



Spicing **Up**
Vocational
Training

SUVOT
2020

Gotowanie i umiejętności społeczne

Szkolenia zawodowe wspierające osoby chorujące psychicznie i z niepełnosprawnością intelektualną. Doskonalenie funkcjonowania w pracy i zwiększanie szans zawodowych.

Podręcznik nauczyciela



Projekt SUVOT jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Uczenie się przez całe życie



O PROJEKCIE SUVOT

Celem projektu SUVOT było stworzenie innowacyjnego programu kształcenia zawodowego w sektorze gastronomicznym dla osób z trudnościami w uczeniu się spowodowanymi problemami psychicznymi i dla wszystkich innych osób, które potrzebują wsparcia. W tej książce zamieściliśmy wiele praktycznych wskazówek ułatwiających naukę gotowania i ciekawe przepisy z czterech krajów. W czasie projektu SUVOT przygotowaliśmy również specjalne ćwiczenia odgrywania ról, które rozwijają umiejętności społeczne potrzebne w pracy.

W ramach projektu zrealizowaliśmy następujące działania:

- Opracowanie zestawu materiałów dydaktycznych dotyczących kursu gotowania, w tym instrukcji dla nauczyciela, podręcznika ucznia oraz materiału DVD prezentującego praktyczne, wizualne wskazówki dotyczące potraw przygotowanych w trakcie kursu gotowania.
- Umożliwienie osobom z trudnościami psychicznymi z Hiszpanii, Słowenii i Niemiec udziału w kursie gotowania i rozwijania umiejętności społecznych i przeprowadzenie go w ciągu 12 pełnych miesięcy, pogłębiając tym samym ich poznawcze, społeczne i praktyczne umiejętności poprzez naukę gotowania.
- Ułatwienie dostępu do rynku pracy osobom z problemami psychicznymi, ze szczególnym uwzględnieniem sektora gastronomicznego.

Ponadto, końcowym celem projektu SUVOT jest możliwość zatrudnienia absolwentów kursu w placówkach partnerskich prowadzących szkolenia, z nadzieją stworzenia dynamicznego systemu zatrudnienia.

SUVOT jest europejskim projektem finansowanym przez Unię Europejską w ramach programu Lifelong Learning Programme – Uczenie się przez całe życie (Leonardo da Vinci).

Rok wydania: 2013

Książka przygotowana przez zespół projektu SUVOT:

Lekcje gotowania: Claudia Feth i Katrin Dolle, CJD Frechen, Niemcy

Umiejętności społeczne: Maria Schejbal, Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

Współautorzy książki:

Agnieszka Ginko-Humphries i Barbara Beck z Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki, Polska

Mateja Kramberger, Samo Kramberger i Anja Rozman z Ozara Slovenija, Słowenia

Henar Conde i Laura Martinez z Fundacji INTRAS, Hiszpania

Redakcja i koordynacja: Fundacja INTRAS

Lekcje gotowania zostały napisane w j. niemieckim i przetłumaczone na język angielski przez Glen Tatzel. Rozdziały omawiające umiejętności społeczne zostały napisane w języku polskim i przetłumaczone na język angielski przez Andrew McGuire, Ewę Horodyską i Agnieszkę Ginko-Humphries. Reszta książki napisana została w języku angielskim.

Książka została opublikowana w czterech językach:

Tłumaczenie z angielskiego na hiszpański: David Reinoso

Tłumaczenie z angielskiego na słoweński: Mateja Kramberger, Kaja Kovačič, Helena Fošnjar

Tłumaczenie z angielskiego na niemiecki: Claudia Feth, Katrin Dolle

Tłumaczenie z angielskiego na polski: Rafał Paprocki

Korekta: Małgorzata Kostuchowska

Szczególne podziękowania dla Ajdy Šoštaric za stworzenie i napisanie projektu SUVOT oraz dla Óscara Alonso, Elisabeth Lucas, Nerea Hernández, Veróniki Estrada, Cristiny Esteban, Cristiny García, Anji Rozman, Claudii Feth i Krzysztofa Tusiewicza za zdjęcia ilustrujące tę książkę.

© Partnerzy Projektu SUVOT

ISBN: 978-84-941572-0-2

Prawa autorskie: DL VA 532-2013

Reprodukcja materiału zawartego w niniejszej publikacji jest dozwolona wyłącznie w celach niekomercyjnych i jedynie w sposób wyraźne odsyłający do materiału źródłowego. Tłumaczenia wersji oryginalnej zawarte w tej publikacji są przybliżone i jako takie mają na celu umożliwienie czytelnikowi osiągnięcia lepszego zrozumienia tekstu źródłowego.

Projekt „SUVOT: Szkolenie pełne smaków” z numerem referencyjnym 510309-LLP-1-2010-1-ES-LEONARDO-LMP został zrealizowany dzięki wsparciu finansowemu Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej <http://suvot.intras.es> i naszego profilu zamieszonego w serwisie Facebook.

Gotowanie i umiejętności społeczne

Szkolenia zawodowe wspierające osoby chorujące psychicznie i z niepełnosprawnością intelektualną.
Doskonalenie funkcjonowania w pracy i zwiększanie szans zawodowych.

Podręcznik nauczyciela



EDINTRAS

Wydawnictwo INTRAS

Zamora, 2013

SKŁADNIKI MENU, czyli spis treści

Przystawka_8

O czym jest ta książka_9

Rozdział 1:
Uczenie się przez całe życie jest pełne smaków_14

Rozdział 2:
Rozpakowywanie obszarów problemowych_18

Rozdział 3:
Składniki kursu_22

Lekcje gotowania_22

Techniki rozwijania umiejętności społecznych_22

Rozdział 4:
Czynności i przybory kuchenne_26

Planowanie lekcji gotowania_26

Planowanie zajęć rozwijających umiejętności społeczne_28

Rozdział 5:
Kurs gotowania_31

Lekcja 1: Podstawy gotowania_31

Lekcja 2: Wyposażenie kuchni_33

Lekcja 3: Zakupy spożywcze_34

Lekcja 4: Odmierzanie i przechowywanie żywności_36

Lekcja 5: Czytanie przepisów kulinarnych_38

Lekcja 6: Co należy robić przed i po gotowaniu_40

Lekcja 7: Gotowanie zespołowe_42

Lekcja 8: Ryż, makaron i ziemniaki_43

Lekcja 9: Grzyby_44

Lekcja 10: Gotowanie w wodzie, na parze i duszenie_45

Lekcja 11: Wyraż samego siebie_46

Lekcja 12: Czyszczenie i temperatura przechowywania żywności_47

Lekcja 13: Oleje_49

Lekcja 14: Zagrożenie skażeniem_50

Lekcja 15: Niebezpieczne rodzaje żywności_52

Lekcja 16: Wszystko o wodzie_54

Lekcja 17: Sosy, zagęszczacze i przyprawy_55

Lekcja 18: Choroby wywoływane przez patogeny_57

Lekcja 19: Zwyczaje religijne, a odżywianie_60

Lekcja 20: Musztarda_61

Lekcja 21: Przygotowanie menu_62

Lekcja 22: Ocet_63

Lekcja 23: Idziemy na zakupy_64

Lekcja 24: Wyraż samego siebie_64

Lekcja 25: Piramida żywieniowa_66

Lekcja 26: Zioła_68

Lekcja 27: Dieta wegetariańska_70

Lekcja 28: Potrawy sezonowe_73

Lekcja 29: Sery_74

Lekcja 30: Dodatki do żywności_75

Lekcja 31: Sporty i odżywianie_76

Lekcja 32: Wypieki_78

Lekcja 33: Dobre i złe grzyby_81

Lekcja 34: Konkurs kreatywności_82

Lekcja 35: Makarony_83

Lekcja 36: Soja, tofu i kuskus_85

Lekcja 37: Alkohol w kuchni_86

Lekcja 38: Miary i miarki. Część I_87

Lekcja 39: Miary i miarki. Część II_88
Lekcja 40: Słodkie i niesłodkie_89
Lekcja 41: Słoweński deser_90
Lekcja 42: Konkurs kreatywności_90
Lekcja 43: Praca zespołowa i solidność w kuchni_91
Lekcja 44: Wyraź samego siebie_93
Lekcja 45: Dobór właściwego menu_94
Lekcja 46: Pamiętając o Słowenii_96
Lekcja 47: Fast food czyli dania bez czekania_97
Lekcja 48: Pamiętając o Hiszpanii_98
Lekcja 49: Dania gotowe_99
Lekcja 50: Pamiętając o Niemczech_100
Lekcja 51: Konkurs kreatywności_102
Lekcja 52: Na diecie_102
Lekcja 53: Pamiętając o Polsce_104
Lekcja 54: Kilka słów na temat zwyczajów kulinarnych_105
Lekcja 55: Porównanie różnych krajów europejskich_107
Lekcja 56: Robimy dżem_108
Lekcja 57: Zakup i kontrola żywności_110
Lekcja 58: Historia jedzenia i prawidłowego odżywiania_111
Lekcja 59: Jedzenie a klasy społeczne_112
Lekcja 60: Obliczenie ceny i porcjowanie_114
Lekcja 61: Słoweńskie specjały_115
Lekcja 62: Kuchnia chińska_116
Lekcja 63: Wizyta w targu_117
Lekcja 64: Sprawiedliwy handel i żywność organiczna_118
Lekcja 65: Konkurs kreatywności_119
Lekcja 66: Przygotowanie nakrycia stołu_120
Lekcja 67: Wyraź samego siebie_121

Lekcja 68: Porozmawiajmy o dobrych manierach_122
Lekcja 69: Wizyta w restauracji_124
Lekcja 70: Ryby i owoce morza_124
Lekcja 71: Sztuka obsługiwanania gości_126
Lekcja 72: Różne rodzaje zup_128
Lekcja 73: Wyraź samego siebie_129
Lekcja 74: Ideał kelnera_130
Lekcja 75: Konkurs kreatywności_131
Lekcja 76: Umowa o pracę_132
Lekcja 77: Wizyta w hotelu_133
Lekcja 78: Specjalność kuchni niemieckiej_134
Lekcja 79: Konkurs kreatywności_135
Lekcja 80: Do widzenia!_136

Rozdział 6: **Menu umiejętności społecznych_139**

Przepisy na granie ról_139

Magiczny piec_143

Ćwiczenia rozgrzewkowe i relaksacyjne_143

Ćwiczenia zadaniowe_159

Gry grupowe_184

Rozdział 7: **Porady dla kucharzy_192**

Autorzy_194

Przystawka, czyli coś na dobry początek

Wszyscy mamy marzenia. Wszyscy zasługujemy na szansę, aby zrealizować własny projekt życia, aby znaleźć pracę. Udział w szkoleniach zawodowych, rozwijanie nowych kompetencji i umiejętności, pogłębianie poczucia własnej wartości i wiary w siebie, odkrywanie nowych kultur i smaków... Wiedzieć więcej o sobie, o tym, jak współdziałać z innymi, jak osiągać zaangażowanie we własne pomysły na kształtowanie życia. Wszystkie te cele są nauką na całe życie i jest to czymś naprawdę ważnym w sytuacji, gdy mówimy o ludziach z trudnościami psychicznymi. Tacy ludzie doświadczają kłopotów związanych z bezrobociem i wykluczeniem z rynku pracy, choć udowodniono, że integracja jednostki na poziomie zawodowym jest pierwszym krokiem do jej integracji na poziomie społecznym. Bezrobocie niesie ze sobą wiele negatywnych skutków, w tym utratę celowości w dążeniach, brak stałego miejsca w strukturze społecznej oraz osłabienie roli, statusu i poczucia tożsamości, które to czynniki są ściśle związane z pracą i zatrudnieniem. Zatrudnienie umożliwia integrację społeczną i jest sprawą niezwykle ważną, aby osoby borykające się z jakimikolwiek objawami problemów psychicznych mogły w znaczący sposób uczestniczyć w życiu szerszej społeczności, co jest z kolei wiodącym aspektem w procesie odzyskiwania zdrowia i równowagi.

Zespół SUVOT składa się z organizacji pochodzących z Hiszpanii, Niemiec, Słowenii i Polski (patrz sekcja „Autorzy” na końcu książki), który będąc pełnym wiary w potrzebę powyższych działań zapoczątkował program szkoleniowy, ułatwiający ludziom z problemami psychicznymi znalezienie pracy. Rzecz jasna, program SUVOT nie gwarantuje włączenia w rynek pracy wszystkich uczestników szkolenia, borykających się z problemami psychicznymi, jednakże ma na celu zaoferowanie im możliwości wykonania kolejnego kroku procesie odzyskiwania równowagi wewnętrznej. Zjawisko piętna jest jedną z najbardziej istotnych barier w procesie integracji, dlatego też trenerzy prowadzący zajęcia zrealizują szereg działań informujących społeczeństwo w kwestiach związanych z problematyką zdrowia psychicznego. Zaplanowane zostały wycieczki do centrów handlowych i na targowiska, wizyty w restauracjach i hotelach, audiowizualne materiały dydaktyczne o gotowaniu, prowadzone przez osoby z trudnościami psychicznymi, a także imprezy na wolnym powietrzu i temu podobne.

Mamy nadzieję, iż SUVOT stanie się dla jego uczestników okazją do znalezienia pracy w sektorze gastronomicznym, a tym samym umożliwi spełnienie ich życiowych marzeń oraz da im poczucie, że nawet borykając się z problemami natury psychicznej są oni w stanie odnaleźć własne miejsce w społeczeństwie. Mamy również nadzieję, że będzie on dla nich oparciem, źródłem utrzymania obywatelskich praw i możliwością dołożenia własnej cegiełki w budowaniu wspólnej Europy.

Życzymy miłej lektury!

Zespół SUVOT

O czym jest ta książka

Niniejszy podręcznik jest zbiorem teoretycznych i praktycznych informacji niezbędnych dla zapewnienia wysokiej jakości szkolenia w sektorze gastronomicznym i związanych z tym kompetencji społecznych (tzw. umiejętności miękkich) dla grup uczestników borykających się z wszelkiego rodzaju problemami psychicznymi. Zawiera on propozycje metod pracy grupowej w zakresie tych kompetencji społecznych, które stanowią istotę podejmowania wyzwań zawodowych i edukacyjnych.

Publikacja oparta jest na pracy wykonanej przez grupę ekspertów w zakresie realizacji szkoleń dla grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Wykorzystaliśmy również informacje od kursantów i trenerów podczas realizacji trzech pilotażowych szkoleń w Hiszpanii, Niemczech i Słowenii w okresie dwunastu pełnych miesięcy (maj 2012 – maj 2013 r.). Szkolenie pełne smaków (SUVOT) to trzyletni wielostronny projekt Rozwoju Innowacji finansowany przez Komisję Europejską w ramach programu Leonardo da Vinci (Program Uczenie się przez całe życie). Projekt ten powstał z potrzeby zapobiegania wykluczeniu społecznemu, które wiąże się z problematyką zaburzeń psychicznych. Jego celem jest wyrównywanie szans dla wszystkich obywateli i tworzenie bardziej tolerancyjnego społeczeństwa. Cztery europejskie organizacje podjęły wspólny wysiłek opracowania systemu działań opartych na indywidualnym doświadczeniu, umożliwiającą osobom z problemami psychicznymi, trudnościami w uczeniu się i/lub zaburzeniami zachowania, nabywanie umiejętności niezbędnych do włączenia się w rynek pracy.

Wszystkie ćwiczenia i gry opisane w tej książce są dobrem wspólnym i czerpane były z wiedzy wielu trenerów oraz praktyków. Wszystkie były testowane podczas warsztatów pilotażowych SUVOT, w których uczestniczyły osoby z problemami psychicznymi i trudnościami w uczeniu się z Hiszpanii, Niemiec i Słowenii. Niektóre z komentarzy trenerów, które zostały zawarte w niniejszej publikacji pełnić mają funkcję wskazówek i być źródłem dalszych inspiracji.

Jak korzystać z tego podręcznika

Podręcznik, który właśnie trzymasz w rękach podzielony został na 96 pojedynczych sesji poświęconych gotowaniu oraz zawiera szeroki zbiór ćwiczeń umiejętności społecznych budowanych w oparciu o techniki odgrywania ról, które wspomagają proces uczenia się. Każda z sesji trwa około trzech godzin (przygotowanie, realizacja i podsumowanie), a wzorcowa postać kursu przewiduje prowadzenie zajęć trzy razy w tygodniu: dwie sesje dotyczące technik gotowania i jedna sesja ukierunkowanych na rozwój i/lub doskonalenie umiejętności miękkich, takich jak praca w grupie, podnoszenie pewności siebie, budowanie poczucia własnej wartości, poprawa higieny, itp. Znajdziesz tutaj





wszelkie niezbędne informacje dotyczące każdej sesji opisywanej w podręczniku oraz w materiałach dodatkowych, zawartych na płycie DVD SUVOT lub na stronie SUVOT, jak na przykład audiowizualne pokazy gotowania, tabele organizacyjne dla każdej lekcji (dające szczegółowy rozkład lekcji wraz z ich dokładnym indeksem), prezentacje Power Point, ćwiczenia do wydrukowania przez uczestników, wywiady z ekspertami i uczestnikami umożliwiające wgląd w ich punkty widzenia, itp.

Podręcznik dla uczniów zawiera tylko rozdział 5. Fragmenty napisane w nim kursywą znajdują się wyłącznie w podręczniku nauczycieli. Rozdziały wprowadzające i techniki grania ról znajdują się tylko w podręczniku nauczycieli, gdyż wiele ćwiczeń dotyka osobistych i problematycznych kwestii.

Zalecamy, aby treść podręcznika instruktażowego każdorazowo dostosować do poziomu początkowego grup szkoleniowych, a także do ich indywidualnych potrzeb i zainteresowań uczestników. Możesz używać tego podręcznika zaczynając od początku i pracować z grupą zgodnie z proponowaną kolejnością lekcji gotowania. Możesz również kierować się własnym doświadczeniem pedagogicznym i postępować zgodnie ze swoimi kryteriami, biorąc pod uwagę czas rozpoczęcia kursu, dostępność poszczególnych składników, bieżący stan wiedzy grupy, itp.

Jeśli chodzi o techniki odgrywania ról, nie zaproponowaliśmy określonej struktury pracy ze względu na fakt, iż praca terapeutyczna z grupą wymaga indywidualnego dostosowania i elastyczności. Wskazane jest, aby bacznie przyglądać się szkolonej grupie i dobierać odpowiednie metody do danej sytuacji, starając się reagować na sygnały i potrzeby występujące w grupie w określonym momencie. Zajęcia rozwijające umiejętności społeczne poruszają wiele problemów i nakierowane są na intensywną pracę indywidualną i grupową. Powinny być przeprowadzone przez doświadczonego trenera pracy grupowej, na przykład psychologa, pracownika socjalnego, terapeutę lub instruktora teatralnego/dramowego.

Niniejsza książka nie ma charakteru normatywnego, zachęcamy więc do starannego zapoznania się z grupą przed rozpoczęciem kursu próbując przewidzieć, co będzie potrzebne na każdym etapie jego trwania. Realizacja proponowanych treści leży w gestii nauczyciela i zależeć powinna od konkretnych sytuacji, potrzeb grupy i wszelkich napotkanych okoliczności.

Więcej informacji i narzędzi pedagogicznych mówiących, jak korzystać z podręcznika na stronie internetowej: <http://suvot.intras.es>

Co oznaczają ikony użyte w książce

W niniejszej książce napotkać można różne ikony, których zadaniem jest klasyfikowanie rodzaju proponowanych aktywności. Służą one ułatwieniu czytania i rozumienia treści oraz metod.



_____ Teoria



_____ Przepisy



_____ Ćwiczenia kulinarne



_____ Zajęcia na świeżym powietrzu



_____ Refleksje



_____ Ćwiczenia rozgrzewkowe i relaksacyjne



_____ Ćwiczenia zadaniowe



_____ Gry grupowe





ROZDZIAŁ 1

Uczenie się przez całe życie jest pełne smaków!

ROZDZIAŁ 1

Uczenie się przez całe życie jest pełne smaków!

Kształcenie ustawiczne jest "postępującym, dobrowolnym i wewnętrznie zmotywowanym" pogłębianiem wiedzy zarówno z powodów osobistych, jak i zawodowych. Wzmacnia ono integrację społeczną, aktywne obywatelstwo i rozwój osobisty, jak również zwiększa konkurencyjność i możliwości zatrudnienia.

Kształcenie się przez całe życie oraz wynikający z niego awans są ściśle związane z koncepcją pokonywania problemów psychicznych. Jak wskazują wyniki badań, zwiększony dostęp do możliwości kształcenia się przez całe życie powinien być przewidziany dla wszystkich tych osób, które doświadczają zaburzeń psychicznych po to, aby ułatwić im integrację zawodową, a także umożliwić udział w życiu społecznym i powrót do równowagi.

Osoby z problemami psychicznymi mogą i potrafią pracować. Sondaże wskazują na 3 do 5 razy wyższą stopę bezrobocia u osób z zaburzeniami psychicznymi w odniesieniu do średniej z populacji, choć wcześniejsze badania wyraźnie wskazują, że większość osób z poważnymi problemami psychicznymi jest zdolna i chętna do pracy. Europejski Pakt Na Rzecz Zdrowia Psychicznego i Dobrego Samopoczucia (2008) wskazuje na wagę zagadnienia poprawy dostępu do możliwości zatrudnienia i szkoleń dla tych osób.

Przegląd literatury na temat odzyskiwania równowagi psychicznej i uczenia się przez całe życie pokazuje, że istnieją podobieństwa w definicjach, procesach i skutkach zaangażowania oraz powrocie do zdrowia poprzez zjawisko uczenia się przez całe życie. Stwierdzono, że proces zdrowienia i kształcenia ustawicznego są nierozdzielnie związanymi, wzajemnie splecionymi procesami i że kształcenie ustawiczne jest niezbędnym elementem w leczeniu zaburzeń psychicznych (Projekt Badawczy EMILIA, VI Program Ramowy). Kurs SUVOT jest przykładem, jak pozytywny wpływ na ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne ma zjawisko uczenia się przez całe życie.

Poprzez udział w kształceniu ustawicznym osoby z problemami psychicznymi mogą zyskać dodatkowe uprawnienia, osiągać większy stopień integracji społecznej, poprawiać swoje umiejętności w radzeniu sobie z codziennymi sytuacjami, odczuwać wyższy poziom celowości, bardziej cieszyć się życiem, mieć wyższą samoocenę i lepsze samopoczucie, skuteczniej osiągać osobiste cele, sprawniej rozwijać nowe i utrzymywać istniejące relacje personalne, mieć większe możliwości dostępu do rynku pracy i zwiększone szanse współpracy społecznej. Decydenci w wielu częściach świata wykorzystują obecnie formalne metody kształcenia, aby wspierać powrót do równowagi psychicznej i obierają sobie za cel zwiększenie zatrudnienia osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez formalne jednostki powoływane w celu finansowania kształcenia ustawicznego. Ponadto, służby zajmujące się zdrowiem psychicznym coraz częściej oferują programy nauczania szczególnie ukierunkowane na wspomaganie leczenia zaburzeń psychicznych. Podsumowując, cele formalnych instrumentów kształcenia ustawicznego są dwojakie: zwiększenie udziału osób z zaburzeniami psychicznymi w formalnym kształceniu ustawicznym oraz podniesienie stopnia zatrudnienia tych osób wraz z poprawą ich zdrowia psychicznego.



Innowacje w kształceniu zawodowym

Doświadczenia partnerów pracujących z osobami z problemami psychicznymi pokazują, że grupa ta wymaga szczególnego wsparcia i szkoleń terapeutycznych nastawionych na umiejętności miękkie. Jest to szczególnie istotne w czasie przygotowania tych osób do znalezienia nowej pracy, zwłaszcza dla jednostek, które doświadczyły stresujących i traumatycznych zdarzeń dotyczących pracy w przeszłości (bolesne wydarzenia) lub obawiają się samej myśli o podjęciu pracy, wejścia w nowe środowisko i podjęcia oczekujących ich wyzwań.

Nasze doświadczenia związane z powyższą problematyką wskazują na:

- występujące w Europie zapotrzebowanie na wsparcie dla osób z zaburzeniami psychicznymi w zdobyciu przez nie zatrudnienia i rozwoju umiejętności zawodowych;
- potrzebę, aby łączyć kształcenie zawodowe z rozwojem umiejętności miękkich, towarzyszących pracy zawodowej w przypadku osób z problemami psychicznymi;
- wzajemne powiązanie pomiędzy kształceniem ustawicznym, zatrudnieniem i powrotem do zdrowia osób z problemami psychicznymi.

SUVOT ma na celu rozwiązywanie powyższych problemów poprzez wykształcenie u uczestników szkoleń konkretnych umiejętności zawodowych w sektorze gastronomicznym, ale także dostarczenie im osobistych i niezbędnych umiejętności społecznych, w opartym na pracy procesie rehabilitacyjnym.

