



Smaki na emigracji - scenariusz zajęć przybliżających międzykulturowość

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

Autorka: Anna Bielawska
Koordynacja 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,

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

Przy tworzeniu tego scenariusza moim celem jest ułatwienie Wam przybliżenia uczniom i uczennicom tematykę wielokulturowości i sprawienie, 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 Wietnamu,
- jest świadomy/świadoma różnorodności pochodzenia składników stanowiących dietę w Polsce, z naciskiem na produkty pochodzące z Wietnamu,
- 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 wymieniać 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 świeżej z produktów pochodzenia wietnamskiego: mango, kolendry, mięty, limonki, sezamu, oleju ryżowego, cynamonu. Niech dwie grupy dzieci przygotują dwie propozycje świeżych kompozycji na półmiskach i wymienią się nimi nawzajem, jedząc pałeczkami. Podczas przygotowywania można opowiadać o danych produktach ("Lista Produktów").
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, komentarze i wskazówki, które pomogą budować narrację na kulinarne i geograficzne tematy.
5. Elementy zajęć polegające na rozmowie przeprowadźcie siedząc w kole.

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. Przydadzą się też: dwa płaskie talerze do moczenia papieru ryżowego, szczotki do szorowania warzyw, dziesięć drewnianych desek, pięć noży, piętnaście talerzy (dla każdego dziecka, nauczycieli, nauczycielek), dwa półmiski, kilka małych miseczek do sosów, dwa sita, duże miski do układania umytych warzyw, słoiczki i plastikowe pudełka, piętnaście zestawów drewnianych pałeczek, piętnaście łyżek, dziesięć dużych talerzy do zawijania sajgonek,
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: papier ryżowy (można go kupić w większych supermarketach lub mniejszych sklepach azjatyckich, na przykład w "Azjatce" na Marszałkowskiej w Warszawie), vermicelli (cienki makaron ryżowy), 4 lub 5 kostek tofu po 200g (również w "Azjatce"), dwa średnio twarde mango, sezam, świeża mięta i kolendra (mogą być w doniczce), olej ryżowy,

(może być też z pestek winogron lub słonecznikowy) limonka, sos sojowy, ewentualnie sos hoisin, papryka, świeży ogórek, sałata lodowa, prażone orzeszki ziemne, melon, rzodkiewki, marchewka, kalafior, tajska bazylija (jeśli uda Wam się zdobyć - w Warszawie rośnie w ogrodzie Motyki i słońce na Jazdowie. Wystarczy o nią poprosić.),

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. Warto próbować potraw przed podaniem - w ten sposób uczymy się wyczucia w gotowaniu. Bardzo jednak ważne, żeby pamiętać o używaniu zawsze czystej łyżki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie 10 min

Porozmawiajcie o gotowaniu. Zapytaj dzieci, czy lubią gotować. Czy w ogóle to robią, czy wydaje im się to łatwe czy trudne? Czy potrafią coś przygotować samodzielnie? Jeśli potrafią, to co to takiego? Czy częściej korzystają z Uber Eats, kupują pół produkty, czy gotują wszystko od zera? Czy gotują często razem? Czy lubią poświęcać na to czas?

Podczas rozmowy pilnuj czasu. Postaraj się, żeby wypowiedzieli się wszystkie osoby, które chcą - jeśli dla kogoś nie starczy czasu, zacznij od niego w następnym ćwiczeniu. W rozmowie zwróć uwagę na emocje, jakie łączą się z czynnością gotowania. Postaraj się zmieścić w czasie również komentarz i Twoje własne doświadczenie na ten temat.

KOMENTARZ

Gotowanie to czynność podkreślająca i umacniająca relacje rodzinne lub każde inne. Obecnie mamy dostęp do gotowych produktów z całego świata, jest dla nas naturalne, że na naszym stole znajduje się coś tak jakby spadło z nieba, bez konieczności naszej wiedzy o tym, jak dokładnie powstało. Zanim system kultury jedzenia zaczął opierać się na globalizacji, każdy posiłek łączył się z przygotowaniem go od zera. Marchewka miała ba sobie ziemię z której wyszła a kura miała na sobie pióra. Żeby zjeść fasolę, trzeba było wiedzieć, gdzie ją sadzić, jak często podlewać i kiedy zbierać, później jak długo suszyć, moczyć w wodzie i gotować, żeby po paru miesiącach pracy móc się w niej rozsmakować. Dzisiaj wystarczy znaleźć odpowiednią puszkę w supermarkecie.

