



Smaki na emigracji - scenariusz zajęć przybliżających międzykulturowość

Projekt „Dzieci w międzykulturowej Warszawie” finansowany ze
środków Urzędu m. st. Warszawa.

Autorka: Anna Bielawska

Koordinacja projektu: Olga Hilik, Kseniya Homel



Smaki na emigracji - scenariusz zajęć przybliżających międzykulturowość

GRUPA DOCELOWA

dzieci uczące się w Polsce w wieku 8-10 i 10-12 lat

CZAS TRWANIA

90 minut (istnieje możliwość modyfikacji i przeprowadzenia lekcji w 45 minut)

CELE

Drodzy Nauczyciele i Nauczycielki,

oddajemy w Wasze ręce scenariusz o kulturze kulinarnej narodowości, które coraz liczniej zamieszkują nasz kraj. Chcemy, aby czasem bardzo odmienne zwyczaje stały się znane i ciekawe, a nie niepokojące i odstrasżające. Proponujemy przybliżenie kultury dalekich krajów za pomocą środka pobudzającego wszystkie zmysły, czyli jedzenia. Mamy nadzieję, że dzieci będą mogły poznać nowe smaki lub szczegółowiej rozpoznać i zrozumieć w szerszym kontekście już trochę poznane. Chcemy pokazać jak wiele kultur współtworzy naszą materialną rzeczywistość i zwrócić uwagę na pozytywne aspekty tej wymiany.

Naszym celem jest ułatwienie Wam przybliżenia uczniom i uczennicom tematykę wielokulturowości i sprawi, że edukacja w tym zakresie będzie:

- ~ oparta o eksperyment
- ~ stawiająca na inicjatywę uczniów i uczennic
- ~ stawiająca na samodzielne działanie
- ~ stwarzająca przestrzeń do wymiany zdań i poglądów uczniów i uczennic

Rezultaty twarde

Uczeń/Uczennica:

- rozpoznaje kluczowe cechy obyczajów osób pochodzących z Indii,
- jest świadomy/świadoma różnorodności pochodzenia składników stanowiących dietę w Polsce, z naciskiem na produkty pochodzące z Indii,
- zapoznaje się z podstawowymi umiejętnościami kulinarnymi i związanymi z tym zasadami bezpieczeństwa i higieny,

Rezultaty miękkie

Uczeń/Uczennica:

- rozumie wpływ warunków ekonomicznych na kształtowanie się kultury kulinarnej,
- potrafi traktować bliskość obcych kultur z zaciekawieniem i traktować je jako inspirację,
- dostrzega pozytywne walory wymieniania się między dwoma grupami i próbowania nowych smaków,
- uczy się dbać o niemarnowanie jedzenia,
- poznaje możliwości twórczego wyrazu i realizowania własnej inicjatywy, jakie daje czynność gotowania.

UWAGI TECHNICZNE

1. Zajęcia można przeprowadzić z pominięciem czynności gotowania. Proponujemy wówczas zamienić je na wspólne przygotowywanie mieszanki bakaliowej z produktów pochodzenia azjatyckiego i zorganizowanie wspólnego jej jedzenia rękami. Niech dwie grupy stworzą dwie propozycje i wzajemnie się między sobą wymienią.
2. Pilnujcie, żeby nie wyrzucać jedzenia. Jeśli coś zostanie po zajęciach, zapakujcie to do słoiczków i weźcie do domu.
3. Najlepiej, żeby pracę nadzorować mogły dwie osoby - w momencie gotowania nastąpi podział na dwie grupy, łatwiej będzie, jak każda będzie miała własnego opiekuna lub opiekunkę.
4. Między opisem przebiegu zajęć zawarte są ciekawostki i wskazówki, które pomogą budować narrację na kulinarne i geograficzne tematy.

POTRZEBNE MATERIAŁY

1. Przeznacz specjalne miejsce na gotowanie. Niech znajdą się tam: blaty w wysokości odpowiedniej dla dzieci, płyta grzewcza z trzema palnikami. Dobrze, żeby w sali był dostęp do bieżącej wody. Przyda się też: czajnik elektryczny, szczotki do szorowania warzyw, garnek i dwie głębokie patelnie, dziesięć drewnianych desek, pięć noży, trzy łyżki do mieszania, sześć dużych misek, dwa sita,
2. Zaplecze do sprzątania: worki na śmieci, mop, gąbki i płyn do mycia naczyń, ściereczki do wycierania rąk i ściereczki do czyszczenia blatów,

