aby w kuchni nic się nie marnowało. Warto też kupować żywność zrównoważoną, czyli produkowaną lokalnie, **sezonowo**, ekologicznie. Wybierać to jedzenie, które nie musiało być transportowane setki, a czasem i tysiące kilometrów, zanim trafiło na nasz talerz. Postawić więc na produkty lokalne, polskie, a nawet samemu uprawiać rośliny jadalne. Kupować te warzywa i owoce, na które właśnie jest sezon, czyli np. truskawki, pomidory czy jagody latem, a warzywa korzeniowe, takie jak burak, seler, marchewka – zimą. Sprawdzać, czy żywność, którą nabywamy, jest ekologiczna. Warto szukać producentów takiej żywności w okolicy. Rolnictwo ekologiczne dba

warsztaty nr 6 o stan i zdrowie gleby, stosując nawozy naturalne, w przeciwieństwie do tzw. rolnictwa konwencjonalnego (przemysłowego), w którym używa się dużo chemicznych nawozów. Dla gleby korzystna jest także, ważna w rolnictwie ekologicznym, troska o bioróżnorodność. Jest to przeciwieństwo **monokultur**, które są charakterystyczne dla rolnictwa konwencjonalnego. Podsumowując: rolnictwo ekologiczne dba o równowagę między różnymi elementami – ludźmi, roślinami, glebą i zwierzętami.

### **NASZA ROLA W WIELKIM SYSTEMIE!**

warsztaty nr 7 W systemie żywnościowym **konsumenci i konsumentki** mają dużo do zrobienia. Mogą, a nawet powinni się domagać, aby żywność, którą kupują, była produkowana w sposób wspierający zdrowy i sprawiedliwy świat. Mogą wpływać na firmy produkujące żywność i wymagać od nich wprowadzania zmian na lepsze, wywierać nacisk na polityków ustanawiających prawa związane z żywnością, swoimi wyborami kształtować rzeczywistość. Jak? Na przykład domagając się dokładnych informacji o składzie kupowanej żywności i miejscu jej pochodzenia oraz ograniczania plastikowych opakowań żywności albo prowadząc kampanie informacyjne dla innych. Pamiętajcie, że Wy też jesteście konsumentkami i konsumentami, dlatego przeczytajcie dalej, jak możecie dokonywać zmian już dziś!

## WAŻNE POJĘCIA

**BIORÓŻNORODNOŚĆ** – inaczej różnorodność biologiczna, czyli zróżnicowanie gatunków występujących na jakimś obszarze. Ma ona podstawowe znaczenie dla ewolucji i zachowania życia na Ziemi. W rolnictwie ekologicznym bioróżnorodność jest niezwykle ważna.

**DYSTRYBUCJA** – podział lub rozprowadzanie towarów, produktów lub dóbr między poszczególne miejsca, kraje lub osoby.

**KONSUMENTKI ORAZ KONSUMENTI** – osoby, które kupują jakieś towary lub usługi albo korzystają z jakichś zasobów lub dóbr.

**MONOKULTURY** – duże pola uprawne, na których rośnie tylko jeden gatunek roślin. Monokultury są charakterystyczne dla rolnictwa przemysłowego.

**NAWOZY** – środki, które stosuje się w uprawie roślin, aby zwiększyć ilość i jakość zbiorów. Są potrzebne, aby uzupełnić w glebie te substancje odżywcze, które rośliny pobrały do wzrostu i skumulowały np. w owocach. Nawozy mogą być syntetyczne (potocznie zwane sztucznymi) lub naturalne. Te pierwsze stosowane w nadmiarze mogą zaburzać naturalną równowagę różnych składników gleby, a więc obieg pierwiastków w ekosystemie i oddziaływać szkodliwie na organizmy glebowe. Nawozy sztuczne dostają się też do wód podziemnych i zanieczyszczają je. Do nawozów naturalnych należą m.in. kompost (przefermentowane odpadki roślinne i zwierzęce), gnojówka (odchody zwierzęce z dodatkiem wody), obornik (na bazie odchodów zwierząt), biohumus (tworzony z odchodów dżdżownic).

**PALIWA KOPALNE** – paliwa to substancje, których spalanie dostarcza energii, a kopalne oznacza, że wydobywa się je spod powierzchni ziemi. Powstawały w ciągu kilkudziesięciu lub kilkuset milionów lat z rozłożonych szczątków organizmów żywych. Należą do nich ropa naftowa, a także gaz ziemny i węgiel. Paliwa kopalne stanowią nieodnawialne źródła energii, bo ich zasoby są skończone. Spalając paliwa kopalne, uwalniamy do atmosfery dwutlenek węgla, jeden z gazów, który powoduje globalne ocieplenie i w następstwie zmiany klimatu.

**PESTYCYDY** – substancje stosowane w rolnictwie przemysłowym do zwalczania szkodników roślin uprawnych. Mogą mieć trujące właściwości. Giną przez nie także pożyteczne organizmy, np. pszczoły, które zapylają rośliny, umożliwiając ich rozwój.

**SEZONOWOŚĆ UPRAW** – zjawisko dojrzewania i zbiorów danych roślin (np. warzyw, owoców) w określonej porze roku w danej strefie klimatycznej lub w danym regionie, np. truskawki w Polsce dojrzewają w czerwcu, gruszki – pod koniec lata.

**SYSTEM ŻYWNOŚCIOWY** – to wszystkie procesy związane z żywieniem ludzi. Więcej informacji znajdziecie na stronie:

<http://systemyzywnosciowe.igo.org.pl/>

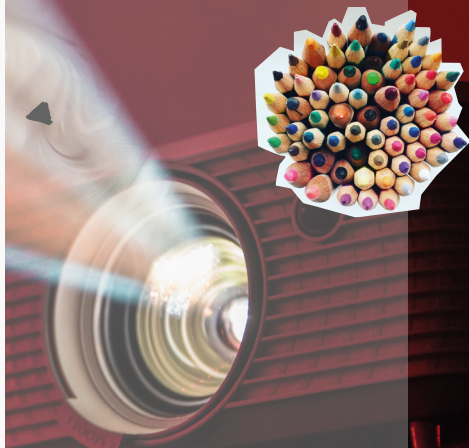
**ZERO WASTE** (z ang. zero odpadów, zero marnowania) – zasady służące ograniczaniu wytwarzania odpadów. Zero waste w kuchni oznacza przyrządzanie posiłków bez marnotrawienia resztek jedzenia. Podejście to zyskuje coraz większą popularność na świecie.





# 2. Warsztatowe

## pierwsze kroki



Teraz czytajcie uważnie, bo w tej części przedstawimy czekające Was, jako młodych edukatorów i edukatorki, zadanie i podpowiemy, jak się za nie zabrać.

W uczeniu innych niezwykle ważne jest stworzenie odpowiedniej atmosfery, w której wszyscy czują się dobrze. Gdy uda się Wam stworzyć taką przestrzeń, gdzie możemy wspólnie zadawać pytania, zastanawiać się, szukać rozwiązań, gdzie rozmawiamy i jesteśmy sobie nawzajem ciekawi, gdzie szanujemy odmienne opinie, ale też potrafimy prowadzić grupę tak, by przestrzegała ustalonych zasad – możliwa będzie interesująca i twórcza praca.

W przypadku trudności nie zniechęcajcie się: pamiętajcie, że każde doświadczenie jest dla Was cenne i pozwala doskonalić umiejętności prowadzenia warsztatów. Nie zapominajcie również o pomocy dorosłych – oni powinni być dla Was wsparciem w Waszych edukatorskich zmaganiach. Zawsze możecie poszukać ich pomocy: nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale także w przypadku zwykłych wątpliwości, niejasności czy trudności.

Poniżej znajdziecie kilka praktycznych wskazówek, jak przygotować się do prowadzenia warsztatów.

## PRZED PRZEPROWADZENIEM ZAJĘĆ

- Przeczytajcie część wprowadzającą w temat (rozdział 1). Zróbcie to parę razy – tekst zawiera dużo nowych informacji, więc musicie się z nim dobrze zapoznać.
- Zapoznajcie się z planami warsztatów odpowiednio wcześniej, to znaczy przed ich przeprowadzeniem. Upewnijcie się, że rozumiecie opisy zadań i wprowadzane pojęcia.
- Zobaczcie, czy nie ma czegoś, co powinniście przygotować na Wasze warsztaty lub co powinni przygotować ich uczestnicy i uczestniczki. Zawiadomcie ich o konieczności ewentualnego przygotowania do warsztatów odpowiednio wcześniej (minimum tydzień wcześniej).
- Wydrukujcie odpowiednią ilość kart warsztatowych i przygotujcie inne potrzebne materiały. W zależności od tego, czy zadania będą realizowane indywidualnie czy w grupach, miejcie gotową odpowiednią ilość kopii. Przygotujcie materiały według wskazówek – niektóre trzeba np. wyciąć.
- W niektórych planach warsztatów dajemy Wam do wyboru różne sposoby na ich przeprowadzenie. Zastanówcie się, który chcecie wybrać i co potrzebujecie przygotować, a także ile czasu na niego potrzebujecie.
- Sprawdźcie, czy macie wszystkie materiały potrzebne do przeprowadzenia warsztatów: odpowiednią ilość przyborów, dostęp do Internetu, sprawny rzutnik, wystarczającą ilość miejsca w sali itp.
- Przećwiczcie sobie przebieg warsztatów „na sucho” – żeby móc sobie lepiej wyobrazić, jak mają wyglądać poszczególne punkty programu.
- Podzielcie między sobą zadania do przeprowadzenia w czasie warsztatów. Dobrze jest wyznaczyć konkretną osobę odpowiedzialną za dany punkt programu – pozostałe osoby mogą jej pomagać.

## ĆWICZENIE NR 1

### Jeden prowadzi, drugi mierzy czas, czyli dzielimy się rolami

Wyobraźcie sobie teraz następującą sytuację. Stwierdziliście, że w Waszej szkole, klasie lub grupie znajomych potrzebna jest edukacja dotycząca tego, w jaki sposób produkowana/marnowana jest żywność.

Chcecie się tym zająć i przeprowadzić warsztaty. Super! Macie nasze plany warsztatów, które zdecydowaliście się wykorzystać. Zostały przez Was uważnie przeczytane i teraz trzeba się zastanowić, kto z Was czym się zajmie w czasie warsztatów...

No i właśnie, jak to zrobić?

- ▶ Przykładowy herb do wydrukowania znajdziecie na stronie 52–53
- Zacznijcie od przygotowania, każdy z Was, swojego herbu. W tym celu odpowiadźcie na pytania w herbie (*W czasie wolnym lubię..., Moje mocne strony..., Chcę uczestniczyć w przygotowywaniu warsztatów, ponieważ...*) Możecie je także udekorować, wymyślić symbol Waszej rodziny/grupy lub inny, który uważacie za fajny. Ogranicza Was tylko wyobraźnia.

Po przygotowaniu pokażcie swoje herby innym uczestnikom/uczestniczkom i zastanówcie się wspólnie:

- *Czy możecie zaobserwować herby, które są podobne do siebie?*
- *Co różni poszczególne herby?*

Skupcie się teraz na swoich mocnych stronach.



Jeśli są wśród Was osoby, które jako mocne strony wpisały:

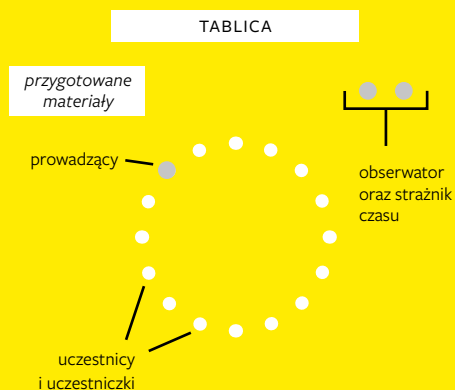
- **PREZENTOWANIE, PUBLICZNE WYSTĄPIENIA** – te osoby przypiszcie do roli prezentera/prowadzącego warsztaty.
- **OBSERWOWANIE** – te osoby przypiszcie do roli obserwatora, czyli osoby, która na bieżąco będzie przyglądać się grupie i zwracać uwagę, czy uczestnicy/uczestniczki się nudzą, są zmęczeni, zadowoleni, czują się komfortowo, rozumieją temat itd. Takie obserwacje przydadzą się Wam przed następnymi warsztatami.
- **ORGANIZOWANIE** – te osoby przypiszcie do roli tzw. organizatora logistycznego. W czasie warsztatów jest mnóstwo spraw, którymi trzeba się zająć: przygotowanie sali (ustawienie krzeseł i stołów), zorganizowanie potrzebnych materiałów, wydrukowanie kart warsztatowych – dobrze, żeby jedno z Was nadzorowało takie kwestie.
- **PUNKTUALNOŚĆ** – te osoby przypiszcie do roli „strażników” czasu. To wbrew pozorom bardzo ważna funkcja. Każde dobrze zorganizowane wydarzenie wymaga efektywnego zarządzania czasem. Starajcie się tego przestrzegać. Zaplanujcie czas dla uczestników/uczestniczek na dyskusję. Jeśli widzicie, że dana część się przeciąga, informujcie o tym prowadzących warsztaty.

Do każdej z ról możecie przypisać więcej niż jedną osobę – wystarczy, że odpowiednio podzielicie się pracą.