Zwróć uwagę na wytłumaczenie terminu “globalizacja”. Po komentarzu spytaj dzieci, jakie, według nich, są jej wady i zalety.

Eksperyment - wymiana handlowa 10 min

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

Zapytaj dzieci, skąd najczęściej biorą składniki, o których opowiadały przy pierwszej rozmowie. Na wysłuchanie odpowiedzi przeznacz około dwóch minut. Pokaż dzieciom zdjęcie z wnętrza żabki lub bazaru (proponujemy zajrzeć 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. Na przykład papryka, która jest jednym z kluczowych składników kuchni indyjskiej, a pochodzi z Azji, lub orzeszek ziemny, ważny w kuchni tajskiej i wietnamskiej, który pierwotnie rósł w Afryce i na terenie Ameryk.

KOMENTARZ

Wymiana produktów między odmiennymi kulturami to nieodłączny element kształtowania się cywilizacji. Łączy się z nim wiedza o tym, jak długoterminowo przechowywać produkty i jak przekazywać o nich informacje. To, co odróżnia nasze czasy od czasów naszych dziadków i babć, to skala tej wymiany. Już w dziewiętnastym wieku miasta najwyżej rozwinięte oferowały znacznie większy procent produktów z importu niż własnych.

CIEKAWOSTKA

Wymiana handlowa między Azją i Europą działa się już cztery tysiące lat temu. Trasę, którą wędrowali kupcy z Chin do Europy i z powrotem nazywamy dziś Jedwabnym Szlakiem.

Dla rośnięcia w siłę Imperium Rzymskiego w Starożytności kluczowy wpływ miało zainteresowanie krajami azjatyckimi. Jego działania opierały się na przemocy i brutalności, których w żaden sposób nie usprawiedliwiała ciekawość. Jednak to właśnie wymiana kulturowa z Azją przyczyniła się do ogromnego rozwoju Europy.

CIEKAWOSTKA

Na świecie istnieje około 20 tysięcy odmian ryżu. Na przykład w gatunek najczęściej używany w Indiach to ryż basmati, o długich, wąskich ziarnach, zaś gatunek używany w Japonii jest kleisty i ma zaokrąglone ziarenka, dzięki czemu łatwiej zawija się go w sushi. W Wietnamie produkcja ryżu to jedna z podstawowych aktywności w kraju. Ryż stanowi tam podstawę kuchni, występuje w wielu wariacjach: makaronu ryżowego czy jadalnego papieru ryżowego.

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.

3. RÓŻNORODNY WIETNAM

czas trwania: 8 minut

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

Korzystając z zawartych ciekawostek źródeł, wprowadź dzieci w specyfikę Wietnamu. Pokaż na mapie, że sąsiaduje z Chinami. Opowiedz, że z naszej, odległej perspektywy kultury dwóch krajów mogłyby wydawać się bardzo podobne - i ma to swoją przyczynę, mianowicie intensywnie wpływały na siebie i rozwijały się bardzo blisko. Na przykład ich języki są trochę podobne. Zawierają jednak wiele różnic, choćby ze względu na religię lub wydarzenia ostatnich stu lat. W opowieści zwróć uwagę na: podstawowe wartości konfucjanizmu i buddyzmu, doświadczenie wojny w drugiej połowie XX wieku i średnią jakość życia.

CIEKAWOSTKA

Wietnam to kraj w najdalej oddalonej od Warszawy części Azji: w południo wschodniej części. Leży tak daleko od Polski, że piesza wędrówka z Warszawy do Hanoi, stolicy Wietnamu, zajęłaby 91 dni, nie licząc czasu na odpoczynek.

KOMENTARZ

W Polsce żyje wielu Wietnamczyków. Przyjechali do pracy lub aby się uczyć. Wielu z nich urodziło się już na terenie Polski, i mimo wietnamskiego pochodzenia, nigdy nie było w południowo-wschodniej Azji. Oczywiście każdy z nas ma swój indywidualny, niepowtarzalny charakter, ale wśród osób z Wietnamu powszechna jest uprzejmość, łagodność, pogodność i stawianie sobie wysokich wymagań. To elementy wietnamskiej tożsamości, przekazywane jako wartość z pokolenia na pokolenie.