Synergia wypływająca z połączenia formalnych aspektów kształcenia zawodowego i technik odgrywania ról w wieloaspektowym procesie nauczania, ujawnia głęboko innowacyjny wymiar niniejszego kursu szkoleniowego. Po pierwsze, doświadczenia z opartego na pracy procesu rehabilitacji wskazują, że pomimo opanowania przez uczestników podstaw wykonywania zawodu na profesjonalnym poziomie, mogą oni nie być w stanie przełożyć nabytych kompetencji na rzeczywiste sytuacje w miejscu pracy, w którym panują specyficzne (hierarchia/kliki/grupy nieformalne) zasady funkcjonowania. W związku z tym, iż odbiorcy kursów odnoszą wrażenie, że system zawiódł ich oczekiwania, lub że cechujące ich różnice nie są tolerowane w stopniu umożliwiającym ich integrację, mają oni wiele stłumionej agresji i problemów mogących prowadzić do potencjalnych konfliktów, co hamuje ich faktyczną integrację ze środowiskiem pracy.

Oznacza to, że typowemu kształceniu zawodowemu najprawdopodobniej brakuje któregoś z wiążących elementów. Kierowane techniki odgrywania ról stosowane w kontekście kształcenia zawodowego wydają się symulować sieć stosunków panujących w miejscu pracy, pozwalając uczestnikom na wczucie się w zmienne role, aby w ten sposób dowiedzieć się, jak poprawnie delegować i przyjmować zadania, jak funkcjonować jako ogniwo w łańcuchu zawodowych obowiązków, jak radzić sobie z nadużywaniem władzy w środowisku pracy, jak ustalać priorytety i radzić sobie z presją wywierana przez klientów, jak równoważyć skutki niskiej samooceny i jej wpływ na wydajności i jakość pracy, itp.

Odgrywanie ról było już włączone do szkoleń zawodowych, ale nigdy wcześniej w tak intensywny sposób. Celem tej stymulacji było stworzenie systemu metod, które pozwolą na nabycie umiejętności społecznych i integrację w wymiarze poznawczym, afektywnym i behawioralnym.





ROZDZIAŁ 2

Rozpakowywanie obszarów problemowych

ROZDZIAŁ 2:

Rozpakowywanie obszarów problemowych

Na początku projektu SUVOT (<http://suvot.intras.es>), podczas którego powstała ta książka przeprowadziliśmy badanie ankietowe w styczniu 2011 wśród 101 osób cierpiących na różne schorzenia psychiczne. Obejmowało ono 10 zagadnień związanych z aktywnością zawodową. Zadaniem respondentów było ustosunkowanie się do następujących kwestii:

- Praca z innymi ludźmi nie jest dla mnie problemem;
- Lubię mówić o sobie i o tym, co potrafię dobrze robić;
- Czuję się zdolny do poprawnego wykonywania powierzonej mi pracy;
- Staram się robić co mogę, by osiągnąć to, czego chcę;
- Robię to, czego wymagają ode mnie inni, nawet jeśli się z nimi nie zgadzam;
- Na roboczych spotkaniach staram się powiedzieć to, co myślę;
- Trudno mi zapanować nad negatywnymi emocjami (smutek, lęk, złość);
- Choroba uniemożliwia mi podjęcie i utrzymanie dobrej pracy;
- Trudno mi wytrwać w działaniu na dłuższą metę;
- Znam zasady bezpieczeństwa w pracy i przestrzegam ich.

Na podstawie wyników ankiety opracowany został dokument określający najważniejsze obszary problemów i trudności związanych z podejmowaniem zawodowych wyzwań przez osoby niepełnosprawne psychicznie: praca w grupie (1); umiejętności werbalne i komunikacja (2); motywacja (3); podejście zorientowane na cel, koncentracja, dyscyplina (4); poczucie własnej wartości i wiary w siebie (5); radzenie sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami (6).

Do tych obszarów problemowych bezpośrednio odnoszą się wszystkie propozycje działań przedstawionych w niniejszej publikacji. Postrzeganie choroby psychicznej jako jedynego źródła problemów może doprowadzić do wycofania z życia społecznego i zawodowego. Należy rozwijać umiejętności społeczne osób borykających się z trudnościami psychicznymi, aby mogły spełniać się zawodowo jako pełnoprawni obywatele.

Co odpakowaliśmy? – wyniki badań

78.21% respondentów zgłasza trudności w zdobyciu satysfakcjonującej pracy ze względu na chorobę psychiczną. Oprócz krzywdzących stereotypów społecznych związanych z tą chorobą przeszkodę stanowią wewnątrz bariery i brak wielu umiejętności społecznych, na co wskazują poniższe wyniki ankiety.



1. Praca w grupie

Zgodnie z wynikami ankiet, współpraca z kolegami i koleżankami w pracy jest z pewnością problematyczna dla badanej grupy osób niepełnosprawnych psychicznie. Można przypuszczać, że wynika to z ogólnych problemów z komunikacją. Rozwijanie umiejętności społecznych w tym zakresie jest niezbędne do stworzenia możliwości zawodowych dla osób chorujących psychicznie.

2. Komunikacja werbalna i inne rodzaje komunikacji

Wyniki ankiety jednoznacznie wskazują ten obszar umiejętności społecznych jako problemowy dla badanych osób z chorobą psychiczną. Liczba respondentów, którzy nigdy nie mówią o sobie i swoich umiejętnościach jest wysoki – prawie 19%.

3. Motywacja

Podnoszenie motywacji osób borykających się z chorobą psychiczną jest bardzo ważne. 39% respondentów naszego badania wykazuje brak motywacji, aby osiągnąć to, czego pragną. Motywacja ma kluczowe znaczenie we wspieraniu ich w rozwoju i przejściu przez szkolenia zawodowe.

4. Podejście nakierowane na osiągnięcie celu, koncentracja, dyscyplina

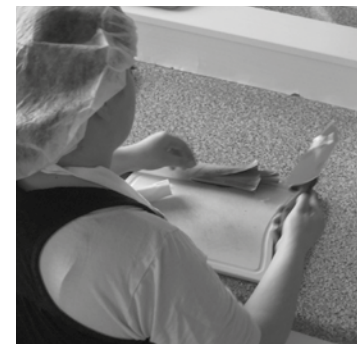
Powyższe umiejętności wraz z motywacją będą wspierać uczestników w nowych zadaniach edukacyjnych i zawodowych. Badanie wskazuje, że grupa docelowa doświadcza trudności w skupieniu się na jednej czynności przez dłuższy okres czasu, co wyklucza ich z poważnego zaangażowania w szkolenie lub pracę.

5. Poczucie własnej wartości i wiara w siebie

Uczestnicy szkolenia potrzebują wsparcia w zwiększeniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje opinie i sądy. 45% osób z zaburzeniami psychicznymi, które wzięły udział w badaniu, nie potrafi sprzeciwić się innym ludziom i biernie wykonuje polecenia. Proponowany trening umiejętności społecznych ma na celu usunięcie wewnętrznych barier uczestników, które ograniczają ich możliwości (50% respondentów nie ocenia siebie jako dobrych pracowników). Traktowanie choroby psychicznej jako jedynej źródła problemów może doprowadzić do wycofania się z życia społecznego i zawodowego. Ważne jest, aby spróbować zmienić sposób samooceny uczestników szkolenia pod względem ich umiejętności i potencjału.

6. Radzenie sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami

Niezbędne jest wsparcie dla grupy docelowej w pokonywaniu i kontrolowaniu negatywnych uczuć takich jak smutek, strach, złość i gniew, co zostało też zaznaczone we wniosku aplikacyjnym projektu SUVOT. Badania ankietowe podczas projektu potwierdziły, że należy skupić się na pomocy w radzeniu sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami (64% badanych przyznaje, że ma problemy w tym zakresie).





ROZDZIAŁ 3
Składniki kursu

ROZDZIAŁ 3:

Składniki kursu



LEKcje GOTOWANIA

Lekcje gotowania zostały pomyślane tak, aby proces uczenia się był łatwiejszy i szczególnie motywujący dla grup niepełnosprawnych. Lekcje te zawierają pięć różnych typów materiału: teorię nauczania, przepisy kulinarne, zajęcia na świeżym powietrzu, ćwiczenia i dyskusje. Każdemu z nich został przydzielony określony symbol (patrz legenda na str. XX), aby umożliwić trenerowi skuteczną organizację sesji szkoleniowych.

Lekcje pogrupowane zostały w kolejności od najłatwiejszej do najtrudniejszej, poczynając od podstawowej wiedzy związanej z higieną pracy, zakupami, zachowaniem się w kuchni, aż do omówienia różnych rodzajów żywności i składników przyrządzanych potraw, a także technik gotowania, kwestii kulinarnych związanych z religią, wskazówek jak zachowywać się podczas posiłku, informacji na temat gastronomii Europy i świata, gotowania potraw sezonowych, przygotowania stołu oraz jego nakrycia, jak również sposobów podawania potraw. Proponowane wycieczki i wizyty zostały zaprojektowane tak, aby umożliwić uczestnikom poznanie różnych miejsc związanych ze światem gotowania, na przykład targowisk, sklepów i restauracji.

Niniejszy podręcznik zawiera 55 przepisów kulinarnych, z których większość pochodzi z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Wszystkie receptury są uporządkowane w określony sposób, który ponadto może być modyfikowany pod względem dostępności poszczególnych składników. Niektórym z przepisów towarzyszy materiał filmowy dostępny na stronie internetowej SUVOT, do której odwiedzenia gorąco zachęcamy. Dodatkowe informacje na temat wyżej wymienionych krajów zostały zawarte w materiale kursowym po to, aby zwiększyć ogólną wiedzę uczestników o Europie.

Co równie ważne, ćwiczenia i dyskusje zostały zawarte w ramach jednostek lekcyjnych w sposób, który zwiększa zaangażowanie uczestników i zachęca do wspólnych działań, poprawiając efekty procesu uczenia się i zrozumienie dynamiki grupy.

TECHNIKI ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

Doświadczenia wpływające z kontaktów międzyludzkich są niezbędne dla rozwoju tych umiejętności, które ułatwiają nam pełną interakcję społeczną, w tym związaną z naszym życiem zawodowym. Osoby dotknięte problemami psychicznymi często mają ogromne trudności z poprawnym funkcjonowaniem w społeczeństwie, co wynika z ich ograniczonych doświadczeń w kontaktach społecznych. Objawy tych dolegliwości często sprawiają, że bardzo trudno jest im wchodzić w prawidłowe relacje międzyludzkie, wypełniać funkcje i role społeczne oraz w sposób satysfakcjonujący rozwijać i pielęgnować relacje z innymi ludźmi, co w konsekwencji prowadzi do pogłębiania izolacji i ograniczenia możliwości

osobistego rozwoju. Dotyczy to zwłaszcza tych momentów, które są najlepszą okazją do zacieśnienia więzów społecznych. Trudności w relacjach interpersonalnych uniemożliwiają odkrycie i eksplorację osobistych umiejętności i talentów, a także utrudniają udział w wielu działaniach, w tym związanych z podjęciem zatrudnienia.

Lata doświadczeń partnerów SUVOT wykazały, że osoby z problemami psychicznymi mogą i chcą pracować. Dość często główną przeszkodą jest brak odpowiednio rozwiniętych kompetencji interpersonalnych, dlatego też włączenie działań mających na celu poprawę umiejętności społecznych do materiałów szkoleniowych wydaje się w pełni uzasadnione.

Kształcenie umiejętności społecznych przewidziane w kursie SUVOT obejmuje techniki związane z odgrywaniem ról, które są wykorzystywane podczas zajęć, przygotowujących ludzi z problemami psychicznymi do wejścia na rynek pracy. Zbiór proponowanych ćwiczeń ma za zadanie pomóc w pracy z ludźmi, którzy mają szczególne trudności w zakresie umiejętności społecznych. Podczas pracy z nimi szczególnie cenne jest umożliwienie bezpośredniego, osobistego doświadczenia, które uczy określonych umiejętności poprzez własne uczestnictwo. Bezpośrednie doświadczenia dają uczestnikom poczucie własnej siły, a odczucie skutków ich działań, motywuje do dalszego zaangażowania. Techniki odgrywania ról wydają się być dobrym wyborem właśnie dlatego, iż mają dynamiczny charakter i pozwalają uczestnikom poczuć się w pełni sobą podczas wykonywania ćwiczeń.

Ponadto, metody odgrywania ról stymulują spontaniczność i kreatywność, co jest szczególnie pomocne w przełamywaniu barier związanych z nowymi lub zaskakującymi sytuacjami, które nie wynikają z uprzednio ustalonych zwyczajów. Pomagają one w przełamaniu lęku przed nowymi wyzwaniem, co może być szczególnie trudne dla osób, które mają już za sobą traumatyczne doświadczenia.

Proponowane techniki umożliwiają szkolenie w takich obszarach, jak:

- Umiejętności komunikacyjne (werbalne i pozawerbalne), które pomagają we wzajemnym zrozumieniu i wyrażaniu poglądów
- Umiejętności pracy w grupie i współpracy z innymi
- Akceptacja własnych doświadczeń, a zwłaszcza negatywnych emocji
- Pokonywanie własnych barier i ograniczeń, osiągnięcie założonych celów.

Udział w tych działaniach jest okazją do poszerzenia rozmaitych obszarów doświadczenia, pozwalając uczestnikom na odkrycie swojej wyjątkowości i indywidualności, co z kolei może im pomóc w określeniu własnych mocnych i słabych stron, umożliwiając dokładniejszą ocenę samego siebie i poprawiając ogólny wizerunek. Istotna jest także okazja do zwiększenia u uczestników zaufania we własne siły, pogłębienia wiary we własne możliwości i poprawy opinii o sobie. Element ten pomaga przełamać wzorce bierności i bezradności, a także wzmacnia motywację i dążenie do celu. Doświadczenie grupy wyzwala pozytywne emocje związane z byciem wśród innych, ale jest też okazją do pogodzenia się z negatywnymi emocjami, strachem, obawami, lękiem i gniewem. Bywa to pomocne w przełamaniu barier, przezwyciężaniu trudności, godzeniu się z nieszczęściem i radzeniu sobie z przeszkodami.





ROZDZIAŁ 4
Czynności i przybory kuchenne

ROZDZIAŁ 4:

Czynności i przybory kuchenne



Planowanie lekcji gotowania

W trakcie szkolenia należy zawsze używać tej samej sali szkoleniowej, w której znajduje się: rzutnik, laptop z dostępem do Internetu, tablica demonstracyjna typu flipchart oraz pojemnik wyposażony w niezbędne pomoce i materiały biurowe.

Materiały potrzebne w trakcie szkolenia:

Komputer z dostępem do Internetu	12 szt. nakryć (talerze, talerze głębokie, szklanki, sztućce)	Piekarnik
Rzutnik	12 szt. desek do krojenia	Frytkownica
Odtwarzacz CD/DVD	12 szt. noży	Sprzęt do Raclette
Płyty CD/DVD	Garnki w różnych rozmiarach	Founde
Długopisy	Patelnie w różnych rozmiarach	Ekspres do kawy
	Wok	Skrzynka narzędziowa
	Tarka typ Spatzle; jeśli nie dostępna, zakupić oryginalny Spatzle	
	Przybory do czyszczenia	

Rodzaje aktywności szkoleniowych:

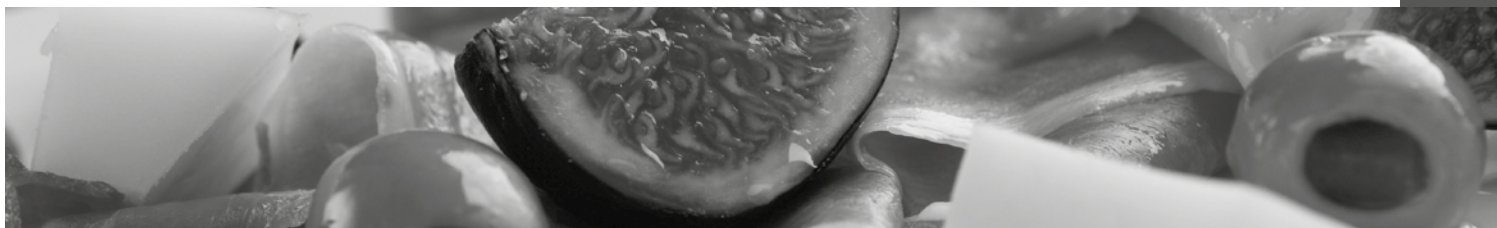
- GRA: 3 przymiotniki

Należy stosować tę metodę regularnie podczas treningu, zawsze na początku i na końcu każdej sesji. Ma ona na celu zapewnienie uczestnikom każdego spotkania poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Trener prosi uczestników o podanie trzech przymiotników, które opisują ich bieżący nastrój lub które odnoszą się w jakiś sposób do ich myśli związanych z omawianymi treściami lub gotowanymi posiłkami. Trener zawsze zaczyna to ćwiczenie od siebie. Grupa milczy w momencie, gdy jedna osoba zabiera głos. Nie należy przerywać wypowiedzi uczestnika, z wyjątkiem sytuacji, w której wypowiedź zawiera uczucie mogące zakłócić jego/jej dalsze funkcjonowanie w grupie.

- ZAKUPY

W trakcie pierwszej sesji zadaniem każdego uczestnika będzie zrobienie zakupów. Idąc na zakupy z uczestnikami staraj się przekazać im wszelkie niezbędne wskazówki. Wyjaśnij:

- jak porównywać ceny
 - jak sprawdzać jakość produktu
 - w jaki sposób układane są towary w działach z żywnością w danym sklepie
 - konieczność każdorazowego sprawdzania daty przydatności do spożycia
 - jak obchodzić się z mrożonkami
 - jakiego rodzaju opakowania najlepiej służą danemu rodzajowi żywności (np. torby izotermiczne w lecie)
 - jak pakować zakupy na ladzie sklepowej (twarde produkty na dole, delikatne na górze)
- KONKURS TWÓRCZOŚCI, PRZYGOTOWANIE MENU i REFLEKSJE są to stałe sesje, które pojawiają się kilka razy w trakcie szkolenia.





Planowanie sesji rozwijania umiejętności społecznych

Sesje zostały zaplanowane jako trzygodzinne spotkania, które powinny uwzględnić również dwie lub trzy przerwy, w zależności od specyfiki i potrzeb grupy. W zaproponowanej poniżej przykładowej strukturze warsztatu na przerwy przeznaczono łącznie 35 minut. Działania warto planować tak, by były zróżnicowane pod względem rytmu i charakteru, oraz by się wzajemnie uzupełniały.

- **KRĄG INTEGRACYJNY (25 minut).** W psychodramie ta część procesu grupowego nazywana jest "pulssem" i służy dzieleniu się uczuciami i nastrojami przez uczestników. Spełnia też funkcję łącznika pomiędzy poszczególnymi spotkaniami grupy. Każda z osób biorących udział w zajęciach może odwołać się do przeżyć z poprzedniej sesji i opowiedzieć o ważnych rzeczach, które wydarzyły się od tamtego czasu i wpłynęły na jej obecne samopoczucie.
- **ROZGRZEWKA (15 minut).** Jedno lub dwa ćwiczenia, na przykład "Liczyby" lub "Jesteś kartką papieru" zmuszające do fizycznej aktywności po wcześniejszej statycznej części (rozmowa na siedząco). Rozgrzewki pomagają zintegrować grupę i zaangażować uczestników do wspólnego działania.
- **DZIAŁANIE ZADANIOWE (60 minut).** Gra grupowa, na przykład "Organizm" lub inne ćwiczenie poświęcone wybranemu problemowi i poszukiwaniu jego rozwiązań.
- **ĆWICZENIE RELAKSACYJNE (15 minut).** Krótka zabawa, na przykład "Węzeł", pozwalająca uczestnikom oderwać się od intensywnej pracy i głębokiego emocjonalnego zaangażowania.
- **PODSUMOWANIE (30 MINUT).** Podobnie jak początkowy "puls", końcowe spotkanie wszystkich uczestników w kręgu ma istotne znaczenie dla procesu grupowego. Możliwość swobodnej rozmowy o wrażeniach, przeżyciach i uczuciach związanych ze wspólną pracą, daje uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i komfortu bycia w grupie.



ROZDZIAŁ 5

Kurs gotowania

ROZDZIAŁ 5:

Kurs gotowania

Lekcja 1: Dowiedz się wszystkiego!

Witamy na kursie SUVOT! Dzisiejszy plan jest następujący: przedstawiamy się, poznajemy koleżanki i kolegów z kursu oraz trenerów, którzy wspólnie z Wami wezmą udział w szkoleniu.

Dobierzmy się w pary i odpowiedzmy sobie na nasypujące pytania:

- – Kim jestem?
- – Dlaczego biorę udział w kursie?
- – Czego oczekuję od tego kursu?
- – Co wiem o gotowaniu?
- – Czy mam jakieś doświadczenia zawodowe związane z pracą w restauracji, hotelu?

Następnie, zadaniem każdego uczestnika jest powtórzenie swoich odpowiedzi innym osobom lub osobie, z którą pracowało się w parze. Ćwiczenie to jest dobrym treningiem pamięci i uwagi.

Jako trener, staraj się dać uczestnikom jasne wyobrażenie o przebiegu szkolenia oraz obowiązujących procedurach. Możesz użyć materiału wspomaganego zamieszczonego na stronie internetowej SUVOT <http://suvot.intras.es/index.php/en/didactic-materials.html> (materiały dydaktyczne)



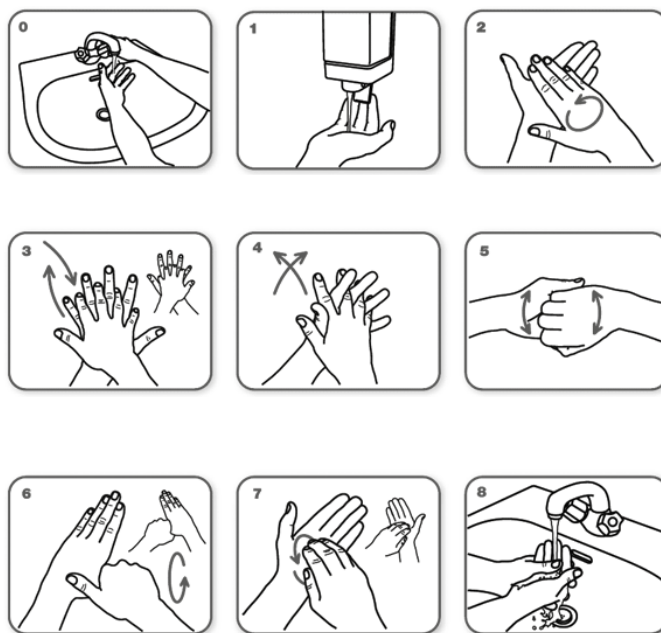
Higiena osobista

Przed wprowadzeniem tematu higieny osobistej obejrzymy krótki film znajdujący się na stronie: http://www.wir-gegen-viren.de/content/index/5?submenu_id=8. Następnie odpowiedzmy sobie na pytania: Co o tym myślisz? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak ważne jest mycie rąk? Kiedy należy myć ręce? Należy zawsze myć ręce w następujących sytuacjach:

- Przed przystąpieniem do pracy i obróbką żywności.
- Po pracy z surową żywnością, w tym z jajami.
- Po skorzystaniu z WC.



- Po paleniu papierosów lub wysiänkaniu nosa.
- Po jedzeniu i piciu oraz po przerwie na odpoczynek.
- Po pracy z odpadami.
- Po sprzątaniu i dezynfekcji.
- Po założeniu lub zmianie ubrania.
- Po zakończeniu mycia lub pracy z brudnymi naczyniami.
- Po dotknięciu włosów, twarzy, nosa, ust i uszu.
- Spójrz na poniższy obrazek; prezentuje on prawidłowy sposób mycia rąk!



Twoje ubrania również stanowi ważną kwestię; zobaczymy, co należy, a czego nie wolno podczas pracy w kuchni:

- Ubranie zawsze musi być czyste i wyprane oraz nie posiadać guzików.
- Nie wolno nosić biżuterii oraz gum do żucia czy też długopisów schowanych w kieszeniach.
- Obowiązkowe jest nakrycie głowy lub siatka do włosów.
- Nie używamy intensywnych perfum czy wody po goleniu.

Choroby, skaleczenia, wypryski, zastrzały czy zmiany skórne powinny być zgłaszane przełożonym, którzy zdecydują, czy dany uczestnik może brać udział w obróbce żywności. Wszelkiego rodzaju uszkodzenia skóry powinny być całkowicie zakryte wodoodpornym opatrunkiem, najlepiej w kolorze niebieskim lub zielonym, aby można go było łatwo dostrzec w razie odklejenia się. Dozwolone jest używanie jednoczęściowych gumowych osłon na pojedyncze palce.

Prosimy o wypełnienie ankiety na temat alergii, która zostanie przedłożona przez trenera; jest to kwestia, którą zawsze należy brać pod uwagę (**dokument dostępny na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne**).



Lekcja 2: Wyposażenie kuchni

Dziś mówić będziemy o wyposażeniu kuchni. Jako, że każda kuchnia jest inna, trener wyjaśni charakterystykę urządzeń elektrycznych i narzędzi, przy pomocy których będziesz pracować w ciągu najbliższych miesięcy. Słuchaj uważnie, gdyż jest bardzo ważne, aby znać działanie każdego z urządzeń oraz aby umieć prawidłowo z nich korzystać.

