

Kuchenne odpady

Cykl:

„Odpowiedzialna produkcja
i konsumpcja żywności -
WARSZTAT 4”



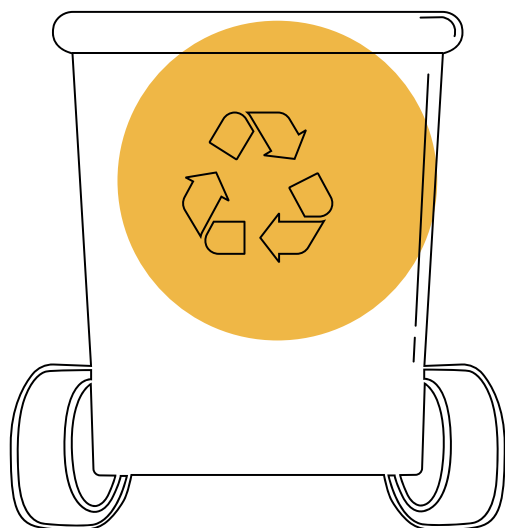
Dofinansowano ze środków
**NARODOWEGO FUNDUSZU
OCHRONY ŚRODOWISKA
i GOSPODARKI WODNEJ**


caritas
laudato sí

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

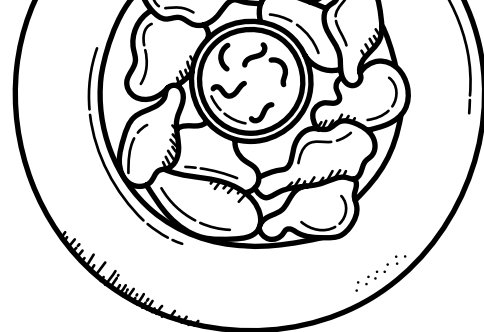
KUCHENNE ODPADY

Cykl: „Odpowiedzialna produkcja i konsumpcja żywności - warsztat 4”



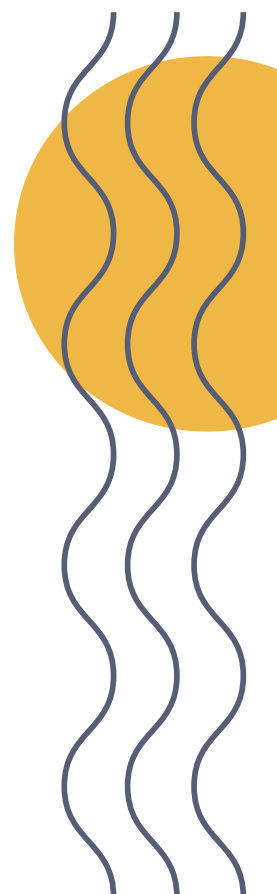
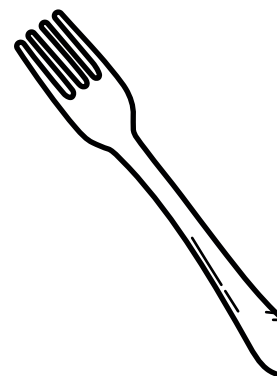
Zadanie praktyczne posłuży do zaprezentowania problemu marnowania żywności w gospodarstwach domowych. Zaprosimy uczestników do konkursu na pomysły wykorzystania zbytecznej żywności. Musimy wiedzieć, że 40-50% żywności marnujemy w naszych domach. Z badań wynika, że 34% strat wynika z przeoczenia terminu jej ważności. Dzieje się to zwykle nie w sklepie, ale w naszej spiżarni, gdzie leżą nasze „zapasy”. Innym powodem strat są zbyt duże zakupy - to 15% naszych strat. Żywność wyrzucamy także ponieważ nie odpowiada nam jej smak - 13%, a także gdy kupimy produkty niedostatecznej jakości - 12%. 1/10 naszych zakupów przepada, gdy bierzemy zbyt duże porcje, zaś 9% o straty spowodowane złym przechowywaniem. To ważne byśmy ograniczyli te straty, skoro areał użyty do produkcji wyrzuconej żywności dorównuje powierzchni całych Chin.

