

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

KONSPEKT WARSZTATÓW KULINARNYCH

Opracował: mgr inż. Marek Zborowski

Temat: „*Ekologia od kuchni*” cz. II

GŁÓWNE WĄTKI I CELE:

- określenie wpływu nadmiernych zakupów na środowisko oraz jego degradację;
- określenie negatywnego wpływu nadmiernej konsumpcji na przyszłe pokolenia;
- przedstawienie możliwości wykorzystania produktów spożywczych w trend *zero waste* (zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska).
- zapoznanie uczestników z ideą Banków Żywności;
- zapoznanie uczestników z pojęciem ekologicznego i ekonomicznego przetwarzania żywności;
- zapoznanie uczestników z ideą Zrównoważonego Rozwoju;
- zapoznanie uczestników w przeciwdziałaniem marnowania żywności i jej właściwego gospodarowania.

METODY PRACY PODCZAS WARSZTATÓW:

- burza mózgów;
- pogadanka;
- wykład połączony z pokazem;
- praktyczne działania;
- dyskusja (podsumowanie warsztatów);

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

FORMY:

- grupowa
- indywidualna

STOSOWANE ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- surowce kulinarne (będące pełnowartościowymi produktami spożywczymi o wysokiej wartości odżywczej)
- receptury gastronomiczne wraz z szczegółową instrukcją wykonania potrawy
- sprzęt gastronomiczny
- urządzenia i maszyny gastronomiczne
- tablica
- rzutnik

UCZESTNICY WARSZTATÓW:

Uczestnikami projektu będą mieszkańcy małopolski w wieku.....

Liczba uczestników: 45 osób

Obszar działania: Powiat: Nowosądecki, Limanowski, Gorlicki

EFEKTY:

WIEDZA: uczestnik warsztatów zdobywa wiedzę na temat przeciwdziałaniu marnowaniu żywności, dokonywaniu zrównoważonych wyborów zakupowych, zakresem działalności mających na celu ograniczenie strat żywności (np. Banki Żywności).

UMIEJĘTNOŚCI: uczestnicy warsztatów zdobywają umiejętności praktyczne w zakresie przygotowania wybranych rodzajów potraw z wykorzystaniem

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

surowców stanowiących potencjalny odpad w gospodarstwach domowych lub dokonują wtórnego wykorzystania surowców spożywczych np. czerstwego pieczywa.

KOPMTETNCJE SPOŁECZNE: uczestnicy warsztatów rozwijają kompetencje społeczne w zakresie współpracy w grupie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

- 1) Uczestnicy zajęć po przybyciu na warsztaty uzupełniają listę obecności oraz ankietę ewaluacyjną mającą na celu określenie poziomu wiedzy z zakresu tematyki obejmującej warsztaty.
- 2) Uczestnicy z pomocą prowadzącego zapoznają się z trendem oraz ideą *zero waste* oraz metodami mającymi na celu ograniczenie marnowania żywności oraz omawiają możliwości dokonywania zrównoważonych wyborów zakupowych.
- 3) Uczestnicy prowadzą dyskusję dotyczącą produktów które najczęściej marnuje się w gospodarstwach domowych oraz określają przyczynę np. upływ terminu przydatności do spożycia, widoczne oznaki zepsucia itp.
- 4) Uczestnicy rozmawiają na temat możliwości zagospodarowania produktów które zmieniły swoje właściwości, ale nadal stanowią bezpieczny surowiec lub półprodukt dający możliwość ponownego zastosowania.
- 5) Prowadzący omawia zasady gospodarowania produktami spożywczymi w aspekcie bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności.
- 6) Podsumowanie dyskusji- wnioski.
- 7) Uczestnicy dzielą się na grupy, w których przygotowują potrawy zgodnie z recepturą.

