

DEPRESJA OD KUCHNI

Warsztaty kulinarne dla osób w depresji i ich bliskich

Etap 1. | Scenariusze warsztatów kulinarnych.

Opracowanie: Anna Maria Czaja



WARSZTATY KULINARNE

Cel warsztatów:

- włączenie osób chorujących na depresję do wspólnej aktywności
- zainicjowanie wspólnej aktywności osób chorych i bliskich osób wspierających
- zaciekawienie uczestników nowymi smakami i produktami
- nauka konkretnych narzędzi pomocnych podczas gotowania

Zespół prowadzący warsztaty:

- szef kuchni
- asystent/organizator
- ewentualnie psychoterapeuta

Uczestnicy:

14 osób dorosłych*, w tym:

- osoby chorujące na depresję
- pary: osoba chorująca na depresję wraz z osobą wspierającą

* w przypadku mniejszej ilości uczestników, należy zmniejszyć ilość potraw

* warsztaty można zorganizować również dla dzieci i młodzieży - należy wtedy wybrać potrawy mniej pracochłonne i o niższym stopniu trudności, w zależności od grupy wiekowej.

Potrzebne narzędzia (poza przyborami kuchennymi):

- podstawowa apteczka pierwszej pomocy
- płyn i gąbki do mycia naczyń
- pudełko na wynos

Czas trwania warsztatów:

około 3-4 h

Zakup produktów:

Ważnym czynnikiem wpływającym na efekt warsztatów jest wybór dobrej jakości produktów. Szczególnie ważne jest to w przypadku mięs, ryb i owoców morza oraz gotowych sosów i przypraw z kuchni azjatyckiej. Zdecydowanie lepiej wprowadzić lepszy produkt, ale w mniejszej ilości, niż odwrotnie.

Przygotowanie do warsztatów:

Zalecane jest wydzielenie w przestrzeni części roboczej/kuchennej oraz części jadalnianej.

W części kuchennej należy przygotować stanowiska pracy dla uczestników. Na jedno stanowisko pracy składa się: deska do krojenia, duży nóż, łyżka stołowa. Każdy z uczestników powinien mieć również dostęp do soli i pieprzu oraz do ręczników papierowych.

Jeśli jest to możliwe, przestrzeń robocza może składać się z jednego podłużnego blatu roboczego - sprzyja to integracji uczestników. W innym przypadku możliwe jest rozdzielenie zespołów wokół kilku mniejszych blatów.

W celu sprawniejszego przebiegu warsztatów zaleca się rozłożenie wcześniej produktów na blatach roboczych w odpowiednich proporcjach, w miejscach, w których realizowany będzie dany przepis. Jeśli w przepisie znajdują się przyprawy/mąka/ksylitol etc. należy je wcześniej odmierzyć i przesypać do miseczek / na talerzyk - pomaga to w utrzymaniu porządku podczas warsztatów.

Zaleca się również umieszczenie wcześniej niezbędnych narzędzi w miejscach przypisanych do danego przepisu, np. garnek, patelnia, obieraczka do warzyw, tarka etc. Pomaga to w utrzymaniu porządku podczas warsztatów i poprawia komfort uczestników, którzy nie znają rozmieszczenia narzędzi w szafkach i szufladach. Jeśli na warsztatach obecny jest asystent, może być on osobą, która dostarcza osobom gotującym narzędzia, kiedy tego potrzebują.

W przestrzeni kuchennej niezbędne są:

- * piekarnik
- * płyty grzewcze
- * zlewy

* kosze na śmieci

* dostęp do gniazd elektrycznych

Jeśli chciałbyś przeprowadzić warsztaty w przestrzeni, która nie spełnia na co dzień funkcji kuchni, możesz wybrać przepisy, które nie wymagają użycia piekarnika, a płyty grzewcze zastąpić przenośnymi kuchenkami. Pamiętaj o tym, by stworzyć uczestnikom wygodną przestrzeń, przygotować kosze na śmieci oraz przemyśleć system sprzątnięcia / mycia naczyń w trakcie trwania warsztatów.

Niezbędne jest również przygotowanie przed warsztatami części jadalnianej - nakrycie do stołu, przygotowanie karafek z napojami dla uczestników. Zadbaj o to, by uczestnicy warsztatów mieli poczucie uczestniczenia w wyjątkowej kolacji.