3. Produkty spożywcze: ryż basmati, 500 g soczewicy (jeśli w lekcji bierze udział 10 dzieci) (ryż i soczewica mogą być już ugotowane i trzymane w termosie utrzymującym ciepło), wybór warzyw z listy indyjskiej (załącznik 2, ważne, żeby żeby znajdowały się tam przynajmniej 4 propozycje w większej ilości, na przykład marchewki, pomidory, papryki i cebule), olej kokosowy, przyprawy: curry, garam masala, cynamon, przesypane do słoiczków, tak, żeby można było je powąchać i zobaczyć ich kolor, korzeń imbiru, główka czosnku, sól, passata pomidorowa, mleczko kokosowe.
4. Mapa świata przyczepiona do tablicy, magnesy, ew. karteczki z wypisanymi nazwami produktów.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Na pracę z jedzeniem jest specjalne miejsce w sali. Starajcie nie przemieszczać się z produktami poza nie w czasie gotowania.
2. Przed rozpoczęciem gotowania umyćcie dokładnie ręce. Między poszczególnymi etapami również o tym pamiętajcie.
3. Tylko nauczyciel lub nauczycielka obsługuje płytę grzewczą.
4. Praca z ostrymi narzędziami może odbywać się tylko pod uważnym okiem nauczyciela lub nauczycielki.
5. Jeśli coś się wysypie lub wyleje - nic nie szkodzi, ważne, żeby od razu to posprzątać. Poproście wtedy nauczyciela lub nauczycielkę o potrzebne do tego narzędzia i spróbujcie poradzić sobie z tym samodzielnie. Jeśli rozbiło się coś szklanego, nie podnoście tego gołymi rękami.
6. Podczas gotowania lub smażenia czegoś na tłuszczu warto uchylić okna.
7. Warto próbować potraw przed podaniem - w ten sposób uczymy się wycucia w gotowaniu. Bardzo jednak ważne, żeby pamiętać o używaniu zawsze czystej łyżki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie

Czas trwania: 10 min

Zadaj dzieciom pytanie, kiedy ostatnio coś jadły. Zapytaj, co wtedy czuły i co sprawiło, że jadły akurat to. Zapytaj czy lubią jeść i co najbardziej lubią jeść. Pozwól, w miarę możliwości, wypowiedzieć się wszystkim osobą, które chcą coś powiedzieć. Przeznacz na rozmowę ok 10 min.

W rozmowie z dziećmi zwróć uwagę na uczucia, o których mówią i podkreśl funkcje, jakie pełni jedzenie inne niż zaspokojenie głodu. Zwróć uwagę na, na przykład, okazywanie czułości i troski, budowanie poczucia bezpieczeństwa, przyjemność lub egzekwowanie dyscypliny. Zwróć uwagę, że każda osoba ma swoje indywidualne zwyczaje i upodobania, które różnią się od innych w swoich szczegółach.

FUNKCJE JEDZENIA - KOMENTARZ

Jedzenie to jedna z podstawowych czynności człowieka, która poza tym, że daje mu energię i pozwala utrzymać się przy życiu, stanowi również dobro kulturowe i sposób budowania tożsamości. Sztuka kulinarna to pierwsza działalność twórcza człowieka, która do dziś operuje zasadami kompozycji tak samo jak muzyka. Osiadły tryb życia pozwolił okiełznać pozyskiwanie pożywienia i podporządkować je kulturze. Jemy nie tylko po to, żeby nie umrzeć z głodu: jemy dla przyjemności, praktykujemy to jako celebrację, jako okazanie troski, jako sprawowanie nad innymi władzy lub jako zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa.

Eksperyment

Czas trwania: 10 min

materiały: mapa świata, magnesy, ew. karteczki z napisanymi nazwami produktów

Zapytaj dzieci, skąd najczęściej biorą jedzenie, które wymieniły w pierwszej rozmowie. Na wysłuchanie odpowiedzi przeznacz około minuty. Pokaż dzieciom zdjęcie z wnętrza żabki lub bazaru (proponujemy zajęć do pliku "Lista Produktów" ale może być również wykonane przez Ciebie) i zapytaj dzieci, jak myślą, skąd pochodzą znajdujące się tam produkty.

Niech dzieci wymieniają produkty i zgadują ich pochodzenie. Gdy odgadną, przyczepiajcie magnesy z napisami w odpowiednich miejscach na mapie.

Zwróć uwagę, że wiele produktów, które tworzy narodową kuchnię danego kraju, pierwotnie pochodzi z innego obszaru. Wymiana handlowa i wędrówka produktów trwają już bardzo długo i silnie wpływają na kształt danej kultury lokalnej.

Zwróć uwagę, ile z produktów, które tworzą tradycyjną kuchnię indyjską pochodzi z innych miejsc świata.

