



Bojany, 27 lutego 2018 r.

EKO- LOGIKA
warsztaty kuchni eko-wegańskiej
dla uczniów średnich szkół gastronomicznych

wskaźnik 1 etapu 2

Produkt nr 1

Plan i harmonogram zajęć na cykl warsztatów "Praktyczny kurs kuchni wegańskiej"

W efekcie spotkań organizacyjnych z pedagogami, które odbyły się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Starym Lubiejewie oraz w Zespole Szkół im. Stanisława Staszica w Małkini Górnej, po konsultacjach z nauczycielami obu szkół, mając na uwadze niezachwianie cyklu edukacyjnego młodzieży, ustaliliśmy harmonogram zajęć z uczniami.

Powstał on w wyniku konsultacji z nauczycielami, wytypowanymi przez dyrekcję ww. szkół, obecnych na spotkaniach.

W szkole w Małkিনি były to panie:

Grażyna Czyrnia
Jadwiga Równa
Halina Suchcicka

W szkole w Starym Lubiejewie panie:

Małgorzata Gajewska
Iwona Jastrzębska
Monika Gniazdowska
Marta Falborska

Uwzględniliśmy w nim założenia projektu, sugerowane przez szkoły optymalne dla nich terminy, oraz potrzebę zoptymalizowania efektywności warsztatów. Harmonogram uwzględnia ferie, święta, dni wolne, wycieczki, akademie i inne wydarzenia uniemożliwiający uczestnictwo uczniów w naszych warsztatach kuchni wegańskiej.





HARMONOGRAM I TEMATY WIODĄCE ETAPU 1:

09.10.2017 Warsztat w pracowni szkolnej na terenie ZSCKR w Starym Lubiejewie, temat wiodący: ZUPY I WYWARY WEGAŃSKIE

19. 10.2017 Warsztat w pracowni szkolnej na terenie ZSSS w Małkini Górnej, temat wiodący: ZUPY I WYWARY WEGAŃSKIE

02.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSCKR w Starym Lubiejewie, temat wiodący: BURGERY, NALEŚNIKI I SOSY WEGAŃSKIE

03.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSCKR w Starym Lubiejewie, temat wiodący: BURGERY, NALEŚNIKI I SOSY WEGAŃSKIE

16.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSSS w Małkini Górnej, temat wiodący: BURGERY, NALEŚNIKI I SOSY WEGAŃSKIE

17.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSSS w Małkini Górnej, temat wiodący: BURGERY, NALEŚNIKI I SOSY WEGAŃSKIE

HARMONOGRAM I TEMATY WIODĄCE ETAPU 2:

23.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSCKR w Starym Lubiejewie

24.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSCKR w Starym Lubiejewie

29.11.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSSS w Małkini Górnej

01.12.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSSS w Małkini Górnej

04.01.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSCKR w Starym Lubiejewie

05.01.2017 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSCKR w Starym Lubiejewie

01.02.2018 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSSS w Małkini Górnej

02.02.2018 Warsztat w Bojanach dla uczniów ZSSS w Małkini Górnej

09.02.2018 Finał, przyjęcie-prezentacja dla lokalnych przedsiębiorców i przedstawicieli władz na terenie ZSCKR w Starym Lubiejewie

16.02.2018 Finał, przyjęcie-prezentacja dla lokalnych przedsiębiorców i przedstawicieli władz na terenie ZSSS w Małkini Górnej

Plan zajęć warsztatów oraz ich tematyka zostały przygotowane w oparciu o wywiad z

Projekt innowacyjny EKO-LOGIKA realizowany jest w ramach projektu grantowego "TransferHUB - generowanie, wsparcie grantowe i inkubacja innowacji społecznych. Przejście z systemu edukacji do aktywności zawodowej", www.transferhub.pl.



EKO-LOGIKA
Warsztaty kuchni wegańskiej



nauczycielami. Okazało się, że istniejące programy nauczania w bardzo ograniczonym stopniu obejmują zagadnienia kuchni roślinnej. Obecny model bazuje na tradycyjnej kuchni polskiej, pełnej mięsa i produktów mącznych. W dobie nowych trendów żywieniowych, nastawionych na zdrową żywność taki model nauczania jest mocno anachroniczny i potrzebę jego zmiany sygnalizują również nauczyciele i uczniowie.

PLAN:

WARSZTAT 1 – "ZUPY I WYWARY WEGAŃSKIE"

Wstęp:

Przedstawienie i charakterystyka dostarczonych produktów ze szczególnym uwzględnieniem produktów mało znanych np. tofu, miso, sosy sojowe, glony, syropy i mleka roślinne itp.