CIEKAWOSTKA

W Wietnamie jeszcze niewiele ponad sto lat temu znajdowało się bardzo wielu osób niepiśmiennych. Z tego powodu śledzenie historii potraw jest bardzo trudne - przekazywane były z pokolenia na pokolenie i nie wiadomo, jakie były ich początki.

Zapytaj dzieci, czy w ich rodzinach są jakieś sekretne przepisy.

4. ZABAWA

czas trwania: 8 minut

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

Opowiedz, o czym powinniście pamiętać, żeby wasza zabawa była autentyczna. Zwróć uwagę na opisanie Kuchni Pięciu Smaków i zasady ying-yang. Opowiedz o tym, że za każdą kuchnią kryje się jakaś filozofa - bardziej lub mniej szczegółowo opisana. Czasem pierwszym celem kuchni jest odpowiednio rozgrzać, czasem uleczyć, a czasem znaleźć balans.

1. Wietnamczycy nie piją w trakcie jedzenia, bo było by im ciężko zmieścić ryż do brzucha napelnionego już wodą i szybko byliby potem głodni. Herbatę podaje się po skończonym posiłku.
2. Do jedzenia służą pałeczki i łyżki w dwóch wielkościach. Przy jedzeniu zupy z długim makaronem używa się naraz pałeczek i łyżki. Wypijanie zupy prosto z miski jest niegrzeczne. Podobnie jak nakładanie sobie jedzenia ze wspólnego półmiska tymi samymi narzędziami, których akurat używa się do jedzenia.
3. W Wietnamie źle przyjmowane jest, gdy kobieta siedzi po turecku. Powinna mieć nogi zgięte w bok.
4. Wietnamczycy wchodząc do prywatnego domu lub świątyni zdejmują buty. Starają się nie pokazywać podeszwy stóp.

5. Półmiski z warzywami, przystawkami i sosami leżą zazwyczaj na środku stołu. Każdy z uczestników posiłku ma własną miseczkę ryżu, do której dokłada składniki ze wspólnych talerzy.
6. Wietnamska kultura wymaga oddawania pierwszeństwa starszym.

CIEKAWOSTKA

Pierwszą zasadą wietnamskiej kuchni jest świeżość. Zasada ta ma sens ze względu na wysokie i temperatury i wilgotność - szczególnie mięso w takich warunkach może się szybko zepsuć. Oczywiście wielu osób nie było stać na mięso. Stąd wzięło się określenie, że ktoś nie może złapać kury w swoim ogrodzie, jako określenie, że ktoś jest biedny.

Zasada świeżości odnosi się również do warzyw - mrożonki w tradycyjnej wietnamskiej kuchni są nie do pomyślenia. W porównaniu z innymi kuchniami narodowymi ta wietnamska ma zaskakująco mało strategii konserwowania jedzenia, takiego jak kiszenie, suszenie czy marynowanie. Ze względu na świeżość, niską zawartość tłuszczu i cukru, jak brak glutenu, kuchnia wietnamska jest uznana za jedną z najzdrowszych na świecie.

CIEKAWOSTKA

O ile w Wietnamie marnowanie żywności nie jest akceptowane, o tyle w Polsce według statystyk marnujemy bardzo dużo - nie tylko w domach prywatnych, ale też w supermarketach i restauracjach.

CIEKAWOSTKA

Kuchnia Wietnamska opiera się na zasadach Kuchni Pięciu Smaków. Jest to wyrafinowana sztuka komponowania z pięciu bardzo różnych elementów i poszukiwania między nimi balansu.

CIEKAWOSTKA

Wietnamskich dań jest bardzo wiele, ale zazwyczaj składają się z podobnego zestawu: ugotowany ryż, miska warzyw, słone mięso, ryba lub tofu, świeże zioła i chili. Kluczowe składniki kuchni wietnamskiej to: trawa cytrynowa, imbir, mięta, cynamon wietnamski, chili i limonka.

CIEKAWOSTKA

Filozofia pięciu smaków odnosi się nie tylko do jedzenia. Według niej podzielone na pięć elementów cechy odpowiadają sobie nawzajem i tworzą spójny system. Kwaśny, gorzki, słodki, umami, słony odpowiadają kolejno materiom drewna, ognia, ziemi, metalu i wody. Podobnie jak w indyjskiej Ajurwedzie, jest to również metoda utrzymywania organizmu przy zdrowiu. Opiera się na przekonaniu, że każdy z nas jest inny lub inna i na każdego będą działać inne metody.