Więcej informacji na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne.



PODSTAWOWE INFORMACJE O NIEMCZECH

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także kilka najpopularniejszych przepisów kulinarnych z tych państw. Na początek, porozmawiamy o Niemczech. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jak nazywa się stolica Niemiec? **Berlin**.



- Czy możesz wymienić dwa słynne dania kuchni niemieckiej? *Golonka wieprzowa z kapustą i precle.*
- Ilu jest mieszkańców Niemiec? *Okolo 82 milionów.*
- Czy znasz jakąś niemiecką atrakcją turystyczną? *Katedra w Kolonii.*
- Co to jest Lapskaus? *Gulasz z ryb i warzyw z jajkiem na wierzchu.*



SŁODKIE NALEŚNIKI Z RODZYNKAMI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 12 jaj; 90 g cukru; 3 szczypty soli; 3 paczki cukru waniliowego; aromat (rumowy/ cytrynowy); 1 l i 125 ml mleka; 375 g mąki; masło lub olej do smażenia; rodzynki (jeśli masz ochotę); cukier puder do posypania; 1 szklanka wiśni.

PRZYGOTOWANIE: Rozbić jajka. Oddzielić żółtka od białek. Ubić pianę z białek, aż zeszytwnieje. Mieszać żółtka, cukier, sól, cukier waniliowy i aromat smakowy tak długo, aż masa stanie się puszysta. Powoli dodawać mleko i mąkę. Następnie dodać ubite białka i pozwolić ciastu namakać przez 30 minut. Rozgrzać masło na patelni. Nakładać porcjami ciasto na patelnię, dodać rodzynki; smażyć z obu stron. Po usmażeniu, pokroić naleśniki na niewielkie kawałki. Położyć cukier puder na stole, aby – w zależności od upodobań – można nim było posypać naleśniki. Danie smakuje doskonale z wiśniami nakładanymi prosto ze szklanki. Alternatywnie, można użyć innych owoców, przecieru jabłkowego lub samego mleka.

NIEMCY



Lekcja 3: Zakupy spożywcze

Podczas tych zajęć nauczymy się robić zakupy. Jesteśmy grupą, więc pierwszym krokiem jest podjęcie decyzji, kto będzie robić zakupy w trakcie następnych sesji szkoleniowych. Sporządzmy i wypełnijmy plan oraz umieścmy go w kuchni widocznym miejscu. Zwracajmy uwagę na rady trenera dotyczące następujących zagadnień: porównanie cen, sprawdzanie jakości produktów, rozkład sklepu, sprawdzenie daty przydatności do spożycia, obchodzenie się z mrożonkami, rodzaje toreb do żywności, pakowanie zakupionych produktów do toreb (twarde produkty na dole, delikatne te na górze), itp.

Liczba sesji	Nazwisko stażysty	Posiłek

PODSTAWOWE INFORMACJE O POLSCE

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także niektóre z najpopularniejszych przepisów kulinarnych z tych państw. Na początek, porozmawiajmy o Polsce. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

Proszę pokazać uczestnikom prezentację dotyczącą Polski, zamieszczoną na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne.

- Czy możesz wymienić któregoś z sąsiadów Polski? **Na przykład: Ukraina, Niemcy i Białoruś.**
- Jak nazywa się stolica Polski? **Warszawa.**
- Co znajduje się na terenach Środkowej Polski? **Polskie niziny pełne lasów i jezior.**
- Czy możesz wymienić któryś z polskich specjałów? **Np. Bigos: potrawa przygotowywana z kapusty, zwykle kiszzonej, z dodatkiem różnych gatunków mięsa, grzybów i przypraw. Jakiego rodzaju słodczyce najbardziej lubią Polacy? Np. Szarlotkę: ciasto jabłkowe z przyprawami.**



SAŁATKA Z PORÓW I JAJ

SKŁADNIKI (na 12 osób): 2 pory; 8 jaj na twardo; 2 łyżki stołowe majonezu; pieprz.

Przygotowanie: Usunąć zielone szczyty z porów. Odciąć „wąsy”, jeśli zwisają ze spodów porów. Przeciąć pory wzdłuż na pół i umyć pod bieżącą wodą tak, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia. Następnie, każdą połówkę przeciąć wzdłuż, położyć obok siebie desce do krojenia i cienko pociąć na bardzo drobne plasterki. Umieścić w misce. Posiekać jajka na twardo i dodać do porów. Dodać majonez i pieprz. Podawać z masłem lub tostami.

POLSKA





Lekcja 4: Odmierzanie i przechowywania żywności

W trakcie dzisiejszych zajęć omówimy różne sposoby odmierzania i przechowywania żywności. Jest to temat, który każdy dobry kucharz musi mieć w małym palcu!

Wyobraźmy sobie, że mamy dwie miski, jedna o pojemności 3 litrów, druga – 5 litrów. Chcemy jednak odmierzyć dokładnie 4 litry. Jak więc można to zrobić? Można przelewać wodę tak często, jak tylko chcemy.

Sposób: *Napełnij wodą miskę 5-litrową, a następnie przelej część jej zawartości do miski o pojemności 3 litrów tak, aby była pełna. Następnie opróżnij 3-litrową miskę i wlej do niej resztę wody pozostałej w 5-litrowej misce. Następnie, po raz kolejny napełnij 5-litrową miskę i przelej część jej zawartości do mniejszej miski tak, aby była ona pełna. Tak oto w 5-litrowej misce znajdują się dokładnie 4 litry wody.*

Poniżej dwie z najpopularniejszych tabel przeliczeniowych używanych w kuchni:

Litr (l)	Millilitr (ml)
0,1	100
0,2	200
0,3	300
0,4	400
0,5	500
0,6	600
0,7	700
0,8	800
0,9	900
1	1000

Kilogram (kg)	Gram (g)
0,1	100
0,2	200
0,3	300
0,4	400
0,5	500
0,6	600
0,7	700
0,8	800
0,9	900
1	1000

Przechowywanie żywności	Długość okresu przydatności oraz najlepsze warunki przechowywania
Cukier, sól	2-3 lat
Mąka, ryż, mąka kukurydziana, bułka tarta	1 rok, w ciemnym miejscu
Makaron	1-2 lat, w ciemnym miejscu
Soczewica, groch, fasola (suche)	2-3 lat, w ciemnym miejscu
Tosty	Patrz: data przydatności
Mleko UHT	Patrz: data przydatności
Kawa	Patrz: data przydatności, w ciemnym miejscu
Curry, gałka muskatołowa, papryka, pieprz, cynamon	1 rok, w ciemnym miejscu
Suszone zioła	6 miesięcy, w ciemnym miejscu
Bulion	6-8 miesięcy
Olej roślinny	1 rok, w ciemnym miejscu
Ocet	Bardzo długi, w ciemnym miejscu
Przecier pomidorowy, ketchup, musztarda	Patrz: data przydatności
Miód	Bardzo długi
Rodzynki	1 rok, w ciemnym miejscu
Proszek do pieczenia	Patrz: data przydatności
Ziemniaki, cebula, czosnek	2-3 tygodni, w ciemnym miejscu



ZAGADKA

Odgadnij właściwe miejsca przechowywania w lodówce produktów, których używasz do przygotowania posiłków.





Nr 1: głęboko mrożone: szpinak, groszek, ryby, mięso, tosty i chleb,.....

Nr 2: sery, jogurty, mleko, śmietana (kwaśna i słodka), twaróg, itp.

Nr 3: mięso, ryby, wędliny, itp.

Nr 4: marchew, cebula, kapusta, grzyby, itp.

Nr 5, 6, 7: masło, jaja, otwarte napoje, żywność w otwartych puszkach, itp.

Nr 8: warzywa i owoce



Lekcja 5: Czytanie przepisów kulinarnych

Dzisiaj omówimy kwestię przepisów kulinarnych. Jest bardzo ważne, aby wiedzieć od czego zacząć i co robić od początku do końca. Przeczytaj poniższy przepis i wykonaj następujące zadanie!

Kurczak Sherry: Oplukać kawałki kurczaka (2 x piersi, 2 x skrzydełka, 2 x udka) pod bieżącą wodą i osuszyć ręcznikiem kuchennym. Obtoczyć kurczaka w soli, pieprzu i słodkiej papryce. Obrąć dwie cebule i przekroić na pół, a następnie pociąć na cienkie plasterki. Umyć jedną czerwoną i jedną zieloną paprykę i pokroić w paski. Obrąć dwa ząbki czosnku i drobno posiekać. Wlać trzy łyżki oleju do dużego garnka; obsmażyć kurczaka ze wszystkich stron przez około dziesięć minut. Wrzucić cebulę, paprykę i czosnek do garnka i mieszać przez chwilę. Wlać do garnka ¼ litra sherry i ¼ litra bulionu z kurczaka. Dusić na średnim ogniu przez kolejnych dziesięć minut. Następnie przykryć garnek pokrywką, zdjąć z kuchenki i pozostawić pod przykryciem przez dziesięć minut. Jeszcze raz posypać solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

Ważne, aby mieć jasne wyobrażenie dotyczące potrzebnych składników i narzędzi oraz czynności wymaganych do przygotowania potrawy.

- SKŁADNIKI: 2 piersi z kurczaka; 2 skrzydełka z kurczaka; 2 udka z kurczaka; sól; czarny pieprz; słodka papryka; 2 cebule; 1 czerwona papryka; 1 zielona papryka; 2 ząbki czosnku; 3 łyżki oleju; ¼ litra sherry; ¼ l bulionu z kurczaka; ryż.
- NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYBORY: umywalka, ręczniki papierowe, noże, deska do krojenia, łyżka, duży garnek z pokrywką.
- PRZYGOTOWANIE: Kurczaka umyć, osuszyć i odstawić na bok. Obrać i pokroić cebulę. Umyć i pokroić paprykę. Obrać i pokroić czosnek. Wlać olej do garnka i rozpocząć smażenie kurczaka. Dodać cebulę, paprykę i czosnek. Wlać sherry i bulion. Nakryć garnek pokrywką. Doprowadzić do wrzenia. Ugotować ryż.

PODSTAWOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE HISZPANII

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także niektóre z najpopularniejszych przepisów kulinarnych z tych państw. Porozmawiajmy dziś o Hiszpanii. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

Proszę pokazać uczestnikom prezentację dotyczącą Hiszpanii, zamieszczoną na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne.

- Co jest stolicą Hiszpanii? **Madryt.**
- W jakim mieście znajduje się słynna świątynia Najświętszej Rodziny? **W Barcelonie.**
- Wymień jeden produkt, który został wynaleziony lub jest produkowany w Hiszpanii? **Hiszpańskie wino.**
- Czym jest siesta? **Drzemką w południe.**
- Jakie składniki zawiera paella? **Ryż, warzywa i owoce morza.**
- Czym jest gazpacho? **Zupą na zimno.**





ZUPA KREM Z CUKINI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 kg cukinii; 750 ml mleka odtłuszczonego; 3 łyżki oliwy z oliwek; 9 kawałków sera); sól; pieprz; gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE: Na początku obrać cukinię, pokroić ją i smażyć delikatnie na gorącym oleju przez około 15 minut. Dodać odtłuszczone mleko i wodę, aż płyn zakryje cukinię. Gotować na wolnym ogniu do czasu, aż cukinia zmięknie. Następnie dodać ser, sól i pieprz. Umieścić wszystkie składniki w blenderze i ucierać do uzyskania gładkiej konsystencji. Danie można podawać posypane gałką muszkatołową lub serem.

HISZPANIA



GRA W NUMERY

Trener wybiera dziesięć różnych miejsc na terenie sali. Każde miejsce otrzymuje numer od 1 do 10. 1 oznacza najśłabszy, a 10 najlepszy wynik. Następnie trener prosi uczestników szkolenia, aby stanęli oni w tym miejscu pokoju, które odpowiada punktacji, którą przyznali bieżącej sesji. Następnie trener prosi każdego z osobna o jedno lub dwa słowa określające zakończoną właśnie sesję szkoleniową.



Lekcja 6: Co należy robić przed i po gotowaniu

Dziś porozmawiamy o tym, co należy robić przed i po gotowaniu. Należy zwrócić na to zagadnienie szczególną uwagę, gdyż dotyczy ono każdorazowego przygotowania dań w oparciu o proponowane receptury.

PRZED GOTOWANIEM	PO ZAKOŃCZENIU GOTOWANIA
Znalezienie przepisu	Umieszczenie wszystkich składników z powrotem na miejsce
Czytanie przepisu, sporządzanie notatek	Czyszczenie użytego sprzętu kuchennego
Kontrola dostępności składników	Czyszczenie powierzchni i podłóg
Sporządzenie listy zakupowej zawierającej brakujące składniki	
Zakup brakujących składników	
Umieszczenie wszystkich potrzebnych składników w jednym miejscu	
Sprawdzenie sprzętu kuchennego	
Ponowne czytanie przepisu	
Organizacja pracy: kto czym się zajmuje	

PODSTAWOWE INFORMACJE O SŁOWENII

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także niektóre z najpopularniejszych przepisów kulinarnych tych państw. Porozmawiajmy dziś o Słowenii. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

Proszę pokazać uczestnikom prezentację dotyczącą Słowenii, zamieszczoną na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne.

- Czy możesz wymienić coś, z czego słynie Słowenia? *Jaskinie i muzyka tradycyjna.*
- Jaką nazwę nosi stolica Słowenii? *Lubljana.*
- Z ilu regionów składa się Słowenia? *12.*
- Co Słoweńcy zwykle jedzą na obiad? *Kanapki.*
- Czy znasz jakąś słoweńską specjalność? *Tünka, ser z Nanos.*



OSZORY WIEPRZOWE PO SŁOWEŃSKU W OLEJU Z PESTEK DYNI

SKŁADNIKI: 0,5 kg ozorków wieprzowych; pół średniej wielkości cebuli; 50 ml oleju z pestek dyni; sól; pieprz.



PRZYGOTOWANIE: Gotujemy ozorki wieprzowe w osolonej wodzie przez około godzinę (aż zmiękną). Gdy ostygną, kroimy je w cienkie plasterki i kładziemy na talerzu. Na górze układamy cienkie plasterki cebuli, polewamy odrobiną oleju z pestek dyni oraz posypujemy solą i pieprzem.

SŁOWENIA



PAKOWANIE SIATKI Z ZAKUPAMI

Uczestnicy razem ustalają, co zechcą spakować do torby (dobre strony sesji), a czego nie należy do niej wkładać (złe strony sesji); ćwiczenie to nosi nazwę „Pakuję siatkę z zakupami”.



Lekcja 7: Gotowanie zespołowe

Tematem na dziś jest praca zespołowa w kuchni. Wymaga nauki i przeszkolenia. Praca zespołowa w kuchni niesie z sobą pewne wymagania, sprawdźmy więc, czy jesteśmy w stanie wspólnie przygotować miskę warzyw i sałatkę owocową. Z pewnością się uda!

SAŁATKA OWOCOWA

Każdy uczestnik dostaje swoją część owoców (3 do 6 różnych gatunków). Uczestnicy siadają w kręgu, podczas gdy trener staje w środku, nie mając własnego krzesła ani stałego miejsca. Gdy wykrzyknie on nazwę danego gatunku owoców, uczestnicy przypisani do tego owocu mają za zadanie wstać i znaleźć sobie wolne krzesło. Zadaniem trenera jest również znalezienie dla siebie wolnego krzesła. Uczestnik, który pozostaje bez krzesła staje na środku i wykrzykuje nazwę innego gatunku owocu. Dopuszczalny jest również okrzyk: „sałatka owocowa”, po którym każdy uczestnik musi wstać i znaleźć sobie nowe krzesło.

WĘZEL GORDYJSKI

Uczestnicy stają w kręgu blisko siebie. Następnie każdy zamyka oczy i wyciąga ręce w kierunku środka kręgu. Uczestnicy chwytają się wzajemnie za ręce tak, aby pochwycić dłonie wyciągnięte przez innych uczestników. Następnie otwierają oni oczy i próbują wypłatać się z węzłów nie wypuszczając dłoni partnerów.

WARZYWNA Z PATELNI I SAŁATKA OWOCOWA

Spróbujmy wspólnie przygotować te nietrudne dania.

Aby przygotować warzywa z patelni i sałatkę owocową, trener rozdaje uczestnikom pocięte arkusze papieru (patrz dokument dostępny na stronie internetowej SUVOT) i każdy z nich rozpoczyna swoją część pracy. Trener może przygotować ryż, który będzie jedzony jako dodatek do warzyw z patelni. Warzywa z patelni można przygotować na wiele różnych sposobów; jeśli uczestnicy nie mają pomysłu na jej przyrządzenie, do pomocy wkracza trener.

Lekcja 8: Ryż, makaron i ziemniaki

Podczas tej lekcji zajmiemy się podobieństwem i różnicami pomiędzy ryżem, makaronem i ziemniakami, czyli najbardziej podstawowymi składnikami prawidłowej diety.

- Jak możemy je przygotować? **Ryż i makaron mogą być gotowane i następnie smażone. Ziemniaki mogą być również pieczone.**
- Jak rosną? **Ryż potrzebuje dużej ilości wody, aby się rozwijać. Ziemniaki rosną pod ziemią, a ich część nadziemna charakteryzuje się pięknymi kwiatami; makaron wytwarza się ze zbóż, takich samych z jakich powstaje pszenica, ryż lub kasza gryczana.**
- Ile rodzajów tych produktów istnieje? **Tysiące! Różnią się one od siebie znacznie w zależności od lokalnego środowiska.**
- Jakie kultury są kojarzone z tymi produktami? **Ryż jest charakterystyczny dla Azji. Ziemniaki pochodzą z Ameryki, a makaron jest typowy dla Włoch.**
- Jakie dania najbardziej do nich pasują? **Możemy jeść te produkty z warzywami, sosami, mięsem, rybami, itp. To po prostu kwestia naszej wyobraźni!**



Jak przygotowuje się ryż, ziemniaki i makaron? Pomyśl o różnych sposobach ich przyrządzenia i przygotuj co najmniej jeden z nich (smażenie, gotowanie, pieczenie ...). Proponujemy jeść je wraz z różnymi rodzajami past lub z dodatkiem własnego sosu.



Lekcja 9: Grzyby

Temat dzisiejszego szkolenia będą grzyby! Trener pokaże Wam prezentację na ich temat, podyskutujemy też o tym, jak wiele rodzajów grzybów jest nam znanych. Istnieją setki różnych rodzajów grzybów i w każdym kraju używa się innych gatunków. Czy wiesz, że grzyb nie jest ani rośliną, ani zwierzęciem? Grzyby tworzą oddzielne królestwo, co właśnie czyni je tak wyjątkowymi. Jeśli to możliwe, możesz sam udać się na wieś, aby zobaczyć, jak rosną. Należy przy tym zachować szczególną ostrożność, gdyż jedzenie grzybów, które nie zostały zebrane przez specjalistę może być bardzo niebezpieczne. Najlepiej więc po prostu dowiedzieć się jak najwięcej o środowisku naturalnym, w którym występują grzyby.

Dodatkowe informacje dostępne na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne.



ZUPA Z GRZYBÓW LEŚNYCH

SKŁADNIKI na (12 osób): 2 małe podudzia wołowe (lub bulion wołowy); 20 szklanek wody; 2 średnie, pokrojone pory; 2 marchewki pokrojone w plasterki, 2 średnie cebule pokrojone w plasterki; 4 ząbki zmiażdżonego czosnku; 2 małe selery, pocięte na plastry; 2 małe korzenie pietruszki, pokrojone w plasterki; 1 kg oczyszczonych i pokrojonych świeżych borowików lub grzybów z gatunku „Shiitake”; 1 szklanka kwaśnej śmietany; sól; pieprz. Jeśli zdobycie wymienionych rodzajów grzybów jest niemożliwe, należy zaopatrzyć się w pieczarki i dodać je do warzyw.

PRZYGOTOWANIE: W dużym rondlu zalać wołowinę 8 kubkami wody. Doprowadzić do wrzenia i zebrać pianę, która unosi się na powierzchni. Grzyby pokroić na bardzo cienkie plasterki i wrzucić do wywaru.

Dodać warzywa (oprócz cebuli), ponownie doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu, pod przykryciem, przez około 1 godzinę, aż warzywa będą miękkie. W tym samym czasie zeszklić na maśle posiekaną cebulę, aż będzie miękka. Dodać ją do zupy. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dodać śmietanę. Gotować jeszcze przez 5 minut, nie doprowadzając do wrzenia. Doprawić posiekaną natką pietruszki. Podawać z makaronem lub grzankami.

POLSKA

Lekcja 10: Gotowanie: w wodzie, na parze i duszenie



Dzisiaj mówić będziemy o różnicy pomiędzy gotowaniem, przyrządzaniem potraw na parze i duszeniem. Spróbujmy ustalić definicje tych trzech pojęć.

PUZZLE: Przyporządkuj liczbę do danej techniki i wstaw odpowiednie słowa w puste miejsca:

Duszenie: _____ 3 _____

Gotowanie w wodzie: _____ 2 _____

Gotowanie na parze: _____ 1 _____

1. **Gotowanie na parze** jest gotowaniem za pomocą gorącej pary wodnej. Żywność umieszczona jest na sicie zamocowanym nad niewielką ilością wody, gotującej się w zamkniętym naczyniu. Pomimo utraty niewielkiej ilości wartości odżywczych przechodzących z żywności do wody, metoda ta może być stosowana do przygotowania zup i sosów. Jest ona jednak szczególnie wskazana w przypadku obróbki ryb, warzyw i ziemniaków.

2. **Gotowanie** oznacza obróbkę żywności poprzez zanurzenie jej części lub całości we wrzącej wodzie (w stałej temperaturze 100° C). W zależności od rodzaju żywności, gotowanie może przebiegać w zamkniętym lub otwartym naczyniu, w gwałtownie lub delikatnie gotującej się wodzie. Postępujemy zgodnie z ogólną zasadą: potrawa wymagająca krótkiego czasu **gotowania** powinna być zanurzona w intensywnie bulgoczącym wrzątku, zaś **gotowanie** potraw wymagających dłuższego czasu powinno przebiegać na słabym ogniu.

3. **Duszenie** jest rodzajem gotowania w małej ilości wody, mleka lub bulionu. Naczynie powinno być wypełnione nie więcej niż 1-centymetrową warstwą płynu. W trakcie duszenia naczynie pozostaje zamknięte. Otwieramy naczynie wyłącznie na czas niezbędny do przewrócenia lub zamieszania duszonej żywności.



WOŁOWINA W OLEJU Z PESTEK DYNII

SKŁADNIKI: 1,5 kg podudzia wołowego; 2 duże cebule; 100 ml oleju z pestek dyni; 50 ml octu jabłkowego; sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Gotujemy wołowinę przez 2 lub 3 godziny, aż zrobi się miękka i delikatna. Najlepszym sposobem jest użycie wołowiny, na której uprzednio ugotowana została zupa. Czekamy, aż mięso ostygnie i kroimy je w cienkie plasterki, dodajemy cebulę pokrojoną w krążki, sól, pieprz, olej z pestek dyni oraz ocet. Danie jest gotowe do spożycia.

SŁOWENIA



Lekcja 11: Wyraż samego siebie

Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

- Byłem zdenerwowany z powodu _____
 - Najlepiej potrafiłem _____
 - Miałem problemy z _____
 - Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____
-

—
Bądź bardzo delikatny komentując uzyskane odpowiedzi, staraj się pozostać neutralnym. Powinno się grać w jedną grę, która odzwierciedla subiektywne odczucia i nastroje uczestników względem wybranych pytań i jedną skłaniającą do racjonalnych wypowiedzi na temat przebiegu sesji szkoleniowych.

Lekcja 12: Czyszczenie i temperatura przechowywania żywności



Dzisiaj pozbędziemy się bakterii znajdujących się w naszej kuchni. Po pogadance na temat temperatury przechowywania i zagadnień związanych z czyszczeniem, zabierzemy się do pracy i posprzątamy naszą kuchnię! Na obrazku widać, jak bakterie rozwijają się w różnych temperaturach. Jak poprawnie interpretować załączony obrazek?

REGULACJA TEMPERATURY

Przechowywanie w niskich temperaturach: Jedzenie powinno być przechowywane w odpowiedniej temperaturze, typowej dla produktów chłodzonych i mrożonych. Regularnie sprawdzaj temperaturę w pojemnikach, jak najrzadziej otwieraj drzwiczki i pokrywy urządzeń chłodzących i nie umieszczaj w nich gorącego jedzenia. Temperatura dla produktów chłodzonych wynosi poniżej 8°C (poniżej -18°C dla mrozonek).

Rozmrażanie żywności: Mrożonki należy rozmrażać w chłodnych warunkach; zarówno temperatura, jak i czas powinny całkowite umożliwić rozmrożenie żywności.

Obróbka cieplna: Czas i temperatura powinny być dostosowane do rodzaju obróbki cieplnej, np. podczas gotowania żywności wysokiego ryzyka, temperatura wewnątrz składników musi wynosić minimum 75°C.