Każdy z zespołów tworzy swój własny wywar w oparciu o dostępne składniki i indywidualne pomysły. Prowadzący pokazuje jak uzyskać pełny smak przygotowywanych wywarów. Na bazie gotowego wywaru uczniowie sporządzają zupę dyniową i barszcz. Wzajemnie porównują swoje dania i dzielą się spostrzeżeniami.

Tematy uzupełniające:

Dodatkowo powstaje zupa pomidorowa, crem brule, chipsy jarmużowe i marchewkowe, pasta z tofu z suszonymi pomidorami.

Uczniowie w trakcie spotkania poznają nowe smaki, uczą się wykorzystać świeżo poznane produkty, stawiają pierwsze kroki w samodzielnym doprawianiu potraw.

Poznają działanie palnika przy sporządzaniu crem brule. Wykorzystują piekarniki do sporządzenia chipsów z warzyw.

WARSZTAT 2 - „BURGERY, NALEŚNIKI I SOSY WEGAŃSKIE”

Wstęp:

Przedstawienie różnych wariantów kuchni roślinnej: wegetarianizmu, weganizmu, frutarianizmu itp.- wraz z omówieniem ich wpływu na zdrowie człowieka.

Uczniowie w małych 2-3 osobowych grupach przygotowują burgery z kaszy jaglanej i soczewicy. Poszukują odpowiednich przypraw i dodatków. Porównują stworzone dania i dzielą się spostrzeżeniami.

Tematy uzupełniające:

Naleśniki dyniowe z sosem z owoców i z kaszy jaglanej





Powstają sosy do burgerów: pomidorowy i roślinny majonez.
Sałatka z warzyw sezonowych
Do picia - herbata imbirowa z cytryną

WARSZTAT 3 - „MAKARONY”

Wstęp

Przybliżenie uczniom aspektów ekologicznych kuchni wegańskiej, wpływu przemysłu mięsnego na stan środowiska, emisję gazów cieplarnianych. Krótka dyskusja o innych powodach wyboru kuchni roślinnej (zdrowie, cierpienie zwierząt itp.)

Temat przewodni – makarony

Przygotowanie spaghetti carbonara i bolognese z produktów roślinnych.

Tematy uzupełniające

Dodatkowo powstaje ,przy użyciu noża julienne, makaron z marchewki i sałatka z selera. Jako dodatki do makaronów powstają: bekon kokosowy i parmezan z migdałów.

Deser to mus czekoladowy z aquafaby z mrożonymi owocami.

Do picia uczniowie gotują chai masalę z mlekiem roślinnym.

WARSZTAT 4 – „SPOTKANIE WSCHODU Z ZACHODEM”

Wstęp

Przedstawienie ekologicznych i estetycznych rozwiązań na podanie dań i ozdabianie stołów.

Podkreślenie wagi ograniczenia emisji odpadów. Krótki warsztat sporządzania dekoracji.

Temat przewodni- pierogi, dania z woka, falafele

Tematy uzupełniające- sosy, majonezy, egzotyczne napoje, deser z chija i budyń z kaszy jaglanej

Podsumowanie

To ostatni przed przyjęciem warsztat praktyczny. Wymaga więc przypomnienia zdobytej wiedzy, omówienia przepisów i wybranie najlepszych na przyjęcie. Z tego powodu wydłużyliśmy czas warsztatu do 5,5 h. Był to czas wystarczający do zrealizowania zamierzonych działań

2. opiekunowie ze strony szkół: ZSSS w Małkini Górnej

Projekt innowacyjny EKO-LOGIKA realizowany jest w ramach projektu grantowego "TransferHUB - generowanie, wsparcie grantowe i inkubacja innowacji społecznych. Przejście z systemu edukacji do aktywności zawodowej", www.transferhub.pl.



EKO-LOGIKA
Warsztaty kuchni wegańskiej



- p. Grażyna Czyrnia
- p. Jadwiga Równa
- p. Halina Suchcicka

ZSCKR w Starym Lubiejewie

- p. Małgorzata Gajewska

- p. Monika Gniazdowska
- p. Marta Falborska

Tematy warsztatów Eko-logika zostały (po konsultacjach z nauczycielami i pedagogami obu szkół) dostosowane do cyklu nauczania instytucjonalnego w taki sposób, aby zrealizować z uczniami praktyczne zajęcia z zakresu kuchni wegańskiej, które nie pojawiają się w programach nauczania instytucjonalnego. Okazało się, że istniejące programy nauczania w bardzo ograniczonym stopniu obejmują zagadnienia kuchni roślinnej. Obecny model bazuje na tradycyjnej kuchni polskiej, pełnej mięsa i produktów mącznych.

