



# Żywność lokalna i sezonowa

Cykl: „Odpowiedzialna  
produkcja i konsumpcja  
żywności” - WARSZTAT 2

WERSJA DLA MŁODZIEŻY



Dofinansowano ze środków  
**NARODOWEGO FUNDUSZU  
OCHRONY ŚRODOWISKA  
i GOSPODARKI WODNEJ**

  
**caritas**  
laudato sí

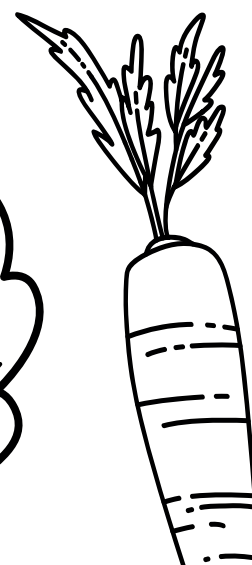
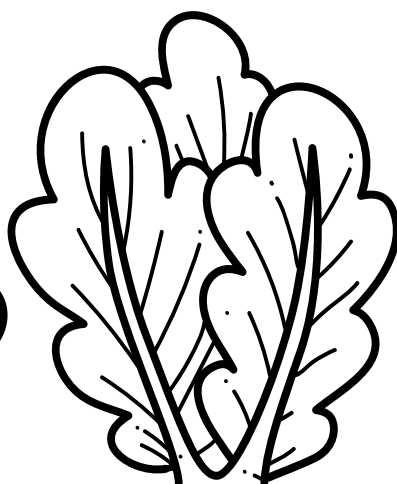
Niniejszy materiał został opublikowany dzięki dofinansowaniu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Caritas Polska.

# Żywność lokalna i sezonowa

Cykl: „Odpowiedzialna produkcja i konsumpcja żywności - warsztat 2”

Zadanie praktyczne posłuży do zilustrowania problemu globalizacji produkcji żywności, kwestii jej pochodzenia i zakłóconego cyklu sezonowej dostępności lokalnej żywności, zwłaszcza jakości i wartości odżywczych owoców i warzyw zbieranych w stanie niedojrzałym, zakonserwowanych, transportowanych setki lub tysiące kilometrów, a potem sztucznie dojrzewanych w kraju odbiorcy. Ważnym kontekstem tego ćwiczenia jest zwiększony ślad węglowy tak dostarczanej żywności, jak i problemy społeczne związane w jej produkcją i sprzedażą. Bezpośrednim przedmiotem ćwiczenia jest zwrócenie uwagi na sezonową dostępność żywności produkowanej w Polsce, możliwości jej sezonowego wykorzystania.

- PRZEDMIOT:** Rola sezonowo dostępnej żywności w diecie ludów z poszczególnych regionów świata. Skutki przełamanie bariery dostępu do żywności wyprodukowanej poza naszym regionem. Dostęp do rodzimej żywności. Krótkie łańcuchy dostaw..
- FORMA ZAJĘĆ:** Warsztat z elementami gry rzutnikowej
- CZAS:** Czas realizacji: ok. 90 min
- DCZESTNICY:** Warsztat jest przeznaczony dla młodzieży klas 7-8 SP oraz szkół ponadpodstawowych. Pracujemy w zespołach 5-6 osobowych.
- MIEJSCE ZAJĘĆ:** Warsztat robimy w sali zajęciowej.
- MATERIAŁY:**
- Kartki papieru i długopisy,
  - Tablica lub flipchart oraz pisaki,
  - Prezentacja z listami warzyw i owoców właściwych danemu sezonowi w Polsce: [WARSZTAT Sezonowość dostępu do żywności.pptx](#),
  - Alternatywnie: wydruki plansz z listami warzyw i owoców właściwych danemu sezonowi w Polsce - Załącznik nr 1
- PRZYKŁADY:** Stoliki ustawić do pracy grupowej.