Chłodzenie żywności: Potrawy powinny być chłodzone szybko, przechodząc przez strefę zagrożenia tak szybko, jak to możliwe, a następnie przechowywane w chłodzie.

Podgrzewania potraw: żywność powinna być podgrzewana tylko raz; szybko podgrzewamy potrawę utrzymując minimalną temperaturę w jej wnętrzu: 70°C przez 2 minuty lub 75°C przez 30 sekund.

Przechowywanie w wysokiej temperaturze: żywność powinna być przechowywanaw temperaturze minimum 63°C i trzymana tam tak krótko, jak to możliwe, aby utrzymać jej jakość.



CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA

Poniżej główne powody czyszczenia i utrzymania czystości w kuchni:

1. Usunięcie podłoża, na którym następuje namnażanie się bakterii. Zmniejsza się w ten sposób ryzyko zanieczyszczenia lub zepsucia żywności oraz zatrucia pokarmowego.
2. Dezynfekcja specjalistycznego sprzętu i powierzchni do obróbki żywności.
3. Usunięcie substancji przyciągających szkodniki.
4. Zmniejszenie ryzyka zanieczyszczenia obcymi substancjami.
5. Usunięcie brudu i tłuszczu w celu zapewnienia przyjemnego i bezpiecznego środowiska pracy.
6. Promowanie pozytywnego wizerunku w oczach klientów.
7. Przestrzeganie obowiązujących norm i przepisów prawnych.

Do zapewnienia czystości wymagana jest gorąca woda, substancje chemiczne oraz znaczne nakłady pracy i energii. Skuteczne prace czyszczące muszą zostać zaplanowane, zorganizowane i zrealizowane we wszystkich aspektach dotyczących pomieszczeń z żywnością. Plan czyszczenia powinien obejmować następujące kwestie:

1. Co ma zostać wyczyszczone?
2. Ilość i rodzaj substancji chemicznej i użytego sprzętu?
3. Kto wykonuje prace czyszczące?
4. Kiedy i z jaką częstotliwością dokonuje się czyszczenia?
5. Jakich metod czyszczenia należy użyć?
6. Ile czasu wymaga czyszczenie?
7. Jakie należy zachować środki bezpieczeństwa?
8. Kto jest odpowiedzialna za sprawdzenie, czy prace zostały wykonane właściwie?

Procedura czyszczenia:

1. Sprzątanie przygotowawcze: usunięcie pojedynczych fragmentów brudu poprzez zamiatanie, wycieranie lub przepłukanie.
2. Sprzątanie główne: rozpuszczenie tłustych nalotów i brudu przy użyciu ciepłej wody i detergentu.
3. Płukanie: usuwanie brudu i detergentu za pomocą gorącej wody.
4. Dezynfekcja: zniszczenia mikroorganizmów przy użyciu wysokiej temperatury lub dezynfekcji chemicznej w sposób niezbędny do osiągnięcia sterylności.
5. Płukanie końcowe: usunięcie substancji dezynfekującej przy użyciu czystej, ciepłej wody.
6. Suszenie: najlepiej poprzez swobodne odparowanie powierzchni (do sucha).

Przykład: Plan czyszczenia

	Powierzchnia robocza	Lodówka	Zlewozmywaki	Półki	Piętro
Kto						
Częstotliwość						
Jak						
.....						

TABELA CZYSZCZENIA

Harmonogram sprzątanin będzie inny dla każdej kuchni. Należy opracować program czyszczenia dostosowany do kuchni, w której pracujemy. Można go zapisać na tablicy lub zamieścić na arkuszach papieru i rozdać uczestnikom. Zawsze należy mieć w kuchni przynajmniej jeden harmonogram po to, aby móc sprawdzić stopień wykonania założonych prac.

Lekcja 13: Oleje

Dziś mówić będziemy o różnych rodzajach oleju oraz zrobimy własny!

Olej jadalny produkowany jest z owoców i nasion roślin oleistych. Zazwyczaj proces tłoczenia wymaga dużego ciśnienia, w związku z czym powstaje wysoka temperatura. Aby wycisnąć ostatnią kroplę oleju, często w trakcie tłoczenia dodawany jest rozpuszczalnik. Jeśli zarówno rozpuszczalnik, jak i stabilizatory podlegają ponownej ekstrakcji, uzyskiwany produkt nosi nazwę oleju rafinowanego. Olej taki jest dobry do smażenia, brakuje mu jednak walorów smakowych. Oleje o wyraźnym aromacie uzyskuje się z surowca tłoczonego na zimno, który ogrzewany jest maksymalnie do 60°C i nie zawiera rozpuszczalników ani dodatków rafinujących, co pozwala zachować jego pierwotny smak. Oliwa z oliwek jest zawsze tłoczona na zimno.



Różne rodzaje olejów:

- Olej słonecznikowy
- Oliwa z oliwek
- Olej kukurydziany
- Olej z pestek dyni
- Olej z orzechów
- Olej sezamowy
- Olej rzepakowy

Własnym sposobem możemy uzyskać następujące rodzaje oleju:

- Olej z chilli
- Olej ziołowy
- Olej czosnkowy/pieprzowy



PLACKI ZIEMNIACZANE Z MUSEM JABŁKOWYM

SKŁADNIKI: 3 kg startych ziemniaków; 3 duże cebule, drobno posiekane; 9 jajek; 6 łyżek mąki ziemniaczanej; sól; pieprz; gałka muskatołowa; posiekana pietruszka; posiekany szczypiorek; olej.

PRZYGOTOWANIE: Odcisnij utarte ziemniaki, pozbywając się w ten sposób nadmiaru wody (można je osuszyć ręcznikiem kuchennym). Wymieszaj z cebulą, przyprawami, ziołami, rozbitymi jajkami i mąką ziemniaczaną. Rozgrzej olej na patelni i formuj placki łyżką. Smaż na złoty kolor. Podawaj z tradycyjnym przecierem jabłkowym.

NIEMCY



Lekcja 14: Zagrożenie skażeniem

Lekcja dzisiejsza koncentruje się na zagrożeniach związanych z zanieczyszczeniami oraz na spożywczym zastosowaniu octu. Spróbujemy też różnych dressingów do sałatek.

Czym jest zagrożenie skażeniem? Skażenie jest obecnością niepożądanych substancji powodujących zagrożenie dla zdrowia. Może ono obejmować żywność lub teren z przechowywaną żywnością.

Zagrożenie z kolei jest tym wszystkim, co może się okazać szkodliwe dla konsumenta. Żywność może zostać skażona przed lub w trakcie transportu, bądź też w wyniku złych warunków higienicznych.

Poniżej kilka przykładów różnych zagrożeń wywołanych skażeniem:

a. mikrobiologiczne:

- Skażenie bakteryjne, które zwykle występuje na terenie pomieszczeń z żywnością z powodu niewiedzy, nieodpowiedniego gospodarowania przestrzenią lub błędnego projektowania, jak również z powodu nieprawidłowej obróbki żywności „na skrót”.
- Skażenia wirusowe, który występuje w kontakcie ze zakażoną osobą lub pochodzi z surowej żywności, np. ostrygi hodowane w wodzie zanieczyszczonej ściekami.
- Skażenia pasożytami, które mogą występować w surowym mięsie lub rybach (pasożyty rozwijają się w żywym organizmie zwierząt).
- Pleśnie i drożdże, które są głównym czynnikiem powodującym psucie się żywności.

Skażenie mikrobiologiczne prowadzi do psucia się żywności i może spowodować zatrucie pokarmowe. Osoby mające kontakt z żywnością mające obowiązek kontrolowania występujących zagrożeń mikrobiologicznych muszą wiedzieć, jakie są drogi przynoszenia się patogenów. Dotyczy to zwłaszcza zagrożeń bakteryjnych występujących na terenie pomieszczeń z żywnością, prowadzących do zatruc pokarmowych. Poniżej znane źródła bakteryjnych zatruc pokarmowych:

- Ludzie.
- Surowa żywność.
- Owady.
- Gryzonie.
- Nadmierne zapylenie.
- Potrawy zawierające odpady.
- Niektóre gatunki zwierząt lądowych i ptaków.

b. Fizyczne: Zagrożenie fizyczne wynikają z obecności niebezpiecznych materiałów, np. szkła, gwoździ i kamieni. Powodują one rozcięcia, połamania zębów, zadławienia i poparzenia (w przypadku żywności zbyt gorącej w momencie spożycia). Zagrożenia fizyczne występujące na terenie przechowywania żywności mogą być wynikiem jej kontaktu z niepożądanymi materiałami, nieprawidłowego przygotowania, błędnej obsługi lub stwarzającej niebezpieczeństwo ekspozycji na czynniki zewnętrzne. Źródła zagrożeń fizycznych obejmują:

- Surowce i materiały: kamienie, drewno, metalowe przedmioty.
- Budynki/wyposażenie: drewno, szkło, śruby, kondensacja pary.
- Tablice informacyjne: papier i pinezki.



- Opakowania: papier karton, plastik.
 - Obsługa techniczna: śruby, włókna, tkaniny.
 - Osoby przygotowujące żywność/klienci: biżuteria, paznokcie, włosy, guziki.
 - Narzędzia czyszczące: włosie.
 - Szkodniki: fragmenty ciał, błony, pióra.
 - Sabotaż: igły, żyłki, szkło, wykałaczki.
- c. Chemiczne: Zagrożenia chemiczne wynikają z przenikania do żywności niepożądanych czynników takich, jak zatruta żywność, oleje lub smary. Zwierzęta będące źródłem mięsa mogą być zanieczyszczone lekami, a rośliny mogą być pokryte pestycydami lub środkami chwastobójczymi. W trakcie hodowli użyte mogły być substancje nielegalne lub inne, występujące w nadmiarze dodatki, takie jak dwutlenek siarki lub związki azotu. Pracujące silniki mogą zanieczyszczać żywność olejami lub smarem w sytuacji, gdy znajdują się bezpośrednio nad żywnością. Chemiczne środki czyszczące nie mogą być przechowywane i transportowane wraz z jedzeniem.
- d. Zagrożenia alergologiczne i ich kontrola: Alergeny są substancjami, które mogą powodować zagrażające zdrowiu reakcje systemu odpornościowego. Zazwyczaj dzieje się tak w przypadku reakcji fizjologicznej, w której udział bierze pewien typ białka. W ciężkich przypadkach może to prowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, a nawet śmierci. Pokarmy, które są częstym źródłem alergenów: orzeszki ziemne, mleko, ryby, skorupiaki, soja, gorczyca, zboża zawierające gluten, nasiona sezamu, jaja i produkty zawierające powyższe składniki.



Lekcja 15: Niebezpieczne rodzaje żywności

Czy wiesz, że niektóre rodzaje żywności są bardziej niebezpieczne od innych? Nie chodzi o to, że same w sobie są groźne, ale niektóre rodzaje żywności stają się realnym zagrożeniem w przypadku, gdy nie obchodzimy się z nimi we właściwy sposób.

Definicja żywności wysokiego ryzyka jest następująca: potrawy gotowe do spożycia, w których, w niesprzyjających warunkach, dochodzi do szybkiego namnażania się bakterii chorobotwórczych oraz potrawy przeznaczone do spożycia nie poddane wcześniejszej obróbce niszczącej tego rodzaju patogeny.

Podaj przykłady żywności wysokiej ryzyka! Czy miałeś już z nimi jakieś doświadczenie? Porozmawiajmy o następujących rodzajach żywności:

- Gotowane mięso i drób.
- Mleko, śmietana, sztuczna śmietana, kremy i wyroby mleczarskie.
- Jaja i produkty z surowych jaj.
- Skorupiaki i owoce morza.
- Gotowany ryż.

Szczególnie niebezpieczne bywają surowe składniki, zwłaszcza czerwone mięso, drób, mleko niepasteryzowane, jaja i owoce morza. Surowa żywność powinna być zawsze oddzielana od żywności wysokiego ryzyka. Płyny powstające podczas rozmrażania produktów spożywczych, zwłaszcza mrożonego drobiu nie mogą wchodzić w kontakt z tkaninami służącymi do utrzymania czystości, z żywnością wysokiego ryzyka lub sprzętem używanym do obróbki żywności wysokiego ryzyka. Gleba jest siedliskiem szkodliwych bakterii i należy zachować szczególną ostrożność przy wnoszeniu warzyw do pomieszczeń z żywnością.



ZUPA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 15 dużych ziemniaków; 3 marchewki; 3 pory; 3 cebule; 3 litry wywaru z warzyw; pietruszka; pieprz; 6 kiełbasek (typu Debreziner); tosty z białego chleba pokrojone w kostkę; szczypiorek; majeranek; liście laurowe; gałka muszkatołowa. W Niemczech jest to bardzo praktyczny i popularny posiłek, a jego składniki mogą się różnić. Przepis jest wyłącznie propozycją, możesz być tak kreatywny, jak zechcesz dodając np. imbiru lub innych warzyw.

PRZYGOTOWANIE: Obrać ziemniaki i marchew, pokroić w grube kostki. Obrać i pokroić w kostkę cebulę. Pokroić pory w krążki. Najszybciej danie przyrządza się w parowarze. Podsmażyć cebulę na oliwie z oliwek, dodać pory. Dolać wywaru z warzyw. Do wywaru wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i marchew oraz liście laurowe. Zamknąć pokrywę, doprowadzić do wrzenia i gotować przez około 15 minut. Następnie otworzyć parowar, wyjąć liście laurowe i dodać zioła. Z tak przygotowanych składników ugnieść puree i doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Wskazówka: Nie należy oszczędzać na majeranku, gdyż to on nadaje zupie ziemniaczanej jej wyjątkowego smaku. Ułożyć na talerzu plasterki kiełbasy i zalać je zupą. Podawać z grzankami.

NIEMCY





Lekcja 16: Wszystko o wodzie

Czy wiesz, że człowiek składa się z wody przynajmniej w 55%? Dzisiaj bliżej przyjrzymy się roli wody w naszym życiu.

Czym jest pragnienie? Każdy zna uczucie suchości w gardle, które pojawia się, gdy organizm jest odwodniony. Picie zaspokaja podstawową potrzebą żywego organizmu, podobnie jak jedzenie. Człowiek może przeżyć bez jedzenia przez kilka tygodni, ale jest w stanie przetrwać maksymalnie od pięciu do siedmiu dni bez wody. Każdy człowiek, który pije zbyt mało wody, bywa zmęczony i apatyczny. Różnego rodzaju bóle mogą być właśnie wynikiem odwodnienia.

Ciało ludzkie składa się głównie z wody. Około 50-55% masy ciała stanowi właśnie woda. Około 5% tracone jest codziennie z moczem i potem. Dorośli powinni pić około 2 do 3 litrów wody dziennie. Dokładna ilość waha się zależnie od osoby. W wysokiej temperaturze, w okresie letnim lub w trakcie choroby, której towarzyszy gorączka i biegunka, nasz organizm zwiększa zapotrzebowanie na wodę. Zawodnicy uprawiający sport także potrzebują więcej wody. Każdy posiłek powinien zawierać co najmniej jedną porcję napoju. Wymagana ilość płynu powinna być przyjmowana stopniowo przez cały dzień.

Jakie napoje są wskazane? Napojem idealnym jest woda butelkowana. Owoce i herbatki ziołowe są również dobrym źródłem wody. Nie zawierają one kalorii oraz kofeiny. Niektóre z tzw. napojów chłodzących tylko pozornie gaszą pragnienie, są pełne pustych kalorii i powodują odkładanie się tłuszczu w organizmie. Litr soku owocowego lub coca-coli zawiera około 450 kalorii. Soki owocowe powinny być rozcieńczane, np. sok jabłkowy pijemy z wodą mineralną. Utrzymujemy w ten sposób smak owoców przy wyraźnie mniejszej liczbie kalorii. Bezpiecznym źródłem wody jest kawa lub czarna herbata, pite w małych ilościach. Kofeina wywołuje jednak efekt odwadniający. Napoje alkoholowe są nieprzydatnym sposobem gaszenia pragnienia. Szklanka piwa zawiera tyle samo kalorii, co szklanka soku owocowego. Alkohol pozbawia jednak organizm płynów ustrojowych oraz minerałów. Wiele produktów spożywczych, takich jak owoce i warzywa zawiera dużą ilość płynów. Pomagają one skutecznie gasić pragnienie. Melony, pomarańcze i ogórki składają się głównie z wody.



KOMPOT Z JABŁEK, GRUSZEK LUB ŚLIWEK Z CYNAMONEM, IMBIREM I GOŹDZIKAMI

SKŁADNIKI: 1 kg śliwek/gruszek/jabłek; 200 g brązowego cukru; $\frac{3}{4}$ litra wody; pół łyżeczki cynamonu; kilka goździków; szczypta imbiru.

PRZYGOTOWANIE: Można samemu wybrać gatunek owoców, z których ma powstać kompot. Umyć owoce; obieranie ich ze skórki nie jest konieczne. Usunąć pestki i ogonki. Pokroić większe owoce

na małe kawałki (nie dotyczy śliwek). Zagotować wodę z przyprawami i cukrem. Wrzucić owoce do wody, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 30 minut. Kompot owocowy jest zwykle podawany na ciepło. Jest bardzo zdrowy i pomaga w trawieniu.

POLSKA



Lekcja 17: Sosy, zagęszczacze i przyprawy



Sosy i zagęszczacze są szeroko stosowane w kuchni, należy jednak zadać pytanie- czy wiemy, jak z nich korzystać? Poniżej znajdziemy kilka porad:

- Przed dodaniem zagęszczacza do sosu usuń pływający po wierzchu tłuszcz. Po dodaniu środka zagęszczającego tłuszcz będzie trudniejszy do usunięcia.
- Mąka jest dobrym środkiem zagęszczającym do sosów, kremów i gulaszu, ponieważ nadaje im gładką, aksamitną konsystencję. Najlepiej jest zmieszać ją najpierw z tłuszczem, lub też przygotowując zasmażkę, lub beurre manié, przed wlaniem płynu do garnka – podsmażyć ją na patelni. Jeśli chcemy wyeliminować tłuszcz z diety możemy mieszać mąkę z wodą i dodawać do sosu, pamiętając jednak aby gotować go przez jakiś czas, co pozwala pozbyć się smaku surowej skrobi. Sosy zagęszczane mąką stają się nieprzejrzyste i gęste, mogą jednak stać się ponownie rzadkie w sytuacji, gdy będą gotowane zbyt długo lub jeśli zostaną zamrożone, a następnie ponownie rozmrożone.
- Środki zagęszczające, takie jak skrobia kukurydziana należy mieszać z równą ilością zimnej wody, a następnie dodawać do ciepłych płynów, aby uzyskać ich gęstą konsystencję. Są one dobrym wyborem w przypadku, gdy potrzebny jest niskotłuszczowy, neutralny w smaku zagęszczacz. Nadają one potrawom wspaniałego połysku w przypadku mas i deserów, wyglądają jednak nieco sztucznie w sosach lub gulaszu.
- Ziarna zbóż, takich jak płatki owsiane, kuskus, makarony i mąka również mogą być wykorzystywane do zagęszczania zup.
- Odtłuszczona śmietana nadaje sosom bogatą konsystencję i smak, należy jednak pamiętać o wysokiej zawartości tłuszczu. Aby przyrządzić sos niskotłuszczowy, należy korzystać z zagęszczonego (odparowanego) mleka zmieszanego z zagęszczaczem na bazie skrobi.





PRZYPRAWY

Wprowadzimy Was dzisiaj do wspaniałego świata przypraw. Zamknijmy oczy i poczućmy ich zapach! To naprawdę dobry sposób na zapamiętanie wszystkich rodzajów przypraw wykorzystywanych w posiłkach.

Które – w Twojej opinii – przyprawy najlepiej komponują się z danymi składnikami?

	Kardamon	Kurkuma	Czerwona papryka w proszku	Gałka muszkatołowa	Curry	Cynamon
Zupy			X	X	X	
Mięso	X	X	X		X	
Drób		X	X		X	
Dzikie ptactwo			X			
Ryby		X	X		X	
Sosy			X	X	X	
Warzywa			X	X		
Słodycze						X



SOS CHILLI

SKŁADNIKI: 12 pomidorów; 2 drobno posiekane czerwone cebule; 2 czerwone papryki; 3 zielone papryki; 3 łydgi selera; 10 g brązowego cukru; 250 ml octu; 2 łyżki. Przyprawy do marynowania wysypujemy do tekstylnego woreczka.

PRZYGOTOWANIE: Pokroić warzywa i umieścić je w garnku, dodać cukier i ocet, dobrze wymieszać. Umieścić przyprawy w materiałowym woreczku i włożyć do garnka. Gotować powoli przez 2 i pół godziny, a następnie zabutelkować.

SOS JOGURTOWO-OGÓRKOWY

SKŁADNIKI: 1 średni ogórek, obrany i oczyszczony z nasion i rozdrobniony; 1 karton (250ml) naturalnego, niskotłuszczowego jogurtu; 2 zielone cebule, drobno posiekane; 1 łyżka świeżo posiekanej natki pietruszki; 1 łyżka octu; ½ łyżki suszonego koperku; 1/8 łyżki czosnku w proszku.

PRZYGOTOWANIE: Owinąć ogórka w ręcznik papierowy, aż ręcznik stanie się wilgotny. Wymieszać ogórek z resztą składników (w średniej misce). Przykryć i schłodzić przez co najmniej 2 godziny.

SOS DO PIECZENI

SKŁADNIKI: ½ małej cebuli, drobno posiekanej; 1 szt. selera naciowego, posiekanego; 2 łyżki mąki; 1 miseczka bulionu z chudego indyka; 1 szklanka mleka zagęszczonego, odtłuszczonego.

PRZYGOTOWANIE: Nalać na patelnię cienką warstwę oliwy do smażenia. Dodać cebulę i seler, smażyć aż zmiękną. Równo opruszyć wszystko mąką i mieszać, aż mąka się zarumieni, przez około 2-3 minut. Dodać bulion i mleko zagęszczone, odtłuszczone. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić na wolnym ogniu, aż potrawa zgęstnieje. Dla uzyskania najlepszej konsystencji przecedzić przez gazę lub sitko. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Lekcja 18: Choroby wywołane przez patogeny

Dzisiejszym tematem związanym z żywnością będą choroby wywołane przez patogeny. To w istocie bardzo poważny problem! Ze względu na fakt, iż nigdy nie możemy być pewni źródeł i przebiegu chorób, powinniśmy przynajmniej wiedzieć, co może się zdarzyć i jak radzić sobie z infekcjami wywołanymi przez patogeny chorobotwórcze.

Główną przyczyną chorób wywołanych spożyciem skażonej żywności są infekcje bakteryjne. Choroba często ma krótkotrwały przebieg, który jednak może mieć poważne konsekwencje, w skrajnych przypadkach prowadząc do śmierci.



Objawy obejmują biegunkę, wymioty, nudności, bóle głowy i gorączkę. Mogą pojawić się one szybko, bezpośrednio po jedzeniu lub też mogą się rozwinąć nawet do 72 godzin od momentu spożycia zakażonej żywności. Okres inkubacji wynosi zwykle od 12 do 48 godzin.

Bakterie wywołujące zatrucia pokarmowe

W normalnych okolicznościach wymienione poniżej bakterie chorobotwórcze wymagają namnożenia się w dużych ilościach, aby wywołać choroby. Najczęściej występujące bakterie chorobotwórcze:

- Salmonella: źródłem jest drób, jaja, mięso i nabiał.
- Staphylococcus: nosicielem są dwie osoby na pięć.
- Clostridium: znajdowany w surowej żywności, takiej jak warzywa i mięso.
- Bacillus: głównie w zbożach, zwłaszcza w ryżu.

Choroby wywoływane skażoną żywnością

Choroby powodowane konsumpcją skażonej żywności wywoływane są przez relatywnie niewielką grupę bakterii. Nie pochodzą one z samej żywności, ale są przez nią przenoszone. Zaraz po spożyciu zakażonej żywności patogeny bezobjawowo namnażają się w ludzkim organizmie. Poniżej kilka przykładów bakterii chorobotwórczych przenoszonych na żywność:

- Campylobacter: często u zakażonych zwierząt, ptaków i w niepasteryzowanym mleku. Powoduje ciężką biegunkę i bóle brzucha.
- Listeria: powszechnie występujące w środowisku, znajduwane w surowej, przetworzonej lub gotowanej żywności. Choroba zwana listeriozą jest rzadka i ma zakres objawów poczynając od łagodnych, poprzez gripę i kończąc na zapaleniu opon mózgowych. U ciężarnych kobiet może ona prowadzić do poronienia.
- Escherichia coli: zwykle znajdowana u bydła, w surowym mięsie i mleku. Choroby jej towarzyszące mogą mieć poważne skutki, powodując niewydolność nerek u dzieci. Zanotowano wysoką liczbę zgonów w wyniku zakażenia bakteriami E-coli.