- PRZEDMIOT:** Marnowanie żywności w gospodarstwach domowych.
- CEL:** Zrozumienie przyczyn marnowania żywności w gospodarstwach domowych oraz ocena sposobów unikania tego typu strat.
- FORMA ZAJĘĆ:** Zajęcia warsztatowe z elementami konkursu.
- CZAS:** Czas realizacji: ok. 180 min.
- UCZESTNICY:** Warsztat jest przeznaczony dla dorosłych. Pracujemy w zespołach 5-6 osobowych.
- MIEJSCE ZAJĘĆ:** Warsztat robimy w sali zajęciowej.
- MATERIAŁY:**
- Kartki papieru i długopisy,
 - Tablica lub flipchart oraz pisaki,
 - Naklejki Post-it w 6 kolorach po 18 w każdym - razem 108 sztuk.
 - Gadżety na nagrody, minimum 6 sztuk.
 - Prezentacja podsumowująca: [Marnowanie żywności_PREZENTACJA](#).
- PRZYKŁADOWANIA:** Stoliki ustawić do pracy grupowej.



PRZEBIEG WARSZTATU – KONKURS:

1. Wprowadzenie. Poznanie się uczestników grupy. Przedstawienie prowadzących. Swobodna rozmowa o oczekiwaniach grupy i naszych celach. Mamy na to 15 minut
2. Dzielimy uczestników na 4-5 osobowe zespoły (maks. 6 zespołów). Mamy na to 5 minut
3. Każdy zespół losuje 3 karty z nazwą jakiegoś produktu. Najczęściej są to resztki z obiadu, czerstwe pieczywo, odpady z produkcji innych potraw, ale mogą też być warzywa czy ser, które leżały
4. w lodówce nazbyt długo (nie są więc świeże) albo jakieś niechciane zakupy. Zadaniem uczestników jest wymyślenie posiłku dla 2 osób z wykorzystaniem wylosowanych produktów. Odgrzane resztki nie wystarczą dla 2 osób. Dlatego uczestnicy muszą coś dołożyć i stworzyć nowe danie lub dania z tymi produktami. Jeśli do swej potrawy potrzebują jeszcze mleka, mąki, sera czy czegośkolwiek innego, to na pewno znajdą je swoich spiżarniach, albo mogą skoczyć do sklepu i je dokupić. Kluczowe jest jednak wykorzystanie wylosowanych produktów. Każdy zespół sporządza przepis swojego resztkowego posiłku (Karta pracy nr 1). Mają na to do 25 minut.
5. Zespoły po kolei wieszają swój przepis na tablicy ogłoszeń. Mają po 4 minuty na zareklamowanie swojego przepisu i przekonanie wszystkich, że jest on pyszny i zdrowy; że to oni zasługują na nagrodę główną konkursu. Mamy na to 25 minut.
6. Następnie wszyscy uczestnicy oceniają przepisy pozostałych zespołów. Każdy uczestnik dostaje 3 małe naklejki Post-it, które według własnego uznania może rozdzielić między różne przepisy lub przyznać je wszystkie jednemu. Uwaga. Nie wolno głosować na swój przepis. By uniknąć głosowania na swój przepis posłużymy się naklejkami w 6 różnych kolorach, a ich własny przepis oznaczamy naklejką o kolorze przypisanym grupie. Na wybór przepisów dajemy 5 minut czasu.
7. Zwycięski zespół otrzymuje nagrodę (gadżet x 5 sztuk).



REFLEKSJA:

Pytamy uczestników, co właściwie się tu wydarzyło? Jaki był ich nastrój, gdy zobaczyli co wylosowali? Czy uważali te produkty za użyteczne, czy wręcz przeciwnie? Co by zrobili z tym w swoim domu? Czy mają doświadczenie z wykorzystywaniem zbytecznych produktów spożywczych. Prosimy uczestników, by pochwalili się swoimi najlepszymi przepisami na wykorzystanie resztek. Swobodna rozmowa z wykorzystaniem głosów i wiedzy uczestników. Mamy na tę rozmowę 15 minut.