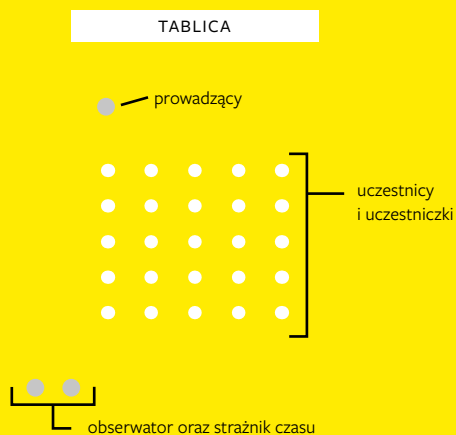
## W CZASIE WARSZTATÓW

- Najlepiej, jeżeli warsztaty będą prowadziły 2 lub 3 osoby. W pojedynkę to zadanie może okazać się zbyt wymagające, szczególnie dla początkujących edukatorów i edukatorek, którymi jesteście. Ustalcie wspólnie zasady współpracy i trzymajcie się ich.
- Warsztaty dobrze rozpocząć od ustalenia zasad wspólnej pracy z grupą, czyli tzw. kontraktu. Instrukcję, jak go zrobić, znajdziecie na stronie 19.
- Trzymajcie się ustalonego planu, ale obserwujcie uczestniczki i uczestników, reagujcie na ich zachowanie. Pamiętajcie, że czas potrzebny na wykonanie różnych zadań podany jest w planach warsztatów orientacyjnie – poszczególne punkty programu mogą trwać krócej lub dłużej. Nie planujcie za dużo na jedno spotkanie. Da Wam to komfort i poczucie, że nie musicie działać w pośpiechu i macie czas, aby wszystkich wysłuchać.
- Każda grupa i każde warsztaty będą inne – jeśli zauważycie, że dana grupa bardzo szybko realizuje materiał, miejcie przygotowane wcześniej dodatkowe ćwiczenia.
- Przed przystąpieniem do realizacji zadania przez grupę upewnijcie się, czy polecenie przez Was wydane zostało przez wszystkich zrozumiane.

układ sali do dyskusji



układ sali do oglądania np. filmów lub prezentacji



- Uważajcie na to, aby uczestniczki i uczestnicy korzystali z telefonów i Internetu tylko wtedy, kiedy ich o to poprosicie. Większość zadań nie wymaga korzystania z Internetu.
- Pod koniec warsztatów zawsze warto poprosić uczestników o opinię, co im się podobało, a co mniej i jakie zmiany można by wprowadzić w przyszłości. Dzięki temu Wasze warsztaty będą bardziej interesujące, a uczestniczki i uczestnicy bardziej zadowoleni.
- Pamiętajcie, że wciąż się uczycie i macie prawo do błędów. Ale na pewno dadcie radę!

## **PAMIĘTAJcie, że KAŻDE WARSZTATY SĄ INNE!**

### **Działajmy na zielono!**

#### **WSKAZÓWKI, JAK PROWADZIĆ DZIAŁANIA AKTYWIZUJĄCE W MYŚL ZASAD EKOLOGII**

Myśląc o organizacji działań aktywizujących, uwzględnijcie zasady ekologii. Tak jak w przypadku codziennych wyborów konsumenckich, również przy organizowanych przez Was wydarzeniach weźcie pod uwagę następujące kwestie:

#### **MATERIAŁY**

Przy gromadzeniu potrzebnych materiałów upewnijcie się, że te, z których korzystacie, są jak najmniej obciążające dla środowiska. Kiedy macie użyć na warsztatach papieru, poszukajcie kartek zapisanych już z jednej strony. Zamiast papieru typu „flipchart” możecie użyć zadrukowanego z jednej strony plakatu. Używajcie naczyń wielorazowego użytku. Bądźcie kreatywni i pamiętajcie, żeby nie produkować niepotrzebnie śmieci!

## ŻYWNOSĆ

Wybierajcie lokalną żywność ze znanych źródeł. Sprawdźcie, jakie są możliwości pozyskania żywności w Waszej lokalnej społeczności – być może w klasie albo szkole są uczniowie/uczennice, których rodzice mają gospodarstwa rolne lub są członkami i członkiniami kooperatyw spożywczych.

## TRANSPORT

Kiedy trzeba dotrzeć do wybranych przez Was miejsc, np. w ramach wizyt studyjnych, pamiętajcie, aby preferować transport publiczny. Dzięki temu będziecie generować mniejszą ilość dwutlenku węgla.

## ZASADA 4R

Planując wydarzenia, weźcie pod uwagę **zasadę 4R, czyli rethink (przemysły), reduce (ograniczaj), reuse (używaj ponownie), recycle (poddaj recyklingowi)**. Przede wszystkim przemyślcie, jak ograniczyć zużycie zasobów, czy to w postaci papieru (np. na plakaty, ulotki), czy wody (np. jeśli zakładacie ogródek, zaplanujcie utworzenie zbiornika na gromadzenie deszczówki), oraz w jaki sposób wykorzystać odpady (np. kompostownik). Zakładanie ogródka szkolnego może być momentem na kreatywne wykorzystanie niepotrzebnych rzeczy. Tutaj ograniczeniem będzie tylko wyobraźnia! Doniczki możecie zrobić praktycznie ze wszystkiego (np. z puszek po konserwach, plastikowych butelek, wykorzystać możecie nawet stare kalosze czy spodnie). Gotowe doniczki możecie pomalować, ozdobić sznurkiem albo techniką decoupage. Jeśli zbierzecie plastikowe butelki w większej liczbie, warto ich użyć do zbudowania małej szklarni.

Źródło: M. Klarenbach, A. Kucińska, D. Moran, J. Szambelan, E. Ślimko, *Pakiet edukacyjny: Jedz lokalnie, myśl globalnie*, Związek Stowarzyszeń Polska Zielona Sieć, 2016



## ĆWICZENIE NR 2

# Wspólny kontrakt

Kiedy zaczniecie Waszą przygodę z edukacją innych, zauważycie, że najważniejszą sprawą stanie się wspólna praca. Często zdarza się, że czasu na warsztaty jest mało. Wtedy Wasz sukces zależy od sposobu, w jaki będziecie ze sobą współpracowali. Dlatego tak ważne jest początkowe ustalenie zasad, których jako grupa będziecie wspólnie przestrzegać.


Zastanówcie się razem, **jakie chcielibyście, żeby panowały warunki na Waszych warsztatach**, i jak chcielibyście, żeby zachowywała się grupa, z którą pracujecie. Poświęćcie na to 5 minut.

### KROK PO KROKU

1. Powiedzcie grupie, że warto ustalić wspólne zasady współpracy, aby wszystkim dobrze się pracowało, żeby czuli się dobrze i komfortowo.
2. Poproście grupę, żeby zastanowiła się przez 5 minut, jakich zasad potrzebuje, a potem żeby zgłaszała swoje propozycje.
3. Podawane zasady uzgodnijcie z resztą grupy i zapisujcie na dużym arkuszu papieru.
4. Gdy nie ma dalszych propozycji od grupy, sprawdźcie, czy to już na pewno wszystkie zasady, których będziecie potrzebowali (możecie porównać z listą na następnej stronie). Jeżeli jest jeszcze jakaś zasada, którą warto wprowadzić, zaproponujcie ją grupie i dopiszcie do kontraktu.

5. Zapytajcie, czy wszyscy potwierdzają stosowanie się do wspólnie ustalonych zasad. Możecie poprosić, aby każda osoba podpisała się pod kontraktem – dzięki temu łatwiej się na niego powoływać, jeśli uczestnicy/uczestniczki będą zachowywać się niezgodnie z nim.
6. Kontrakt obowiązuje przez cały czas Waszej współpracy z grupą – niezależnie od tego, czy są to tylko jedne warsztaty czy cała seria.

### **PROPONOWANE ZASADY DO KONTRAKTU**

- 
- słuchamy siebie nawzajem;
  - zachowujemy ciszę, pozwalamy innym mówić;
  - telefony komórkowe trzymamy schowane i używamy tylko, kiedy jest to wskazane w poleceniu;
  - każdy ma prawo do swojego zdania;
  - jeżeli nie zgadzamy się z czyjąś opinią, odnosimy się tylko do tej opinii, a nie krytykujemy osoby;
  - wypowiadamy się w swoim imieniu;
  - każdy ma prawo do zadawania pytań;
  - na koniec warsztatów wspólnie sprzątamy.

### 3. Plany

# warsztaty



# I. Konkurs

## Co wiecie o jedzeniu?

**MIEJSCE** sala

**ILE TO ZAJMIE** ok. 120 minut

**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Głównym celem warsztatów jest rozpoczęcie refleksji nad naszym jedzeniem. Codziennie spożywamy różne produkty żywnościowe, np. pieczywo, owoce, warzywa, ryby, orzechy itd. Ale czy zastanawiamy się, jak smakują, jak wyglądają i skąd dokładnie są?

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**

Karta nr 1/1 (1 dla każdej pary), duża kartka papieru, apaszki/szaliki, talerzyki, nożyk do krojenia, 1 kartka A5 na parę, 1 długopis na parę, karteczki z numerami (tyle numerów, ile par)

**PRZYGOTOWANIA**

Kilka dni przed warsztatami podzielcie grupę na pary. Przygotujcie karteczki do losowania z nazwami różnych produktów żywnościowych, np. warzyw, owoców i orzechów. Postarajcie się wymyślić jak najwięcej różnych grup produktów. Przeprowadźcie losowanie. Poproście, aby każda para przyniosła wylosowany produkt żywnościowy oraz szalik lub apaszkę w ciemnym kolorze (nieprześwitującą). Poproście też, aby uczestniczki i uczestnicy nie informowali się nawzajem o tym, co przyniosą. Waszym zadaniem jest zorganizowanie odpowiedniej liczby talerzyków (po jednym na produkt), najlepiej zwykłych ceramicznych, tak żeby nie generować dużej ilości odpadów. Potrzebny będzie także nożyk do krojenia produktów na mniejsze porcje. Pamiętajcie, że produktów musi starczyć dla każdej pary do spróbowania. Dodatkowo pamiętajcie, żeby przygotować tę część odpowiednio wcześniej. Przygotujcie też ławki, tak żeby w momencie, kiedy będą potrzebne, tylko połączyć je ze sobą.

## **KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY**

- KROK 1. | 30 MIN** Przed warsztatami poproście uczestników i uczestniczki, żeby przekazali Wam produkty, które przynieśli. Podzielcie je na mniejsze części, tak żeby ilość kawałków odpowiadała liczbie par, i rozłóżcie na talerzyki. Na każdym talerzyku powinien być jeden produkt. Następnie przygotujcie ławki z produktami. Ławki najlepiej ustawić w rzędzie, a talerzyki jeden za drugim, tak żeby tworzyły trasę dla wchodzących uczestniczek i uczestników. Talerzyki ponumerujcie, naklejając koło każdego z nich karteczkę z widocznym numerem. Ławki i talerzyki postarajcie się zakryć, tak żeby grupa ich nie widziała. Jeśli nie macie takiej możliwości, zorganizujcie konkurs w innej sali.
- KROK 2. | 10 MIN** Warsztaty rozpocznijcie od przedstawienia celu, w jakim się spotykacie. Jeśli są to Wasze pierwsze wspólne warsztaty, przedstawcie się sobie. Następnie przygotujcie wspólnie kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak zrobić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Gotowy kontrakt powieście w widocznym miejscu.
- KROK 3. | 10 MIN** Poproście grupę, żeby opuściła salę i wzięła ze sobą szaliki/apaszki, długopisy oraz kartki A5 (jedną na parę). Niech jedna osoba z prowadzących zostanie z grupą przed drzwiami i czuwa, żeby uczestnicy i uczestniczki nie wymieniali się informacjami, jaki produkt przynieśli. Rozdajcie uczestnikom i uczestniczkom Kartę nr 1/1 i poproście, żeby bez zaglądania do telefonów zastanowili się, skąd pochodzą wypisane pod mapą produkty. Niech wpiszą ich nazwy lub numery w odpowiednie miejsca na mapie, czyli kraje z jakich ich zdaniem dany produkt pochodzi. Nie muszą się spieszyć. Szczególnie pary będące na początku kolejki mogą dokończyć to zadanie, czekając na inne pary po wykonaniu głównego zadania.

**KROK 4. | 30 MIN**

Osoba znajdująca się przed drzwiami przedstawia parom główne zadanie. Celem każdej z par jest wejście do sali i wzięcie udziału w konkursie *Co wiecie o jedzeniu?* Jedna z osób w parze ma zawiązane oczy i jej zadaniem jest próbowanie produktów, które zostaną jej podane przez drugą osobę. Możecie tak przygotować trasę, żeby po połowie talerzyków uczestnicy i uczestniczki zamienili się rolami i osoba, która jeszcze nie odgadywała, mogła to zrobić. Po odgadnięciu nazwa danego produktu wraz z numerkiem zapisywana jest przez parę na kartce.

**KROK 5. | 30 MIN**

Po zakończeniu swojej kolejki pary siadają z boku i nie przeszkadzają innym do momentu, aż wszystkie pary skończą zadanie. W tym czasie uczestnicy i uczestniczki mogą dokończyć wypełnianie Karty nr 1/1. Mogą też sprawdzić w Internecie, czy dobrze odgadli kraje pochodzenia produktów. Kiedy już wszyscy skończą konkurs jedzeniowy, usiądźcie w kręgu. Prowadzący czyta po kolei nazwy produktów, a pary sprawdzają, ile produktów udało im się poprawnie wytypować. Sprawdźcie, którym parom udało się odgadnąć najwięcej produktów.