## PRZEBIEG WARSZTATU:

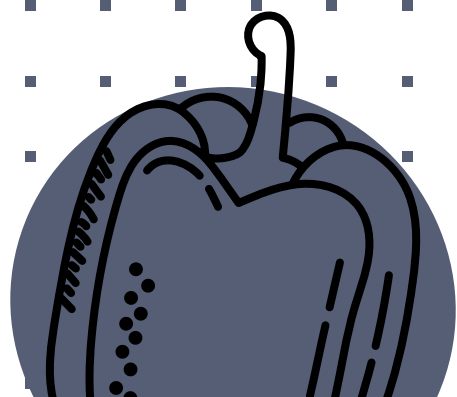
1. Dzielimy uczestników na 5-6-osobowe zespoły. Zespoły siadają w kręgach lub przy własnych stolikach.
2. Przypominamy, że rok składa się u nas z 4 sezonów. Proponujemy, by wspólnie przejść przez te sezony pod kątem dostępności naszych rodzimych warzyw i owoców.
3. Wyświetlamy prezentację WARSZTAT Sezonowość dostępu do żywności.pptx , poczynając od daty 6 Stycznia. Po wyświetleniu tej daty uczestnicy dyskutują w grupach nad tym, jakie rodzime warzywa i owoce są świeże (dostępne) w tej konkretnej porze roku i spisują wyniki na kartce papieru. Mają na to 3 minuty:
4. Następnie, każda grupa wymienia swoje warzywa i owoce, a my spisujemy ich propozycje na tablicy, bez komentarza. Mamy na to 7 minut.
5. Następnie wyświetlamy na ekranie listę rodzimych, sezonowych warzyw i owoców realnie dostępnych w sezonie zimowym lub rozdajemy odpowiednią kartę - Załącznik nr 1 i porównujemy tę listę z propozycjami wskazanymi przez uczestników. Dyskutujemy krótko przyczynę różnic między ich i naszą listą. W podsumowaniu zwracamy uwagę zwłaszcza na takie wybitnie sezonowe warzywa, jak jarmuż i brukselka oraz na to, że w sezonie zimowym rodzime warzywa i owoce są dostępne jeszcze w formie kiszzonej, marynowanej, konserwowej czy mrożonej i wciąż powiadają większość walorów odżywczych produktów świeżych. Na omówienie uzyskanego wyniku mamy 5 minut.
6. Następnie zmieniamy porę roku na kolejne (26 Maj, 15 Sierpień, 28 Październik.). Na kolejne sezony możemy poświęcić już mniej czasu, pomijając etap tworzenia uczniowskich list na tablicy. Przy kolejnych datach wystarczy dać im czas na wypisanie swoich propozycji na kartkach oraz skonfrontować ich oczekiwania z listami przedstawionymi na kolejnych slajdach. Zwracamy uwagę zwłaszcza na wybitnie sezonowe warzywa czy owoce, jak: szparagi, botwinka i truskawki wiosną; pomidory, papryka i agrest latem czy dyniowate i śliwki jesienią. Mamy na to 15 minut.

## REFLEKSJA

1. Pierwsze wnioski dyskutujemy z grupą plenarnie. Pytamy, czy wiedzieli jak bogata jest oferta naszych rodzimych warzyw i owoców na rynku? Pytamy, czy paleta rodzimych propozycji warzyw i owoców jest, czy też nie jest dla nich wystarczająca i dlaczego? Mamy na to 5 minut.
2. Pytamy następnie, co trzeba zrobić pomidorom z Almerii w Hiszpanii (slajd 11) lub z Egiptu, by po przejechaniu 3.000 kilometrów wciąż nadawały się do spożycia, a nawet wytrzymały na sklepowej półce przez tydzień czy dwa? Organizujemy krótką burzę mózgów - patrz Technika BURZY MÓZGÓW.docx. Propozycje spisujemy na tablicy. Pytamy, czy sprowadzane cały rok i poddane takim zabiegom mają taką samą wartość odżywczą jak nasze sezonowe? Czy chcieliby być karmieni czymś takim? Mamy na to 10 minut.

## PODSUMOWANIE I WNIOSKI (25 MIN.):

1. Proponujemy porozmawiać teraz o dostępie do krajowych warzyw i owoców. Pytamy, czy są zadowoleni z owoców sprzedawanych w dużych marketach? Po krótkiej dyskusji, pytamy czy wiedzą, dlaczego za swoje deserowe maliny rolnik dostaje w skupie 10-12 zł, a mieszkaniec Warszawy czy Krakowa kupuje je za 46 zł za kilogram. Do kogo trafia te 34-36 zł nadwyżki? Kto na tym zarabia, skoro nie rolnik? Mamy na tę rozmowę 10 minut.
2. Po tym pytamy, co my możemy z tym zrobić? Gdzie i jak możemy kupić świeże rodzime warzywa i owoce, najlepiej w sposób sprawiedliwy?
3. Prosimy, by każdy zespół znalazł w najbliższej okolicy jak najwięcej miejsc i sposobów, gdzie można kupić rodzime, sezonowe warzywa i owoce. Mówiąc o „sposobach” mamy na myśli także to, że warzywa i owoce są dostępne nie tylko w sklepach, ale także na bazarach, bezpośrednio u rolników (samozbiory) czy przez kooperatywy spożywców. Jednak na tym etapie nie sugerujemy im konkretnych rozwiązań licząc, że dojdą do tego sami (będziemy o tym dyskutować potem). Prosimy, by uczniowie skorzystali z doświadczenia swojej rodziny, ale też by użyli swoich umiejętności cyfrowych i wygooglowali takie miejsca. Mają na to 10 minut.
4. Następnie, każda grupa wskazuje ustalone przez siebie miejsca, a my spisujemy ich propozycje na tablicy, bez komentarza. Mamy na to 10 minut. Tworzymy na tablicy wspólną listę propozycji.
5. Punktem wyjścia dalszej dyskusji jest wspólna lista uczniowskich propozycji miejsc i sposobów, gdzie można kupić rodzime, sezonowe warzywa i owoce. Dyskutujemy czy jest ona kompletna. Jeśli nie jest, prowadzimy rozmowę w taki sposób, by na naszej liście znalazły się te formy zakupu, które skracają łańcuchy dostaw, ograniczając pośredników operujących między rolnikiem a konsumentem: bazar, zakup bezpośrednio u rolnika (samozbiory) czy kooperatywy spożywców. Mamy na to 10 minut.
6. W podsumowaniu wskazujemy, że ludzie zamieszkujący Polskę przez wieki dostosowywali się do dostępnego tu pokarmu wykształcając sprawność w przyswajaniu, jego składników. Wskazujemy, że Eskimosi mają inne przystosowania żywieniowe (mięso) niż ludzie z basenu Morza Śródziemnego. My też mamy takie przystosowania do naszej żywności lokalnej (sezonowo dostępnej).