CIEKAWOSTKA

Na świecie istnieje około 20 tysięcy odmian ryżu. Gatunek najczęściej używany w Indiach to ryż basmati, o długich, wąskich ziarnach. Znajdziecie go w większości polskich sklepów.

Sam ryż stanowi jedną piątą pożywienia zjedanego na całym świecie. To jakby każdy człowiek żyjący na ziemi zjadał codziennie miskę ryżu jako połowę obiadu. Dzieje się tak dlatego, że w krajach Azji i Afryki, w których ryż jest podstawowym produktem spożywczym, żyje bardzo dużo ludzi. Ponadto wiele z nich jest tak biedna, że nie może sobie pozwolić na wiele więcej.

Kolorów Indie

Czas trwania: 10 min

Zapytaj dzieci, z czym im się kojarzy im się ten kraj.

Korzystając z zawartych ciekawostek źródeł, wprowadź dzieci w specyfikę Indii zwróć uwagę na: zróżnicowanie ekonomiczne i podział na kasty, współistnienie hinduizmu i islamu, wielkość i gęstość zaludnienia. Zwróć uwagę na misterność ich dzieł sztuki i atrakcyjność kolorystyczną ubrań.

Opowiedz o tym, dlaczego często przyjeżdżają do Polski.

CIEKAWOSTKA

Na terenie obecnych Indii dwadzieścia pięć tysięcy lat temu powstała bardzo ciekawa religia, czyli buddyzm. Obecnie w samych Indiach jej wyznawców jest bardzo mało, jednak jej elementy stały się modną praktyką w zachodnim świecie, na przykład joga lub medytacja.

CIEKAWOSTKA

Hindusi przyjeżdżają do Polski z różnych powodów. Wielu z nich przyjeżdża tu żeby się uczyć lub pracować. W Polsce za dzień pracy mogą zarobić prawie dziesięć razy więcej niż w Indiach.

CIEKAWOSTKA

Indie leżą tak daleko od Polski, że piesza wędrówka z Warszawy do Dehli, stolicy Indii, zajęłaby 53 dni, nie licząc czasu na odpoczynek.

ZABAWA

Zaproponuj dzieciom, żebyście razem wyobrazili sobie, że przygotowujecie się do posiłku w Indiach.

Opowiedz, o czym powinniście pamiętać, żeby wasza zabawa była autentyczna.

1. W Indiach żyją wyznawcy dwóch dużych religii: Hinduizmu i Islamu. Ci pierwsi, Hindusi, nie jedzą wołowiny, natomiast Muzułmanie - wieprzowiny. Ponadto wiele osób zwyczajnie nie stać na mięso, przez co kultura rozwinęła wiele strategii potraw wegetariańskich.
2. Hindusi nie boją się jeść gołymi rękami. Nie jest to dla nich niegrzeczne ani niekulturalne - jest im w ten sposób wygodniej wybrać dokładnie pożywienie i wyraźniej czuć fakturę produktów. Jedzenie ryżu z sosem może wydawać się trudne - Hindusi toczą z dwóch mas razem kulki i podają je sobie palcami do buzi. Wcześniej dokładnie myją ręce!
3. Według zasad Islamu jedna ręka przeznaczona jest do jedzenia i witania się, druga służy tylko do czynności higienicznych.
4. W domowych warunkach Hindusi jedzą siedząc na ziemi. W restauracjach zasiadają do stołów.
5. W indyjskich daniach pływa dużo sporych kawałków przypraw, które odpowiadają za intensywność smaku - dla Hindusów nie jest niczym niegrzecznym wyjąć je i położyć z boku talerza.

6. Według kultury hinduskiej używanie tego samego narzędzia do próbowania i mieszania potrawy jest niedopuszczalne - trzeba uważać, żeby to, co było w czyich ustach, nie dostało się z powrotem do wspólnego garnka.

CIEKAWOSTKA

Mimo, że w Indiach jest bardzo, bardzo gorąco przez cały rok, Hindusi używają bardzo ostrych przypraw. Zazwyczaj Europejczycy odwiedzający Indie nie są w stanie przełknąć potraw o tym stopniu ostrości. Dlaczego, wiecznie grzani przez słońce, rozgrzewają się dodatkowo od środka? Po pierwsze przyprawy powodują, że ciało się poci, czyli wykorzystuje swój naturalny mechanizm chłodzenia. Po drugie, przyprawy takie jak imbir i chili ułatwiają strawienie roślin strączkowych, takich jak soczewica, ciecierzycy i groch. Po trzecie, przyprawy ułatwiają konserwowanie jedzenia lub maskują ich nieprzyjemny smak. Działają bakteriobójczo, co zmniejszało ryzyko zatrucia się potrawami. W czasach, w których nie było lodówek, były to bardzo przydatne funkcje!