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

- 8) Prowadzący zapoznaje uczestników z dostępnym wyposażeniem i sprzętem gastronomicznym oraz przeprowadza instruktaż stanowiskowy mający na celu pracę zgodnie z zasadami BHO oraz ochrony ppoż.
- 9) Prowadzący omawia każdą z receptur gastronomicznych wraz ze szczegółowym wykonaniem potrawy „krok po kroku”.
- 10) Uczestnicy warsztatów otrzymują czas na samodzielne zapoznanie się z recepturą gastronomiczną.
- 11) Pytania.
- 12) Uczestnicy samodzielnie przygotowują potrawy według receptury gastronomicznej w których zaobserwują możliwość wykorzystania nadprodukcji gastronomicznej oraz surowców które na pierwszy rzut oka mogą stanowić odpad nie nadający się do zagospodarowania.
- 13) Degustacja- po przygotowaniu wszystkich potraw każdy z uczestników otrzymuje potrawę do degustacji.
- 14) Po przeprowadzonej degustacji uczestnicy przystępują do dyskusji oraz wyciągają wnioski na temat możliwości zastosowanie produktów spożywczych które wykorzystali w procesie przygotowanie potrawy.
- 15) Uczestnicy warsztatów porządkują indywidualne stanowiska pracy.
- 16) Uczestnicy warsztatów ponownie uzupełnią ankietę ewaluacyjną.
- 17) Zakończenie warsztatów.

RECEPTURY GASTRONOMICZNE:

1.	Steki z kalafiora z sosem śmietanowo-kaparowym
2.	Pudding chlebowy z owocami
3.	Kopytka z łodygi brokuła
4.	Pasztet warzywny z warzyw z bulionu
5.	Chleb cebulowy

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

UWAGA: ilość surowców oraz receptur niezbędna do realizacji warsztatów uwarunkowana jest od liczby uczestników.

Receptury gastronomiczne w załączniku.

Steki z kalafiora z sosem śmietanowo-kaparowym

Ilość porcji: 4 osoby

Składniki:

Seler:

Seler 1 szt.

Oliwa z oliwek

Przyprawy (sól, pieprz)

Sos:

Masło 50 g

Śmietanka 36% 200 ml

Czosnek 2 ząbki

Szczypiorek

Natka pietruszki

Kapary

Sok z cytryny

Skórka z cytryny

Przyprawy (sól, pieprz, curry, słodka i wędzona papryka w proszku, tymianek)

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Selery wyszoruj, ale pozostaw je bez obierania. Osusz ręcznikiem papierowym a następnie polej oliwą i posyp solą. Wykałaczką do szaszłyków nakłuj korzeń selera. Tak przygotowane korzeń selera zawiń w folię aluminiową i wstaw na naczynie żaroodporne. Selery zapiekaj w temperaturze 220 C. Pod koniec pieczenia rozwiń folię i dopiekaj selery przez około 10 minut. W czasie pieczenia selera przygotuj sos śmietanowo kaparowy. Na maśle podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę oraz czosnek. Dodaj kapary, śmietankę, przyprawy oraz sok i skórkę z cytryny. Mieszaj do połączenia składników. Gotuj sos do zredukowania (zagęszczenia) około 10 minut. Pod koniec dodaj szczypiorek i drobno posiekaną natkę pietruszki. Upieczonego selera pokrój w plastry, podawaj z sosem.

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

Ciekawostka: Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie selera, który pozostał po gotowaniu np. wywaru. Wówczas nie poddajemy go pieczeniu, ale możemy lekko grillować i podawać z sosem.

Pudding chlebowy z owocami

Ilość porcji: 4 osoby

Składniki:

Czerstwa chałka ½ szt. (chleb pszenny lub bułki maślane)

Śmietanka 36 % 300 ml

Mleko 200 ml

Jaja 2 szt.