Przebieg warsztatów:

1. Powitanie:

Zanim rozpoczną się warsztaty, goście zajmują miejsca przy stole w jadalni i oczekują na pozostałych uczestników. Mogą poczęstować się napojami i nawiązać pierwsze kontakty. Na początku warsztatów, osoba prowadząca wyjaśnia ogólne zasady oraz przebieg spotkania. Warto zapoznać uczestników z zasadami panującymi podczas warsztatów, np.: zasady dotyczące utrzymania porządku i sprzątnięcia, zasady dotyczące dostępności produktów i narzędzi etc. Następnie osoba prowadząca (szef kuchni) krótko wprowadza uczestników do tematyki spotkania oraz wstępnie przedstawia dania, które będą przygotowywane.

2. Uczestnicy otrzymują fartuchy, myją ręce i przechodzą do kuchni. Szef kuchni opowiada więcej o potrawach, które będą przygotowywane na konkretnych stanowiskach. Uczestnicy mogą wybrać, które danie chcieliby przygotować oraz dzielą się na grupy.

3. Uczestnicy czytają dokładnie przepisy i sprawdzają czy widzą w zasięgu wzroku potrzebne produkty. W tym czasie szef kuchni podchodzi do każdej grupy po kolei i podpowiada od jakiej czynności zacząć.

4. Uczestnicy gotują potrawy w tym samym czasie, a szef kuchni nadzoruje wszystkie procesy i odpowiada na pytania uczestników. Zachęcajmy uczestników do tego, by sami smakowali potrawy i opowiedzieli jakie mają odczucia - czy danie jest słodkie? ostre? słone? Jeśli na którymś stanowisku dzieje się jakaś interesująca czynność, możecie zatrzymać całą grupę i włączyć wszystkich uczestników w aktywność - może to być ciekawostka na temat poprawnego oczyszczenia krewetki, filetowania ryby etc.

Jeśli widzimy, że uczestnik ma trudność z jakąś czynnością lub możemy ułatwić mu pracę - zapytajmy czy możemy pokazać mu inny sposób w jaki może wykonać zadanie. Może to być inne ułożenie noża, szybszy sposób na obranie warzywa, pokrojenie cebuli etc. W delikatny sposób zachęcaj uczestnika do spróbowania nowych narzędzi, pamiętaj jednak, że najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa uczestnika i brak presji.

Jeśli widzisz że któryś z uczestników zakończył daną czynność - poproś go, żeby posprzątał swoje stanowisko pracy - wyrzucił śmieci i odpadki, wytarł blat i umył swoją deskę. Zapraszaj uczestników do dbania o porządek w trakcie warsztatów.

Jeśli zauważysz, że któryś z uczestników jest przemęczony, zrezygnowany bądź oddalił się na dłużej od grupy - zapytaj czy czegoś potrzebuje i czy możesz mu jakoś pomóc. Zachęcaj go do ponownego włączenia się do gotowania, proponując konkretną czynność, którą może wykonać. Jeśli uczestnik odmawia, pozwól mu odpocząć.

5. Wszystkie potrawy serwowane są w tym samym momencie na stół w części jadalnianej. Wyjątkiem może być wcześniej wydana zupa, bądź deser na koniec spotkania. Uczestnicy zasiadają do wspólnej kolacji, podczas której próbują przygotowanych potraw. Przeważnie jest to czas, w którym uczestnicy sami opowiadają o wrażeniach z kosztowania potraw i dzielą się informacjami o tym, jak dana potrawa była przez nich przygotowana. Jeśli grupa jest nieśmiała i zamknięta, możesz zapytać jak smakują im potrawy. Co smakuje najbardziej, a co najmniej? Pamiętaj, że każdy z uczestników będzie miał inne upodobania kulinarne, pozwól każdemu na szczerą opinię na temat dań. Możesz również poprosić każdą z grup, żeby opowiedziała przy kolacji, jak stworzyła swoje danie.

6. Na zakończenie warsztatów uczestnicy pakują jedzenie, które pozostało, do jednorazowych pudełek na wynos. Jeśli masz do tego przestrzeń, poproś uczestników,

aby pomogli zebrać brudne talerze i półmiski ze stołu i odstawili je w wyznaczonym przez Ciebie miejscu. Podziękuj im za wspólnie spędzony czas.

Po warsztatach:

Kilka dni po spotkaniu wyślij maile do uczestników, załączając przepisy, które realizowane były na warsztatach. Może to być dobry moment, by zaprosić uczestników na kolejne warsztaty (jeśli znasz już termin) lub przypomnieć o stronie internetowej z materiałami edukacyjnymi.

Zaplanowane warsztaty:

1. Kuchnia Śródziemnomorska
2. Kuchnia Azjatycka
3. Kuchnia Meksykańska
4. Kuchnia Bliskiego Wschodu

Załącznik do scenariusza: przepisy kulinarne na 4 spotkania.