Bakteria	Źródło	Okres Wylęgania	Typowe objawy i czas trwania choroby
Salmonella	Surowe mięso, surowe mleko, surowe jaja, surowy drób, zwierzęta, gryzonie, kanalizacja/woda	12 do 36 godzin,	Ból brzucha, biegunka, wymioty i gorączka (od 1 do 7 dni)

Clostridium perfringens	Zwierzęce i ludzkie odchody, cząstki gleby (na warzywach), kurz, owady, surowe mięso	8 do 12 godzin	Ból brzucha, biegunka, czasem wymioty (12 do 48 godzin)
Staphylococcus aureus	Ludzki nos, usta, skóra, czyraki i rozcięcia, surowe mleko krowie lub kozie	1 do 7 godzin	Ból brzucha, głównie wymioty, czasem biegunka, wyczerpanie i temperatura poniżej normy (od 6 do 24 godzin)
Clostridium botulinum	Gleba, ryby, mięso i warzywa	12 do 36 godzin,	Trudności w przelknięciu, mówieniu i oddychaniu, podwójne widzenie i porażenie nerwów czaszkowych,
Bacillus cereus Toksyny w żywności	Zboża, ryż, kurz i gleba	1 do 6 godzin	Wymioty, bóle brzucha i biegunka (12 do 24 godzin)
Toksyny w jelicie	Jak wyżej	6 do 24 godzin,	Ból brzucha, biegunka, czasem wymioty (1 do 2 dni)

Alergie

Poniżej lista produktów, które są częstym źródłem alergenów:

- Orzeszki ziemne.
- Zboża zawierające gluten.
- Mleko (łącznie z laktozą).
- Seler.
- Ryby i skorupiaki.
- Nasiona sezamu.
- Olej sojowy.
- Orzechy.
- Musztarda.
- Jaja, a także wszystkie produkty zawierające powyżej wymienione składniki.

Wszyscy pracujący z żywnością powinni być świadomi sposobów postępowania w przypadku osoby doświadczającej wstrząsu anafilaktycznego. Chory nie powinien być przenoszony, należy wezwać



pogotowie ratunkowe, wybierając numer alarmowy. Chory może mieć przy sobie gotowy do użycia zestaw zastrzyków z adrenaliną.



OMLET PO HISZPAŃSKU

SKŁADNIKI (na 12 osób): 18-21 średnich ziemniaków, obranych; 3 całe cebule; 15-18 dużych jaj; 6 szklanek oliwy z oliwek do smażenia; sól.

PRZYGOTOWANIE: Jest to jedna z najczęstszych odmian tapas w całej Hiszpanii i ulubiona potrawa podczas hiszpańskich pikników, którą można spożywać na zimno lub w temperaturze pokojowej. Ziemniaki i cebula są krojone i smażone na głębokim oleju (najlepiej z oliwek) w umiarkowanej temperaturze, więc są one częściowo smażone, a częściowo gotowane w oleju. Po odsączeniu oleju miesza się je z surowym jajkiem oraz ponownie smaży na patelni. Tortille smaży się najpierw na jednej stronie, a następnie odwraca i smaży na drugiej stronie. Do potrawy można dodawać inne warzywa, najczęściej czerwone i zielone papryki.

HISZPANIA



Lekcja 19: Zwyczaje religijne, a odżywianie

Dziś mówić będziemy o różnych przekonaniach religijnych i o związanych z nimi specjalnościach kulinarnych. Kucharz powinien być świadomy pułapek z tym związanych, np. faktu, iż muzułmanie i żydzi nie jedzą wieprzowiny.

Większość systemów religijnych zawiera w sobie szereg zasad dotyczących żywności. Niektórzy z wyznawców podchodzą do tych spraw bardzo poważnie, inni zaś nie traktują ich zbyt serio. Poniżej omówimy kilka najważniejszych religii i związanych z nimi zasad żywieniowych.

Judaizm: W judaizmie żywność musi być koszerne, co oznacza: nadająca się do spożycia, zgodnie z żydowskimi przepisami religijnymi. Potrawy nie są koszerne m.in. ze względu na obecność składników pochodzących od gatunków zwierząt nie koszerne lub takich, które nie zostały ubite w sposób rytualny. Zwierzęta koszerne to wszystkie gatunki, które przeżuwiają i mają kopyta (zwierzęta, które

tylko przeżuwać albo mają tylko rozszczerzone kopyta nie są uważane za koszerne). Również produkty pochodzące od nie koszernych gatunków zwierząt np. ich mleko, są automatycznie wykluczane z diety. Ryba musi mieć płetwy i łuski, aby być uznana za koszerą. Ubój mięsa i ryb musi zostać wykonany w ściśle określony sposób. Żydom nie wolno jeść produktów mlecznych w połączeniu z mięsem. Odstęp czasowy pomiędzy spożyciem tych składników jest ściśle określony. Żydzi mają nawet dwa zestawy sztućców używanych oddzielnie do produktów mlecznych i mięsa.

Islam: Słowem określającym dozwolony rodzaj żywności w islamie jest „halal”. Muzułmanin nie może jeść mięsa wieprzowego ani żadnej potrawy, która zawiera wieprzowinę. Zabronione jest również picie tzw. napojów rozweselających, czyli alkoholu. Podobnie jak Żydzi, muzułmanie muszą dokonywać uboju zwierząt w ściśle określony sposób.

Hinduizm: Krowa uważana jest w kulturze Indii za zwierzę święte i nie może ona być jedzona. Osobom uznanym za święte nie wolno nawet jeść żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. Dozwolona żywność nosi nazwę – jedzenie wegańskie. Alkohol i tytoń są całkowicie zabronione.

Chrześcijaństwo: Chrześcijanie nie mają żadnych stałych przepisów dotyczących żywności. Wynika to z widzenia św. Piotra opisanego w Nowym Testamencie (Dz 10, 9-28), w którym zostało powiedziane, iż Bóg oczyścił wszystko, co znajduje się na ziemi. Silni wyznawcy chrześcijaństwa opierają się na Starym Testamencie i kierują się zasadami kuchni żydowskiej.

Lekcja 20: Musztarda

Dzisiaj wypróbujemy swoich sił we własnoręcznym przyrządzaniu musztardy! Wraz z nią, przygotujemy polską sałatkę ziemniaczaną. Dla tych, którzy lubią jeść mięso – polecamy dodać kiełbasę.

DOMOWA MUSZTARDA

SKŁADNIKI: Nasiona gorczycy (można połączyć żółte i brązowe); woda; ocet; sól.

PRZYGOTOWANIE: W pierwszej kolejności do naczynia wlewamy wodę, do której dodajemy kwas (ocet, Verjus, czyli sok tłoczony z niedojrzałych winogron czy też sok z cytryny, etc), odstawiamy roztwór na 10 minut. Do smaku dodajemy sól, zwykle około 1-2 łyżeczek na szklankę musztardy. Na końcu, odstawiamy musztardę do lodówki lub w chłodne miejsce na co najmniej 1 dzień przed jej dodawaniem do potraw. Tak przygotowana musztarda zostanie wykorzystana w trakcie kolejnej sesji szkoleniowej!



SAŁATKA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 12 średnich, ugotowanych ziemniaków, drobno posiekanych; 4 łodygi selera lub jedna surowa, drobno posiekana marchew; 2 małe cebule lub połówka pora, drobno posiekane; 2 papryki, drobno posiekane; 2 małe łyżeczki żółtej musztardy (lub więcej, w razie potrzeby); 2 łyżki majonezu (lub więcej); sól; pieprz. Można również dodać odrobinę gotowanego groszku, 2 drobno posiekane korniszony (lub ogórki kiszane) lub 6 posiekanych jaj na twardo.

PRZYGOTOWANIE: Wymieszać razem wszystkie składniki w dużej misce. Dodać taką ilość majonezu, aby zwilżył on wszystkie składniki, tudzież według osobistych preferencji. Przechowywać w lodówce do momentu, gdy sałatka będzie dokładnie schłodzona, a smaki wymieszane ze sobą. Podawać z masłem/tostami lub solo.

POLSKA



Pod koniec tej sesji można przygotować menu na następną sesję. Ustal z grupą menu potrawy, którą zechcecie wspólnie opracować i rozdzielić zadania.



Lekcja 21: Przygotowanie menu

Opracujemy dziś wspólnie menu i przygotujemy potrawę według planu powziętego podczas ostatniej sesji. Jest to dobra okazja, aby sprawdzić czego nauczyliśmy się do tej pory. Postaraj się być kreatywnym! Dziś pracować będziemy pod okiem trenera, ale bądźmy szczególnie uważni, ponieważ w trakcie kolejnych sesji trzeba będzie stworzyć menu samemu.



Lekcja 22: Ocet



Jak wyprodukować ocet? To proste: należy otworzyć butelkę wina i natychmiast o niej zapomnieć!

W pewnym momencie wino samo skwaśnieje. Dzieje się tak dlatego, iż powietrze zawiera bakterie, powodujące zamianę wina w kwas octowy. W zależności od rodzaju wina ocet będzie miał unikalny smak.

Rodzaje octu:

- Wiśniowy
- Jabłkowy
- Ziołowy
- Piwny
- Ryżowy
- Malinowy

Sałatki i sosy (dressingi)

Różne rodzaje sałatek potrzebują odmiennego czasu na uzyskanie końcowego smaku; niektóre więcej, a niektóre mniej. Poniżej podano przybliżone czasy, w których różne sałatki uzyskują swój charakterystyczny smak („przegryzają się”):

1 minuta: delikatne sałatki liściaste (roszponka, rukola, sałata).

5 minut: twarde sałatki liściaste (kapusta pekińska, cykorja włoska, cykorja).

15 minut: sałatka z pomidorów, ciepłe sałatki ziemniaczane.

Pół dnia: sałatka z makaronem, sałatka ziemniaczana.

12 godzin: sałatka śledziowa.

Cały dzień: Sałatka z ryżem.

Podstawowe sosy sałatkowe:

Winegret: 1 łyżeczka musztardy; 2-3 łyżki octu winnego; sól; pieprz; 6 łyżek oleju słonecznikowego.

Sos jogurtowy: 150 g jogurtu; 2 łyżki soku z cytryny; 1 łyżka oleju słonecznikowego; sól; pieprz; 1 pęczek szczypiorku.

Sos cytrynowy: ½ cytryny; 1-2 łyżeczki pikantnej musztardy; sól; pieprz; 1 ząbek czosnku; 4-5 łyżek oliwy z oliwek.

Wybierz jeden lub więcej rodzajów sałatek, by wypróbować różne sosy!





Lekcja 23: Idziemy na zakupy

To będzie naprawdę aktywna sesja! Dowiemy się wielu rzeczy na temat różnych sposobów robienia zakupów żywnościowych. Zorganizujemy wycieczkę do supermarketów, znajdujących się w naszym mieście i wykonamy poniższe zadania. Następnie, przeprowadzimy grupową dyskusję i wymienimy wrażenia.

Zadania do wykonania:

1. Zapisz ceny dwóch warzyw, jednego produktu mlecznego i jednego produktu mięsnego (starajmy się, aby były to te same produkty w każdym ze sklepów).
 2. Dowiedz się, skąd pochodzą produkty i co oznacza określenie BIO w przypadku wybranych produktów (dwóch rodzajów warzyw, jednego produktu mlecznego i jednego mięsnego; staraj się, aby były to te same produkty w każdym ze sklepów).
 3. Porównaj ze sobą jakość dwóch rodzajów warzyw, jednego produktu mlecznego i jednego mięsnego; staraj się, aby były to te same produkty w każdym ze sklepów.
 4. Zapisz wszystkie interesujące obserwacje poczynione w odwiedzonych supermarketach.
-



Lekcja 24: Wyraź samego siebie

Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

– Byłem zdenerwowany z powodu _____

– Najlepiej potrafiłem _____

– Miałem problemy z _____

– Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____

Bądź bardzo delikatny komentując uzyskane odpowiedzi, staraj się pozostać neutralnym. Powinno się grać w jedną grę, która odzwierciedla subiektywne odczucia i nastroje uczestników względem wybranych pytań i jedną skłaniającą do racjonalnych wypowiedzi na temat przebiegu sesji szkoleniowych.



SYGNALIZATOR RUCHU

Każdy z uczestników otrzymuje trzy kolorowe karty: zieloną, żółtą i czerwoną. Trener odczytuje na głos zdanie, podczas gdy uczestnicy pokazują jedną kartkę. Kolor zielony oznacza całkowitą akceptację, żółty – mieszane uczucia, czerwony zaś wyraża dezaprobatę. Trener może odczytać więcej wypowiedzi; jest to tylko propozycja ćwiczenia. Na początku należy poprosić kilku z uczestników o wyjaśnienie znaczenia danego koloru kart po to, aby upewnić się, czy rozumieją oni zasady gry. Ćwiczenie ma na celu utrwalenie materiału zrealizowanej sesji i sprawdzenie skuteczności przekazanej wiedzy.

- Zawsze byłem w stanie podążać za materiałem i rozumieć podstawy teoretyczne.
- Czułem się komfortowo podczas zajęć z gotowania.
- Nauczyciel zawsze w sposób jasny wyjaśniał cel ćwiczeń.
- Chciałbym, aby więcej było lekcji gotowania, niż teorii.
- Chciałbym, aby więcej było zajęć teoretycznych, niż zajęć z gotowania.
- Podział między teorią a praktyką był doskonały.
- Myślę, że w przyszłości będę w stanie z łatwością wykorzystać wiedzę zdobytą podczas zajęć.
- Nie mogę się doczekać następnych zajęć.

SKRZYNIA PEŁNA SKARBÓW I KOSZ NA ŚMIECI

Grupa siada w kręgu. Pośrodku znajduje się skrzynia pełna skarbów i kosz na śmieci. Uczestnicy dostają kartki papieru i długopisy oraz zapisują swoje odczucia wobec zdań, odczytanych przez trenera. Kiedy wszyscy skończą pisać, każdy uczestnik wyjaśnia treść swoich notatek. Następnie uczestnicy decydują, czy umieścić je w skrzyni pełnej skarbów i zachować na później, czy może



wrzucić je do kosza na śmieci. Jak w ćwiczeniu opisanym powyżej, trener może dodać od siebie własne stwierdzenia do przedyskutowania. Gra ta powinna odzwierciedlać dynamikę grupy i odczucia każdego z uczestników. Grupa może zdecydować, aby na końcu ćwiczenia zawartość kosza na śmieci została spalana. Propozycja zdań:

- Trener rozumie moje problemy i pomaga mi je rozwiązać.
- Grupa zawsze jest dla mnie pomocna.
- Współpraca w grupie przebiega bardzo dobrze.
- Czuję się częścią grupy.
- Nastroje w trakcie zajęć są zawsze dobre.



Lekcja 25: Piramida żywieniowa

W trakcie dzisiejszych zajęć bliżej przyjrzymy się naszym nawykom żywieniowym. Gotowanie dla innych oznacza również wzięcie na siebie części odpowiedzialności za ich zdrowie. Tak więc, zaczynamy!

Im bliżej spodu piramidy znajduje się dany rodzaj żywności, tym jest ona zdrowsza i bardziej potrzebna do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu.

Znaczenie prezentowanych stopni piramidy:

1. Pij dużo płynów. Bez wystarczającej ilości płynów składniki odżywcze zawarte w pożywieniu nie są transportowane do komórek. Najodpowiedniejsze napoje to woda, soki zmieszane z wodą, niesłodzone herbaty ziołowe i owocowe, kawa i czarna/zielona herbata pita w umiarkowanych ilościach. Równie wskazane jest mleko bez dodatku cukru, będące niskotłuszczowym źródłem wapnia.
2. Powinno się spożywać powyższe posiłki kilka razy dziennie. Zaspokajają one pragnienie ze względu na wysoką zawartości wody. Najważniejsze jednak są owoce i warzywa. Wzmacniają one układ odpornościowy, chronią przed chorobami układu krążenia, cukrzycą i otyłością.
3. Chleb i produkty zbożowe znajdujące się na tym poziomie są najzdrowsze w odmianie pełnoziarnistej! To samo dotyczy olejów roślinnych, orzechów i margaryny; zawierają one wiele zdrowych kwasów tłuszczowych, witamin i substancji bioaktywnych, które wspomagają pracę serca.
4. Pokarmy bogate w białko, takie jak mleko, sery i mięso powinniśmy jeść codziennie, ale w umiarkowanej ilości i w postaci o niskiej zawartości tłuszczu. Produkty mleczne są doskonałym źródłem wapnia, mięso zaś dostarcza nam żelaza, cynku, witamin z grupy B oraz jodu. Ryby dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3, które są pożyteczne dla pracy serca i mózgu. Jaja również powinny być spożywane, ale zawierają one stosunkowo dużo tłuszczu, więc jemy je na przemian z mięsem i rybami. Rośliny strączkowe dostarczają białka i substancji roślinnych chroniących serce. Należy też urozmaicać dietę, jedząc naprzemiennie ziemniaki i rośliny strączkowe. Równie ważne na tym poziomie są oleje roślinne, potrzebne do właściwego przygotowania mięsa i ryb.



KOTLETY Z WĘDZONEJ WIEPRZOWINY Z KAPUSTĄ I ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI (12 porcji): 3 kg wędzonego schabu (lub karczku); 12 dużych cebul; 6 łyżek margaryny lub masła; 4 ½ litra wody; sól; pieprz; 3 kg ziemniaków; 2 kg kapusty kiszonej (gotowej, w słoiku).

PRZYGOTOWANIE: Pokroić cebulę w dużą kostkę. Stopić masło na dużej patelni i smażyć mięso ze wszystkich stron; po podsmażeniu odłożyć na talerz. Poddusić cebulę na złoty kolor. Kiedy cebula nabierze jasno brązowego koloru, włożyć mięso z powrotem na patelnię. Zalać około dwóch trzecich mięsa wodą. Doprowadzić do wrzenia i pozwolić mu się dusić pod przykryciem, na średnim ogniu, przez około 60 minut. W tym czasie sprawdzić smak potrawy i w razie potrzeby dodać soli (w zależności od jej zawartości w wędzonym mięsie). Doprawić solą i pieprzem wg upodobań. Wyjąć mięso z patelni, pokroić w plasterki, a następnie zagęścić sos i połączyć nim mięso.

Podawać z kiszoną kapustą i gotowanymi ziemniakami.



NIEMCY



Lekcja 26: Zioła

Dzisiaj wkroczymy do wspaniałego świata ziół. Zioła w kuchni są szeroko wykorzystywane na całym świecie – im są bardziej świeże, tym lepszy smak przyprawianych nimi potraw. Podczas tej sesji szkoleniowej zaprojektujemy własny zielnik i nauczymy się, jak na własną rękę go pielęgnować. Nie potrzeba do tego dużego ogrodu, wystarczy kilka doniczek, żeby prowadzić własny ogródek z ziołami.

Aby mieć własny ogród powinniśmy najpierw zaplanować, w którym miejscu chcemy posadzić dany gatunek ziół, a następnie wprowadzimy plan w życie. Gdy mamy już własny ogród możemy próbować rozpoznać zioła, wdychając ich zapach z zamkniętymi oczami.

Kolejno, musimy zdecydować kto jest odpowiedzialny za ogród w danym czasie. Poniższa tabela będzie pomocna w organizacji podjętego zadania.

Imiona uczestników	Podlewanie roślin	Przesadzanie roślin	Data

Dodatkowe informacje dostępne są na stronie internetowej SUVOT – Materiały Dydaktyczne.

Dowiedz się więcej na temat ziół, starając się odgadnąć, które zioła dodajemy do jakich potraw:

	Zupy	Mięso	Drób	Dziki ptactwo	Ryby	Sosy	Warzywa
Bazylia		x				x	x
Koper		x			x	x	x
Estragon	x	x				x	
Kolendra				x		x	x
Liść laurowy		x	x	x	x	x	x
Majeranek	x	x			x		x
Oregano	x	x			x	x	x
Pietruszka	x	x	x		x	x	x
Rozmaryn		x	x		x		x
Szałwia		x			x		
Tymianek		x	x			x	

Zioła mogą być również doskonałym domowym środkiem leczniczym gdy jesteśmy chorzy lub odczuwamy rozmaite bóle. Przyjrzyjmy się kilku przykładom:

- **Koper:** Zastosowanie: Problemy z pęcherzem moczowym, biegunka, bóle brzucha, kaszel, zapalenie spojówek.
Przygotowanie: ekstrakt z owoców, 2 łyżki na ¼ litra wody.
- **Rozmaryn:** Zastosowanie: Nerwowość, bóle menstruacyjne, zaburzenia krążenia, niskie ciśnienie.
Przygotowanie: Ekstrakt z liści, 1 łyżeczka na 1 szklanekę wody, pić nie więcej niż 3 filiżanki dziennie,; nie stosować w czasie ciąży.
- **Mięta pieprzowa:** Zastosowanie: biegunka, wzdęcia, bóle związane z przeziębieniem, dolegliwości gastryczne.
Przygotowanie: Ekstrakt z ziół, 1 łyżeczka na ¼ litra wody.



- **Szałwia:** Zastosowanie: problemy żołądka i jelit, wzdęcia, biegunka, bóle związane z przeziębieniem, choroby skóry, zapalenie gardła i przyzębia.
Przygotowanie: 2 łyżeczki na ¼ wody do picia lub do użytku zewnętrznego (płukanie).
- **Werbena:** Zastosowanie: brak apetytu, problemy z pęcherzem moczowym, migreny, bóle stawów, bezsenność, niestrawność, leczenie ran.
Przygotowanie: Ekstrakt z ziół, 1-3 łyżeczek na 1 szklankę wody do picia lub do użytku zewnętrznego.
- **Melisa:** Zastosowanie: przeziębienia, niestrawność, bóle reumatyczne, bóle zębów lub głowy.
Przygotowanie: Ekstrakt z liści, 1 łyżeczka na 1 szklankę wody.
- **Pietruszka:** Zastosowanie: zaparcia, problemy z pęcherzem moczowym.
Przygotowanie: Ekstrakt z owoców lub korzeni, 4 łyżeczki na 1 szklankę wody, pić nie więcej, niż 3 filiżanki dziennie; nie stosować w czasie ciąży.
- **Tymianek:** Zastosowanie: kaszel, niestrawność, brak apetytu.
Przygotowanie: Ekstrakt z ziół, 1 łyżeczka na 1 szklankę wody.
- **Nagietek:** Zastosowanie: skurcze, choroby wątroby, egzema, zapalenie płytki paznokcia, ropnie.
Przygotowanie: Ekstrakt z kwiatów: 5-8 łyżek na ¼ litra wody, zewnętrznie: wyciąg z kwiatów, 5-8 łyżek na ¼ litra wody.
- **Żywokost:** Zastosowanie: bóle związane z przeziębieniem, biegunka, wrzody żołądka, choroby skóry, choroby reumatyczne, stłuczenia.
Przygotowanie: Ekstrakt z korzenia, 1 łyżka stołowa na ¼ litra wody do picia lub do użytku zewnętrznego.



Lekcja 27: Dieta wegetariańska

Dziś podyskutujemy o różnych rodzajach zdrowego trybu życia. Czy wiesz, czym jest wegetarianizm? A weganizm? Co przychodzi Ci do głowy, słysząc te pojęcia?

Trener podaje nazwę jednego pojęcia, podczas gdy grupa wykrzykuje wszelkie skojarzenia z nim związane. Trener zapisuje wszystkie odpowiedzi.

Jakie produkty są dozwolone?

	Mięso	Ryby	Produkty z jaj	Produkty mleczne
Owołakto wegetarianie			X	X
Lakto wegetarianie				X
Owowegetarianie			X	
Ściśli wegetarianie lub weganie				

Nie zapominajmy, iż produkty pochodzenia zwierzęcego napotkać można w wielu rodzajach żywności, np.:

- Gumy owocowe (żelatyna).
- Sery i jogurty (mleko).
- Makaron jajeczny.

Powody przejścia na dietę wegetariańską

Istnieje wiele różnych powodów, żeby wybrać ten właśnie rodzaj diety. Niektórzy ludzie wiodą bardzo indywidualny styl życia, na sposób wegetariański. Jak ściśle jest przestrzeganie zasad diety, to zależy wyłącznie od indywidualnych preferencji danej osoby. Niektórzy ludzie nie tylko łączą wegetarianizm z dietą, ale również przenoszą jego zasady na bardziej ogólne reguły życia, tzn. nie noszą ubrań ze skór zwierzęcych lub wyrobów z wełny. Czynią to m.in. z następujących przesłanek:

- Zasady religijne.
- Ochrona zwierząt.
- Wiara w zdrowy styl życia.
- Awersja do smaku mięsa.
- Ochrona środowiska naturalnego.

Oznaczenie produktów wegetariańskich i wegańskich.



Istnieje wiele możliwości, aby wyeliminować niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego. Współcześnie, prawie każdy produkt zwierzęcy ma swoją alternatywę:

- Mleko, pochodzące od zwierząt, można zastąpić mlekiem i jogurtem sojowym.
- Wiele osób zastępuje mięso – tofu.
- Można spożywać makaron bezjajeczny.
- Zamiast żelatyny użyć można skrobi lub mąki ziemniaczanej.
- Zamiast masła użyć można margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.