CIEKAWOSTKA

Kuchnia indyjska opiera się na zasadach ajurwedy, czyli starożytnej wiedzy medycznej. Według jej filozofii sposób odżywiania się w dniu codziennym sam w sobie jest lekarstwem. Jelita drugim po mózgu najbardziej unerwionym organem, dlatego ajurweda nazywa je drugim mózgiem. To, co i jak jemy, odpowiada w podstawowym stopniu za to, czy chorujemy i z jakim samopoczuciem się budzimy. Według ajurwedy istnieją trzy typy budowy ciała: wata, pita i kappa. W zależności od ciężkości układu kostnego, gęstości włosów, tłustości skóry, upodobania rodzaju wysiłku fizycznego, zapotrzebowania na sen, odporności na zimno, naszemu ciału będą służyły konkretne produkty spożywcze i ćwiczenia. Każdy może sam wykonać test i sprawdzić, czy zalecenia się zgadzają. (bibliografia)

EKSPERYMENT 2

GOTOWANIE

czas: 50 minut

Pokaż dzieciom przyprawę curry i garam masala. Niech dzieci powąchają te przyprawy i powiedzą, która im się najbardziej podoba i dlaczego. Opowiedz o ich zawartości. Zaproponuj dzieciom przepis na dahl z soczewicy. Opowiedz o historii tej potrawy i opisz sposób jej przyrządzania. Niech dzieci podzielą się na dwie grupki i tam zdecydują, z jakimi warzywami i przyprawami chcą zrobić swój dahl. Niech przygotują dwie różne wersje i wymienią się później nimi nawzajem. W tym momencie przyda się druga osoba pilnująca drugą grupę gotujących dzieci.

Przed gotowaniem przypomnijcie sobie razem zasady bezpieczeństwa. Przypomnijcie też, że po gotowaniu i jedzeniu trzeba po sobie posprzątać.

CIEKAWOSTKA

W Warszawie funkcjonuje bardzo dużo kompostowników miejskich. Mapa z nimi znajduje się tutaj: <http://mapa.oddamodpady.pl>. Poza tym warto spytać babci, cioci i znajomych, czy nie potrzebują kompostu na swoją działkę lub do ogródka.

CIEKAWOSTKA

Soczewica pierwotnie rosła na Bliskim Wschodzie i w środkowej Azji i używane tam już w czasach neolitycznych. Starożytni Rzymianie rozwinęli jej import. Umożliwiło suszenie ziaren, które dzięki temu dłuższy czas były zdatne do użycia.

CIEKAWOSTKA

Obelisk stojący przed Bazyliką Świętego Piotra w Watykanie (slajd) został przywieziony z Egiptu wraz z ogromną dostawą soczewicy.

DAHL

Dahl to danie popularne szczególnie na północy Indii. Nazwa ta dosłownie oznacza "przyprawiona soczewica". Jest wegetariańskie, dzięki czemu zadowoli zarówno Muzułmanina, niejedzącego wieprzowiny, jak i Hindusa, niejedzącego wołowiny. Soczewica ma w sobie dużo białka i żelaza, dzięki temu zapewnia składniki żywieniowe osobom niejedzącym mięsa lub jedzącym go mniej. Składa się z uprażonych na oleju kokosowym ziarenek przypraw, ugotowanej soczewicy