Następnie wspólnie zastanówcie się nad następującymi pytaniami:

- Jak Wam się grało?
- Czy gra była łatwa, czy może mieliście jakieś trudności?
- Czy udało Wam się odgadnąć większość produktów?
- Jak pracowało się Wam w parach?
- Jak czuły się osoby z zawiązanymi oczami?
- Co można powiedzieć o produktach, które lubicie? Czy należą do grupy tzw. „zdrowych produktów” czy „jedzenia niezdrowego”?
- Skąd pochodzi Wasza żywność? Sprawdźcie na opakowaniach kraj pochodzenia/produkcji. Jeśli produkt nie ma opakowania, sprawdźcie w Internecie.

**KROK 6. | 10 MIN**

Podsumujcie wspólnie, czego nauczyliście się w trakcie warsztatów. Na koniec podziękujcie wszystkim za udział.



## II. Zaczniemy myśleć o jedzeniu

**MIEJSCE** sala

**ILE TO ZAJMIE** ok. 90 minut

**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Głównym celem warsztatów jest rozpoczęcie refleksji nad naszym jedzeniem. Codziennie spożywamy mnóstwo różnych produktów żywnościowych, np. pieczywo, owoce, warzywa, ryby, orzechy itd. Kupujemy je w sklepach, ale czy wiemy, skąd do nas trafiają i w jaki sposób są produkowane?

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**

rzutnik, ekran, głośniki, komputer z dostępem do Internetu, duża kartka papieru, markery, film pt. *Historia jedzenia* (ok. 6 min):

1. link: <https://www.youtube.com/watch?v=PzGSHTP-U2o>  
(wersja oryginalna w jęz. angielskim)
2. link: <https://vimeo.com/150250758> (wersja z polskimi napisami)

**PRZYGOTOWANIA**

Przygotujcie salę do wspólnego oglądania filmu. Ustawiajcie ławki i krzesła tak, żeby wszyscy mieli możliwość wygodnego obejrzenia filmu. Podłączcie komputer do rzutnika, sprawdźcie głośniki i odtwarzanie filmu.



## **KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY**

- KROK 1. | 25 MIN** Warsztaty rozpocznijcie od przedstawienia się oraz wyjaśnienia celu, w jakim się spotykacie. Jeśli nie znacie uczestników i uczestniczek, poproście, żeby się przedstawili i powiedzieli parę słów o sobie. Następnie przygotujcie wspólnie kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak zrobić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Gotowy kontrakt powieście w widocznym miejscu.
- KROK 2. | 25 MIN** Podzielcie uczestników i uczestniczki na 4-osobowe grupy. Odtwórzcie film pt. *Historia jedzenia*, dostępny pod linkiem nr 1. Wyłączcie głos oraz napisy i poproście grupy, żeby skupiły się tylko na obrazie. Zadaniem każdej z grup jest zastanowienie się, o czym jest film. Po zakończeniu oglądania przedyskutujcie w grupach, co przedstawiał pokazany obraz. Zapiszcie swoje przemyślenia w formie haseł na dużej kartce papieru. Poproście wszystkie grupy o zaprezentowanie, co udało im się zaobserwować i zanotować.
- KROK 3. | 30 MIN** Następnie odtwórzcie drugą wersję filmu dostępną pod linkiem nr 2, tym razem z włączonym dźwiękiem i polskimi napisami. Poproście grupy, żeby starały się zanotować jak najwięcej informacji. W razie potrzeby zatrzymujcie film lub odtwórzcie go ponownie. Najważniejsze informacje przedstawcie na wcześniej używanych kartkach papieru w postaci mapy myśli, tym samym uzupełniając dotychczasowe przemyślenia. Kolejno grupami zaprezentujcie swoje prace i zobaczcie, czy wszystkim udało się zdobyć te same informacje. Jeśli nie, uzupełnijcie swoją wiedzę.
- KROK 4. | 10 MIN** Podsumujcie krótko warsztaty, przypominając najciekawsze hasła i wątki, jakie usłyszeliście od grupy. Zapytajcie, czy są jeszcze jakieś pytania lub wątpliwości. Jeśli chcecie, możecie także zapytać, jak podobały się Wasze warsztaty i czy grupa ma jakieś uwagi/refleksje dla Was na przyszłość. Podziękujcie wszystkim za współpracę.

### III. Prawdziwe koszty żywności

**MIEJSCE** sala

**ILE TO ZAJMIE** ok. 100 minut

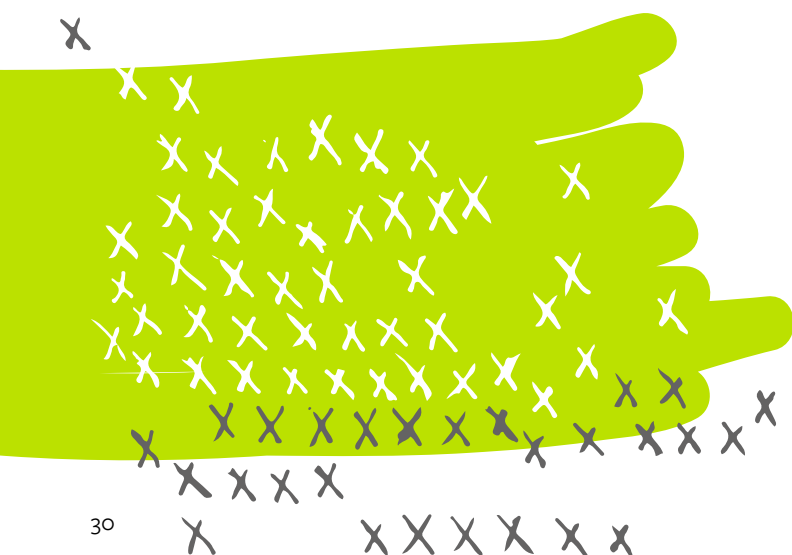
**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Celem warsztatów jest pokazanie, że oprócz kosztów żywności, które zwykle kojarzymy z ceną jedzenia, są także inne: środowiskowe i społeczne. Koszty środowiskowe to te ponoszone przez środowisko naturalne, np. zanieczyszczona nawozami woda. Koszty społeczne to te, które ponoszą ludzie, np. rolnicy produkujący naszą żywność na drugim krańcu świata i chorujący od nadmiaru pestycydów. Okazuje się, że niewinnie wyglądające awokado, które kupujemy, może wpływać na sytuację społeczną i stan środowiska.

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**

▶ kredki/flamastry, 1 kopia Karty nr III/1, po 2 kopie Kart nr III/2, III/3, III/4, po 1 dużym arkuszu papieru dla każdej grupy (wiedząc, że grupy mają być 4-osobowe, policzcie, ilu arkuszy potrzebujecie), kartka A4 z napisem PRAWDA, kartka A4 z napisem FAŁSZ

Kartę nr III/1, III/2, III/3 oraz III/4 znajdziecie na stronach 56–63



## KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY

### KROK 1. | 25 MIN

Warsztaty rozpocznijcie od przedstawienia się oraz wyjaśnienia celu, w jakim się spotykacie. Jeśli nie znacie uczestników i uczestniczek, poproście, żeby się przedstawili i powiedzieli parę słów o sobie. Następnie przygotujcie wspólnie kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak zrobić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Gotowy kontrakt powieście w widocznym miejscu.

### KROK 2. | 10 MIN

Poproście uczestników i uczestniczki, żeby odsunęły krzesła maksymalnie do tyłu, tworząc dużo wolnej przestrzeni w środku sali. Przed Wami gra *Prawda czy fałsz?* na temat kosztów żywności: tych środowiskowych i społecznych. Połóżcie na podłodze po jednej stronie kartkę z napisem PRAWDA, po drugiej kartkę z napisem FAŁSZ. Weźcie do ręki Kartę nr III/1. Czytajcie z niej po kolei 10 stwierdzeń i poproście, żeby uczestniczki i uczestnicy za każdym razem zdecydowali, czy przeczytane zdanie jest prawdziwe czy fałszywe, stając przy odpowiedniej kartce z napisem PRAWDA lub FAŁSZ. Zapowiedzcie, że za każdym razem muszą się zdecydować, gdyż nie ma miejsca na odpowiedź „nie wiem”.

Zapytajcie, czy uczestnicy i uczestniczki rozumieją, co to są koszty środowiskowe i społeczne żywności. Jeżeli nie, możecie wyjaśnić ich definicje.

### KROK 3. | 15 MIN

Następnie zakomunikujcie grupie, że przechodzicie do części, w której dokładniej przyjrzyście się, jak niekontrolowana, nadmierna produkcja żywności może wpływać na całe ekosystemy oraz na ludzi na drugim krańcu świata i dlaczego to takie ważne. Powiedzcie, że zajmiecie się dzisiaj przykładem awokado, ale problemy, które zostaną poruszone, dotyczą również innych produktów żywnościowych.

Podzielcie uczestniczki i uczestników na grupy 4-osobowe. Poproście, żeby każda grupa ustawiła krzesła w kręgu i usiadła. Rozdajcie grupom Karty nr III/2, III/3, III/4 (każdej grupie inną kartę). Dajcie grupom ok. 10 minut na wspólne przeczytanie treści.

**KROK 4. | 20 MIN** W kolejnym etapie rozdajcie grupom po jednym dużym arkuszu papieru i poproście, aby przedyskutowały przeczytane teksty i przedstawiły treść w postaci mapy myśli. Na to zadanie dajcie uczestniczkom i uczestnikom 20 minut. Powiedzcie, że mapy mogą być kolorowe i pełne obrazów.

**KROK 5. | 20 MIN** Po przygotowaniu map poproście grupy, żeby kolejno opowiedziały o swoich pracach. W czasie prezentacji możecie im zadawać pomocnicze pytania:

- O czym jest Wasza mapa?
- Czy jest w niej główny element?
- Przedstawcie, co znajduje się na Waszej mapie.
- Czy są elementy graficzne? Dlaczego ich użyliście?
- Jak dużo informacji z artykułu udało się Wam przenieść?
- Które informacje uznaliście za najważniejsze?

**KROK 6. | 10 MIN** Podsumujcie wspólnie warsztaty, pytając grupę:

- Czego się dowiedzieliście?
- Czy coś było dla Was nowe?
- Czy przekazane informacje wpływają jakoś na Wasze myślenie o wspólnym świecie? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- Które z tematów chcielibyście jeszcze pogłębić?
- Co my możemy zrobić jako konsumenci z problemami, które zostały poruszone na warsztatach?

Jeżeli chcecie, możecie też zapytać, jak podobały się Wasze warsztaty i czy grupa ma jakieś uwagi lub refleksje dla Was na przyszłość. Na koniec podziękujcie wszystkim uczestnikom i uczestniczkom za wspólnie spędzony czas!





## IV . Na marne?

**MIEJSCE** sala

**ILE TO ZAJMIE** ok. 75 minut

**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Celem warsztatów jest zastanowienie się nad tematem marnowania żywności. Poznamy przyczyny marnowania żywności i sposoby na jego zmniejszenie. Z jakich powodów jedzenie jest wyrzucane na różnych etapach swojej wędrówki od producenta do konsumenta? Co możemy zrobić, aby ograniczyć marnowanie żywności?

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**

6 noży i 6 jabłek lub 6 kartek A5, Karta nr IV/1 pocięta na 18 kawałków, Karta nr IV/2 pocięta na 6 kawałków, nożyczki, 6 kartek A4 – każda z jednym z napisów: PRODUKCJA; TRANSPORT; MAGAZYNOWANIE; DYSTRYBUCJA, NA PRZYKŁAD SUPERMARKETY; KONSUMENTI, CZYLI MY; UTYLIZACJA



Kartę nr IV/1 oraz IV/2  
znajdziecie na  
stronach 64–67



## **KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY**

**KROK 1. | 25 MIN** Warsztaty rozpocznijcie od przedstawienia się oraz wyjaśnienia celu, w jakim się spotykacie. Jeśli nie znacie uczestników i uczestniczek, poproście, żeby się przedstawili i powiedzieli parę słów o sobie. Następnie przygotujcie wspólnie kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak zrobić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Gotowy kontrakt powieście w widocznym miejscu.

**KROK 2. | 10 MIN** Podzielcie uczestniczki i uczestników na sześć grup (np. odliczając do sześciu). Rozdajcie każdej grupie po jednym jabłku i po jednym nożu. Poproście grupy o oszacowanie, jaka część całej żywności produkowanej na świecie jest marnowana, i odkrojenie odpowiedniej części jabłka (nie wyrzucajcie żadnego kawałka – po dokładnym umyciu można je zjeść).

LUB

Jeśli nie macie jabłek, możecie rozdać każdej grupie kartkę papieru. Poproście, aby każda grupa narysowała na kartce koło, które będzie symbolizowało całą żywność produkowaną na świecie. Poproście grupy o oszacowanie, jaka część żywności jest marnowana i zaznaczenie odpowiedniej części koła.

**KROK 3. | 10 MIN** Kiedy grupy wykonają zadanie, podajcie im prawidłową odpowiedź: aż  $\frac{1}{3}$  żywności na świecie jest marnowana. To 1,3 miliarda ton rocznie, ilość trudna do wyobrażenia! Poproście grupy o podanie swoich odpowiedzi i zapytajcie ich:

- Czy ta informacja ich zaskakuje?
- Czy obstawiali, że marnuje się mniejsza czy większa ilość?
- Jakie mogą być powody tak dużego marnotrawstwa żywności?

**KROK 3. | 30 MIN****ŁAŃCUCH MARNOWANEJ ŻYWNOŚCI**

To zadanie pokaże, jakie poszczególne etapy przechodzi żywność od producenta do naszego talerza i z jakich powodów na każdym z tych etapów bywa marnowana.