WARZYWNE RATATOUILLE

SKŁADNIKI (na 12 osób): 12 dojrzałych pomidorów; 6 cebul; 6 szt. zielonej papryki; 3 szt. czerwonej papryki;

6 szt. cukinii; 6-9 ząbków czosnku; oliwa z oliwek; 3 łyżki cukru; sól.

PRZYGOTOWANIE: Rozpoczynamy od obróbki wszystkich składników. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Następnie obrać cebule i cukinie, i również pokroić w kostkę. Usunąć nasiona z czerwonej i zielonej papryki, pokroić w cienkie paski. Podgrzać odrobinę oliwy z oliwek na dużej patelni. Dodać cebulę i czosnek, smażyć przez 2 minuty. Następnie dodać pokrojoną paprykę i smażyć wszystko przez 5 minut. Następnie dodać cukinie i pomidory. Smażyć przez kolejne 15 minut, aż pomidory będą miękkie. Na końcu, dodać cukier i sól.

HISZPANIA



Lekcja 28: Potrawy sezonowe



Sprawdzimy dziś, jakie rodzaje owoców i warzyw powinny być kupowane w danej porze roku. Dobrze jest to wiedzieć, ponieważ w trakcie trwania danego sezonu, określone warzywa lub owoce cechuje najlepsza jakość, są one świeże i tanie!

Poniżej kilka przykładów typowych owoców i warzyw, które najlepiej zakupić w sezonie.

- Wiosna: karczochy, szparagi, morele, marchew, wiśnie, por, groszek, szpinak, itp.
- Lato: jabłka, jeżyny, groch, ogórki, maliny, melony, arbuzy, itp.
- Jesień: brokuły, migdały, winogrona, grzyby, papryka, dynia, itp.
- Zima: cykoria, brokuły, brukselka, kapusta, mandarynki, itp.

Niech każdy z uczestników pomyśli o jakimś gatunku owoców lub warzyw i narysuje go. Grupa ma za zadanie odgadnąć treść rysunku i ustalić porę występowania danego owocu lub warzywa. Ćwiczenie trwa tak długo, aż entuzjazm i pomysły się wyczerpią.

Trener może zaprezentować kalendarz z porami roku i powiesić go na ścianie w sali ćwiczeń.



ZUPA GRZYBOWA Z MUSEM GRYZANYM

SKŁADNIKI: 10 dag oleju; 5 dag cebuli; 3 ząbki czosnku; świeża natka pietruszki; 50 dag świeżych grzybów; 75 dag ziemniaków; 5 dag mąki; 2,5 l wody; 4 świeże pomidory; pęczek majeranku; sól; pieprz; ocet; 1 dl kwaśnej śmietany; 1 kg mąki gryczanej; 2 l wrzącej, osolonej wody; 10 dag smalcu (lub oleju); 10 dag skwarek.

PRZYGOTOWANIE: Drobną posiekać cebulę, czosnek i pietruszkę. Rozgrzać olej, ułożyć na nim posiekane przyprawy i mieszać, aż zaczną wydzielać przyjemny zapach. Dodać oczyszczone i pokrojone w plasterki pieczarki. Gotować taką mieszankę przez 15 minut. Dodać pokrojone w drobną kostkę



ziemniaki i gotować przez dalsze kilka minut. Następnie dodać mąkę. Gdy ziemniaki są ugotowane, dodać obrane i posiekane pomidory, majeranek, sól, pieprz i ocet. Po 5 minutach gotowania zdjąć zupę z ognia i dodać śmietanę.

Mus gryczany: Wrzucić mąkę do wrzącej osolonej wody i gotować przez 10 minut. Następnie, na środku gotującej się mąki zrobić otwór (np. trzonkiem łyżki do gotowania) i gotować przez kolejne 20 minut. Odląć pozostałą wodę, dodać smalec (lub olej) i mieszać aż do uzyskania jednorodnej konsystencji. Mus nie powinien być zbyt suchy. Przesypujemy go do miski i polewamy gorącym tłuszczem i skwarkami.

SŁOWENIA



Lekcja 29: Sery

Dziś mówić będziemy o różnych rodzajach sera oraz przyrządzimy szwajcarskie danie raclette!

Wymień swój ulubiony gatunek sera i opowiedz nam wszystko, co wiesz na jego temat! Następnie spróbuj odnaleźć wspomniany przez siebie ser, w którejś z kategorii wymienionych w poniższej tabeli.

	Sery twarde	Sery półtwarde	Sery miękkie	Sery bardzo miękkie	Sery świeże
Dojrzewanie	Co najmniej 3 miesiące do roku	Co najmniej pięć tygodni	Trzy tygodnie	Dwa do trzech tygodni	Wcale
Smak/konsystencja	Ziarnista	Gładsza niż w twardych	Od łagodnego do bardzo intensywnego	Bardzo aromatyczny	Naturalny, bardzo łagodny, czasem z dodatkiem ziół
Przykład	Fol Epi	Chavroux	Saint Albroy	Bresso





RACLETTE

SKŁADNIKI: Istnieje wiele sposobów, aby przygotować raclette. Szwajcarzy przyrządzają go z ziemniakami, korniszonami i różnymi serami właśnie do raclette. W Niemczech często znaleźć można wiele potrzebnych składników, a ich dobór zależy od indywidualnych preferencji. Przepis ten jest tylko propozycją dla lepszej orientacji w temacie: ser raclette, ser feta, cebula, pieczarki, boczek, kukurydza, ananas, szynka, oliwki, itp. Robienie raclette polega na spędzaniu ze sobą czasu, a przy okazji topi się ser i dodaje warzywa, ziemniaki i mięso.

Jeśli nie posiadasz zestawu do raclette, obejrzyj poniższy film, aby zorientować się, o czym teraz mówimy:

<http://www.youtube.com/watch?v=EMVkrHWwyJc>

SZWAJCARIA



Lekcja 30: Dodatki do żywności



W trakcie tej sesji skupimy się na dodatkach do żywności, które niestety bardzo często występują w potrawach i produktach spotykanych w naszych kuchniach.

Dodatki do żywności są substancjami, które są dodawane w celu zachowania smaku lub poprawy wyglądu. Istnieją dodatki naturalne i sztuczne; dodatki naturalne używane są od wieków, dla konserwacji żywności stosuje się np. marynowanie w occie, solenie, przechowywanie w cukrze, itp.

W Europie, dodatki do żywności muszą być oficjalnie zgłoszone w przypadku każdego produktu po to, aby informować konsumentów o ich zawartości. Każdemu dodatkowi przypisany jest unikalny numer, rozpoczynający się od litery „E”, który przyporządkowany jest do każdego zatwierzonego dodatku. Istnieje wiele różnych rodzajów dodatków do żywności. Oto lista najczęściej występujących:

- Kwasy: wzmacniają smak potraw oraz konserwują je.
- Przeciwutleniacze: działają jako środki konserwujące, hamując działania tlenu.
- Substancje wypełniające: zwiększają masę żywności bez wpływu na jej smak.



- Barwniki spożywcze: nadają potrawom bardziej atrakcyjny wygląd.
- Emulgatory: umożliwiają trwałe łączenie się wody i olejów.
- Dodatki smakowe: nadają potrawom specyficzny smak i zapach, mogą być naturalne lub sztuczne.
- Gazy znaczące: pozwalają na testowanie szczelności opakowań, aby zapobiec ekspozycji żywności na działanie czynników atmosferycznych.
- Środki konserwujące: zapobiegają lub hamują oznaki psucia się żywności.
- Stabilizatory: nadają potrawom odpowiednią konsystencję, np. w przypadku marmolady.

Dobry kucharz stara się unikać stosowania dodatków do żywności, zwłaszcza sztucznych!



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O DODATKACH

Weź do ręki kilka produktów znajdujących się w kuchni i przeczytaj etykietę: które z nich nie zawierają dodatków? Przeszukaj Internet, by poznać funkcje każdego z dodatków zawartych w Twoich produktach.



Lekcja 31: Sport i odżywianie

Dzisiejsza lekcja dotyczy związku sportu z żywnością. Aby naprawdę dobrze gotować powinniśmy wiedzieć, jaki jest skład przyrządzanych potraw i jakie funkcje spełniają poszczególne składniki. Do biegu, gotowi, start!

Zapotrzebowanie na energię w przypadku sportowca i nie-sportowca jest niczym porównanie podstawowych i zaawansowanych technik sprzedaży. Mówiąc ogólnie, potrzeby energetyczne u sportowca są większe. Jest to szczególnie istotne w odniesieniu do sportowców wyczynowych i uprawiających dyscypliny siłowe.

Istnieje pięć głównych składników żywnościowych, szczególnie ważnych w przypadku lekkiej atletyki:

– **Węglowodany:** Ponieważ zdolność do wykonania wysiłku jest związana z ilością zgromadzonego glikogenu, konieczne jest dostarczenie organizmowi niezbędnej ilości węglowodanów. Stanowią one

dla sportowca główne źródło energii. Po ich strawieniu w przewodzie pokarmowym wchłaniane są one do krwiobiegu, a stamtąd transportowane do pozostałych narządów (mózg, mięśnie).

Węglowodany znajdują się w różnych produktach spożywczych, ich źródłem są m.in.: ziemniaki, maltoza (cukier słodowy), glukoza (cukier gronowy), kasza, chleb, marchew, itp.

– **Białko:** Główną funkcją białka jest budowanie masy ciała. Białko pomaga w tworzeniu m.in. cegiełek aktywnych i miozyny, które z kolei są nośnikami składników odżywczych i produktów przemiany materii, do krwiobiegu. Różne formy białka biorą udział w zwalczaniu infekcji oraz są składnikami enzymów i hormonów. Białko składa się z aminokwasów. Niektóre z nich wytwarzane są przez organizm ludzki, inne dostarczane są z pożywieniem. Prawidłowa kompozycja mięsa i warzyw jest doskonałym źródłem aminokwasów.

– **Tłuszcz:** Choć duża część z tłuszczu zawartego w pożywieniu jest odpowiedzialna za rozwój tak zwanych chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżycy, to jednak tłuszcze spełniają szereg ważnych funkcji. Tłuszcze są, podobnie jak węglowodany, dostawcami energii, uczestniczą również w budowie błon komórkowych. Są one nośnikami (rozpuszczalnych w tłuszczach) witamin z grupy A, D, E, K oraz zapewniają niezbędne kwasy tłuszczowe (np. kwas linolowy).

– **Witaminy:**

Witamina B1: ziarna zbóż.

Witamina B6: ryby, produkty mleczne, soja, zielone warzywa, itp.

Witamina C: owoce cytrusowe, brokuły, słodkie i białe ziemniaki, pomidory, itp.

Witamina E: olej słonecznikowy, szpinak, olej z kielków pszenicy, orzechy laskowe, migdały, itp.

– **Składniki mineralne:**

Sód: Sól kuchenna (chlorek sodu) jest głównie przyjmowana wraz z żywnością. Ważne jest, aby kontrolować ilość tego składnika, ponieważ ma on wpływ na podwyższenie ciśnienia krwi.

Potas: odpowiedzialny za aktywację niektórych enzymów i transport ładunków elektrycznych. Niedobór potasu prowadzi do gromadzenia się sodu w komórkach mięśniowych, co z kolei prowadzi do odwodnienia. Objawami jest osłabienie lub paraliż mięśni. Ponadto, niedobór potasu prowadzić może do zaburzeń rytmu serca, niedrożności jelit i alkalizacji krwi.

Wapń: niezbędny do budowy i utrzymania masy kostnej. 99% wapnia przechowywane jest w tkance kostnej. Jest on również odpowiedzialny za prawidłową pracę nerwów i mięśni, bierze również udział w procesie krzepnięcia krwi.

Magnez: straty tego pierwiastka, mające miejsce podczas pocenia się, mogą być kompensowane przez włączenie do diety sportowców odpowiednich suplementów lub spożywanie produktów bogatych w magnez, takich jak chleb pełnoziarnisty, woda mineralna, ziemniaki i warzywa.





GULASZ Z ŻOŁĄDKÓW WIEPRZOWYCH

SKŁADNIKI: 1,6 kg żołądków wieprzowych; 1 kg cebuli; 10 dag oleju; sól; 5 dag mielonej czerwonej papryki; 5 dag koncentratu pomidorowego; majeranek; liść laurowy; kminek; 3 ząbki czosnku; odrobina twardego sera; 8 dag mąki.

PRZYGOTOWANIE: Gotujemy żołądki wieprzowe w osolonej wodzie z dodatkiem jarzyn (włoszczyzna) do miękkości (ok. 1 godziny). Następnie studzimy mięso i kroimy w paski. Posiekaną cebulę smażymy delikatnie na złoty kolor na oleju, dodajemy mieloną paprykę, 2l wody, sól, koncentrat pomidorowy, majeranek, liść laurowy, posiekany czosnek i paski żołądków wieprzowych. Mieszamy i gotujemy przez około 15 minut. Zagęszczamy zupę, dodając mąkę z wodą, zagotowujemy. Możemy ozdobić gulasz żółtym serem i świeżą pietruszką.

SŁOWENIA



Lekcja 32: Wypieki

POLSKIE CIASTO JABŁKOWE Z POSYPKĄ

SKŁADNIKI:

Nadzienie owocowe: 8-10 jabłek, rozdrobnionych; 1 szklanka brązowego cukru; 1 łyżeczka soku z cytryny; 1 łyżeczka wanilii; 1 łyżeczka cynamonu.

Ciasto: 1 szklanka brązowego cukru; 1 kostka miękkiego masła; 1 jajko; 1 łyżeczka proszku do pieczenia; szczypta soli; 3 szklanki mąki.

PRZYGOTOWANIE: Nadzienie owocowe: jabłka wymieszać z pozostałymi składnikami nadzienia i odstawić. Ciasto: Wymieszać masło i cukier, zmieszać z resztą składników ciasta. Wyłożyć 1/2 ciasta na natłuszczoną blachę. Na wierzchu ułożyć owoce. Z reszty ciasta zrobić kruszonkę i posypać jabłka po wierzchu. Piec 1 ¼ godziny w około 200°C.

POLSKA





Oto jedyna rzecz, której jeszcze nie zrobiliśmy, a na którą wszyscy czekają: ciasto! Dzisiejsza sesja koncentruje się na wypieku ciast. W czasie, gdy ciasto jest w piekarniku, naszym zadaniem jest przeczytanie poniższego tekstu i udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania!

Ciastka maślane: są one prawdopodobnie najbardziej popularnym rodzajem ciastek. Ciastka maślane zawierają w sobie pewną formę tłuszczu, zazwyczaj jest to masło, margaryna, olej lub inny tłuszcz piekarski. Większość produkowanych dziś ciastek zawiera jakiś rodzaj spulchniaczy, np. proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej, które przy użyciu odpowiedniej techniki mieszania, służą uzyskaniu odpowiedniej konsystencji ciasta.

W wielu przepisach pierwszym krokiem w robieniu ciastek maślanych jest wymieszanie cukru i tłuszczu, w procesie zwanym kremowaniem. Przepisy na ciastka maślane są zwykle podobne do siebie, w punkcie mówiącym o tym, aby ucierać cukier i masło na puszystą masę. Na etapie kremowania małe pęcherzyki powietrza wprowadzane są do masła oraz cukru i w trakcie pieczenia wspomagają rośnięcie ciasta. Następnie, razem ubijane są jajka i przyprawy. Jajka dostarczają niezbędnej wilgoci, nadają smak i kolor oraz pomagają napowietrzyć ciasto. Na końcu, do ciasta dodawane są suche składniki oraz płyny.

Proszek do pieczenia jest suchym środkiem chemicznym stosowanym dla zwiększenia objętości i lekkości wypieków, np. pieczywa, babeczek, ciast, bułeczek i amerykańskich herbatników. Proszek do pieczenia działa poprzez uwalnianie do ciasta dwutlenku węgla, w trakcie reakcji kwasowo-zasadowej, powodując rozszerzanie się pęcherzyków zawartych w wilgotnej mieszaninie, a tym samym jej spulchnienie.

Pytania:

1. Jakich składników potrzebujesz? **Tłuszcz, spulchniacze, cukier, jajka, przyprawy.**
2. W jakiej kolejności mieszamy je ze sobą? **Najpierw tłuszcz i cukier, następnie jaja i przyprawy.**
3. Jakie zadanie spełnia proszek do pieczenia? **Zwiększa objętość i spulchnia ciasto oraz uwalnia dwutlenek węgla, który jest źródłem powstawania bąbelków powietrza.**

Ciasta piankowe: ciasta piankowe i biszkopty to delikatny rodzaj wypieków, przyrządzanych z małym udziałem lub przy zupełnym braku tłuszczu, takiego jak masło, olej, lub inne tłuszcze piekarskie, co sprawia, iż są one lżejsze i bardziej pulchne niż ciasteczka maślane. Większość przepisów na ciasta piankowe zawiera niewielką lub zerową ilość spulchniaczy chemicznych, takich jak proszek do pieczenia lub soda. Zamiast tego, zawierają one dużą ilość całych lub rozdzielonych jajek, które w trakcie ubijania wypełniają się masą pęcherzyków powietrznych, przyczyniających się do wzrostu ciasta podczas jego pieczenia. Ponieważ ciasta piankowe cechuje wysoki udział jaj w stosunku do użytej mąki, mają one lekką i gąbczastą konsystencję, której próżno z kolei szukać w ciasteczkach maślanych. Podstawowe rodzaje ciast piankowych: ciasto anielskie, szyfon, ciasto genueńskie i biszkopty (ciasta, w których żółtko i białko są rozdzielone). Ciasto anielskie zawiera w sobie tłuszcz i jest wykonane wyłącznie z białek, z dodatkiem



dużej ilości cukru, który zapewnia dodatkową słodycz oraz wilgotną i miękką konsystencję. Ciasto szyfonowe przyrządzane jest na oleju i rozdzielonych częściach jaj; olej i żółtka odpowiadają za chrupiącą skórkę, a ubite białka wraz z niewielką ilością pulchniaczy odpowiadają za lekkość i puszystość. Ciasto genueńskie to europejska klasyka; jajka podgrzewane są razem z cukrem, a następnie ubijane aż zgęstnieją, aby na końcu połączyć je z mąką. Ciasta na bazie rozdzielanych jaj to typowe „gąbko-pianki”, żółtka i białka ubijane są oddzielnie, a następnie delikatnie łączone i mieszane z mąką. Zarówno ciasto genueńskie, jak i rozdzielane ciasta jajeczne mogą zawierać masło, zapewniające wilgoć oraz przyjemną chrupkość.

Ciasta piankowe, takie jak ciasto anielskie czy szyfonowe, są wystarczająco wilgotne, aby podawać je bez moczenia w syropie. Klasyczne ciasta genueńskie i biszkoptowe tuż po upieczeniu są bardziej twarde i suche, co sprawia, iż są w stanie wchłonąć sporo wilgoci. Może być ona uzyskana przez zraszanie syropem każdej z warst, tuż po ich schłodzeniu. Syrop składa się zwykle z cukru i wody, które gotuje się razem, a następnie dodaje alkohol, sok lub ekstrakt o smaku, który ma za zadanie „wzbogacić” ciasto.

Pytania:

1. Jaka jest różnica między ciasteczkiem maślanym, a piankowym? ***Ciasta piankowe cechuje wysoka proporcja jaj do mąki, w przeciwieństwie do ciasteczek maślanych.***
2. Dlaczego nie jest konieczne dodawanie sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia? ***Ze względu na dużą ilość jaj, które pomagają w wytwarzaniu bąbelków powietrza i tworzą lekką konsystencję.***
3. Jakiej znasz rodzaje ciast piankowych? Wymień ich cechy!

Ciasto chlebowe: Prawie wszystkie rodzaje chleba zawierają 3 podstawowe składniki: mąkę, wodę i drożdże. Pieczone są one za pomocą tych samych prostych kroków. Znając je łatwo jest uzyskać niezliczoną różnorodność smaków i konsystencji, właśnie przez dobór rodzajów i ilości użytych składników (np. drożdży sklepowych lub ich naturalnych odpowiedników) oraz dzięki ich sposobom działania. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak wyrobić chleb.

Dostosuj wysokość stołu/blatu, aby uniknąć nadmiernego obciążania pleców. Prawidłowa wysokość to taka, która pozwala na swobodną pracę rąk bez napinania się lub zbytowego pochylania. Ciasto zagniatamy dłońmi złożonymi w pięści. Po ugnieceniu, składamy ciasto na pół. Obracamy ciasto o 45° C i ponownie ugniatamy. Kontynuujemy aż do uzyskania wymaganej konsystencji.

Drożdże, najczęściej z gatunku *Saccharomyces cerevisiae*, stosowane są w piekarnictwie jako środek pulchniający, gdyż zamieniają one podlegające fermentacji cukry na dwutlenek węgla. Proces ten powoduje wzrost ciasta, z którego w tym czasie uwalniają się bąbelki gazu. W trakcie pieczenia zawarte w cieście drożdże obumierają, podczas gdy zawarty w nich gaz nadaje wypiekowi miękkość i pulchność.

Pytania/zadania:

1. Jakie podstawowe składniki potrzebne są, aby przygotować ciasto na chleb? ***Mąka, woda i drożdże.***

2. Zapisz poszczególne etapy wyrabiania ciasta.

3. Jaka jest funkcja drożdży w cieście? *Drożdże są spulchniaczem. Przekształcają one cukry w dwutlenek węgla, dzięki czemu ciasto może rosnąć. Nadają one wypiekowi miękkość i pulchność.*



Lekcja 33: *Dobre i złe grzyby*



Dzisiaj skupimy się na jadalnych i niejadalnych odmianach grzybów. Bądź tak kreatywny, jak to tylko możliwe dekorując i układając potrawy na talerzu.

Porozmawiamy krótko na temat pleśni spotykanej w serze; nie zapominajmy przy tym, że istnieje tylko kilka jadalnych odmian pleśni. Większość z nich jest niebezpieczna dla zdrowia! Jeśli widzisz pleśń na chlebie, owocach lub warzywach, najlepiej je wyrzucić!

Rozłożmy jedzenie na talerzu: pracując w parach ułożmy kawałki sera i dekoracji, a następnie przyjrzymy się efektom pracy naszej i innych. Zjemy je na przystawkę po głównym posiłku.



JOTA

SKŁADNIKI: 0,5 kg fasoli; 0,5 kg ziemniaków; 0,5 kg kiszzonej kapusty (lub świeżej kapusty); 15 dag boczku; 1 cebula; 5 dag mąki; 5 ząbków czosnku; liść laurowy; 1 łyżka koncentratu pomidorowego; sól; pieprz; boczek wieprzowy.

PRZYGOTOWANIE: Fasolę namoczyć w wodzie (najlepiej przez noc). Namoczoną fasolę, pokrojone w kostkę ziemniaki i kapustę gotuje się w osobnych garnkach w małej ilości wody. Kroimy drobno boczek i smażymy z drobno posiekaną cebulą, aż zrobią się złoto-brązowe. Dodajemy mąkę i gdy mieszanka nabierze złoto-brązowej barwy, dodajemy trochę wody i dusimy do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Do większego garnka przekładamy fasolę, ziemniaki i kapustę razem z wodą, w której się gotowały. Dodajemy mieszaninę boczku, cebuli i mąki, rozgniecione ząbki czosnku,



liść laurowy, koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Gotujemy, aż potrawa zgęstnieje. Gdy danie jest gotowe, możemy poprawić jego smak dodając wędzonego boczk. Przed podaniem kroimy go w plastry i wrzucamy do "joty".

SŁOWENIA



Lekcja 34: Konkurs kreatywności

Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórczci menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____





HISZPAŃSKI SAN JACOBO

SKŁADNIKI (na 4 osoby): 4 kawałki cielęciny, 4 plasterki szynki, 4 cienkie plasterki sera; ½ filiżanki białej mąki, ½ filiżanki bułki tartej; 2 jajka; 2 łyżki wody; ¼ litra oliwy z oliwek do smażenia.

PRZYGOTOWANIE: Danie to może być podawane jako przekąska. Plastry nie powinny być zbyt cienkie; wystarczy, aby nie rozrywały się podczas nakładania. Użyj dowolnego sera, który łatwo się topi, np. szwajcarskiego. Połóż plastry sera na plastry cielęciny, a górę przykryj plastrami szynki. Rozbij jajka do małej miski, dodaj wodę i ubijaj. Wysyp mąkę i bułkę tartą na talerz i wymieszaj. Wlej olej na średnią patelnię, aby całkowicie zakryć dno. Podgrzej na średnim ogniu. Kiedy olej jest gorący, panieruj pierwszy plaster – zanurz go w ubitym jajku, a następnie obtocz w mące i bułce tartej. Smaż San Jacobo w oleju na złoty kolor po obu stronach. Zdejmij z patelni i połóż na papierowym ręczniku, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Przygotuj w ten sam sposób pozostałe 3 porcje. Podawaj na gorąco z chlebem.

HISZPANIA



Lekcja 35: Makarony



Tematem dzisiejszego spotkania będzie makaron: omawiać będziemy różne jego rodzaje i sposoby ich wykorzystania!

Makarony polewać można cienką warstwą sosów i podawać jako samodzielne posiłki. W przypadku spaghetti, około 30-centymetrowe kawałki makaronu nie są cięte nożem, ale jedzone po owinięciu wokół widelca.