PRZEBIEG WARSZTATU – CZĘŚĆ II:

1. Proponujemy uczestnikom rozmowę o przyczynach marnowania żywności w naszych domach. Krótka rozmowa wstępna. Mamy na to 5 minut.
2. Następnie dzielimy grupę na 4 osobowe zespoły. Mamy na to 5 minut.
3. Prosimy, by każdy zespół stworzył listę min. 5. powodów, dla których wyrzucamy żywność w naszej kuchni. Każdy zespół dostaje kartkę i ołówek/długopis. Na wykonanie zadania mają 15 minut.
4. Po upływie tego czasu zespoły, po kolei wymieniają po jednej przyczynie, która sprawia, że wyrzucamy żywność w naszej kuchni. Każdy wskazany powód jest omawiany i uzasadniany na bieżąco (jeśli sytuacja tego wymaga). Jednocześnie spisujemy te powody na tablicy tworząc listę powodów że wyrzucamy żywność w naszej kuchni. Na koniec omawiamy otrzymaną listę. Mamy na to 15 minut.

REFLEKSJA I PODSUMOWANIE

1. Dyskutujemy z grupą, co jeszcze możemy zrobić, by ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia? Organizujemy burzę mózgów - patrz [Technika BURZY MÓZGÓW.pdf](#). Propozycje spisujemy na tablicy. Wspólnie tworzymy listę potencjalnych działań, a następnie dyskutujemy proponowane rozwiązania. Mamy na to 40 minut.
2. Omawiamy wyniki warsztatu wykorzystując prezentację ukazującą skalę zjawiska wyrzucania żywności [Marnowanie żywności - PREZENTACJA.pptx](#). Mamy na to 10 minut.



KUCHENNE ODPADY – KARTY



CZERSTWY CHLEB



GOTOWANE ZIEMNIAKI Z OBIADU



RESZTKA RYŻU Z OBIADU



RESZTKA PIECZENI Z INDYKA



2 CZERSTWE BUŁKI KAJZERKI



RESZTKA GOTOWANEGO MAKARONU



PRZYSCHNIĘTY SER



RESZTKA GOTOWANEJ
MARCHEWKI



RESZTKA GULASZU
„TRZY KAWAŁKI
MIĘSA NA KRZYŻ”



ZBYT PIKANTNY SOS



PRZYSCHNIĘTE
NIECO KOPYTKA



2 NIEPOTRZEBNIE
ZROBIONE GRZANKI



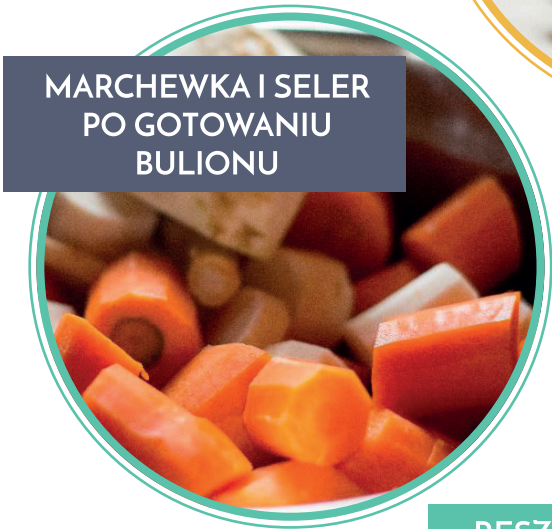
**MIĘSO PO GOTOWANIU
ROSOŁU**



**NIEPOTRZEBNIE
KUPIONE GRZYBY**



1 PORCJAPIEROGÓW



**MARCHEWKA I SELER
PO GOTOWANIU
BULIONU**



**2 PIECZONE
ŻEBERKA**



**RESZTKA SPAGHETTI
A'LA BLOGNESE**

PRZESOLONA
KASZA GRYCZANA

3 KIEŁBASKI
Z WCZORAJSZEGO
OGNISKA

RESZTKA RISOTTO

PUSZKA TUŃCZYKA,
KTÓREJ WŁAŚNIE
KOŃCZY SIĘ
TERMIN WAŻNOŚCI

RESZTKA SAŁATKI
JARZYNOWEJ
Z MAJONEZEM


BRZYDKIE WARZYWA



2 UDKA PIECZONEGO
KURCZAKA



PÓŁ PUSZKI
POMIDORÓW



PÓŁ UGOTOWANEGO
KALAFIORA



STARY, ZWIĘDŁY
BROKUŁ



RESZTKA PULPECIKÓW
RYBNYCH Z DORSZA



3 NADPSUTE CUKINIE
(ZGNIŁE KOŃCE)