- Zapytajcie uczestniczki i uczestników, czy wiedzą, przez jakie etapy przechodzi żywność od miejsca produkcji do naszego talerza. Podpowiedzcie, że są to: produkcja, transport, magazynowanie, dystrybucja (np. supermarkety), konsumenci (czyli my) oraz utylizacja.
- Rozłóżcie kartki z nazwami każdego z tych etapów na podłodze w sali w dużych odstępach od siebie.
- Rozdajcie pociętą na 18 karteczek Kartę nr IV/1. Jeżeli grupa liczy więcej niż 18 osób, niech osoby, dla których zabrakło karteczek, dobiorą się w pary z tymi, które je dostały. Jeśli grupa liczy mniej niż 18 osób, jedna osoba może dostać dwie karteczki.
- Zadaniem uczestniczek i uczestników jest ustawić się w „łańcuch marnowanej żywności”, czyli stanąć przy tym etapie wędrówki żywności, do której pasuje opis z otrzymanej karteczki. Dajcie im na to 5 minut. Przy każdym z etapów powinno ustawić się po kilka osób, które utworzą grupy.
- Kiedy już wszyscy znajdą swoje miejsce, poproście, aby osoby odczytały, w jaki sposób marnuje się żywność na każdym z etapów.
- Poproście, aby każda grupa zastanowiła się, co można zrobić, aby tych problemów marnowania jedzenia na danym etapie jego wędrówki uniknąć. Dajcie grupom 10 minut na porozmawianie o możliwych rozwiązaniach. Następnie poproście każdą o przedstawienie swoich pomysłów.
- Zaproponowane rozwiązania możecie uzupełnić o inne, już istniejące. W tym celu rozdajcie grupom po jednej karteczce z opisami z Karty nr IV/2 i poproście, by odczytały je na głos.





- Na koniec zbierzcie wszystkich razem i usiądźcie w kręgu. Porozmawiajcie w grupie na następujące tematy:
  - Jak Wam się pracowało?
  - Czy nauczyliście się czegoś nowego?
  - Czy coś było dla Was zaskakujące lub niezrozumiałe?
  - Czy wiecie, ile żywności marnujecie Wy sami?
  - Czy przekazane informacje wpływają jakoś na Wasze myślenie o współczesnym świecie? Jeśli tak, to w jaki sposób?
  - Co moglibyście zrobić w sprawie marnowania żywności?

Jeśli chcecie, możecie także zapytać, jak podobały się Wasze warsztaty i czy grupa ma jakieś uwagi lub refleksje dla Was na przyszłość. Podziękujcie wszystkim za współpracę.



## v. Smacznie jemy – nie marnujemy!

**MIEJSCE** kuchnia warsztatowa, ewentualnie sala, w której można przygotowywać jedzenie

**ILE TO ZAJMIE** ok. 120 minut

**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Celem warsztatów jest poznanie sposobów na ograniczanie marnowania żywności w naszych domach przy pomocy gotowania w duchu zero waste. Poznamy i wykonamy przepisy na pyszne potrawy z wykorzystaniem resztek w kuchni.

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**

Karta nr v/1 z przepisami, składniki, przybory kuchenne i sprzęt potrzebne do wykonania potraw z przepisów

**PRZYGOTOWANIA**

**MIEJSCE:** Zorientujcie się, czy macie dostęp do kuchni, w której moglibyście przeprowadzić warsztaty. W zależności od sprzętów, w jakie będzie wyposażona, możecie zrealizować bardziej lub mniej skomplikowane przepisy. Najprostsze przepisy (np. na pesto) można wykonać nawet w zwykłej sali szkolnej. Możecie także poszukać w Waszej miejscowości miejsca, które byłoby skłonne udzielić dostępu do kuchni. Może miejscowy Młodzieżowy Dom Kultury lub świetlica wiejska dysponują kuchnią? Spróbujcie się skontaktować z taką placówką. O pomoc możecie poprosić dorosłych. Pamiętajcie, żeby zadbać o naczynia wielorazowego użytku – te jednorazowe bardzo szkodzą środowisku: są produkowane z ropy naftowej, potrzebują setek lat, żeby ulec rozkładowi i trafiają do mórz i oceanów. Dlatego jednorazowe naczynia są wycofywane w wielu krajach, np. obecnie niektóre z nich w Unii Europejskiej.

## PRZYGOTOWANIA

### WYBÓR PRZEPISÓW NA POTRAWY ZERO WASTE

Proponujemy siedem sposobów na wykorzystanie resztek do gotowania – w zależności od tego, czy macie dostęp do kuchni, od możliwości Waszej kuchni i zebranych składników. Przepisy znajdziecie w Karcie nr v/1. ▶ Potraktujcie je jako inspirację. Możecie również porozmawiać z Waszymi rodzicami i dziadkami o tym, w jaki jeszcze sposób można wykorzystywać w kuchni resztki, lub zasięgnąć inspiracji z książki Sylwii Majcher *Gotuję, nie marnuję. Zero waste po polsku*.

Karty nr v/1  
znajdziecie na  
stronach 68–75

O przyniesienie potrzebnych produktów możecie także poprosić uczestniczki i uczestników (np. jeżeli zdecydujecie się na robienie tostów torrijas, poproście, aby przynieśli suche pieczywo, a jeżeli pesto z natki marchewki – potrzebna będzie właśnie natka).

**UWAGA: TE WARSZTATY POWINNY ODBYWAĆ SIĘ POD NADZOREM OSÓB DOROSŁYCH – DLA WASZEGO BEZPIECZEŃSTWA.**

## KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY

### KROK 1. | 25 MIN

Warsztaty rozpocznijcie od przedstawienia się oraz wyjaśnienia celu, w jakim się spotykacie. Jeśli nie znacie uczestników i uczestniczek, poproście, żeby się przedstawili i powiedzieli parę słów o sobie. Następnie przygotujcie wspólnie kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak zrobić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Gotowy kontrakt powieście w widocznym miejscu.

### KROK 2. | 10 MIN

Powiedzcie uczestniczkom i uczestnikom, że dzisiaj będą mogli poznać sposoby na gotowanie zgodnie z zasadą zero waste. Zapytajcie grupę, czy słyszała to określenie i wie, co ono oznacza. Jeżeli nie, wytłumaczcie, o co w nim chodzi.

**KROK 3. | 30-60 MIN**

(W ZALEŻNOŚCI OD  
PRZYGOTOWYWANYCH  
POTRAW)

Podzielcie uczestników i uczestniczki na grupy, które będą przygotowywały poszczególne dania. Propozycje przepisów znajdziecie w Karcie nr v/1. Na wykonanie i spróbowanie różnych dań macie 60 minut.

**KROK 4. | 30 MIN**

Kiedy wszystkie dania będą gotowe, przygotujcie wspólną degustację. Niech każda grupa zaprezentuje swoje danie, a także wyjaśni, jakie resztki uratowała przed wyrzuceniem i wykorzystała w swojej potrawie. Potem możecie zabrać się do wspólnego jedzenia. Nie zapomnijcie dokładnie po sobie posprzątać.

**KROK 5. | 15 MIN**

Podsumujcie warsztaty. Porozmawiajcie z grupą na następujące tematy:

- Jak Wam się wspólnie pracowało?
- Czy coś Was zaskoczyło przy pracy?
- Jak smakują potrawy?
- Czy chcielibyście część z nich wykonać w domu?
- Czy przychodzą Wam do głowy inne pomysły na wykorzystanie resztek w kuchni?

Końcowa dyskusja pozwoli Wam jeszcze raz pokazać grupie, że jedzenie, które było o włos od wyładowania w koszu, może z powodzeniem znaleźć drogę z powrotem na talerz w zmienionej, apetycznej formie!

Jeśli chcecie, możecie także zapytać, jak podobały się Wasze warsztaty i czy grupa ma jakieś uwagi lub refleksje dla Was na przyszłość. Podziękujcie wszystkim za współpracę.





## VI. Jeden dzień z życia gospodarstwa ekologicznego

**MIEJSCE** gospodarstwo ekologiczne

**ILE TO ZAJMIE** ok. 150 minut

**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Warsztaty mają na celu pokazać, jak i gdzie powstaje nasza żywność oraz jak funkcjonuje gospodarstwo ekologiczne. Z jakimi wyzwaniami się mierzy, jakie korzyści przynosi, jakie są różnice w uprawach ekologicznych i konwencjonalnych? Dzięki wizycie w gospodarstwie i rozmowom z gospodarzami wszystkie te informacje będzie można zdobyć z pierwszej ręki. Zebrane materiały posłużą do stworzenia reportażu o rolnictwie ekologicznym.

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**



Karta nr VI/1 – po jednej na parę,  
Karta nr VI/2, długopis, aparat lub telefon z aparatem – po jednym na 4-osobową grupę,

Kartę nr VI/1 oraz VI/2  
znajdziecie na  
stronach 76 i 77

wygodny, dostosowany do pogody strój odpowiedni do wizyty w gospodarstwie (buty i ubrania, których nie szkoda pobrudzić, ew. kurtka przeciwdeszczowa i okrycie głowy przed słońcem lub ciepłe ubrania)

**PRZYGOTOWANIA**

**ZNALEZIENIE GOSPODARSTWA**

Waszym pierwszym zadaniem będzie znalezienie gospodarstwa ekologicznego, w którym będziecie mogli przeprowadzić warsztaty. Możecie go poszukać w Internecie. Zapytajcie rodziców i nauczycieli/ki, czy znają takie miejsce w Waszej okolicy. Dorośli mogą Wam pomóc w kontakowaniu się z gospodarzem.



## PRZYGOTOWANIA

### DO WARSZTATÓW Z GOSPODARZAMI

Prześlijcie plan warsztatów właścicielom gospodarstwa wcześniej, żeby wiedzieli, co ich czeka, i mogli się przygotować. Zapytajcie, czy będzie możliwe spróbowanie żywności produkowanej przez gospodarstwo (i czy wiąże się z tym jakaś opłata). Jeżeli np. będziecie mogli spróbować soku jabłkowego, postarajcie się przywieźć ze sobą do gospodarstwa sok jabłkowy nieekologiczny – żeby móc na miejscu porównać ich smak.

W organizacji przejazdu do gospodarstwa pomogą Wam nauczycielki/e. Uprzedźcie uczestników i uczestniczki, żeby wzięli ze sobą wygodne ubrania i przygotowali się pod kątem pogody.

## KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY

### KROK 1. | 5 MIN

Krótkie powitanie przez rolnika/czkę. Rolnik/czka przedstawi się Wam i wyjaśni zasady przebywania w gospodarstwie: gdzie można chodzić, a gdzie nie, czego można dotykać, a czego nie itd. Zapytajcie, czy będziecie mogli robić zdjęcia i nagrywać filmy w gospodarstwie.

### KROK 2. | 25 MIN

Rozpocznijcie od przedstawienia się grupie i wyjaśnienia celu warsztatów. Jeśli nie znacie uczestniczek i uczestników, poproście, żeby się przedstawili i powiedzieli parę słów o sobie. Następnie przygotujcie wspólnie z grupą kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak robić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Jeżeli w gospodarstwie jest taka możliwość, powieście kontrakt w widocznym miejscu. Jeżeli nie, spiszcie go na mniejszej kartce papieru i trzymajcie przy sobie.

### KROK 3. | 25 MIN

Zacznijcie od uruchomienia swoich zmysłów, żeby dokładniej zobaczyć, poczuć i usłyszeć miejsce, w którym się znaleźliście. Podzielcie grupę na pary. Każda z nich dostaje Kartę nr VI/1 z opisem zadania. Na jego wykonanie dajcie im 15 minut. Następnie zwołajcie całą grupę do siebie, usiądźcie w kręgu i zachęćcie do podzielenia się wrażeniami. Porozmawiajcie na następujące tematy:

- Jak Wam się podobało to zadanie?
- Jakie były Wasze odczucia w czasie jego wykonywania?
- Co zaobserwowaliście, poczuliście, usłyszeliście?
- Czy coś Was zaskoczyło? Czy coś było dla Was nowym przeżyciem?
- Czy to miejsce różni się od Waszego codziennego otoczenia? Jak?
- Jak się czujecie w tym nowym miejscu?

#### **KROK 4. | 15 MIN**

Połączcie pary po dwie – tak żeby powstały czteroosobowe zespoły. Każdy z nich będzie miał za zadanie przygotować reportaż na temat odwiedzonego gospodarstwa. Powiedzcie, że forma reportażu jest dowolna. Może to być fotoreportaż, reportaż wideo, może się opierać na wywiadzie z gospodarzami, własnych obserwacjach. Rozdajcie zespołom po jednej Karcie nr v1/2 oraz po długopisie. Dajcie im 10 minut na zapoznanie się z zadaniem, zaplanowanie swojego reportażu i rozdzielenie ról w zespole (np. kamerzysta, obserwator, robiący notatki).

Jeżeli chcecie, możecie każdej grupie dać po jednym szczególnym temacie do zbadania. Mogą to być:

- SEZONOWOŚĆ (Co w jakich miesiącach jest tu uprawiane? Co aktualnie rośnie w gospodarstwie?);
- ZALEŻNOŚĆ OD POGODY (Jak pogoda wpływa na uprawy? Czy wystąpiły w tym roku jakieś szczególne zjawiska pogodowe?);
- BIORÓŻNORODNOŚĆ (Jakie rośliny i zwierzęta tu żyją i jaka jest ich rola?);
- CENY ŻYWNOSCI (Ile kosztują poszczególne produkty w gospodarstwie? Jak wygląda to w porównaniu z cenami żywności nieekologicznej? Co wpływa na cenę żywności ekologicznej?).