EKSPERYMENT 2

GOTOWANIE

czas: 50 minut

Pokaż dzieciom świeżą kolendrę, tajską bazylię i miętę. Daj im powąchać i zapytaj, z jakim żywołem kojarzy im się ten zapach.

Zaproponuj, żebyście razem przygotowali bun bun, czyli świeże sajgonki w papierze ryżowym.

Opowiedz o tej potrawie.

Niech dzieci podzielą się na dwie grupki. Każda grupka niech przygotuje własną kompozycję smakową sajgonki i zaproponuje ją pozostałym. Niech dzieci w grupce naradzą się, jakie składniki reprezentują dla nich jakie smaki i żywioły (według tabelki pięciu smaków) i zdecydują, jakie będzie ich autorska kompozycja. W tym momencie przydada 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

Masło orzechowe, obecnie wykorzystywane do przygotowywania sosu do sajgonek, to późny wynalazek amerykański - pojawił się dopiero w XIX wieku. Mimo swojej młodości, świetnie przyjęło się w kuchni wietnamskiej.

SPRING ROLLS - COI CUON

To bardzo ciekawe, że w niemal każdym miejscu na świecie powstał jakiś odpowiednik naleśnika i wariacji na jego temat. W Afrykańskiej Erytrei nosi nazwę injera, w Japonii - okomiyaki i ma sobie kapustę, w Ameryce Południowej - tortilla, w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie - pulcny pancake. Sajgonka byłaby swego rodzaju odpowiednikiem polskiego kroieta, tylko podstawą ciasta, zamiast mąki pszennej, jest ryż. Popularne są wersje smażone na głębokim oleju, jak i zdrowsze, na zimno. Funkcjonują jako przystawka lub przekąska. Rozpowszechniły się jako atrakcyjna potrawa również poza Azją. Nazwa "Spring rolls" to nazwa angielska. Podstawowym elementem spring rollsów jest papier ryżowy.

PRZEPIS

1. Gdy grupy zdecydują już, z jakich składników chcą korzystać, niech wybiorą je i razem dokładnie umyją. Podejmując decyzję, zadajcie sobie razem pytanie, jakie kolory i właściwości przyciągają Was w konkretnych produktach. Czy próbowaliście kiedyś surowego kalafiora? Ma bardzo delikatny, świeży smak. Jego niewątpliwym atutem jest ciekawa struktura różyczki, z której po przecięciu można uzyskać piękne, drobniutkie wzory. Rzodkiewka natomiast ma

podobną twardość, jest jednak ostra w smaku i ma intensywny, różowy kolor. Czy będzie pasował do głębokiej żółci mango? A co wtedy z połączeniem twardości i ostrości z miękkością i słodczą mango?

WSKAZÓWKA

Przed ułożeniem na papierze ryżowym tofu warto skropić limonką, olejem ryżowym, sosem sojowym lub hoisin. Jeśli będzie powtarzać eksperymenty z tofu w warunkach domowych, warto przygotować na przykład ziołową marynatę i potrzymać je w niej przez parę godzin w lodówce.

2. Mango i melon będą wymagały obrania. Resztę wystarczy dokładnie wyszorować szczoteczką. Podczas mycia ziół uważajcie, żeby nie naruszyć ich delikatnej struktury.
3. Ułóżcie produkty na desce i ostrożnie, pod okiem nauczyciela lub nauczycielki, pokrójcie je na takie kawałki, na jakie macie ochotę. Pamiętajcie, że jeśli będą bardzo duże, nie dadzą się zawinąć w papier, a jeśli będą bardzo małe, mogą się wysypywać. Możecie skropić produkty sokiem z limonki lub olejem ryżowym. Najłatwiej zawinąć podłużne elementy, jednak decyzja należy do dzieci.

