



# Sezonowość dostępu do żywności

Cykl: „Odpowiedzialna  
produkcja i konsumpcja  
żywności” - WARSZTAT 3



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.

# Sezonowość dostępu do żywności

Cykl: „Odpowiedzialna produkcja i konsumpcja żywności - WARSZTAT 1”

- PRZEDMIOT:** Sezonowość dostępu do żywności. Jej rola w diecie ludów z poszczególnych regionów świata. Przełamanie bariery dostępu do żywności wyprodukowanej poza naszym regionem.
- FORMA ZAJĘĆ:** Zabawa rzutnikowa
- CZAS:** Czas realizacji: ok. 90 min
- UCZESTNICY:** Warsztat jest przeznaczony dla osób dorosłych. Pracujemy w zespołach 5-6 osobowych.
- MIEJSCE ZAJĘĆ:** Warsztat robimy w sali zajęciowej.
- MATERIAŁY:** Kartki papieru i długopisy,  
Prezentacja z listami warzyw i owoców właściwych danemu sezonowi w Polsce: [WARSZTAT Sezonowość dostępu do żywności.pptx](#).
- PRZYFOTOWANIA:** Stoliki ustawić do pracy grupowej.

## PRZEBIEG AKTYWNOŚCI (45 MIN):

1. Uczestnicy dzielą się na 5-6-osobowe grupy i siadają w kręgach lub przy własnych stolikach.
2. Prowadzący przypomina, że rok składa się u nas z 4 sezonów. Proponuje, by wspólnie przejść przez te sezony pod kątem dostępności naszych rodzimych warzyw i owoców.
3. Prowadzący wyświetla prezentację [WARSZTAT Sezonowość dostępu do żywności.pptx](#) wskazując kolejno przedstawione tam daty będące wyznacznikiem sezonu:
  - A. 6 Styczeń,
  - B. 26 Maj,
  - C. 15 Sierpień,
  - D. 28 Październik.
4. Po przedstawieniu daty 6 stycznia uczestnicy dyskutują w grupach nad tym, jakie warzywa i owoce są świeże (dostępne) w tej konkretnej porze roku. Mają na to 2 minuty. Następnie prowadzący wyświetla na ekranie listę produktów sezonowych w tym sezonie lub rozdaje odpowiednie karty (Załącznik nr 1). Zwraca uwagę, że w sezonie zimowym są dostępne jeszcze krajowe warzywa i owoce w formie kiszzonej, marynowanej, konserwowej czy mrożonej.

5. Od tego momentu uczestnicy w grupach mają 5 minut na ustalenie i zapisanie na kartkach propozycji posiłków, dań lub przekąsek czy deserów, które można przygotować z wykorzystaniem tych właśnie warzyw i owoców. Prosimy o opisanie i uzasadnienie wybranego dania.
6. Po upływie 5 minut zmieniamy porę roku na kolejną i powtarzamy proces, skupiając uwagę zwłaszcza na tych wybitnie sezonowych warzywach, czy owocach, jak jarmuż i brukselka zimą, szparagi, botwinka i truskawki wiosną, pomidory, papryka i agrest latem czy dyniowate i śliwki jesienią.
7. Po zakończeniu kalendarza każda grupa wybiera jedno danie warzywne i jedno owocowe i robimy rundkę grup po kolei, wymieniając wybrane dania na forum.

## REFLEKSJA (20 MIN.)

Dyskutujemy z uczestnikami, czy sezonowość dostępu polskich warzyw i owoców ogranicza nam możliwości sporządzania dobrych dań i nie zapewnia pełni wartości odżywczych? Czy musimy korzystać warzyw i owoców importowanych z daleka?

Dyskutujemy z uczestnikami, czy sprowadzane cały rok truskawki z Almerii w Hiszpanii lub z Egiptu mają taką samą wartość odżywczą jak nasze sezonowe? Co trzeba im zrobić, by po przejechaniu 3.000 kilometrów wciąż nadawały się do spożycia, a nawet wytrzymały na sklepowej półce przez tydzień czy dwa?

Zwracamy uwagę, że dojrzałe truskawki po zamrożeniu mają wciąż więcej wartości odżywczych niż konserwowane chemicznie i sztucznie dojrzewane u nas truskawki z importu.

## PODSUMOWANIE I WNIOSKI (25 MIN.):

Wraz z uczestnikami szukamy rozwiązań. Jaką mamy alternatywę? Jak rozpoznać pochodzenie żywności? Gdzie szukać rodzimych produktów i w jakiej formie są one dostępne poza właściwym sezonem? Burza mózgów.

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 żywności lokalnej (sezonowo dostępnej).



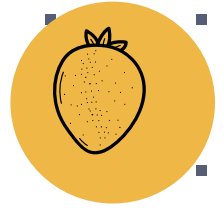
POLSKIE WARZYWA I OWOCE DOSTĘPNE: 6 SZYJENIA

Warzywa świeże:

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

Owoce świeże:

- jabłko
- gruszka



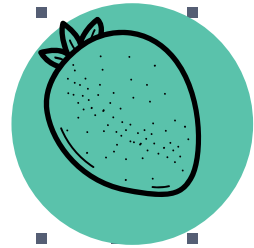
POLSKIE WARZYWA I OWOCE DOSTĘPNE: 26 MAJA

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



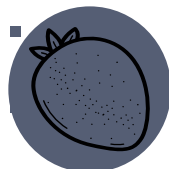
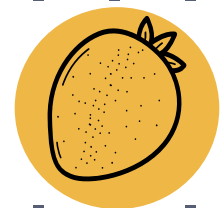
POLSKIE WARZYWA I OWOCE DOSTĘPNE: 15 SZYJENIA

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
- rzępa
- 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