#### **KROK 5. | 60–75 MIN**

Rolnik/czka oprowadzi Was po gospodarstwie i opowie o pracy, którą tu wykonuje. Zespoły mogą zadawać pytania, zapisywać odpowiedzi i zdobywać informacje potrzebne im do reportażu. Pamiętajcie, żeby nie filmować bez zgody gospodarzy i w czasie oprowadzenia – będzie na to czas po jego zakończeniu.



Jeżeli rolnik/czka przygotowali dla Was poczęstunek, to jest też czas na jego spróbowanie. Pamiętajcie o zrobieniu porównania smaków, jeżeli macie ze sobą produkty nieekologiczne (np. sok jabłkowy, marchewka).

**KROK 6. | 15 MIN**

Podsumujcie warsztaty. Przeprowadźcie dyskusję z całą grupą na następujące tematy:

- Czego nauczyliście się o pracy w gospodarstwie ekologicznym?
- Co jest szczególnie trudne w pracy w gospodarstwie?
- Co jest ważne w funkcjonowaniu gospodarstwa ekologicznego?
- Co było dla Was ciekawe, a co mniej?
- Jak możemy wspierać rolników ekologicznych?

**REPORTAŻE – PO WARSZTATACH:**

Po powrocie z gospodarstwa ekologicznego zebrany materiał trzeba będzie opracować i przekuć na prawdziwe reportaże. Możecie umówić się z uczestniczkami i uczestnikami warsztatów na jakiś dzień, kiedy przedstawią swoje prace.

## VII. Działamy! Czyli kampania na rzecz lepszego świata

**MIEJSCE** sala

**ILE TO ZAJMIE** ok. 150 minut

**PO CO? NA CZYM  
POLEGA PROBLEM?**

Głównym celem warsztatów jest opracowanie pomysłów na lokalne działania. Każdy i każda z nas może podejmować takie działania przede wszystkim poprzez codzienne wybory, jakich dokonuje. Bardzo często słyszymy, że głosujemy własnymi portfelami, w tym przypadku jest podobnie. Poprzez codzienne zakupy decydujemy, kogo wspieramy: czy lokalnych, polskich producentów, czy duże firmy. Nie wszyscy wiedzą, jakie są problemy z produkcją żywności we współczesnym świecie. Zależy nam na tym, żeby inne osoby także dowiedziały się, jaka jest sytuacja i dzięki temu zmieniały swoje nawyki.

**CZEGO  
POTRZEBUJECIE?**

rzutnik, komputer z dostępem do Internetu, film *Kampania? To proste!* (ok. 4 min): <https://www.youtube.com/watch?v=4EkJwYR7MPs>, duża kartka papieru, Karty nr VII/1, VII/2

**PRZYGOTOWANIA**

Na początku warsztatów przygotujcie salę do wspólnego oglądania filmu. Podłączcie komputer do rzutnika, sprawdźcie głośniki i odtwarzanie filmu.

Możecie także przeczytać publikację pt. *Podaj dalej! Poradnik dla uczniów i uczennic jak wspólnie zmieniać świat* dostępną pod linkiem:

▶ [https://issuu.com/klara.bach/docs/podaj\\_dalej\\_poradnik\\_dla\\_uczni\\_w\\_](https://issuu.com/klara.bach/docs/podaj_dalej_poradnik_dla_uczni_w_)

Kartę nr VII/1 oraz VII/2 znajdziecie na stronach 78–81

w której znajdziecie mnóstwo ciekawych i praktycznych informacji o tym, jak realizować kampanię szkolną.

## KROK PO KROKU, CZYLI JAK PRZEPROWADZIĆ WARSZTATY:

### KROK 1. | 20 MIN

Warsztaty rozpocznijcie od przedstawienia się oraz wyjaśnienia celu, w jakim się spotykacie. Jeśli nie znacie uczestników i uczestniczek, poproście, żeby się przedstawili i powiedzieli parę słów o sobie. Następnie przygotujcie wspólnie kontrakt, czyli zasady wspólnej pracy (instrukcja, jak zrobić kontrakt, znajduje się na str. 21–22). Gotowy kontrakt powieście w widocznym miejscu.

### KROK 2. | 25 MIN

Przejdźcie do pracy nad głównym celem Waszego spotkania. Rozpocznijcie ją od zastanowienia się, jakim problemem chcecie się zająć w ramach Waszych działań kampanijnych, tzn. jaki problem związany ze współczesną produkcją żywności uważacie za szczególnie istotny. Możecie to zrobić poprzez burzę mózgów, czyli wymyślanie pomysłów w grupie. Zapisujcie wszystkie odpowiedzi na tablicy lub arkuszu papieru, a następnie w głosowaniu wybierzcie problem, którym najbardziej chcielibyście się zająć. W Waszej pracy stosujcie zasadę, że nie ma złych pomysłów. Pamiętajcie, że problem, który wybierzecie, będzie podstawą kampanii, więc powinien być łatwy w zrozumieniu dla Waszych kolegów i koleżanek. Możecie napisać do eksperta/ekspertki i zapytać, co myśli na temat Waszego pomysłu. Może też znać kogoś, kto prowadzi lokalne działania w tym temacie – jego/ją też możecie zapytać o radę. Poszperajcie w Internecie – to źródło inspiracji!

### KROK 3. | 30 MIN

Kiedy macie już uzgodniony temat Waszej kampanii, obejrzyjcie razem film pt. *Kampania? To proste!*. Zastanówcie się wspólnie, co z filmu przyda się Wam do organizowania kampanii dla rówieśników. Wasze odpowiedzi zapiszcie na dużej kartce papieru i zawieście w widocznym miejscu. Następnie spróbujcie wspólnie odpowiedzieć na pytanie: **Co chcecie zmienić?**

Skoncentrujcie się na prostych, realnych celach, np. poinformowanie społeczności szkolnej o produktach Sprawiedliwego Handlu lub wprowadzenie do szkolnego sklepiku żywności ekologicznej od lokalnych rolników.

**KROK 4. | 15 MIN** Podzielcie się na 4-osobowe grupy. Usystematyzujcie swoje myślenie poprzez uzupełnienie Karty nr VII/1. Posłużcie się schematem:

PRZYCZYNY  
POWSTANIA  
PROBLEMU

*Co się wydarzyło? Z czego wyniknął główny problem?*

GŁÓWNY PROBLEM

*Co jest/będzie przedmiotem kampanii?*

SKUTKI

*Jakie skutki przynosi główny problem?*

**KROK 5. | 15 MIN** Następnie wspólnie zastanówcie się, który z pomysłów jest najciekawszy i jednocześnie najbardziej możliwy do zrealizowania. Wybierzcie go głosując. Wyjaśnijcie grupie najważniejsze kryterium wyboru projektu, którym jest możliwość realizacji. Co to znaczy? Że możecie sami, bez udziału osób z zewnątrz, przygotować kampanię w oparciu o małe zasoby. Nie musicie jednak wybierać tylko jednego projektu. Możecie połączyć różne propozycje i zrobić parodniowe wydarzenie obejmujące kilka Waszych pomysłów.

**KROK 6. | 30 MIN** Skupcie się wspólnie na tym, jak można wcielić Wasz pomysł w życie. Usiądźcie w kręgu przy tablicy i starajcie się stworzyć plan działania:

- Jakie będą poszczególne części Waszego planu działania? Starajcie się go opracować w szczegółach.
- Jakich potrzebujecie zasobów?
- Kto ma być odpowiedzialny za poszczególne części?
- Czy są Wam potrzebni jacyś sprzymierzeńcy, np. rodzice, nauczyciele, przedstawiciele władz lokalnych?

Następnie zapiszcie wspólnie na dużej kartce papieru najważniejsze elementy potrzebne do zrobienia kampanii: POMYSŁ, WAŻNY TEMAT, GRUPA ZNAJOMYCH, PLAN DZIAŁANIA, TYPY DZIAŁAŃ (PETYCJE, WARSZTATY, SPOTKANIA Z INSTYTUCJAMI – NP. Z BURMISTRZEM, KONCERTY, HAPPENINGI, DYSKUSJE). W 4-osobowych grupach spróbujcie się zastanowić, jak wpisać Wasz projekt w wymienione hasła. Więcej pomysłów na działania kampanijne znajdziecie na stronie 28 w poradniku *Podaj dalej!*(...).

W bardziej szczegółowym rozpisaniu Waszej kampanii pomoże Wam Karta nr VII/2. Dajcie sobie na to 20 minut. Po zakończeniu niech każda z grup zaprezentuje kolejno wyniki swojej pracy. Sprawdźcie, jakie macie pomysły. Czy są podobne, czy może czymś się różnią? Jeśli macie różne pomysły, zdecydуйте wspólnie, który z nich wybieracie.

**KROK 7. | 10 MIN**

Kiedy Wasz pomysł został już uzgodniony, zapiszcie go jeszcze raz i poproście o radę jakiegoś eksperta/ekspertkę. Dzięki temu będziecie dodatkowo pewni, że podążacie w dobrym kierunku. Podsumujcie swoją pracę i warsztaty. Umówcie się na następne spotkanie w celu dalszej organizacji działań.







Mam na imię .....

W czasie wolnym lubię .....

.....  
.....  
.....  
.....

Jedną z moich mocnych stron jest:

- a) prezentowanie, publiczne wystąpienia,
- b) obserwowanie,
- c) organizowanie,
- d) punktualność.

Chcę uczestniczyć w przygotowywaniu warsztatów, ponieważ .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Mam na imię .....

W czasie wolnym lubię .....

.....  
.....  
.....  
.....

Jedną z moich mocnych stron jest:

- a) prezentowanie, publiczne wystąpienia,
- b) obserwowanie,
- c) organizowanie,
- d) punktualność.

Chcę uczestniczyć w przygotowywaniu warsztatów, ponieważ .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Karta nr 1/1



1. Awokado

2. Brokuł

3. Burak

4. Cebula

5. Cukinia

6. Cytryna

7. Dynia

8. Endywia

9. Figa

10. Granat

11. Kalafior

12. Kukurydza

## WARSZTATY I — Skąd pochodzi nasza żywność?



13. Papryka

14. Pieczarka

15. Pomidor

16. Pomarańcze

17. Rzodkiewka

18. Ziemniaki

19. Herbata

20. Kawa

## Karta nr III/1

1. Rolnictwo odpowiada za około  $\frac{1}{4}$  spowodowanej działalnością człowieka emisji do atmosfery dwutlenku węgla, jednego z głównych gazów cieplarnianych.

PRAWDA Jest to spowodowane przez przemysł mięsny, używanie nawozów oraz wylesianie.
2. Krowy w Polsce są karmione tylko polską paszą, przeważnie zrobioną z kukurydzy.

FAŁSZ Duża część polskich krów karmiona jest paszą na bazie soi sprowadzanej z Brazylii, Argentyny i USA.
3. Mleko owsiane jest droższe od mleka krowiego, dlatego że do jego wyprodukowania zużywa się więcej zasobów.

FAŁSZ Do wyprodukowania mleka krowiego potrzeba więcej wody, nawozów i powierzchni niż w przypadku mleka owsianego (trzeba wyprodukować paszę dla krowy i karmić ją dłużej czas, zanim zacznie dawać mleko).

Do wyprodukowania 1 kg wołowiny potrzeba ok. 15 000 litrów wody, ponad 50 razy więcej niż do wyprodukowania 1 kg ziemniaków (one potrzebują 300 litrów).
4. Produkcja mięsa pochłania dużo więcej zasobów niż produkcja roślin. Dotyczy to zużywanej wody, powierzchni pól uprawnych (do produkcji paszy) oraz paliw kopalnych. Im większe zwierzę, tym więcej potrzeba zasobów na 1 kg jego mięsa – najwięcej pochłania produkcja mięsa wołowego, nieco mniej wieprzowego, najmniej drobiowego. Uprawa roślin, takich jak np. kukurydza, pszenica, ziemniaki, zużywa dużo mniej zasobów niż mięso.

PRAWDA

5. Nawozy sztuczne powstają na bazie pochodnych ropy naftowej.  
PRAWDA Ropa naftowa jest podstawą produkcji nawozów sztucznych.
6. Rezerw ropy naftowej jest jeszcze bardzo dużo na świecie, a jej wydobycie jest prostsze dzięki rozwojowi nowych technologii.  
FAŁSZ Zasoby łatwo dostępnej ropy naftowej się kończą, a jej wydobycie jest coraz trudniejsze i przez to coraz droższe.
7.  $\frac{1}{5}$  powierzchni Polski to pola uprawne.  
FAŁSZ Nieco ponad połowa powierzchni Polski to pola uprawne.
8. Pestycydy mogą powodować choroby płuc, a nawet raka u osób, które pracując na polu, bezpośrednio je wdychają.  
PRAWDA Osoby pracujące przy opryskach pestycydami są bezpośrednio narażone na duże niebezpieczeństwo dla zdrowia i zapadają na wiele chorób.
9. Nawozy nigdy nie dostają się do wód podziemnych, bo są w całości zużywane przez rośliny.  
FAŁSZ Kiedy stosuje się dużo nawozów, część z nich przenika do wód podziemnych i zanieczyszcza je.
10. Producenci żywności zwykle biorą pod uwagę koszty środowiskowe i społeczne przy ustalaniu ceny.  
FAŁSZ Niestety koszty środowiskowe i społeczne zwykle nie są uwzględniane przy ustalaniu cen żywności. Dlatego może być ona czasem tak bardzo tania.

