Lokalnie, sezonowo, zdrowo

fot. D. Kunecka

fot. KGW Głogoczów

Inspiracja

Podczas rozmów w kołach pojawiły się bardzo różne pomysły na warsztaty kulinarne. Młodsze członkinie nie zawsze mają umiejętności przygotowywania tradycyjnych potraw lub ciast (choć wcale nie jest to regułą), a z kolei starsze panie chętnie poznałyby bardziej nowoczesne przepisy. Jedna z nich chciała się nauczyć robienia pizzy, a inna wegetariańskich potraw, bo jej wnuczka nie je mięsa, a babcia chciałaby umieć ugotować coś, co smakuje wnuczce. Ciekawym pomysłem były warsztaty „Kuchni z klimatem", przeprowadzone w Kole Gospodyń Wiejskich w Głogoczowie (woj. małopolskie). Podczas spotkania prezentowane były przepisy kuchni roślinnej, niskoprzetworzonej, która nie tylko jest smaczna i zdrowa, ale też pozytywnie wpływa na środowisko i domowy budżet.

Lokalnie, sezonowo, zdrowo

Warsztaty kulinarne

K D S Dz M

Akcja ma na celu:

- **podtrzymywanie tradycji przygotowywania domowych, zdrowych i smacznych posiłków na bazie produktów sezonowych, pochodzących z własnych przydomowych ogródków i od lokalnych wytwórców (rolników, przetwórców) oraz promocję tych wytwórców,**
- **dzielenie się doświadczeniem i zachęcanie do prawidłowego przetwarzania i konserwacji żywności (bez chemicznych dodatków, z wykorzystaniem takich naturalnych procesów, jak kiszenie, suszenie, wędzenie, wekowanie i in.) i zapobieganie marnowaniu żywności,**
- **dbanie o prawidłowe odżywianie naszych rodzin,**
- **powrót jarskich potraw na nasze stoły.**

Warsztaty kulinarne to dobra okazja, aby zachęcić do zmiany nawyków żywieniowych. Podczas wspólnego gotowania wykorzystajmy składniki wysokiej jakości, najlepiej ekologicznego i lokalnego pochodzenia. Podpowiedzmy, jak robić domowe przetwory i przechowywać żywność, aby w pełni skorzystać z wartości odżywczych oraz ograniczyć marnowanie produktów. Przypomnijmy przepisy naszych babć, w których królowały warzywa, zboża, owoce, nieduże ilości nabiału i zioła, a mięso gościło od święta.

To, co jemy, ma wpływ na nasze funkcjonowanie, zdrowie i samopoczucie. Niestety jakość współcześnie produkowanej żywności często odbiega od tej wytwarzanej naturalnie jeszcze kilka czy kilkanaście lat temu. W rolnictwie konwencjonalnym stosuje się nawozy sztuczne i chemiczne opryski, które negatywnie oddziałują na środowisko naturalne (skażenie wód, wymieranie owadów zapylających, zmniejszenie bioróżnorodności i in.), nie są też obojętne dla naszego zdrowia. Produkty często sprowadza się z odległych miejsc – nikogo już nie dziwi widok na sklepowych półkach warzyw czy owoców z różnych zakątków świata. Co więcej, wiele osób cieszy się, że może przez okrągły rok kupować pomidory, papryki czy owoce egzotyczne. Warto jednak wiedzieć, że są one zbierane jeszcze niedojrzałe, a później chemicznie konserwowane, tak aby przetrwały daleką podróż. Transport żywności powoduje zanieczyszczenie środowiska, zużycie paliw i energii. Lady sklepowe są pełne mięsa, nabiału i przetworów – dżemów, konfitur, musów owocowych, soków, gotowych surówek, deserów itp. W produktach tych często znajdziemy chemiczne dodatki, które zapobiegają psuciu albo poprawiają ich wygląd czy konsystencję. Nie służą one jednak zdrowiu, podobnie jak cukier, obecny w dużych ilościach w produktach wysokoprzetworzonych. Alternatywą dla żywności produkowanej w sposób przemysłowy są gospodarstwa wytwarzające żywność naturalnymi metodami - w tym certyfikowane gospodarstwa ekologiczne, z których pochodzi żywność ekologiczna. Jako kobiety najczęściej dbamy o zdrowe odżywianie naszych rodzin, bądźmy zatem świadome, co wybierać, aby żywność nam służyła, i edukujmy w tym zakresie innych.