Realizacja warsztatów w dwóch zupełnie innych miejscach (szkoła i dom prywatny) umożliwiła (w urozmaiconym, nienużącym a co za tym idzie skuteczniejszym trybie edukacyjnym) praktyczną naukę na zróżnicowanym sprzęcie kuchennym do przyrządzania dań wege – zarówno w placówkach szkolnych jak i w „domu, u Ryglów”.

Uczniowie chętnie poznawali autorskie patenty prowadzących i zestawiali je z wcześniej przyswojoną wiedzą kulinarną. Uczniowie, pod kuratelą innowatorów i nauczycieli, zdobywali umiejętności samodzielnego przygotowywania dań wege – oraz zasad zdrowego żywienia. Sporo czasu poświęciliśmy także na rozmowy (zarówno z nauczycielami jak i uczniami) na temat zróżnicowanych potrzeb „wege-klientów” - podkreślając wagę indywidualnego podejścia do klienta, kreatywności pracy w kuchni, znajomości „szybkich patentów wege” oraz elastyczności wobec indywidualnych smaków i upodobań żywieniowych. Podczas warsztatów ilustrowaliśmy to konkretnymi rozwiązaniami i przepisami.

Nie zapomnieliśmy też o tym, że nasi kursanci to uczniowie szkół gastronomicznych ;) – prezentowaliśmy i praktycznie testowaliśmy także wykorzystanie sprzętów „tradycyjnych” kojarzonych z mięsną, tradycyjnie polską kuchnią – do eksperymentów z wege kucharzeniem. Techniki kucharskie stosowane podczas przygotowywania potraw wegańskich, zasadniczo nie różnią się od tradycyjnych sposobów. Jest to kuchnia prosta w stosowaniu i może się obejść bez nowoczesnego sprzętu gastronomicznego - choć niewątpliwie taki sprzęt jest dużym ułatwieniem w przygotowaniu niektórych potraw (np. blender wysokoobrotowy o dużej mocy, który zaawansowanemu kucharzowi jest bardzo pomocny). Przyzwyczailiśmy się myśleć o popularnych sprzętach kuchennych w kontekście ich pierwotnego przeznaczenia, a można go wykorzystać na różne, innowacyjne sposoby. Na przykład maszynka do mielenia



mięsa doskonale nadaje się do przygotowywania lodów i sorbetów z zamrożonych owoców i mleka kokosowego lub innego roślinnego – o czym w praktyce mogli przekonać się nasi kursanci.

Weźmy taką najzwyczajniejszą na świecie lodówkę... do zamrażarki wkładamy na 15 minut ulepione kotlety z kaszy, które są dosyć delikatne i potrafią się rozpadać podczas smażenia, a dzięki temu zabiegowi tężeją i można je śmiało przetrzucać na patelni. Zresztą jeśli mamy dużą ilość kotletów do zrobienia lepiej je upiec w piekarniku co jest wygodniejsze, szybsze i zdrowsze. Piekarnik można też wykorzystać jako wolnowar. Przygotowując jednogarnkową potrawę, wstawiamy ją do piekarnika nastawionego na temperaturę poniżej 100 stopni C nawet na 8-10 godzin. Otrzymujemy wtedy bardzo zdrowe, lekkostrawne danie, przy minimalnym zaangażowaniu z naszej strony i bez obawy o spalenie dania. Uczniowie szkół gastronomicznych, pod naszą kuratelą zapoznawali się z tymi sposobami – przekonując się naocznie, że sprzęty wykorzystywane w tradycyjnej kuchni – sprawdzają się także rewelacyjnie w kuchni wegańskiej!

Kaskadowa realizacja warsztatów (kolejno w każdej ze szkół) uzmysłowiła nam, że uczniowie efektywniej i skuteczniej pracują w małych grupach – stąd zmiana części warsztatów „szkolnych” na „domowe” (przy zwiększeniu ilości osób uczestniczących w warsztatach) co zaowocowało większą efektywnością realizacji innowacji. Wnioskiem stąd płynącym jest teza, że kucharskie warsztaty doskonalenia zawodowego powinny odbywać się w małych, kameralnych grupach, w możliwie oryginalnym/odrębnym od szkoły otoczeniu. Doświadczenie wskazuje, że uczniowie w tak przygotowanym otoczeniu pracują efektywniej, mocniej angażują się w wykonywane zadania, wykazują większą samodzielność i kreatywność.