źródło:

<https://smoglab.pl/uprawy-awokado-jak-najpopularniejszy-owoc-ostatnich-lat-szkodzi-srodowisku/>

### UPRAWY AWOKADO. JAK NAJPOPULARNIEJSZY OWOC OSTATNICH LAT SZKODZI ŚRODOWISKU?

(...) Awokado jest bardzo zdrowe. Ma w sobie dobre tłuszcze, proteiny, witaminę A. Niektórzy twierdzą, że jego jedzenie przeciwdziała nowotworom, ale ma też dobry wpływ na jelita, skórę i obniża poziom cholesterolu. (...) W Polsce coraz łatwiej jest kupić dojrzałe owoce w rozsądnej cenie. Można z nich robić pasty, sosy, wrzucać do sałatki, koktajlu, deseru albo po prostu wyjadać łyżeczką. Wydaje się, że nie można mu zarzucić niczego – nie jest mięsem, nie jest przetworzone, nie jest trujące. Skąd w takim razie powtarzający się argument o nieekologiczności awokado? Argumentów, niestety, jest kilka.

#### MEKSYK BEZ LASÓW?

(...) Nietrudno zgadnąć, że im większy popyt, tym więcej Meksyk stara się wyprodukować. (...) Jednak pola uprawne nie są z gumy i już dawno przestały wystarczać. Pozostaje tylko jedno rozwiązanie – wylesianie. Często, niestety, nielegalne. – Nawet jeśli rolnicy nie wycinają lasu od razu, to sadzą awokado pod konarami sosny. Kiedy dojrzeje, sosna jest ścinana – mówił w rozmowie z „Associated Press” Mario Tapia Vargas, badacz z Narodowego Instytutu Badań Lasów, Rolnictwa i Rybołówstwa w Meksyku. Uprawy awokado są odpowiedzialne za 30–40 proc. rocznej utraty terenów leśnych w Meksyku. Według meksykańskiego biura ds. ochrony środowiska rocznie 20 tysięcy hektarów lasów w Michoacán jest przekształcanych w sady. Według oficjalnych szacunków zajmują ponad 165 tys. ha – to mniej więcej tyle, ile zajmowałyby trzy Warszawy. To wszystko powoduje nie tylko utratę bioróżnorodności Meksyku, zanikanie cennych lasów, ale także utratę miejsca zimowania dla monarchów – migrujących motyli, które najzimniejsze miesiące spędzają w Kalifornii i właśnie w Meksyku. Populacja tych motyli zmniejszyła się dziesięciokrotnie od lat 90. (...)

#### SPRAGNIONE AWOKADO

Można powiedzieć – przecież uprawa awokado to zamienianie jednego drzewa na drugie. Sosnę na drzewo awokado. Co w tym złego? Las sosnowy



czy jakikolwiek inny, naturalny, nie potrzebuje chemikaliów, żeby rosnąć. Do upraw awokado używa się pestycydów. „Wysokie wykorzystanie środków chemicznych stosowanych w rolnictwie i duże ilości drewna potrzebne do pakowania i wysyłania awokado to czynniki, które mogą mieć negatywny wpływ na środowisko obszaru i dobrobyt jego mieszkańców” – pisze meksykański Greenpeace. Obecność chemikaliów w środowisku przyczynia się, w podobnym stopniu jak wylesianie, do zmniejszania się populacji motyli. Cierpią też inne zwierzęta i ludzie, których zasoby wodne się kurczą. A kurczą się dlatego, że awokado potrzebuje dużo wody. Dwa razy więcej niż naturalny las. Do wyprodukowania pół kilograma awokado, czyli około trzech dorodnych sztuk, potrzeba aż 272 litrów wody. „Pobierana” jest z rzek i podglebia. Zwiększa się zatem ryzyko susz i pożarów. Co więcej, w awokado interes zwęszyły kartele narkotykowe. Nakładają na farmerów „podatek” od hektara sadu oraz kilograma wyprodukowanych owoców. Rozbita w 2015 roku grupa Caballeros Templarios pobierała opłaty również od firm zajmujących się pakowaniem i transportem, a nawet od agencji wynajmujących robotników do pracy na plantacjach. Teraz w miejsce Templariuszy pojawiają się kolejne grupy, chcące wzbogacić się na awokado.

### JAK KUPOWAĆ?

Do Polski nie trafia zbyt wiele awokado z Meksyku. Na sklepowych półkach najczęściej znajdziemy owoce z Izraela, Hiszpanii, RPA i Peru. Nie znaczy to jednak, że kupujemy produkt, który nie zaszkodził środowisku. We wszystkich tych krajach awokado „pije” ogromną część zasobów wodnych, potrzebnych lokalnym społecznościom, rolnikom oraz zwierzętom. Dlaczego jednak w kontekście środowiska mówimy głównie o Meksyku? Odpowiedź jest prosta – ze względu na skalę. Podczas gdy rocznie w Meksyku przybywa wspomniane już 20 tys. ha sadów, w RPA jest to tysiąc. Meksykańskie uprawy zajmują ponad 150 tys. ha. Te w Izraelu – 8,5 tys. Awokado można i należy jeść, z tym nikt nie będzie się kłócił. Jednak zanim je zjemy, zwróćmy uwagę, skąd pochodzi.



źródło:

<https://ulicaekologiczna.pl/kuchnia/niechlubna-prawda-temat-awokado-jesc-jesc>

### **NIECHLUBNA PRAWDA NA TEMAT AWOKADO. JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ?**

Apetyt Polaków na awokado ciągle rośnie. Jeszcze kilka lat temu mało kto sięgał po zielone lub brązowe kuliste owoce, o dziwnym lekko mdłym i bardzo oleistym posmaku. Dzisiaj awokado znajdziemy już nie tylko w luksusowych delikatesach, ale również w popularnych dyskontach. (...) Odkąd awokado stało się gwiazdą programów kulinarnych, blogów i książek kucharzskich, biedne stany Meksyku, przede wszystkim zaś Michoacán, dostrzegły w awokado szansę na poprawę poziomu życia. Okazuje się jednak, że konsekwencje masowej produkcji tych owoców bywają opłakane. Biedni Meksykanie pozostają biedni, natomiast kosztem rodaków i środowiska naturalnego bogacą się bogaci, z mafiozami na czele.

Oto pięć powodów dla których warto pohamować apetyt na guacamole\*:

1. Awokado nie rośnie w Polsce. Aby dotarło na twój talerz musi pokonać daleką drogę, pozostawiając za sobą obfity ślad węglowy.
2. Światowa konsumpcja awokado ciągle rośnie. Oprócz Stanów Zjednoczonych oraz Japonii, które są największymi importerami tego owocu na świecie, popyt w ogromnym tempie wzrasta również w Chinach. Aby nadążyć za rosnącym zapotrzebowaniem, pod plantacje awokado wycinane są lasy oraz niszczone na masową skalę naturalne siedliska zwierząt. Skutkiem ubocznym deforestacji jest również degradacja gleby.
3. Do uprawy awokado potrzebna jest woda. W wielu regionach Meksyku jest ona zasobem cennym i bardzo ograniczonym. Kiedy właściciele plantacji pompują ją bez umiaru, nierzadko okazuje się, że nie wystarcza jej już do zaspokojenia podstawowych potrzeb lokalnej ludności, nie wspominając o podlewaniu upraw przeznaczonych na własny użytek.

\* Najbardziej popularne w USA i Meksyku danie z awokado – gęsty sos z czosnkiem i innymi dodatkami.





4. Kupując awokado, nie wspierasz lokalnego rolnika, lecz koncerny, które stać na założenie plantacji lub, w szczególności w Meksyku, kartele narkotykowe, które dostrzegły łatwy zysk w awokadowym biznesie.
5. Uprawa awokado przekłada się również na pogorszenie zdrowia ludzi zamieszkujących osady położone w pobliżu plantacji (nawet jeśli na nich nie pracują). Aby uprawy były obfite, producenci hojnie traktują je nawozami i środkami ochrony roślin, które powodują między innymi astmę, choroby skóry i deformacje płodu, a wiele informacji wskazuje na to, że również niektóre typy nowotworów.

#### CZY POWINNIŚMY CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ ZE SPOŻYWANIA AWOKADO?

Pomimo iż awokado jest zdrowe i stanowi cenny składnik diety, dla dobra ludzi i środowiska powinniśmy spożywać je z zachowaniem umiaru. Warto uświadomić sobie, że większość awokado dostępnych na półkach w naszych sklepach nie pochodzi z Meksyku ani nawet z Ameryki Południowej, lecz z Izraela, RPA, Sycylii. Nie oznacza to, że plantacje awokado w innych krajach nie będą szkodziły środowisku. Aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że kupowane przez nas awokado były uprawiane z poszanowaniem środowiska naturalnego i lokalnej ludności – w sposób zrównoważony, warto wybrać certyfikowane owoce z upraw ekologicznych. Dobrą alternatywą będą również zakupy w kooperatywie rolniczej pozyskującej produkty od niewielkich producentów z danego regionu. W kooperatywie awokado kupimy jedynie w sezonie. Zazwyczaj będzie ono pochodziło z niewielkiego sadu od jednego gospodarza. Z odrobiną szczęścia, jeśli zapytamy, poznamy nie tylko dokładną lokalizację jego drzewek, ale również historię całej rodziny.



źródło:

<https://www.rmfmagazyn/news,20351,kupujac-awokado-szkodzisz-srodowisku-kawiarnie-usuwaja-je-ze-swojego-menu.html>

### **KUPUJĄC AWOKADO, SZKODZISZ ŚRODOWISKU! KAWIARNIE USUWAJĄ JE ZE SWOJEGO MENU**

Uprawa awokado ma szkodliwy wpływ na środowisko. Owoc, nazywany także „masłem bogów”, stał się tak popularny, że rolnicy w Ameryce Południowej wycinają coraz większe połacie lasu pod jego uprawę. Awokado zainteresowały się także kartele narkotykowe w Meksyku. Brytyjskie kawiarnie, chcąc przeciwstawić się takiemu działaniu, wycofują je ze swojego menu.

#### **KUPUJĄC AWOKADO, SZKODZISZ ŚRODOWISKU**

Szał na awokado trwa nieprzerwanie od wielu lat. Owoc, zwany także „masłem bogów”, stał się tak popularny, że rolnicy w Ameryce Południowej i Środkowej wycinają kolejne lasy pod nowe plantacje. Gigantyczny popyt na awokado sprawił, że jego uprawą zainteresowały się również kartele narkotykowe w Meksyku, które także chcą czerpać zyski z jego sprzedaży na skalę światową. Jak poinformował The Mail On Sunday, niektóre brytyjskie kawiarnie postanowiły wycofać awokado ze swojego menu. Wśród z nich jest lokal „Wild Strawberry” z Buckinghamshire w Anglii, mimo że dania z awokado cieszyły się ogromną popularnością. Właścicielka „Wild Strawberry”, Katy Brill, napisała w mediach społecznościowych:

*Drodzy klienci, mamy dla Was ważną wiadomość. Od dzisiaj nie będziemy już podawać awokado w lokalu. To nie jest żart – czytamy na Instagramie kawiarni „Wild Strawberry”*

#### TO POCZĄTEK ERY BEZ AWOKADO?

Katy Brill postanowiła zastąpić awokado smażonymi grzybami z czosnkiem, czyli lokalnym produktem, który nie musi pokonywać tysięcy kilometrów. Jak twierdzi, nie chce wspierać karteli narkotykowych kontrolujących sprzedaż awokado i nie chce przyczyniać się do dewastacji środowiska. Dodaje również, że ma świadomość, iż jej decyzja z perspektywy biznesu może być najgorszą, jaką podjęła. Zaznacza jednak, że jej klienci popierają jej działania. Podobną decyzję podjęły wcześniej inne lokale, m.in. kawiarnia Tincan Coffee w Bristolu. Awokado zastąpiono tam pastą z groszku, czosnku, cebuli oraz chilli. Przedstawiciel lokalny, Davey Gibbs, tłumaczy, że przynajmniej w ten sposób chcą zredukować negatywny wpływ uprawy awokado na środowisko. Na wycofanie tego owocu zdecydowała się także wegetariańska restauracja „The Windflower”. Jak twierdzi jej szef w rozmowie z The Mail On Sunday, to może być początek ery bez awokado.



## Karta nr IV/1

PRODUKCJA  
wytwarzanie żywności  
(uprawa roślin lub chów  
zwierząt) i jej przetwarzanie

Kiedy warzywa nie wyglądają wystarczająco ładnie, żeby móc je sprzedać, bywają wyrzucane od razu po zebraniu, np. zbyt mały ziemniak lub krzywa marchewka.

Czasem cena, którą rolnik jest w stanie dostać za swoje produkty, jest tak niska, że nie opłaca mu się nawet zbierać z pola swoich plonów.

TRANSPORT  
przewożenie żywności  
z miejsca na miejsce

Podczas transportu żywności, szczególnie na duże odległości, część żywności ulega zniszczeniu.

Wystarczy, że podczas transportu zniszczy się trochę opakowanie, np. zagnie róg kartonu z płatkami śniadaniowymi, a całość zostanie wyrzucona.

MAGAZYNOWANIE  
przechowywanie, składowanie  
większych ilości żywności

W krajach, w których prąd nie jest dostępny całą dobę, występuje problem braku sprawnych lodówek, przez co część żywności się psuje w wysokiej temperaturze.

Nawet jedna brązowa kropka na bananie wystarczy do tego, żeby z magazynu zamiast na sklepową półkę trafił prosto do śmieci.