Sycylijczycy stworzyli makaron XI wieków temu, formując go przy pomocy pustych w środku żdźbeł trawy, od czego wzięła się jego nazwa. Makaron doskonale komponuje się z sosami i może być stosowany do zapiekanek. Bakłażany, pomidory, papryka i sos czosnkowy używane są po to, aby nadać "pasta con le metanzane" odpowiedni smak.



Fusilli jest klasycznym rodzajem makaronu używanym do sałatek lub spirelli. Równie dobrym makaronem do sałatek jest spaghetti czy też jego nieco grubsze odmiany. Farfalle, creste di galli (koguci grzebień) jest odpowiedni nie tylko do sałatek makaronowych, ale również jako danie główne, serwowane z kremowym sosem.

Ciężkie sosy mięsne są typowym towarzyszem tagliatelle. Makaron to narodowe danie z Emilii-Romanii. Oprócz typowego "tagliatelle alla bolognese", "uovo e formaggio" to jego odmiana w wersji wegetariańskiej, z jajkiem i serem.

Niemcy kochają zupy, zwłaszcza zupy z makaronem. Mięso, warzywa lub buliony na kościach wzbogacane są o różne typy makaronu: gwiazdy, muszelki, kluski lub literki i doprawiane pietruszką oraz kremem z jaj.

Niemiecka odpowiedź na makaron z Włoch nosi nazwę Spätzle; został on wyprodukowany po raz pierwszy 400 lat temu w Szwabii. Makaron ten jest bardziej miękki, niż zwykły makaron, a „Spätzle z serem” znane jest daleko poza terenem południowych Niemiec.



SOCZEWICA Z KLUSKAMI I KIEŁBASĄ

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 cebule; 3 łyżki oleju; 120 dag soczewicy; 3 litry bulionu; 3 łyżki pasty pomidorowej; 6 łyżek zagęszczacza do sosów (jasnego); sól; pieprz; 9 łyżek octu; 3 łyżki masła; 6 parzonej kiełbasy (typu Wiener). Kluski jajeczne: 6 jaj; 1 ½ łyżeczka soli; 75 dag mąki; 380 ml wody.

PRZYGOTOWANIE: Obierz cebulę, pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym oleju. Dodaj soczewicę i lekko podduś. Dodaj bulion, koncentrat pomidorowy, wymieszaj z zagęszczaczem do sosów, dopraw solą, pieprzem i octem. Gotuj pod przykryciem przez 45 minut. Przygotuj makaron: ubij jajka z solą, wymieszaj z mąką i dodaj wodę, łyżeczka po łyżeczce. Wymieszaj mocno, aż uzyskasz dość grube ciasto makaronowe. Przepuść je przez maszynkę do makaronu i wrzucaj po kawałku do wrzącej, osolonej wody. Makaron może być wyjęty z wrzątku, gdy wypłynie na powierzchnię. Odcedź go i podaj. Jeśli chcesz, aby makaron był gorący, włóż go do miski z ciepłą wodą. Dodaj kiełbaski z soczewicą i podgrzej danie tak, aby było naprawdę gorące. Możesz dodać do tego posiłku sałatę.

NIEMCY



Lekcja 36: Soja, tofu i kuskus



Dzisiejsza sesja skupia się na alternatywnych składnikach tego, do czego jesteśmy na co dzień przyzwyczajeni: soi, tofu i kuskusie. Dobrze jest poznać szereg różnych rodzajów „zamienników”, aby móc urozmaicać efekty pracy naszych kuchni!

Soja to gatunek roślin strączkowych pochodzący z Azji Wschodniej. Jest ona powszechnie uprawiana ze względu na części jadalne. Agencja Żywności i Rolnictwa (FAO) klasyfikuje soję jako ziarno oleiste, pomijając jej podobieństwo do roślin strączkowych. Soja odtłuszczona jest podstawowym tanim źródłem białka w paszach dla zwierząt i żywności paczkowanej, a olej sojowy jest produktem pochodzącym z przetwarzania ziaren soi. Produkty sojowe, takie jak białko roślinne (TVP), są składnikiem wielu rodzajów zamienników mięsa i substytutów przetworów mlecznych. Wysoka zawartość białka w nasionach soi pozwala na wyhodowanie większej ilości białka roślinnego z hektara, niż w przypadku uprawy innych roślin. Produkty sojowe są znakomitym substytutem mięsa i nabiału. W czasie przetwarzania soi można nadać jej konsystencję i wygląd innych produktów spożywczych. Świetnie się sprawdza jako podstawowy składnik wielu substytutów produktów mlecznych: mleka sojowego, sera, margaryny, lodów sojowych, jogurtów sojowych, jak również substytutów mięsa (np. wegetariańskie hamburgery). Produkty te są łatwo dostępne w większości supermarketów. Mleko sojowe w postaci naturalnej nie zawiera jednak znaczących ilości łatwo przyswajalnego wapnia.

Tofu jest produktem żywnościowym powstałym w procesie koagulacji mleka sojowego, a następnie wyciskania twarogu do postaci miękkich, białych bloków. Tofu pochodzi z Chin i jest elementem kuchni Azji Wschodniej, i Południowo-Wschodniej, kuchni chińskiej, japońskiej, koreańskiej, indonezyjskiej, wietnamskiej i wielu innych. Istnieje wiele różnych odmian tofu, w tym jego świeże i przetworzone odmiany. Tofu ma delikatny smak i może być stosowane w przygotowaniu pikantnych i słodkich potraw. Jest ono często przyprawiane lub marynowane w zależności od rodzaju potrawy.

Kuskus jest produktem o korzeniach berberyjskich, produkowanym z semoliny, tradycyjnie podawanym z gulaszem mięsny lub z warzywami. Kuskus jest podstawowym składnikiem pożywienia w całej Afryce Zachodniej, Maroku, Sahelu, Francji, Hiszpanii, na Wyspach Kanaryjskich, Portugalii, Maderze, Brazylii, we Włoszech (szczególnie w prowincji zachodniej Sycylii – Trapani), a także w Turcji, Grecji, na Malcie, Cyprze i na Bliskim Wschodzie.





KUSKUS Z WARZYWAMI

Dzisiaj przygotujemy hiszpańskie ratatouille a wraz z nim kuskus. Podawać z sosem sojowym. Smacznego!

HISZPANIA



Lekcja 37: Alkohol w kuchni

Wszyscy wiemy o jednym: właściwego spożywania alkoholu należy się nauczyć! Mówiąc o jedzeniu jest to również prawdą. Dziś dokładnie przyjrzymy się napojom alkoholowym i daniom, do których przyrządzenia zostaje on użyty.

Wina zwykle używane są do gulaszu, jako dodatek smakowy i do przyrządzania sosów. Jest jedna podstawowa zasada, której należy przestrzegać i dotyczy ona koloru wina: czerwone do ciemnego mięsa, białe do lekkich mięs i ryb.

Wina użytego do przygotowywania potraw dotyczy też zasada mówiąca, iż ma ono takie samo znaczenie, jak pozostałe składniki: należy używać takiego wina, jakiego mielibyśmy ochotę się napić. Wino podawane do picia w trakcie posiłku powinno być takie samo, jak to, które zostało dodane do serwowanej potrawy.

Do niektórych potraw można również dodawać piwo lub inne trunki, np. brandy, należy jednak pamiętać, iż potrawę należy gotować tak długo, aż większość użytego alkoholu wyparuje pozostawiając jedynie jego smak i aromat.



GULASZ Z KURCZAKA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 kurczaki pokrojone na kawałki; 3 cebule; 6 ząbków czosnku; 3 papryki; 3 pomidory; 3 listki laurowe; 3 szklanki białego wina; 6-9 łyżek oliwy z oliwek; sól; pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Podgrzej oliwę z oliwek na patelni i dodaj cebulę i czosnek (drobno posiekane). Po upływie 5 minut, dodaj pokrojoną paprykę i pomidory obrane ze skórki. Następnie, dodaj kawałki kurczaka i wymieszaj wszystkie składniki. Kilka minut później dodaj trochę białego wina, liść laurowy, sól i paprykę. Kiedy wino odparuje dodaj wodę w takiej ilości, żeby kawałki kurczaka pozostawały w pełni zanurzone. Gotuj tak długo, aż kurczak będzie miękki.

HISZPANIA

Lekcja 38: Miary i miarki. Część I.

Być może znasz taką sytuację: chciałbyś coś ugotować, ale nie jesteś pewien, jaka ilość składników będzie potrzebna. Mówimy więc o porcjach i ich odmierzaniu. Poniższe informacje pomogą w lepszej orientacji w tym temacie:

PORCJE

Zupa jako przystawka:	1/8 - 3/16 l
Zupa jako danie główne:	¼ - 3/8 l
Sos:	1/8 l
Mięso z kością:	180-250 g
Mięso bez kości:	120-180 g
Ryba:	250 g
Drób z kością:	250 g
Drób bez kości:	150 - 200 g
Warzywa jako dodatek:	150 - 200 g
Warzywa jako danie główne:	250 - 400 g
Ziemniaki jako dodatek:	150 g
Ziemniaki jako danie główne:	300 g
Makaron jako przystawka:	50 g
Makaron jako danie główne:	75 g
Ryż jako przystawka:	50 g
Ryż jako danie główne:	75 g
Ostrygi:	6-12
Desery:	100 - 120 g





ZIEMNIAKI PIECZONE Z KAPUSTĄ, BOCZKIEM I KMINKIEM

SKŁADNIKI (na 10-12 osób): 10 dużych ziemniaków w plasterkach bardzo drobno pokrojonych; 30 dag wędzonego boczku w plasterkach lub pokrojonej kiełbasy; kilka liści zielonej kapusty, drobno posiekanych; 2 marchewki w plasterkach; 2 duże cebule w plasterkach; 2 czerwone papryki, posiekane; 2 ząbki czosnku, posiekane; sól; pieprz; papryka/kminek; oliwa z oliwek; 3 łyżki wody; żółty ser.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać piekarnik do najmniej 200°C. Umieścić wszystkie składniki i ziemniaki, warstwa po warstwie w naczyniu do pieczenia, dodając odrobinę soli i pieprzu. Dodać 3 łyżki stołowe wody i trochę oliwy z oliwek. Wymieszać. Posypać po wierzchu serem. Posypać papryką/kminkiem. Piec około 1 godziny pod przykryciem lub bez do momentu, aż ziemniaki będą miękkie i lekko rumiane.

POLSKA



Lekcja 39: Miary i miarki. Część II.

Kiedy rozmawialiśmy o porcjach i ich odmierzaniu, robiliśmy to po to, aby móc wykorzystać tę wiedzę w trakcie gotowania. Istnieje jednak inna opcja - używając przepisów z Internetu można pozwolić sobie na drobne modyfikacje.

Przejdź na stronę www.food.com (w języku angielskim, jest jednak wiele podobnych stron w innych językach) i staraj się zmodyfikować porcje.



ŻUREK STYRYJSKI

SKŁADNIKI: 1 kg mięsa wieprzowego; 3,5 l wody; 1 cebula; 1 marchew; natka pietruszki; 4 ząbki czosnku; liść laurowy; pęczek tymianku; sól; pieprz; 6 dag mąki; 75 dag ziemniaków; ocet.

PRZYGOTOWANIE: Gotujemy mięso w jednym kawałku razem z posiekaną cebulą, marchewką, pietruszką, ząbkami czosnku, liściem laurowym i tymiankiem. Dodajemy sól. Gdy mięso jest miękkie,

kroimy je na małe kawałki. Przelewamy zupę przez sito, dodajemy mięso, pieprz i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotujemy. Zagęszczamy zupę mąką. Kiedy ziemniaki są miękkie, dodajemy trochę octu. Zupa jest gotowa.

SŁOWENIA



Lekcja 40: Słodkie i niesłodkie

Temat dzisiejszych zajęć brzmi: „Słodkie i niesłodkie: gofry kontra naleśniki”. Zamiast zajmowania się teorią – przejdźmy od razu do gotowania i pozwólmy ponieść się smakom.



PLACKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI: 3 średniej wielkości starte, surowe ziemniaki; 3 łyżki stołowe mąki; 3 dobrze roztrzepane jajka; sól; cukier.

PRZYGOTOWANIE: Odcedzić ciemną wodę zgromadzoną na wierzchu startych ziemniaków. Dodać resztę składników i dobrze wymieszać. Za pomocą łyżki rozprowadzić mieszaninę na gorącej patelni tak cienko, jak to możliwe. Smażyć z obu stron na małym ogniu (żeby nie przypalić) przez 3 – 5 minut aż do uzyskania brązowego koloru na spodzie (nie przewracać tak długo, aż spód się zbrązowi, w przeciwnym wypadku placek przywrze do patelni). Obrócić placek i smażyć z drugiej strony od 3 do 5 minut lub do uzyskania złotego koloru i chrupiącej skórki. Odsączyć na papierowych ręcznikach. Podawać gorące. Niektórzy lubią placki polane kwaśną śmietaną. Uwaga: dla smaku dodać można 2 łyżki startej cebuli i/lub 1 ząbek czosnku startego do placka ziemniaczanego tuż przed smażeniem.

POLSKA



GOFRY

SKŁADNIKI (na 12 porcji): 4 jajka; 4 szklanki mąki; 3 ½ szklanki mleka; 1 szklanka oleju roślinnego; 2 łyżki białego cukru; 2 łyżki i 2 łyżeczki proszku do pieczenia; ½ łyżeczki soli; 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać gofrownicę. Ubijać jajka trzepaczką ręczną w dużej misce, aż piana stanie się puszysta. Ubijając dodać mąkę, mleko, olej roślinny, cukier, proszek do pieczenia, sól i wanilię do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Spryskać podgrzaną gofrownicę emulsją zapobiegającą przywieraniu. Wlać masę do gorącej gofrownicy. Smażyć na złoty kolor. Podawać na gorąco.



Lekcja 41: Słoweński deser

Dziś naszym zadaniem będzie wybrać i przygotować danie główne, a następnie – na deser - przygotujemy słoweński omlet z gór Pohorje.



OMLET Z GÓR POHORJE

SKŁADNIKI: na 10 osób 4 jajka; 4 łyżki stołowe mąki; 4 łyżki stołowe cukru; 0,5 l śmietany; 30 dag dżemu z żurawiny; 40 dag owoców leśnych.

PRZYGOTOWANIE: Aby zrobić ciasto weź 4 jajka i oddziel białka od żółtek. Dodaj 4 duże łyżki cukru do białek i ubij mocno na pianę (możesz sprawdzić, czy jest już gotowa – podczas odwracaniu miski do góry nogami nie powinna się wylać). Dodaj do piany żółtka i mąkę (4 duże łyżki) i dobrze rozmieszaj, aż ciasto będzie gładkie. Rozłóż folię/papier do pieczenia na dnie naczynia żaroodpornego i ułóż na nim ciasto, formując dwa małe pagórki. Wsadź do rozgrzanego piekarnika (220°C) na 15 minut, aż ciasto się zarumieni. Przygotuj nadzienie z owoców leśnych (ok. 40 dag – jagody, maliny, poziomki,) i 3 łyżki cukru. Kiedy ciasto będzie gotowe wyciągnij je z piekarnika i złóż dwa pagórki razem, tworząc rodzaj kanapki. Posmaruj środek żurawiną i włóż nadzienie. Całość udekoruj bitą śmietaną (ok. 0,5 l). Smacznego!

SŁOWENIA



Lekcja 42: Konkurs kreatywności

Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspianiałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórczci menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____
2. Zupa _____
3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____
4. Deser _____



Lekcja 43: Praca zespołowa i solidność w kuchni



Zdarza się, że praca w kuchni nie jest tak prosta, jak może się wydawać! Kucharze i współpracownicy muszą skutecznie się porozumiewać i mieć do siebie zaufanie. Sesja dzisiejsza poświęcona jest pracy zespołowej i niezawodności w tym, czego się podejmujemy, czyli czemuś, co jest niezbędne, jeśli chce się serwować smaczne jedzenie, na przykład w stołówce.

Ćwiczenie, które wykonamy, sprawdza i uczy wzajemnego zaufania. W pracy zespołowej każdy z uczestników musi polegać na innych członkach grupy. To samo dotyczy pracy w kuchni. Zespół musi opierać się na współpracy i poprawnym wykonywaniu zadań przez poszczególnych uczestników. Członkowie zespołu koncentrują się na zadaniu i nikt nie może być rozkojarzony. Dzielimy się więc na grupy składające się z trzech osób. Dwoje z nich chwyta się za ręce, trzeci stoi w środku i pozwala ciału opaść do przodu i do tyłu w ramiona kolegów. Powtarzamy ćwiczenie tak długo, aż każdy nabierze niezbędnego zaufania i pozwoli sobie, już bez strachu, opadać w ręce kolegów.



Czego należy się spodziewać od dobrego szefa kuchni? Zapisz, a następnie podyskutuj na temat kompetencji dobrego szefa kuchni.

-
-
-
-

W trakcie najbliższych dziesięciu sesji, każdorazowo jeden z uczestników grupy przejmie obowiązki szefa kuchni i wypełniał je będzie zgodnie z tym, co właśnie omówiliśmy! Poniżej tabela zawierająca daty, posiłki, zadania i dane szefa kuchni; wpisz do niej swoją kolejkę!

Data	Posiłek	Szef kuchni (imię i nazwisko uczestnika)	Zadania



SOCZEWICA Z CHORIZO

SKŁADNIKI (na 12 osób): 75 dag soczewicy; 6 chorizo (mięso wieprzowe); 6 marchewek; 1,5 cebuli; 1,5 pomidora; 1,5 papryki; 6 listków lauowych; 6-9 ząbków czosnku; 6-9 łyżek oliwy z oliwek; 3 łyżeczki ostrej papryki.

PRZYGOTOWANIE: Ugotuj soczewicę. Nie wymaga ona moczenia i gotuje się o wiele szybciej, niż inne suszone rośliny strączkowe. Podgrzej oliwę z oliwek na patelni oraz dodaj cebulę i czosnek (drobno posiekane). Po 10 minutach dodaj pomidory, paprykę i liści lauowe. Podsmaż przez 3 minuty i dodaj chorizo lub inny rodzaj mięsa. Następnie dodaj paprykę i wszystko wymieszaj. Dodaj soczewicę i wymieszaj wszystkie składniki. Zalej wodą i gotuj przez pół godziny, w zależności od wieku i rodzaju soczewicy. Dodaj sól i pieprz, gdy soczewica będzie gotowa.

HISZPANIA



Lekcja 44: Wyraź samego siebie



Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

- Byłem zdenerwowany z powodu _____
- Najlepiej potrafiłem _____
- Miałem problemy z _____
- Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____

Bądź bardzo delikatny komentując uzyskane odpowiedzi, staraj się pozostać neutralnym. Powinno się grać w jedną grę, która odzwierciedla subiektywne odczucia i nastroje uczestników względem wybranych pytań i jedną skłaniającą do racjonalnych wypowiedzi na temat przebiegu sesji szkoleniowych.





PULPETY ZE SMAŻONYMI ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

SKŁADNIKI: pulpety: 1, 5 kg mięsa mielonego; 3 jajka; 3 cebule; 3 zwykłe bułki; 6 łyżeczek soli; 3 łyżeczki pieprzu; 3 łyżeczki musztardy.

PRZYGOTOWANIE: Przygotuj surówkę, a następnie przygotuj pulpety. Obierz ziemniaki i smaź je jednocześnie.

Pulpety: Namocz bułki w wodzie przez około 15 minut, a następnie dobrze wyciśnij. Pokrój cebulę i wymieszaj z mięsem. Dodaj odcisnięte bułki oraz jajka. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj niewielkie kulki i obsmaż je na patelni ze wszystkich stron.

Smażone ziemniaki: Obierz i pokrój ziemniaki i smaź na patelni na oleju. Dopraw solą i pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i szałwią.

Salatka: Umyj i podrzyj liście sałaty na kawałki wielkości kęsów umyj, pokrój i dodaj pomidory i wlej sos sałatkowy, wymieszaj.

NIEMCY



Lekcja 45: Dobór właściwego menu

Rodzaj i ilość spożywanej żywności zależy od wielu czynników, tak więc podczas planowania menu należy wziąć pod uwagę wiek gości, rodzaj ich aktywności fizycznej, porę roku, itp.

Niektóre dania cechuje wysoka zawartość kalorii, co może być idealnym rozwiązaniem na bardzo zimne dni, np. dania z roślin strączkowych lub mięsny gulasz. Latem bardziej wskazane jest jedzenie sałatek, ryb i owoców, ponieważ mają one wysoką zawartość wody. Dzisiaj przyjrzymy się bliżej dwóm typowym przykładom dań, które można przygotować w zależności od pory roku.





DANIE NA CHŁODNY DZIEŃ: STEK WOŁOWY

SKŁADNIKI: (na 6 osób) 2 łyżki oleju rzepakowego; 6 łyżek skoncentrowanego bulionu z kurczaka (niskosodowy, jeśli dostępny); ½ szklanki miodu; ½ szklanki niskosodowego sosu sojowego; 4 cebule dymki (część biała i zielona) pokrojone w cienkie, ukośne plastry; 1 łyżeczka suszonego imbiru (lub 2 łyżeczki świeżo zmielonego imbiru); 1 łyżeczka czosnku w proszku (lub 2 łyżeczki świeżego czosnku mielonego); 2 łyżeczki sosu Worcestershire; 1 średni stek wołowy (około 70 dag). Sześć porcji (10 dag steku na porcję, w przypadku 70 dag steku wołowego).

PRZYGOTOWANIE : Połączyć olej rzepakowy, bulion z kurczaka, miód, sos sojowy, cebule dymki, imbir, czosnek w proszku i sos Worcestershire w średniej misce, ubić trzepaczką i odstawić. Wyciąć ze steku widoczny tłuszcz. Lekko ponacinać mięso nożem z ząbkami „na krzyż”, około 0.5 cm w głąb mięsa (pozostawić około 2.5 cm między cięciami) na górze i na dole steku. Umieścić stek w prostokątnym pojemniku plastikowym, dodać marynatę i natrzeć tym stek. Przykryć i marynować stek cały dzień/noc, obracając od czasu do czasu. Grillować 10-15 minut z każdej strony, aż do pożądanego stopnia wysmażenia. Kroić nożem do mięsa w poprzek włókien na plastry żądanej grubości.

DANIE NA LATO: SAŁATKA ŻURAWINOWA Z INDYKA

SKŁADNIKI: (na 4 osoby): 0, 5 kg gotowanej piersi z indyka pokrojonego w kostki; 4 kubki sałaty rzymskiej, podartej na małe kawałki; 1 duże czerwone jabłko z usuniętym gniazdem nasiennym, pokrojone na małe kawałki; 1 pomarańcza, obrana i podzielone (lub mała puszka mandarynek); ¼ szklanki suszonej żurawiny; 3 łyżki orzechów włoskich, grubo posiekanych; 3 kiwi, obrane i pokrojone w plasterki. Składniki sosu: 1 szklanka żelowanego sosu żurawinowego; ¼ szklanki mrożonego koncentratu soku pomarańczowego, rozmrożonego.

PRZYGOTOWANIE: W średniej misce wymieszać indyka, kawałki jabłka, żurawiny, pomarańczy i orzechów włoskich. W małej misce wymieszać sos żurawinowy i koncentrat soku pomarańczowego. Ułożyć liście sałaty na czterech talerzach. Tuż przed podaniem delikatnie wrzucić na talerze mieszankę z indyka z sosem. Udekorować plasterkami kiwi.





Lekcja 46: Pamiętając o Słowenii

Dziś powtórzmy sobie naszą wiedzę na temat Słowenii i przygotujemy pieczoną wieprzowinę z ziemniakami. Dyskutowaliśmy już o Słowenii na początku kursu - co udało się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej o Słowenii, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości! Poniżej kilka faktów na temat Słowenii:

- Słowenia leży w Europie i jest członkiem Unii Europejskiej.
 - Stolicą Słowenii jest Lublana.
 - Językiem urzędowym jest język słoweński, a uznane języki regionalne to włoski i węgierski.
 - Struktura narodowościowa Słowenii: Słoweńcy (83%), Serbowie (2%), Chorwaci (1,8%), Bośniacy (1,2%) i 12% innych grup.
 - Słoweński kuchnia jest mieszanką trzech wielkich kuchni regionalnych: środkowoeuropejskiej (zwłaszcza austriackiej i węgierskiej), śródziemnomorskiej i bałkańskiej.
-



PIECZONA WIEPRZOWINA Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI: na ile osób 2 kg mięsa wieprzowego (udo lub polędwica); kminek; czosnek; 5 dag smalcu lub oleju; 2 kg ziemniaków; 15 dag smalcu lub oleju; 10 dag cebuli; sól; pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Przyprawiamy mięso solą i pieprzem oraz kminkiem. Kładziemy na blasze wysmarowanej wcześniej tłuszczem. Pieczemy w piecu rozgrzanym do 180°C przez 1,5 - 2 godzin. Kiedy mięso jest gotowe możemy pokroić je w cienkie plasterki i w tej formie podajemy. Ziemniaki: gotujemy w osolonej wodzie. Następnie obieramy i kroimy w cienkie plasterki. Następnie smażymy na rozgrzanym smalcu (oleju) posiekaną cebulę, aż nabierze złotego koloru. Na końcu dodajemy pokrojone ziemniaki, dokładnie mieszamy i smażymy do momentu uzyskania pięknego, brązowego koloru.