Po zakończeniu całego cyklu warsztatów mamy następujące wnioski:

1. Warsztaty powinny trwać znacznie dłużej. Nie jest to opinia wyłącznie nasza, ale również naszych kursantów. Pięć spotkań to zbyt mało, by uczniowie posiadli prawdziwą biegłość w gotowaniu. Gotowaniu w ogóle, nie tylko potraw wegańskich. Problem tkwi nie tylko w wąskich ramach czasowych, ale też w niewielkich umiejętnościach uczniów przystępujących do programu, mimo że część z nich właśnie kończy szkołę. Podobne spostrzeżenia mają przedsiębiorcy, poszukujący pracowników. Według ich opinii, uczniowie po szkołach umieją niewiele. Oczywiście zdarzają się wyjątki, ale biegłością gotowania mogą się pochwalić nieliczni. Możemy jednak powiedzieć, że obserwowaliśmy dosyć szybkie postępy naszych uczniów, swoboda w gotowaniu i tempo pracy rosły ze spotkania na spotkanie.
2. Warto też rozszerzyć program w zakresie ilości prezentowanych dań np. o dania kuchni indyjskiej, ciasta, kiszonki itp.
3. Wyprowadzenie uczniów ze szkoły uważamy za dobre rozwiązanie, podnoszące efektywność nauki i chęć do pracy.
Mieliśmy unikalną okazję obserwacji uczniów w czasie pracy w szkole i poza jej terenem. Różnice były widoczne. W czasie zajęć w szkole uczniowie stawali się niepewni, wycofani, pozbawieni chęci



do pracy. Problem ten był dostrzegalny zwłaszcza w jednej ze szkół. Niestety trudno nam ocenić przyczyny, gdyż zapewne składa się na to wiele czynników. Głównym powodem jest prawdopodobnie opresyjny system szkolny, koncentracja na ocenianiu, a nie na rozbudzeniu zainteresowania i docenianiu wysiłków. Ale to problem ogólny, wynikający z modelu całej polskiej edukacji.

Warto też zauważyć, że w obu szkołach podejście pedagogów do uczniów było przyjazne i wspierające. Oni również czuli, że forma otwartych lekcji, bez konieczności oceniania uczniów i realizowania sztywnych ram programu bardziej by im odpowiadała, umożliwiła większą kreatywność w pracy i ułatwiła budowanie dobrych relacji z uczniami.

Czy nasz program mógłby być realizowany wyłącznie w szkole? Oczywiście, choć jego efektywność byłaby mniejsza. Zakres tematów doskonale uzupełnia istniejące programy nauczania, wychodzi naprzeciw oczekiwaniom uczniów i klientów. Warto zauważyć, że w obu szkołach są uczniowie na dietach wege i często odmawiają sporządzania dań mięsnych. Warto o tym pamiętać, tworząc programy nauczania i tematy egzaminów, gdyż nie ma w nich furtki dla osób na dietach wege. Oczywiście ideałem byłoby prowadzenie takich zajęć poza szkołą, jednak mamy świadomość, że takie rozwiązanie znacznie podnosi koszty realizacji i zmniejsza tym samym szanse upowszechnienia. Można też rozważyć funkcjonowanie takich warsztatów jako zajęcia fakultatywne, nie objęte systemem ocen. Zmniejszy to jednak zasięg programu,

Wprowadzenie takich warsztatów jako zajęcia pozalekcyjne jest możliwe, lecz trzeba się liczyć z niską frekwencją, gdyż uczniowie niechętnie pozostają w szkole poza czas obowiązkowy.

4. Zakończenie cyklu warsztatów degustacją wydaje się w obliczu tak niskiej frekwencji zaproszonych gości za zbędne. Być może zorganizowanie takiej degustacji „na mieście” lub w czasie jakiegoś lokalnego pikniku czy festiwalu lepiej zareklamuje uczniów, szkołę i samą ideę. Trzeba również pamiętać, że certyfikat poświadczający nabyte przez ucznia umiejętności też może zachęcić restauratorów do rozważenia zatrudnienia takiej osoby.

Właścicielem autorskich praw majątkowych do niniejszego Utworu jest Skarb Państwa – Ministerstwo Rozwoju. W celu uzyskania prawa do korzystania z autorskich praw majątkowych do niniejszego Utworu dla dowolnego celu, również komercyjnego, należy zwrócić się o przyznanie licencji na wykorzystanie tych praw do ich właściciela. Licencja ta zostanie udzielona nieodpłatnie.

Rozpowszechniając lub publicznie wykonując niniejszy Utwór lub jakikolwiek utwór zależny, licencjobiorca jest zobowiązany zachować w stanie nienaruszonym wszelkie oznaczenia związane z prawno-autorską ochroną Utworu oraz zapewnić, stosownie do możliwości używanego nośnika lub środka przekazu oznaczenie, a w przypadku utworu zależnego, oznaczenie wskazujące na wykorzystanie Utworu w utworze zależnym (np. "francuskie tłumaczenie Utworu Twórcy," lub "koncepcja na podstawie Utworu Twórcy").