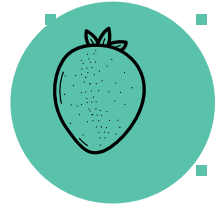
POLSKIE WARZYWA I OWOCE DOSTĘPNE: 6 SZYTU

Warzywa świeże:

- brukselka,
- jarmuż
- por
- topinambur
- skorzonera
- kapusta czerwona
- kapusta biała
- burak
- pietruszka
- seler
- marchew
- cebula,
- czosnek
- pieczarka
- ziemniak

Owoce świeże:

- jabłko
- gruszka



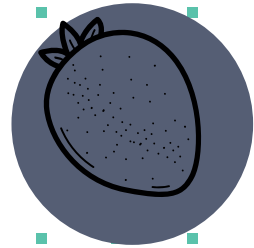
POLSKIE WARZYWA I OWOCE DOSTĘPNE: 26 MAJA

Warzywa świeże:

- sałata
- rzodkiewka
- szparagi
- botwinka
- ogórek
- szczypiorek
- rzepa
- pomidor
- młoda marchew
- młoda pietruszka
- młody seler
- młody czosnek
- młode ziemniaki
- cebula
- por

Owoce świeże:

- jabłko
- gruszka
- truskawka
- malina



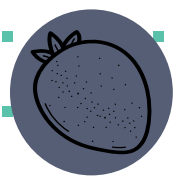
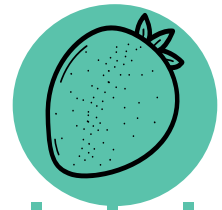
POLSKIE WARZYWA I OWOCE DOSTĘPNE: 15 SZYTU

Warzywa świeże:

- dymka
- fasolka szparagowa
- bób
- pomidor
- papryka
- groszek cukrowy
- kapusta biała
- kapusta pekińska
- kalarepa
- szczypiorek
- ogórek
- burak ćwikłowy
- seler
- seler naciowy
- marchew
- pietruszka
- czosnek
- cebula
- por
- ziemniak
- pieczarka

Owoce świeże:

- jabłko
- gruszka
- brzoskwinia
- czereśnia
- śliwka
- agrest
- truskawka
- malina
- morela
- nektarynka
- porzeczka
- borówka
- wiśnia
- rabarbar



POLSKIE WARZYWA  
I OWOCE DOSTĘPNE:

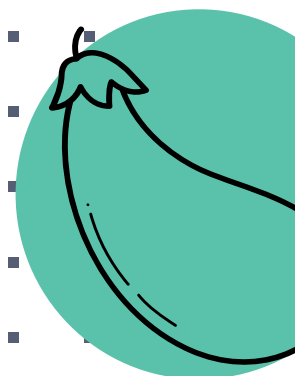
28 PAŹDZIERNIKA

### Warzywa świeże:

- sałata
- rzodkiewka
- cukinia
- kabaczek
- dynia
- brokuł,
- pasternak
- szpinak,
- pomidor
- papryka
- kalafior
- ogórek
- kapusta biała
- kapusta pekińska
- kapusta czerwona
- burak
- cebula
- czosnek
- pietruszka
- marchew
- seler, seler naciowy
- por
- pieczarka
- ziemniak

### Owoce świeże:

- jabłko
- gruszka
- śliwka
- pigwa
- winogrono
- żurawina



POLSKIE WARZYWA  
I OWOCE DOSTĘPNE:

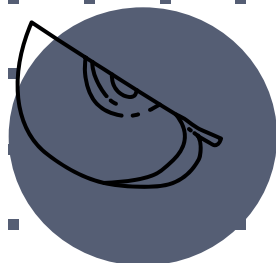
CAŁOROCZNIE

### Warzywa kiszone/marynowane/ konserwowe:

- kapusta biała
- kapusta czerwona
- ogórek
- kalafior
- szparagi
- rzepa
- koper włoski
- szczaw
- kapusta biała
- burak
- pieczarka
- pomidor
- seler naciowy
- marchew
- papryka
- cukinia
- groszek

### Warzywa suszone:

- fasola
- groch
- soczewica
- soja
- orzechy



### Warzywa mrożone:

- groszek
- bób
- kalafior
- brokuł
- marchew
- szpinak
- fasolka szparagowa
- brukselka

### Owoce suszone:

- śliwka
- żurawina
- wiśnia
- jabłka
- gruszki

### Owoce mrożone:

- śliwka
- truskawka
- wiśnia
- borówka
- malina