<p>DYSTRYBUCJA w sieci dystrybucji, czyli rozdzielania towarów, dużą rolę grają supermarkety</p>	<p>W supermarketach na całym świecie wyrzuca się codziennie mnóstwo jedzenia. Wystarczy, że jakiś owoc lub warzywo nie wygląda odpowiednio, i już trafia do śmieci – nie będzie sprzedany</p>
<p>KONSUMENTY, CZYLI MY osoby kupujące i spożywające żywność</p>	<p>Właściciele supermarketów zauważyli, że ludzie kupują chętniej i więcej, kiedy widzą pełne półki. Dlatego jest tam za dużo produktów na raz i część z nich zostanie ostatecznie wyrzucona.</p> <p>Promocje, które widzimy w sklepach i w reklamach – typu „kup 3, zapłać za 2”, powodują, że kupujemy za dużo, skuszeni niską ceną jedzenia. Nie planujemy zakupów i często kupujemy więcej jedzenia, niż potrzebujemy.</p> <p>Europejczyk wyrzuca średnio 90 kg jedzenia rocznie. To prawie 2 kg na tydzień. 50% jedzenia marnowanego w Unii Europejskiej wyrzucane jest przez gospodarstwa domowe.</p>
<p>UTYLIZACJA ostatni etap, kiedy żywność traktuje się jak odpad</p>	<p>Metan pochodzący z gnijącej na wysypiskach żywności jest jednym z najgroźniejszych gazów cieplarnianych.</p> <p>Od kiedy prawo w Polsce się zmieniło, wszystkie nieudane czekoladki w fabryce czekolady trzeba zutylizować, czyli spalić – nie można ich oddać za darmo albo sprzedać po niższej cenie.</p>



**FOODSHARING,**

czyli „dzielenie się jedzeniem”, to system ograniczania marnowania żywności wprowadzany w wielu miastach, który polega na tym, że mieszkańcy odbierają od supermarketów, restauracji, piekarni żywność przeznaczoną do wyrzucenia i dzielą się nią: umieszczają w tak zwanych „jadłodzielnicach”, czyli zwykle lodówkach, które stoją w różnych częściach miasta, np. na podwórkach.

**USTAWA O PRZECIWDZIAŁANIU  
MARNOWANIU ŻYWNOCI –**

weszła w życie w Polsce w 2019 roku. Zakłada ona między innymi obowiązek nieodpłatnego przekazywania przez supermarkety wielkopowierzchniowe niesprzedanej żywności na cele charytatywne.

**KUCHNIA ZERO WASTE**

(dosłownie: zero odpadów lub zero marnowania) dąży do zmniejszania ilości wyrzucanego jedzenia: gotowania tego, co akurat mamy pod ręką, nawet jeśli jest to nieco suchy chleb, lub wykorzystywania produktów w nietypowy sposób, np. jedzenia tych części warzyw, które zwykle wyrzucamy.

**KOOPERATYWY SPOŻYWCZE**

pomagają ludziom z miasta kupować bezpośrednio od rolnika. Wtedy nieodpowiedni kształt warzyw i owoców nie jest przeszkodą w sprzedaniu produktów i wszystkie plony zostają kupione i zjedzone.

**TELLER STATT TONNE,**

czyli „talerz zamiast śmietnika”, to nazwa projektu edukacyjnego, w którym szkoły w Niemczech mogły odbierać od rolników te warzywa z pola, które miały zbyt dziwny wygląd, aby zostać sprzedane. Dzięki temu wszystkie krzywe marchewki, podwójne ogórki i małe pietruszki trafiły na talerz zamiast do śmietnika.

**TOO GOOD TO GO,**

czyli „za dobre, żeby wyrzucić”, to aplikacja łącząca miejsca, w których zostaje niesprzedane jedzenie, takie jak restauracje i sklepy, z odbiorcami. Dzięki niej można niższej cenie otrzymać wciąż bardzo dobre jedzenie. Inne podobne aplikacje to Foods i ResQ.

**FOODSHARING,**

czyli „dzielenie się jedzeniem”, to system ograniczania marnowania żywności wprowadzany w wielu miastach, który polega na tym, że mieszkańcy odbierają od supermarketów, restauracji, piekarni żywność przeznaczoną do wyrzucenia i dzielą się nią: umieszczają w tak zwanych „jadłodzielnicach”, czyli zwykle lodówkach, które stoją w różnych częściach miasta, np. na podwórkach.

**USTAWA O PRZECIWDZIAŁANIU  
MARNOWANIU ŻYWNOCI –**

weszła w życie w Polsce w 2019 roku. Zakłada ona między innymi obowiązek nieodpłatnego przekazywania przez supermarkety wielkopowierzchniowe niesprzedanej żywności na cele charytatywne.

**KUCHNIA ZERO WASTE**

(dosłownie: zero odpadów lub zero marnowania) dąży do zmniejszania ilości wyrzucanego jedzenia: gotowania tego, co akurat mamy pod ręką, nawet jeśli jest to nieco suchy chleb, lub wykorzystywania produktów w nietypowy sposób, np. jedzenia tych części warzyw, które zwykle wyrzucamy.

**KOOPERATYWY SPOŻYWCZE**

pomagają ludziom z miasta kupować bezpośrednio od rolnika. Wtedy nieodpowiedni kształt warzyw i owoców nie jest przeszkodą w sprzedaniu produktów i wszystkie plony zostają kupione i zjedzone.

**TELLER STATT TONNE,**

czyli „talerz zamiast śmietnika”, to nazwa projektu edukacyjnego, w którym szkoły w Niemczech mogły odbierać od rolników te warzywa z pola, które miały zbyt dziwny wygląd, aby zostać sprzedane. Dzięki temu wszystkie krzywe marchewki, podwójne ogórki i małe pietruszki trafiły na talerz zamiast do śmietnika.

**TOO GOOD TO GO,**

czyli „za dobre, żeby wyrzucić”, to aplikacja łącząca miejsca, w których zostaje niesprzedane jedzenie, takie jak restauracje i sklepy, z odbiorcami. Dzięki niej można niższej cenie otrzymać wciąż bardzo dobre jedzenie. Inne podobne aplikacje to Foods i ResQ.



## Karta nr v/1/część 1

### **chlebek bananowy**

Na podstawie: Sylwia  
Majcher *Gotuję, nie marnuję*

DLACZEGO BARDZO DOJRZAŁE BANANY?

Rzadko wybieramy banany z brązowymi plamkami. Gdyby jednak dać szansę dojrzałym bananom, okaże się, że są one bogate w wiele cennych dla naszego organizmu właściwości. Szybciej niż te zielone wzmacniają układ odpornościowy, poprawiają też przyswajanie wapnia.

#### **POTRZEBNY SPRZĘT**

piekarnik, kuchenka, forma keksówka, papier do pieczenia, garnek, widelec, sito, łyżka drewniana

#### **SKŁADNIKI NA OK. 15 PORCJI**

- dojrzałe banany (nawet lekko brązowe)
- 2 szklanki mąki
- 250 g tłuszczu roślinnego (np. margaryny) lub masła
- 2 jajka
- cukier
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- pomarańcza
- łyżeczka cynamonu
- dodatki do wyboru: czekolada, rodzynki, suszona żurawina, orzechy włoskie lub migdały

#### **JAK ZROBIĆ?**

Rozpuścić 5 łyżek tłuszczu roślinnego (lub masła) w garnku na kuchence, przestudzić. 2–3 banany obrać ze skórki i rozgnieść widelcem. Z jednej pomarańczy zetrzeć skórkę, a potem wycisnąć sok. Do chłodnego tłuszczu roślinnego (lub masła) dodać 2 jajka, wymieszać dokładnie. Wlać sok i skórkę startą z pomarańczy, do masy przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon, 2–3 łyżki cukru i dobrze wymieszać. Połączyć ciasto z rozgniecionymi bananami i bakaliowymi dodatkami. Nagrząć piekarnik do 185 stopni. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć do niej ciasto. Formę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około godziny. Ciasto jest gotowe, gdy wykałaczką, którą się w nie wkłada, pozostaje sucha i nie przykleja się do niej ciasto. Wyjąć i kroić po ostudzeniu.





## sałatka z liśćmi selera

### DLACZEGO LIŚCIE SELERA?

Liście selera (zarówno naciowego, jak i korzeniowego) rzadko trafiają na nasz talerz. To błąd! Są niezwykle bogate w witaminę C i przeciwutlenia-cze. Znajduje się w nich pięć razy więcej magnezu i wapnia niż w innych częściach selera. Magnez jest doskonały dla zdrowia: pomaga w ponad 300 reakcjach w organizmie, a także systemowi nerwowemu i odporno-ściowemu. Za to wapń dobrze działa na nasze zęby i kości.

### POTRZEBNY SPRZĘT

deska do krojenia, miska, nóż, łyżka do mieszania, szklanka

### SKŁADNIKI NA OK. 8 PORCJI

- 4 pomidory
- 1 cebula
- pół szklanki liści selera
- pół łyżeczki soli
- pieprz do smaku
- sezam do posypania
- sos: oliwa z oliwek, cytryna, miód

### JAK ZROBIĆ?

Cebulę obrać ze skórki. Wszystkie warzywa umyć. Pomidory i cebulę pokroić na cienkie plasterki. Liście selera odciąć od łodygi i posiekać drobno. Pokrojone warzywa zmieszać w misce, dodać sól i pieprz do smaku (dodawać stopniowo, próbując).

Sos: w szklance zmieszać 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny oraz łyżkę miodu. Wlać sos do sałatki i delikatnie pomieszać. Posypać sezamem do smaku.

## Karta nr v/1/część 2

### kopytka ziołowe

Na podstawie: Sylwia Majcher *Gotuję, nie marnuję*

#### DLACZEGO KOPYTKA?

Kopytka znajdziemy w kuchni polskiej, białoruskiej i litewskiej. Włoskie gnocchi to dalszy kuzyn kopytek. Swoją nazwę zawdzięczają charakterystycznemu, rombowlatemu kształtowi. Są doskonałym sposobem na nadmiar ziemniaków – kiedy zostaną nam ziemniaki z obiadu, można ich użyć do stworzenia właśnie kopytek.

#### POTRZEBNY SPRZĘT

praska do ziemniaków, stolnica lub kawałek czystego blatu, nóż, mniejszy i większy garnek, Kuchenka, durszlak

#### SKŁADNIKI NA OK. 5 OSÓB

- 10 ugotowanych średnich ziemniaków
- 200 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 2 duże garści świeżych ziół: bazylii, mięty, tymianku, szalwii
- sól
- pieprz

#### JAK ZROBIĆ?

Zioła posiekać i podzielić na dwie części. 10 niedużych ugotowanych ziemniaków przecisnąć przez praskę, dodać jajko, mąkę i zagnieść ciasto. Pod koniec wyrabiania wsypać połowę posiekanych ziół. Ciasto podzielić na większe kawałki i ulepić z nich długie wałki. Każdy pociąć ostrym nożem na plastry długości 4–5 cm. W małym garnku rozgrzać masło, wsypać pozostałe posiekane zioła i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach ząbek czosnku. Doprawić solą. Dusić przez minutę. W innym garnku zagotować wodę, po czym wrzucać do wrzątku porcję klusek i gotować przez 2–3 minuty. Odcedzić. Zrobić masło ziołowe: posiekać bardzo drobno 2 duże garści świeżych ziół, roztopić w rondelku na kuchence 2 łyżki masła, wrzucić posiekane zioła, wymieszać. Masłem ziołowym poleać odcedzone kopytka.

## pesto z liści rzodkiewki

### DLACZEGO LIŚCIE RZODKIEWKI?

Rzodkiewkę kupujemy razem z liśćmi, które zwykle odcinamy i wyrzucamy. Można je jednak jeść! Zawierają bardzo dużo witaminy C – więcej niż cytryny. Spróbujcie, jak smakują. Można je z powodzeniem wykorzystać do sałatki, zupy, koktajlu owocowego lub pesto.

### POTRZEBNY SPRZĘT

blender, patelnia, wysokie naczynie, nóż

### SKŁADNIKI NA SPORY SŁOICZEK PESTO

- liście rzodkiewki z trzech pięczków
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy
- 3 łyżki orzechów włoskich lub ziaren słonecznika łuskanego
- cytryna
- sól
- pieprz

### JAK ZROBIĆ?

Liście rzodkiewki odkroić od korzeni i umyć. Przełożyć do wysokiego naczynia. Na patelni podprażyć chwilę ziarna słonecznika lub orzechy włoskie, dodać do liści rzodkiewki. Wycisnąć trochę soku z cytryny. Potem dodać 4 łyżki oliwy, sól, pieprz. Doprawić w razie potrzeby (dodać cytryny, soli lub pieprzu). Zmiksować.

Gotowe pesto można przełożyć do słoika i trzymać w lodówce nawet tydzień. Serwować z chlebem lub makaronem.

**WSKAZÓWKI I UWAGI:** Ważne, żeby liście rzodkiewki były świeże. Nie zawsze łatwo jest takie znaleźć, ale warto podjąć wysiłek poszukiwań!

### **torrija – wielkanocny przysmak z Hiszpanii**

źródło:

<http://timeforspain.com/torrija-wielkanocny-przysmak-hiszpanii/>

#### DLACZEGO TORRIJAS Z SUCHEGO CHLEBA?

Torrija jest hiszpańskim słodkim specjałem, który przyrządza się ze smażonego chleba. Deser był już znany w xv wieku. Jedna z hipotez mówi, że ta słodka potrawa została wynaleziona przez zakonnice, które przygotowywały ją z resztek chleba. Torrijas spożywano w czasie postu – wśród składników nie było mięsa, a sama potrawa była bardzo kaloryczna. Przy okazji wykorzystywano chleb, który pozostawał z dni poprzednich.