ZAWIJANIE SAJGONKI W PAPIER RYŻOWY

1. Weź okrągły kawałek papieru ryżowego i namocz go delikatnie w płaskim talerzu z wodą. Gdy zrobi się miękki i elastyczny, ostrożnie przełóż go na suchy talerz. Wtedy poukładaj wybrane, wymarzone produkty.
2. Najłatwiej zwija się sajgonki, w których zaczęto układanie od listków ziół lub sałaty. Ułóż jedną warstwę produktów, aby się nie wysypywały i nie porwały papieru. Pamiętaj, że kolory elementów będą prześwitować przez jasny papier - możesz pobawić się kolorami bez obaw, że znikną w środku. Zagospodaruj wyobrażony kwadrat wpisany w koło, tak, aby brzegi zostały wolne.
3. Gdy ułożysz wszystkie produkty, zagnij prawy i lewy margines do środka. Wtedy, przytrzymując palcami składniki, zawijaj sajgonkę jak naleśnika. Staraj się zawijać dosyć ciasno. Papier jest lepki i na końcu skleja się sam ze sobą. (Dlatego ważne jest zostawienie też dolnego i górnego brzegu)
4. Tadam! Podziwiaj pastelowe kolory prześwitujące przez rolkę.
4. Zaprezentuj dzieciom, jak zawinąć sajgonkę. Technika jest podobna jak krokietach, gołąbkach i tortili. Niech każde dziecko ułoży swoją kompozycję na papierze. Pamiętajcie o świeżych ziołach i makaronie ryżowym. Pamiętajcie, że jak produktów jest za dużo, sajgonkę będzie trudno zawinąć. Niech każdy spróbuje swoich sił. Jeśli ktoś ma ochotę, niech zawinie więcej niż jedną. Zawinięte sajgonki poprzecinajcie na pół, najlepiej układając nóż po kontem. Najlepiej niech robi to nauczyciel. Niech każda grupa ułoży talerz i przyozdobi ziołami i pozostałymi składnikami.
5. Razem z nauczycielem lub nauczycielką pomieszajcie: 300g masła orzechowego, łyżeczkę octu ryżowego, trzy łyżki sosu sojowego (lub sosu hoisin, oryginalnie do tego używanego), pół szklanki ciepłej wody. Mieszanie zajmie trochę czasu, dlatego osoby mieszające mogą się

wymieniać. Masa powinna być jednolita. W tym czasie niech reszta dzieci uprzątnie stanowiska pracy i przygotuje talerze i pałeczki.

Spring rolls są gotowe! Teraz przygotujcie się do jedzenia.

6. Ułóżcie talerze na środku. Usiądźcie wokół nich i spróbujcie obu wersji sajgonki. Spróbujcie maczać je w sosie i jeść za pomocą pałeczek. Po skończonym posiłku zastanówcie się, co myślicie o przygotowanych przez siebie daniach, czym różnią się dwa pomysły i co jest ciekawego w danych połączeniach. Niech dwie grupy wymieniają 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 pałeczkami, co to zmienia w odbiorze jedzenia i czy chcielibyście robić tak na codzień.

7. Po rozmowie posprzątajcie razem talerze i podziękujcie sobie za wspólną pracę.

8. Po komponowaniu na pewno zostały resztki niewykorzystanych produktów - podzielcie się nimi, zapakujcie do pudełek lub słoików i weźcie do domu na kolację. Odpady organiczne przekazcie na kompost.

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.

BIBLIOGRAFIA

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

Peter Frankopan, *Jedwabne szlaki*, UK, 201513

Martin Caparrós, *Głód*, Polska, 2016

Vu Hong Lien, *Rice and Baguette: A History of Food in Vietnam*, UK 2005

Luke Nguyen, *The food of Vietnam*, UK 2013

<https://bankizywnosci.pl>

<http://wikp.udsc.gov.pl/pl/kraje-pochodzenia/wietnam.html>

<http://miedzykulturowa.org.pl/czytelnia/artykuly/laczy-pokolenia-wietnamskie-polsce-czyli-tymi-wietnamczykami/>

<http://ricepedia.org/vietnam>

ceo.org.pl (https://ceo.org.pl/publikacje/edukacja-globalna-i-ekologiczna?fbclid=IwAR1LJGWMIXAuf9wjeF_lppu4L_ClvjatFCzzNRz9vDR475jKCcrj3nJCPxw)

igo.org.pl (https://igo.org.pl/kategoria/edukacja-globalna/?fbclid=IwAR2S1jP88_9B6vFCHZnL372mpd_Vxe99eSf36RoO3OOKJGXOcejigI_KeKc)

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl>

<https://tcmblog.pl/filozofia-tcm/teoria-pieciu-elementow/>