Cukier puder 3 łyżki

Płatki migdałowe, lody, sezonowe owoce np. maliny, truskawki, smażone z cynamonem
jabłka

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. **Chałkę pokrój na kromki o grubości około 2 cm. Jajka połącz z mlekiem, śmietanką oraz cukrem. Namaczaj czerstwe pieczywo w powstałej mieszance i układaj warstwowo w naczyniu żaroodpornym. Pozostałą masę wlej do naczynia i uciśnij równomiernie pieczywo. Przykryj naczynie pokrywą lub folią aluminiową i zapiekaj 1 temperaturze 180 C przez 40-50 minut. Podawaj na gorąco z ulubionymi dodatkami.**

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

Ciekawostka: Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie czerstwego pieczywa.

Kopytka z łodygi brokuła

Ilość porcji: 4 osoby

Składniki:

Ziemniaki 4 szt.

Łodyga z brokuła 1 szt.

Mąka pszenna typ 500 300 g

Jaja 1 szt.

Sól

Masło do polania

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Brokuły i ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie a następnie dokładnie rozgnieć lub zmiel w maszynce i wymieszaj. Dodaj jajko i mąkę (jej ilość możesz zwiększać lub zmniejszać, w zależności od potrzeb), delikatnie oprósz solą i zagnieć ciasto. Ciasto powinno być zarabiane stosunkowo krótko. Gotowe ciasto przełóż na stolnicę, formuj cienkie wałki i pokrój w charakterystyczne romby. Kopytka gotuj w lekko osolonej wodzie kilka minut wypłynięcia na powierzchnię. Podawaj bezpośrednio po ugotowaniu polane roztopionym masłem.

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

Ciekawostka: Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie pozostałości z brokuła- łodyga jest magazynem składników odżywczych i mineralnych. Danie można też przygotować wykorzystując różyczki.

Pasztet warzywny z warzyw z bulionu

Ilość porcji: 10 osób

Składniki:

Soczewica czerwona 400 g

Bulion warzywny 500 ml

Warzywa po gotowaniu bulionu np. marchew, pietruszka, seler, por: łącznie 500 g

Cebula 50 g

Czosnek 2 ząbki

Olej 10 g

Jaja 2 szt.

Orzechy włoskie 30 g

Przyprawy (słodka papryka, kurkuma, kmin, curry, sól, pieprz, ostra papryka, zioła prowansalskie)

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Soczewicę przepłukać pod wodą, zalać bulionem i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. 5 minut a następnie dodać przyprawy. Gotować do miękkości.

Jeśli nie mamy warzyw z bulionu to należy je obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jeśli korzystamy z warzyw z bulionu należy je zmielić. Cebulę i czosnek podsmażyć na oleju, dodać surowe warzywa. Doprawić solą i pieprzem. Soczewicę i warzywa zmielić w maszynce od mięsa. Połączyć soczewicę z warzywami, siekanymi orzechami włoskimi i jajkami. Wyłożyć powstałą masę do podłużnej formy z papierem do pieczenia. Zapiekać w temperaturze 180 C przez 45 minut.

„EKOLOGIA OD KUCHNI” cz. II

Ciekawostka: Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie warzyw pozostałych z gotowania bulionu. Innym rozwiązaniem może być również przygotowanie sałatki jarzynowej.

Chleb cebulowy

Ilość porcji: 10 osób

Składniki:

Mąka pszenna 500 g
Mąka pełnoziarnista 200 g
Ciepła woda 250 ml
Drożdże 50 g
Cukier 1 łyżeczka
Sól 1 łyżeczka
Cebula 2 szt.
Czosnek 2 ząbki
Olej 40 ml
Kminek
Bułka tarta + tłuszcz do wysmarowania formy

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Cebule posiekaj na drobną kostkę a czosnek przeciśnij przez praskę. Podsmaż na oleju. Do przesianej maki z solą dodajemy rozpuszczone w ciepłej wodzie drożdże z cukrem oraz podsmażoną wcześniej cebulę. Zarabiamy ciasto ręcznie lub maszynowo, odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę
Formę natłuszczamy i obsypujemy bułką tartą. Wykładamy do niej wyrośnięte ciasto i posypujemy kminkiem. Pieczemy w 180 st. przez 40-45 minut.