#### **POTRZEBNY SPRZĘT**

garnek, nóż, miska, patelnia

#### **SKŁADNIKI NA OK. 12 PORCJI**

- jedna czerstwawa długa bułka/może być chleb (z poprzedniego dnia)
- 1 litr mleka
- 1 laska cynamonu
- skórka z jednej cytryny
- 100 g cukru
- 3 jajka
- olej słonecznikowy lub oliwa z oliwek
- 2 łyżki zmielonego cynamonu z 3 łyżkami cukru (do posypania)

#### **JAK ZROBIĆ?**

Do garnka wlać mleko. Dodać laskę cynamonu i skórkę z cytryny (najlepiej jak nie będzie miała białej części). Gdy mleko zaczyna się gotować, dodać cukier. Mieszać do rozpuszczenia cukru. Następnie odstawić mleko do ostudzenia. Po ostudzeniu wyjąć laskę cynamonu oraz skórkę z cytryny.

Kroimy bagietkę/chleb w grube, skośne plastry. Grubość powinna wynosić około 2–2,5 cm. Jest to ważne, ponieważ chleb po namoczeniu nie może się łamać.

Do naczynia wykładamy kromki chleba i zalewamy je mlekiem (nie wykorzystujemy całego mleka). Po kilku minutach dolewamy kolejną część mleka i czekamy, aż chleb nasiąknie mlekiem. Chleb nie może być w środku suchy!

W naczyniu roztrzepujemy jajka. Na patelni umieszczamy olej (na wysokość około 1,5 cm) i podgrzewamy go.

Delikatnie obtaczamy namoczone kromki chleba w jajku. Smażymy je z każdej strony, aż do uzyskania złotego koloru. Po usmażeniu wykładamy je na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem w celu pozbycia się nadmiaru oleju.

Torrijas posypujemy mieszanką cukru i cynamonu. Można je jeść na gorąco lub zimno. Jeżeli pozostawiamy torrijas do zjedzenia na zimno, możemy przechowywać je w naczyniu z niewielką ilością mleka, które przygotowaliśmy do namaczania. Gotowe torrijas przechowujemy w lodówce.

### chipsy z obierek ziemniaków

#### DLACZEGO OBIERKI ZIEMNIAKÓW?

Ziemniaki są bardzo popularne w naszej polskiej kuchni. Jemy je niemal codziennie, w różnej formie. Czy wiesz jednak, że skórka, którą zwykle usuwamy z bulw ziemniaczanych, kryje w sobie bogactwo potasu, żelaza, błonnika i witaminy C. Błonnik obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę i reguluje pracę jelit. Z kilograma ziemniaków możemy uzyskać nawet 200–300 g obierek, a z nich zrobić smaczne i zdrowie chipsy!

#### POTRZEBNY SPRZĘT

obieraczka do warzyw, blacha i papier do pieczenia, miska

#### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- obierki z ziemniaków (min. z 1 kg)
- oliwa
- sól
- cytryna
- przyprawy do wyboru: tymianek, rozmaryn, wędzona papryka

#### JAK ZROBIĆ?

Ziemniaki bardzo dokładnie umyć i cienko obrać obieraczką do warzyw. Obierki włożyć do miski, posolić, wycisnąć sok z cytryny, dodać wybraną przyprawę, poleć wszystko oliwą (tak aby wszystkie obierki były zwilżone). Starannie wymieszać. Na blaszce rozłożyć papier do pieczenia i na nim obierki. Nastawić piekarnik na 180 stopni. Kiedy się nagrzej, włożyć blachę z obierkami i piec przez ok. 10–15 minut.

## Karta nr v/1/część 4

### **bajaderka**

#### DLACZEGO BAJADERKA?

Bajaderka to kuliste ciastko wymyślone w latach 20. XX wieku. Do jego wykonania służą wszelkiego rodzaju okruchy cukiernicze (pokruszone herbatniki, biszkopty, wafle, czerstwe muffinki), płatki owsiane, bakalie (rodzynki, suszone morele, daktyle, pestki słonecznika, migdały, orzechy włoskie). Smak wzbogacić można przez dodanie kropli rumu lub powideł. Dla uzyskania ciekawego efektu wizualnego słodkie kule należy obtoczyć w wiórkach kokosowych lub posiekanych orzechach.

#### **POTRZEBNY SPRZĘT**

miska, garnek, Kuchenka

#### **SKŁADNIKI**

- kawałek ciasta bez dodatków typu krem czy galaretka, może być trochę podeschnięte
- 3–5 herbatników (lub innych pokruszonych ciastek)
- 1 czubata łyżka powideł śliwkowych (kupne nadają się świetnie) lub właściwie dowolnego dżemu
- 125 g masła (lub margaryny)
- pół szklanki mleka
- 2–4 bardzo czubate łyżeczki gorzkiego kakao ew. aromat migdałowy lub waniliowy ew. bakalie (jeśli ciasto ich nie zawiera lub zawiera za mało):
  - trochę pokruszonych orzechów i/lub migdałów
  - suszone owoce, np. rodzynki, żurawina lub morele
  - ew. inne, np. słonecznik

do obtoczenia:

- wiórki kokosowe (lepsze są drobniejsze) lub drobno posiekane orzechy/migdały

**JAK ZROBIĆ?**

Ciasto i herbatniki rozkruszyć (chodzi o to, żeby otrzymać z herbatników małe kawałeczki, a nie pył). Dodać powidła, bakalie (orzechy i suszone owoce posiekać na wyczuwalne, ale nie za duże kawałki – orzechy mają chrupać, ale nie przeszkadzać w sklejanii kulek).

Zagotować razem mleko, cukier, masło i kakao. Lekko przestudzić i wymieszać z pokruszonymi ciastkami, płatkami, bakaliami. Można dodać troszkę aromatu (waniliowego lub migdałowego), tylko trzeba uważać, żeby nie skropić nim herbatników – jak się później trafi na taki „wyperfumowany” kawałek, to może wykręcić ;). Ciasto powinno być wyraźnie czekoladowe w smaku i bardzo gęste. Powidła też powinny być delikatnie wyczuwalne, ale nie za bardzo – musi dominować kakao.

Formować kulki i obtaczać w wiórkach kokosowych albo drobno posiekanych orzechach, lub kakao.

**WSKAZÓWKI I UWAGI:** Najlepsze są orzechy średnio twarde, np. włoskie, laskowe. Ziemne (arachidowe) są za twarde, a nerkowce i piniowe zdecydowanie za miękkie (nie będzie ich czuć, nie będą chrupać).

Jeśli chcemy przechowywać bajaderki, to najlepiej w lodówce, choć na zewnątrz przez jedną noc też nic im się nie stanie. Powinny być jednak przykryte, żeby nie obeschły. Z czasem nieco tężeją, „twardnieją”.

Przejdźcie się po gospodarstwie i uruchomcie wszystkie zmysły, aby je jak najlepiej poznać. Zadajcie sobie poniższe pytania:

**WĘCH** Jak tu pachnie? Czy jesteście w stanie wyczuć różne zapachy? Jakie? Może jeden dominuje, a inne są wyczuwalne tylko z małej odległości?

**WZROK** Co widzicie? Z jakich elementów składa się gospodarstwo? Jakie osoby tu pracują? Jakie kolory i kształty widzicie dookoła? Co się wokół Was dzieje? Jakie elementy otoczenia znacie, a jakie są dla Was nowe?

**SŁUCH** Co słyszycie? Jakie dźwięki rozpoznajecie? Odgłosy zwierząt? Pracę maszyn? Wołanie ludzi? Szum wody? Bzyczenie owadów? A może jeszcze coś innego? Z jak daleka docierają do Was dźwięki? Wsłuchajcie się w odgłosy gospodarstwa.

**DOTYK** *Przy tym ćwiczeniu możecie zasłonić jednej osobie z pary oczy – druga będzie ją prowadziła w różne miejsca i kierowała jej dłoń na różne powierzchnie do badania – pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa!*

Dotknijcie palcami różnych powierzchni. Są zimne czy ciepłe? Szorstkie czy gładkie? Mokre czy suche? Sprawdźcie, jakie jest podłoże. Dotknijcie różnych rodzajów roślin (uważając, żeby ich nie uszkodzić): trawę na ziemi, liście na drzewach lub ziemi, łodygi roślin, korę drzew, kwiaty, owoce.

**SMAK** Przy odrobinie szczęścia będziecie mogli posmakować produktów z gospodarstwa. Jaki smak ma to, co dostaliście do spróbowania? Czy jest słodkie? A może wyjątkowo kwaśne? Czy w domu ten produkt smakuje inaczej? Czy smakuje Wam to, co jecie? Aby lepiej poczuć smak, możecie zamknąć oczy.



Wyobraźcie sobie, że zostaliście wybrani do specjalnego zadania. Niedawno został nawiązany kontakt z pozaziemską cywilizacją. W celu przedstawienia jej organizacji życia na Ziemi zbierane są materiały na różne tematy. Waszym zadaniem jest stworzenie reportażu na temat gospodarstwa

ekologicznego, dzięki któremu przedstawiciele obcej cywilizacji będą w stanie zrozumieć, na czym ono polega.

Forma może być dowolna: fotoreportaż, reportaż wideo, wywiad z gospodarzami lub jakiegokolwiek rodzaju forma artystyczna.

TYTUŁ/TEMAT REPORTAŻU .....

.....

BOHATER/KA LUB BOHATEROWIE/KI .....

.....

SPRAWY DO ZBADANIA/PYTANIA DO ODPOWIEDZENIA .....

.....

DOKUMENTACJA FOTOGRAFICZNA (JAKIE ZDJĘCIA TRZEBA WYKONAĆ) .....

.....

.....

.....

DOKUMENTACJA WIDEO (JAKIE UJĘCIA SĄ DO WYKONANIA) .....

.....

.....

.....

NOTATKI .....

.....

.....

.....

.....

## Karta nr VII/1

### 1. LIŚCIE

**Przyczyny powstania problemu.** Co się wydarzyło? Dlaczego problem istnieje?

### 2. ŁODYGA

**Główny problem.** Co jest/będzie przedmiotem kampanii lub działania, z którym chcecie się zmierzyć?

### 3. KORZEŃ

**Skutki.** Co się stanie, jeśli problem pozostanie nierozwiązany?





## Karta nr VII/2

**1. DZIAŁANIA/FORMA** *Jakie działanie chcecie zorganizować?*

.....

.....

.....

.....

.....

**2. TEMAT** *O czym będziecie mówić?*

.....

.....

.....

**3. CEL** *Co chcecie osiągnąć?*

.....

.....

.....

**4. GRUPA DOCELOWA** *Do kogo będziecie mówić?*

.....

.....

.....

.....

.....

**5. MIEJSCE** *Gdzie chcecie przeprowadzić Wasze działanie?*

.....

.....

.....

**6. CZAS** Kiedy chcecie przeprowadzić Wasze działanie? W jakim dniu? O której godzinie?

.....  
.....  
.....

**7. POTRZEBNE ZASOBY** Czego potrzebujecie? Jakich rzeczy, ludzi lub innych zasobów?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**8. OSOBY ODPOWIEDZIALNE** Kto będzie odpowiedzialny za poszczególne części Waszego działania?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

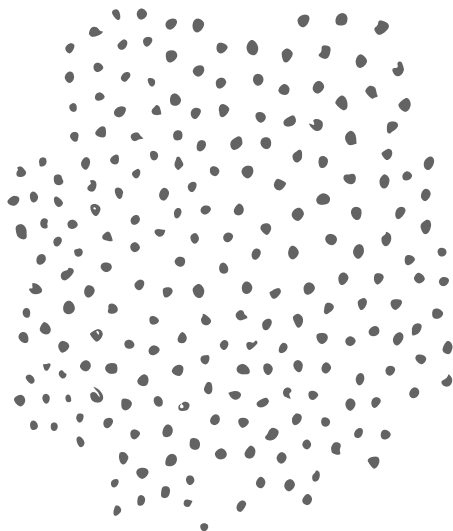
**9. OCENA** Co Wam pokaże, że osiągnęliście sukces?

.....  
.....  
.....  
.....





W publikacji zostały wykorzystane fragmenty grafik udostępnianych na stronie *freepik.com* (Designed by vilmosvarga & freepik) oraz zdjęcia pochodzące ze strony *unsplash.com*.



JĘŚLI NIE MUSISZ, NIE DRUKUJ!

Trzymacie w rękach publikację, która kierowana jest do Was: młodych, zaangażowanych osób, które wiedzą, że mają wpływ na otaczający je świat, i chcą aktywnie działać, aby go zmieniać. Widząc ogromny potencjał, jaki w Was drzemie, dajemy Wam narzędzie, dzięki któremu będziecie mogli wejść w rolę edukatorów i edukatorek swoich rówieśników.

Chciałybyśmy, żebyście wykorzystali prezentowany materiał i wzięli sprawy w swoje ręce oraz zaczęli wpływać na to, co dzieje się wokół Was. Aby zmieniać otaczającą rzeczywistość, trzeba robić to świadomie: aktywnie poszukiwać prawdy, zdobywać wiedzę, krytycznie podchodzić do wiadomości. Dzięki temu można lepiej rozumieć, jak funkcjonuje dzisiejszy świat, a także jaka jest w nim nasza rola, jakie mamy wobec niego prawa i obowiązki.

Publikacja składa się z trzech części. Pierwsza służy uzupełnieniu Waszej wiedzy na temat żywności i związanych z nią problemów. W drugiej przeczytacie, jak przygotować się do roli edukatorek i edukatorów i postawić pierwsze kroki w prowadzeniu warsztatów. Trzecia część publikacji zawiera plany warsztatów na siedem różnych tematów związanych z żywnością.

Mamy nadzieję, że nasza publikacja da początek Waszej wspaniałej przygodzie, jaką jest edukowanie innych w tematach, które są dla Was ważne. Pora działać na rzecz lepszego świata!

*Autorzy*