1. Jeśli ryż i soczewica nie są jeszcze ugotowane, przesypcie je do dwóch osobnych sitek i opłuczcie je dokładnie. Nastawcie ryż na wolny ogień i liczcie 10 minut od momentu zagotowania. Soczewica tak samo, tylko do 15 minut. Zostawcie je później pod przykryciem.
2. Rozłóżcie przed sobą wszystkie produkty spożywcze. Dahl to wariacja na temat soczewicy w aromatycznym sosie. Podzielcie się na dwie grupy. W tych grupach powąchajcie i poobserwujcie przyprawy oraz warzywa i wspólnie zastanówcie się, jakie z nich chcecie użyć do swojego dahlu. Pamiętajcie o tym, że zbyt dużo różnych przypraw spowoduje gorzkość. Kiedy okaże się, że wsypaliście ich za mało, zawsze możecie dosypać więcej.
3. Gdy wybierzeć swoje wymarzone kompozycje, wspólnie wyszorujcie warzywa w ciepłej wodzie. Skórki zawierają w sobie dużo potrzebnego potasu i są odpowiedzialne za smak umami, wcale nie trzeba ich wyrzucać. Jeśli któreś z Was ma opory, może śmiało użyć obieraczki. Wszystkie resztki organiczne kolekcjonujcie w osobnym kubeczku, żeby móc później wzbogacić jeden z kompostów miejskich lub działkowych i w ten sposób dać Waszym obierkom nowe życie.
4. Ostrożnie, pod okiem nauczyciela lub nauczycielki, pokrójcie warzywa. Możecie eksperymentować z kształtami. Im będą drobniejsze, tym szybciej zmiękną od temperatury. Jeśli wrzucicie na patelnię kawałki warzyw w różnych rozmiarach, w finalnym daniu będą miały różne twardości. To oczywiście żaden błąd, zależy, co chcecie osiągnąć.
5. Pokażcie nauczycielowi lub nauczycielce, jakie przyprawy wybraliście. Jeśli znajduje się tam korzeń czosnku lub imbiru, również go posiekajcie lub przeciśnijcie przez praskę.
6. Gdy wszystko będzie gotowe, poproście nauczyciela lub nauczycielkę, żeby rozgrzała olej na patelni i zarumieniła czosnek i imbir. Uważajcie, żeby nic mokrego nie kapnęło na patelnię, bo wtedy olej może prysnąć Wam na twarz.
7. Poproście nauczyciela lub nauczycielkę o dodanie na patelnię pokrojonych przez Was warzyw. Może się okazać, że zdecydowaliście się na dahl bez dodatków, to też jest ciekawy eksperyment. Wtedy pomińcie ten podpunkt.
8. Poproście nauczyciela lub nauczycielkę o dodanie połowy porcji ugotowanej soczewicy na patelnię. Druga połowa jest dla drugiej grupy.
9. Dajcie składnikom trochę czasu na połączenie się. Wtedy, jeśli się na to zdecydowaliście, wsypcie przyprawy i passatę lub mleczko kokosowe. Nie zapomnijcie o soli, ale pamiętajcie, że lepiej dać jej za mało niż za dużo - gdy jest za dużo, nie da się już tego cofnąć.
10. Warto próbować potraw przed podaniem - w ten sposób uczymy się wyczucia w gotowaniu. Bardzo jednak ważne, żeby pamiętać o używaniu zawsze czystej łyżki.

11. Niech dahl się chwilę pogotuje, tak, żeby wszystkie składniki były gorące i dobrze połączone. Poproście nauczyciela lub nauczycielkę o wyłączenie gazu i zostawcie go na chwilę pod przykryciem.

Dahl jest gotowy! Teraz przygotujcie się do jedzenia.

1. Posprzątajcie wspólnie stanowiska Waszej pracy. Gdy każdy coś zrobi pójdzie Wam bardzo sprawnie! Pamiętajcie o segregacji śmieci.
2. Przygotujcie talerze. Niech każdy z Was nałoży sobie tyle, ile zje, pamiętając o tym, żeby starczyło dla wszystkich. Niech każdy nałoży sobie po jednym z obydwu dahlów.
3. Usiądźcie w kole i spróbujcie zjeść dahl z ryżem rękami. Jeśli Wam się nie uda, weźcie łyżki. Po skończonym posiłku zastanówcie się, co myślicie o przygotowanych przez siebie daniach. Niech dwie grupy wymienią się wzajemnie wrażeniami na temat swoich propozycji. Zastanówcie się, co podobało Wam się najbardziej i co zrobilibyście inaczej, gotując danie po raz drugi. Porozmawiajcie o tym, jak wam się jadło rękami, co to zmienia w odbiorze jedzenia i czy chcielibyście robić tak na codzień.
4. Po rozmowie posprzątajcie razem talerze i podziękujcie sobie za wspólną pracę.

O Autorce

Ania Bielawska (1999)

Studentka Instytutu Kultury Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie na urlopie studenckim, zajmuje się performancem, sprawowaniem opieki nad domkiem Solatorium na Osiedlu Jazdów w Warszawie, inicjatorka i koordynatorka projektu o freeganizmie Error Bistro i projektu Sąsiadówka Obrazowa, aktywistka Extinction Rebellion. W swoim działaniu stara się rozpatrywać jedzenie i codzienność w kategoriach estetycznych oraz odczarowywać świat z narracji tworzonej przez banery reklamowe.

Maguelonne Toussaint-Samat, *A History of Food, Hong Kong, 2009*

Monisha Bharadwaj, *The Indian cookery course, Great Britain, 2016*

Martin Caparrós, *Głód, Polska, 2016*

Centrum Edukacji Obywatelskiej

Instytut Globalnej Odpowiedzialności

How Indians honour time

Uniwersytet Dzieci

Indians in Poland