Przygotowanie i przeprowadzenie akcji

- Zaplanujcie cykl warsztatów kulinarnych z udziałem dzieci, młodzieży i dorosłych. Możecie skorzystać z przepisów kuchni sezonowej i lokalnej albo tych bardziej tradycyjnych, takich jak wypiekanie chleba lub lepienie pierogów. Warto ustalić z członkiniami koła, a także z potencjalnymi uczestnikami warsztatów, co byłoby dla nich atrakcyjne. Możecie wykorzystać do tego media społecznościowe, rozmowy bezpośrednie, a także przeprowadzić ankietę.

- Wspólnie poszukajcie lokalnych rolników i przetwórców. Być może w samym kole macie kogoś, kto prowadzi gospodarstwo. Czyż nie pięknie jest kupować produkty od ludzi, których się zna i którzy są gwarancją ich jakości? Świetnie, jeśli informacja o pochodzeniu składników, z których skorzystacie podczas warsztatów, pojawi się w mediach społecznościowych. Pamiętajcie o ulotce promocyjnej Waszego koła (1), (2) – aby ludzie dowiedzieli się, skąd pochodzą te rarytasy.

- Jeśli Wasze koło nie dysponuje dobrze wyposażoną kuchnią, możecie przygotować prostsze potrawy – np. pasty do chleba, sałatki, ziołowe masełka, a nawet pierogi do samodzielnego ugotowania. Warto rozeznać, czy któryś z sąsiadów dysponuje własną wędzarnią lub piecem do wypieku chleba i zgodzi się zdradzić sekrety swojego rzemiosła.

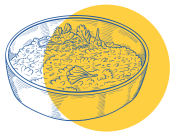
Przygotowanie i przeprowadzenie akcji

- Warsztaty mają na celu naukę i wymianę wiedzy. Impreza ta nie powinna polegać na tym, że Wy przygotujecie potrawy, a uczestnicy je zjedzą. Dlatego możecie rozważyć partycypowanie w kosztach zakupu produktów przez uczestników, a także przyniesienie przez nich własnych składników czy przyrządów kuchennych. Jeśli dysponujecie środkami na ten cel, to świetnie, ale jeśli nie, to dzięki współdzieleniu kosztów te atrakcyjne wydarzenia będą mogły się odbyć.
- Podczas warsztatów porozmawiajcie z uczestnikami na temat zdrowego odżywiania, a także odpowiedzialnej konsumpcji i niemarnowania żywności. Możecie wykorzystać zaproponowane plakaty i zmodyfikować je według własnych potrzeb (jak nie marnować żywności, marnowanie żywności w Polsce).
- Jedną z atrakcji warsztatów może być wspólne obejrzenie filmu pt. „Zdrowy Ferment – idealne kiszonki z Kasią Gubałą", a następnie przygotowanie niektórych pokazanych potraw.
- Pomyślcie o ludziach, którzy rzadziej wychodzą z domów – seniorach, ale też osobach, które z różnych powodów nie gotują domowych posiłków. Zaproszenie ich do udziału w warsztatach może być dla nich wspaniałą okazją do integracji. Jeśli nie będą mogli wziąć udziału w imprezie, zapukajcie do ich drzwi i poczęstujcie przygotowanymi podczas warsztatów potrawami.

Jak jeść zdrowo?

Wytwarzajmy surowce na własne potrzeby lub kupujmy je od lokalnych, ekologicznych rolników i przetwórców zawsze, gdy jest to możliwe.

Im mniej przetworzona żywność, tym lepiej – komponujmy zdrowe posiłki, wykorzystując sezonowe, proste składniki, ograniczmy ilość mięsa i nabiału, zrezygnujmy z żywności wysokoprzetworzonej. Gotowe potrawy, półprodukty, słodycze, sosy, przekąski – to nie służy ani naszemu zdrowiu, ani portfelowi, ani środowisku.



Kultywujmy tradycję przygotowywania jarskich potraw, która niestety powoli odchodzi w zapomnienie z powodu nadkonsumpcji mięsa.

Czytajmy składy produktów podane na etykietach. Można skorzystać z przydatnych, bezpłatnych aplikacji (np. Zdrowe Zakupy), które pomogą szybko przeanalizować skład. Możemy też sprawdzić produkty w domu. Jeśli zawierają szkodliwe substancje, zrezygnujmy z ich kupowania w przyszłości.

Kontynuujmy lub przywróćmy dobrą tradycję robienia przetworów na zimę, poszukajmy wiedzy na temat janginizacji (metoda przetwarzania owoców we własnym soku), sposobów na ograniczenie ilości cukru w przetworach, a także naturalnego konserwowania: prawidłowego suszenia, fermentacji, wędzenia.

Przygotowywanie potraw coraz częściej z codziennego obowiązku przeradza się w hobby. Wykorzystajmy ten trend, aby wspólnie nauczyć się zdrowych nawyków i cieszyć się z czasu spędzonego w kuchni.