SŁOWENIA



Lekcja 47: Fast food, czyli dania bez czekania



Co wiesz o potrawach typu Fast Food? Czy zdajesz sobie sprawę, jakie konsekwencje pociąga za sobą regularne spożywanie dań z Fast Foodów? Dzisiaj dowiemy się czegoś więcej o potrawach tego typu oraz przygotujemy najbardziej znane: czas na Burgera!

Fast Food jest określeniem potraw, które mogą być bardzo szybko przygotowane i podane. Zazwyczaj termin ten odnosi się do żywności sprzedawanej w restauracjach lub sklepach, która zawiera składniki uprzednio podgrzane lub podgotowane.

Jednym z głównych producentów dań typu Fast Food i w istocie ich twórcą jest McDonald. Firma ta ma swoje placówki w 126 krajach na 6 kontynentach i posiada 31.000 restauracji na całym świecie. W 2006 r. globalny rynek Fast Food wzrósł o 4,8% i osiągnął wartość 102,4 miliardów dolarów, przy liczbie 80.3 miliardów transakcji.

Żywność typu Fast Food jest krytykowana za negatywne skutki zdrowotne, rzekome okrucieństwo wobec zwierząt, przypadki wycisku pracowników oraz degradację lokalnych kultur poprzez zmianę regionalnych wzorców odżywiania i odwrót od żywności tradycyjnej. Potrawy typu Fast Food mają szczególnie wysoką zawartość tłuszczu, zaś badania wykazały zależność pomiędzy spożyciem takiej żywności i nieprawidłowym przyrostem masy ciała (zbyt wysokie BMI)



HAMBURGERY

SKŁADNIKI: (na 4 osoby): 1 cebula; 60 dag mięsa mielonego (wołowina); 1 łyżeczka sosu Worcester; sól; pieprz; 3 łyżki oleju; 4 plastry sera; 4 liście sałaty; 2 pomidory; ketchup; musztarda; majonez; bułki do hamburgerów.

PRZYGOTOWANIE: Obrać i posiekać cebulę oraz wymieszać z mięsem. Dodać sos Worcester, sól i pieprz i uformować 4 okrągłe i płaskie placki. Rozgrzać olej na patelni; smażyć hamburgery maksymalnie 6 minut, obrócić jeden raz. Przed podaniem hamburgerów położyć na wierzchu plasterki sera i pozwolić mu się stopić. W tym samym czasie umyć i osuszyć sałatę, umyć i pokroić pomidory oraz przekroić i przyrumienić bułki w piekarniku. Na kanapkę składa się jeden burger, jeden liść sałaty, plasterki cebuli i pomidorów oraz ketchup, musztarda i majonez!

PRZEPIS MIĘDZYNARODOWY





Lekcja 48: Pamiętając o Hiszpanii

Dzisiaj powtórzmy naszą wiedzę na temat Hiszpanii i przygotujemy makaron z pomidorami, i mięsem. Dyskutowaliśmy już o Hiszpanii na początku kursu - co udało Ci się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości. Poniżej kilka faktów na temat Hiszpanii:

- Hiszpania leży w Europie i jest członkiem Unii Europejskiej.
 - Stolicą Hiszpanii jest Madryt.
 - Językiem urzędowym jest hiszpański, uznane języki regionalne to aragoński, baskijski, kataloński i galicyjski.
 - Hiszpańska kuchnia składa się z wielu różnorodnych dań, które są pochodną różnic geograficznych, kulturowych i klimatycznych. Charakteryzuje się ona dużą ilością owoców morza, które pochodzą z wód otaczających kraj. W swej bogatej historii, Hiszpania ulegała różnorodnym wpływom kulturowym, co znalazło odzwierciedlenie w jej kuchni, która uzyskała dzięki temu wyjątkowy i niepowtarzalny charakter.
-



MAKARON Z MIĘSEM I POMIDORAMI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 75dag makaronu spaghetti; 1 kg mielonego mięsa; 45 dag szynki pokrojonej w kostkę; 1 szklanka wina; 6 łyżek oliwy z oliwek; 6 ząbków czosnku; 2,25 kg pomidorów; 3 zielone papryki; 3 cebule; odrobina oregano i bazylii; 30 dag sera mozzarella; sól; pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzewamy olej na szerokiej patelni na małym ogniu. Dodajemy cebulę i ząbki czosnku oraz szczyptę soli. Smażymy do miękkości, nie dopuszczamy do przyrumienienia. Nie spieszymy się na tym etapie – powinno nam to zająć około 8-10 minut. Następnie dodajemy pokrojone mięso i kostki szynki wraz zieloną papryką. Dodajemy pomidory i smażymy wszystkie składniki przez 15 minut. Dodajemy liść laurowy oraz szklankę wina i podgotowujemy. Po podgotowaniu sosu na wolnym ogniu przez 10-20 minut, wypełniamy duży garnek wodą, solimy, doprowadzamy do wrzenia, a następnie wrzucamy makaron i gotujemy go zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kiedy makaron

jest ugotowany, odcedzamy go. Gdy sos jest ugotowany, dodajemy przyprawy oraz - jeśli to konieczne – sól i pieprz. Do gotowego sosu wrzucamy kawałki mozzarelli. Drzemmy liście bazylii na kawałki i dodajemy do sosu, który podgrzewamy po raz ostatni. Polewamy makaron sosem i danie gotowe.

WŁOCHY

Lekcja 49: Dania gotowe



Pamiętasz, jak niedawno omawialiśmy dania typu Fast Food? Dzisiejszym tematem będą dania gotowe. Czy wiesz, co je cechuje? Najpierw jednak przygotujemy ciasto na pizzę, którą później zjemy, a gdy ciasto będzie wyrastać, nauczymy się kilku rzeczy o daniach gotowych.

Danie gotowe jest określeniem stosowanym dla żywności która, aby nadawała się do zjedzenia, została przetworzona w sposób nie wymagający żadnego dodatkowego przygotowania. Dania gotowe to kompletne posiłki, które można kupić w sklepach. Wystarczy tylko je podgrzać i są gotowe.

Najnowsze badania wskazują, że największymi konsumentami dań gotowych w Europie są Brytyjczycy. Rynek dań gotowych, kojarzony wcześniej z żywnością typu Fast Food staje się coraz bardziej skupiony na tych konsumentach, którzy szukają “zdrowych sposobów odżywiania”. Niektórzy z badaczy szacują, iż w zeszłym roku na gotowe dania w Wielkiej Brytanii wydane zostało 1.9 miliarda funtów – dwukrotnie więcej, niż we Francji i sześć razy więcej, niż w Hiszpanii. Chociaż popyt na dania gotowe w Europie w latach 1998 – 2002 wzrósł o 29%, to w Wielkiej Brytanii podskoczył aż o 44%. Dania gotowe przeszły tam prawdziwą metamorfozę: od niezdrowego jedzenia dla leniwych, po żywność klasy premium. Tradycyjnie nastawieni, wyspiarscy Brytyjczycy, stają się coraz bardziej kosmopolityczni – zapoczątkowane to zostało przez coraz bardziej dostępne, tanie przeloty i możliwość spędzania wakacji za granicą. Otwarcie się Brytyjczyków na inne kultury, znajduje odbicie w ilości i tempie nowo powstających restauracji, serwujących dania z określonego kraju.. Około 30% dorosłych w Wielkiej Brytanii zjada gotowe posiłki przynajmniej raz w tygodniu, w porównaniu do zaledwie 16% we Francji.

“Kultura wygody” znajduje również swoje odzwierciedlenie w danych, wskazujących, iż 80% gospodarstw domowych w Wielkiej Brytanii posiada kuchenki mikrofalowe, w porównaniu do zaledwie 27% we Włoszech.

Szczególną popularnością cieszą się dania z Indii, Chin i pozostałych rejonów Azji, stanowiąc 40% rynku dań gotowych na terenie Europy.



SOS I CIASTO NA PIZZĘ

SKŁADNIKI (na 12 osób)

Ciasto: ¼ szklanki ciepłej wody (ok. 40°C); 1 łyżeczka drożdży w proszku; 1 łyżeczka białego cukru; 4 szklanki mąki na chleb; 2 łyżki włoskich przypraw; 1 łyżeczka soli; 1 ¼ szklanki wygazowanego piwa; 1 łyżka oliwy z oliwek.

Sos do pizzy: 2 łyżki oliwy z oliwek; 1 szklanka posiekanej cebuli; 2 łyżki posiekanego czosnku; 1 puszka (800 ml) pomidorów razem z zalewą; 2 puszki (18 dag) koncentratu pomidorowego; 1 łyżka posiekanej, świeżej bazylii; 1 łyżka posiekanej natki pietruszki; 1 łyżeczka posiekanego, świeżego oregano; ½ łyżeczki pieprzu. Na pizzę można położyć swoje ulubione dodatki np. ser, szynkę, tuńczyka, paprykę, itp.

PRZYGOTOWANIE: W małej misce, w ciepłej wodzie rozpuścić drożdże i cukier. Odstawić do czasu uzyskania kremowej konsystencji na około 10 minut. Za pomocą miksera połączyć mąkę, włoskie przyprawy i sól. Dodać mieszaninę drożdży i cukru, piwo oraz olej i miksować, aż ciasto nabierze stałej konsystencji. Wyłożyć ciasto na lekko posypany mąką blat i wyrabiać przez kilka minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Odstawić na 2 - 3 minuty. Podzielić ciasto na pół i uformować kulki. Umieścić kulki ciasta w osobnych miseczkach i zakryć folią; pozostawić do wyrośnięcia w temperaturze pokojowej na około 1 godzinę, a następnie wstawić na noc do lodówki. Sos: podgrzać oliwę z oliwek na rondlu, na średnim ogniu. Podsmażyć cebulę, aż zmięknie. Dodać czosnek i gotować przez 1 minutę. Rozdrobnić pomidory i włożyć do garnka. Dodać koncentrat pomidorowy, bazylię, natkę pietruszki i oregano. Gotować przez 10 minut.

Rozłożyć ciasto na 3-4 blachy i poleć sosem. Na wierzch ułożyć ulubione dodatki. Piec w nagrzanym piekarniku (170C) przez 20 minut. Zaglądać do piekarnika. Kiedy brzeg ciasta się zarumieni, pizza jest gotowa!

WŁOCHY



Lekcja 50: Pamiętając o Niemczech

Dzisiaj powtórzymy naszą wiedzę na temat Niemiec i przygotujemy kiełbaski curry z frytkami i surówką. Dyskutowaliśmy już o Niemczech na początku kursu - co udało Ci się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości! Poniżej kilka faktów na temat Niemiec:

- Niemcy leżą w Europie i są członkiem Unii Europejskiej.
- Stolicą Niemiec jest Berlin.
- Kuchnia niemiecka różni się w zależności od regionu. Południowe regiony Bawarii i Szwabii dzielą swą kulinarną tradycję ze Szwajcarią i Austrią. We wszystkich regionach Niemiec częstą postacią spożywanego mięsa jest kielbasa. Żywność organiczna zyskała udział w tamtejszym rynku na poziomie ok. 2% i oczekuje się jej dalszego wzrostu. Pomimo wzrostu popularności wina w wielu częściach Niemiec, narodowym napojem alkoholowym pozostaje piwo. Jego spożycie spada, ale z poziomem 116 litrów na osobę rocznie jest nadal jednym z najwyższych na świecie. Przewodnik Michelin przyznał trzy gwiazdki (najwyższa nota) aż dziewięciu niemieckim restauracjom, dalsze 15 otrzymało dwie gwiazdki. Po Francji, która jest numerem jeden, niemieckie restauracje zyskały opinię najlepiej urządzonych i ozdobionych na świecie.



KIEŁBASA CURRY Z FRYTKAMI I SURÓWKĄ

Na początku wstawić frytki do piekarnika. Następnie przygotować surówkę. Na końcu zająć się kielbasą i sosem.

SKŁADNIKI (na 12 osób): 9 puszek (425 g) sosu pomidorowego; 1.2 kg kielbasy; ¼ szklanki i 2 łyżki sosu chili; ½ łyżeczki soli cebulowej; 3 łyżki białego cukru; 1 łyżka czarnego pieprzu; 3 szczypty papryki; curry w proszku do smaku; surówka i dressing sałatkowy; frytki.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać piekarnik do wysokiej temperatury. Wlać sos pomidorowy do dużego rondla, a następnie wymieszać z sosem chili, cebulą, cukrem, solą i pieprzem. Dusić na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, doprowadzić do łagodnego wrzenia i zmniejszyć ogień do minimum. Gotować jeszcze 5 minut. W tym samym czasie piec/grillować kielbasę 3 - 4 minut z obu stron lub do momentu, w którym będą już solidnieupieczone/zgrillowane. Pokroić na kawałki o grubości ok. 1 cm. Połączyć kielbasę sosem pomidorowym, a następnie posypać wszystko papryką i curry. Podawać z frytkami i surówką!

NIEMCY





Lekcja 51: Konkurs kreatywności

Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____
 2. Zupa _____
 3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____
 4. Deser _____
-



Lekcja 52: Będąc na diecie

Czy kiedykolwiek próbowałeś/próbowałaś obniżyć masę swojego ciała, przechodząc na dietę? Tym właśnie zajmiemy się na dzisiejszych zajęciach, dzieląc się dobrymi i złymi doświadczeniami z tym związanymi. W dalszej części zajęć poznamy wybrane fakty na temat diety i przygotowujemy tartę ze szpinakiem, czyli danie o niskiej zawartości węglowodanów.

Rodzaj diety dobierany jest w celu utraty lub zwiększenia masy ciała. Zmiana ilości przyjmowanych pokarmów wpływa na bilans energetyczny i powoduje zwiększenie lub zmniejszenie ilości

tkanki tłuszczowej, zmagazynowanej w organizmie. Niektóre produkty są szczególnie zalecane w konkretnych rodzajach diety, podobnie sposób obróbki poszczególnych składników, który musi być dostosowany do określonych wymagań żywnościowych. Zaleca się, aby łączyć dietę z aktywnością fizyczną. Niektóre sposoby odchudzania mogą być wręcz szkodliwe dla zdrowia, podczas gdy inne, tzw. diety zdrowotne, mają korzystny wpływ na ludzki organizm. Zasady będące podstawą diet zdrowotnych i diety odchudzającej często są ze sobą powiązane, gdyż obie służą kontroli prawidłowej masy ciała.

Rodzaje diet:

- Dieta niskotłuszczowa.
- Dieta nisko-węglowodanowa.
- Dieta niskokaloryczna.



TARTA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI: 2 łyżki oleju roślinnego; 2 cebule, posiekane; 30dag mrożonego rozdrobnionego szpinaku, odsączonego po rozmrożeniu; 10 ubitych jaj; 6 szklanek posiekanego sera typu Muenster; ½ łyżeczki soli; ¼ łyżeczki mielonego, czarnego pieprzu. Można też wyłożyć dno naczynia ciastem do tarty!

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzej piekarnik do 175°C. Nalej na patelnię o średnicy ok. 20cm, cienką warstwę oleju. Rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, mieszając do momentu, aż zmięknie. Dodaj szpinak i kontynuuj smażenie, aż wyparuje nadmiar wilgoci. W dużej misce wymieszaj jajka, ser, sól i pieprz. Dodaj szpinak i dobrze wszystko wymieszaj. Przelej do uprzednio przygotowanej foremki na tartę. Zapiekaj w nagrzanym piekarniku (120°C) przez około 30 minut. Nie zapomnij ostudzić na 10 minut przed podaniem.

Jedna porcja zawiera: 309 kalorii | Tłuszcz: 23.7g | Cholesterol: 230 mg





Lekcja 53: Pamiętając o Polsce

Dzisiaj powtórzmy naszą wiedzę na temat Polski i przygotujemy roladki z wołowiny. Dyskutowaliśmy już o Polsce na początku kursu - co udało Ci się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości! Poniżej kilka faktów na temat Polski:

- Polska leży w Europie i jest członkiem Unii Europejskiej.
 - Stolicą Polski jest Warszawa.
 - Do momentu wybuchu II wojny światowej, Polska była społeczeństwem religijnie zróżnicowanym, w którym mniejszości żydowskie, protestanckie i prawosławne żyły w koegzystencji z większością katolicką.
 - Kuchnia polska miała znaczny wpływ na kuchnie krajów sąsiadujących. Przez wieki polska kuchnia rywalizowała z kuchnią francuską i włoską. Jest ona bogata w mięso, zwłaszcza w kurczaka i wieprzowinę, a także zimowe warzywa (kapusta w bigosie), przyprawy oraz różne rodzaje makaronu. Polska kuchnia narodowa wykazuje pewne podobieństwa z innymi kulinarnymi tradycjami Europy Środkowej i Wschodniej. Ogólnie rzecz ujmując, polska kuchnia należy do kuchni zróżnicowanych.
-



ROLADKI Z WOŁOWINY Z OGÓRKIEM, CEBULĄ I MUSZTARDĄ/ ZRAZY

SKŁADNIKI: 6 plasterów wołowiny (wysokiej jakości); 3 plastry chudego boczku drobno posiekanego; 3 ząbki posiekanego czosnku; 1 cebula, posiekana w kawałki lub plastry; 1 posiekany korniszon; 2 łyżki stołowe masła; musztarda; sól; pieprz; mąka kukurydziana/ziemniaczana.

PRZYGOTOWANIE: Obtoczyć plastry wołowiny w soli i świeżo zmielonym pieprzu. Połać każdy plaster po górze musztardą. Położyć na końcu każdego kawałka boczek, cebulę i czosnek. Zwinąć plasterki, chowając końce i przebijając na wylot wykałaczkami lub owijając nitką. Rozgrzać masło na patelni. Smażyć rolady ze wszystkich stron, aż nabiorą brązowego koloru. Nie należy układać ich na patelni zbyt blisko siebie, gdyż utrudnia to smażenie na brąz. W razie potrzeby smażyć na kilku małych patelniach. Można dodać masło do smaku.

Gdy roladki są już rumiane, dodać około 1 filiżankę gorącej wody, doprowadzić do wrzenia na wolnym ogniu i przykryć. Dusić przez około 1 ½ godziny. Wyjąć rolady. Aby zagęścić sos należy wymieszać około 1-2 łyżek mąki kukurydzianej w niewielkiej ilości zimnej wody, dodać do mięsa, mieszając delikatnie do

zgotowania się i momentu, aż sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby dodać więcej mąki kukurydzianej. Sos doprawić do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Wyciągnąć z roladek wykałaczkę lub nici i polać sosem. Tradycyjnie danie to podawane jest z gotowanymi ziemniakami i gotowaną czerwoną kapustą.

POLSKA



Lekcja 54: Kilka słów na temat zwyczajów kulinarnych



Czy normalne jest jedzenie nożem i widelcem? W trakcie dzisiejszych zajęć poruszymy temat zwyczajów kulinarnych panujących w różnych miejscach na świecie.

Wiodący koczowniczy styl życia Arabowie jedzą to, co mogą przywieźć ze sobą lub znaleźć na pustyni. Daktyle, kozie mleko, mleko wielbłądziej, kozi ser, ryż i odrobina mięsa często stanowi dla nich jedyny posiłek w ciągu dnia. Jak to nomadzi, w trakcie posiłku siedzą oni blisko siebie i jedzą palcami z jednej miski. Nie ma wydzielonych porcji. Jedzą tak długo, aż jedzenie się skończy lub głód zostanie zaspokojony. Arabom także nie wolno używać lewej ręki podczas jedzenia!

Inną grupą ludzi, którzy jedzą rękami są mieszkańcy Indii. Biorą oni jedzenie wyłącznie czubkami palców prawej dłoni. Niedopuszczalne i hańbiące jest jedzenie, czy nawet picie lewą ręką, gdyż jest ona zarezerwowana do wykonywania czynności toaletowych. Innymi słowy, prawa ręka jest "czysta", a lewa "brudna". Jedyne przybory używane w kuchni to liście bananowca. Jedzenie jest podawane na tych liściach w sposób, w jaki u nas jest serwowane na talerzu. W Indiach ludzie myją ręce i usta przed i po jedzeniu.

W meksykańskich wioskach oraz na obszarach wiejskich Ameryki Łacińskiej naczyniem, w którym serwuje się dania, jest tortilla. Służy ona również za łyżkę lub widelec. Zwyczaj ten zanika jednak na obszarach miejskich. Tradycja ta wszak jest wciąż żywa w niektórych nowoczesnych restauracjach, zwłaszcza na obszarach turystycznych, gdzie entuzjastom tamtejszej kuchni podaje się tortille, w kształcie ułatwiającym moczenie w sosie.

Pośród społeczności zorganizowanych w klany lub podobne archaiczne struktury społeczne, niektóre grupy utrzymują specyficzne stosunki z wybranymi gatunkami roślin lub zwierząt. Ów wybrany gatunek to tzw. totem. W Afryce Wschodniej każdy klan z plemienia Baganda posiada dwa totemy, z których jeden nadaje klanowi nazwę – np. Klan Lwa, Geparda lub Grzyba. Jedzenie gatunku będącego totemem jest zabronione. Kulturowo uwarunkowane powstrzymywanie się od jedzenia wybranych pokarmów nosi nazwę „tabu”. Tabu dotyczące żywności spotkać można w wielu częściach świata. Często przyczyna



tabu nie jest już znana i pozostaje źródłem mitów i spekulacji. Tymczasowe tabu dotyczące żywności nakładane jest w Polinezji w okresach niedoboru i może nieść ze sobą korzyści gospodarcze.

Również w Stanach Zjednoczonych napotkać można wiele różnic w zwyczajach żywieniowych. Zdarza się, że nawyki te podyktowane są przynależnością do grup religijnych, czasami zaś wynikają one z określonych poglądów na temat zdrowia lub moralności. Niektóre zwyczaje wciąż dyktowane są przez panujące w obrębie danej klasy społecznej normy i tradycje, np. kładzenie serwetki na kolanach w trakcie posiłku lub powstrzymywanie się od trzymania łokci na stole. Na niektórych obszarach Stanów Zjednoczonych nie zjedzenie potrawy do końca i pozostawienie resztek na talerzu jest tabu (czyli czymś, co łamie uznane normy współżycia społecznego), podczas gdy w innych miejscach jedzenie w ilości powyżej poziomu sytości uważane jest za obraźliwe, a nawet groteskowe.

W wielu krajach Azji ludzie jedzą pałeczkami, np. w Japonii czy w Chinach.

Zorganizuj quiz, który znajdziesz na stronie internetowej SUVOT – Materiały dydaktyczne



CURRY PO INDYJSKU

SKŁADNIKI: na 6 osób $\frac{3}{4}$ szklanki oliwy z oliwek; 3 duże żółte cebule, posiekane; 1 łyżka mielonego czosnku; 1 łyżka mielonego, świeżego imbiru; 6 drobno posiekanych papryczek Serrano; $\frac{2}{4}$ łyżeczki chili w proszku; $\frac{2}{4}$ łyżeczki kminku; $\frac{2}{4}$ łyżeczki kolendry; $\frac{2}{4}$ łyżeczki garam masala; $\frac{2}{4}$ łyżeczki kurkumy; 3 (40 dag) puszki przecieru pomidorowego; 3 łyżki keczupu; 3 (50 dag) paczki mrożonego groszku, rozmrożonej bitej śmietany lub pół na pół groszku/śmietany do smaku.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać olej w dużym rondlu, na średnim ogniu. Podsmażyć cebulę, aż lekko się zarumieni. Dodać czosnek i imbir, i smażyć przez 1 minutę. Skręcić ogień do minimum, dodać paprykę serrano i smażyć jeszcze przez minutę. Dodać chili w proszku, kminek, kolendrę, garam masala i kurkumę; smażyć, aż poczujemy aromat przypraw, czyli około 1 minuty. Wlać przecier pomidorowy i ketchup, rozcieńczyć wodą do pożądanego konsystencji. Dodać groszek i dusić, aż będzie miękki, czyli 2 do 3 minut. Wymieszać ze śmietaną i zwiększyć ogień do średniego poziomu. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 3 do 4 minut.

Spróbuj zjeść ten posiłek tylko prawą ręką, a poczujesz zupełnie inny stosunek do żywności, doświadczając go w tradycyjnie hinduski sposób.

INDIE



Lekcja 55: Porównanie różnych krajów europejskich



Sprawdźmy dziś, jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy naszymi krajami partnerskimi.

	Niemcy	Polska	Hiszpania	Słowenia
Położenie na kontynencie europejskim	tak	tak	tak	tak
Nazwa waluty	Euro	Złoty	Euro	Euro
Nazwa stolicy	Berlin	Warszawa	Madryt	Lublana
Członek Unii Europejskiej	tak	tak	tak	tak
Wpływy na kuchnie narodowe, typowe składniki	Kultura Austrii i Szwajcarii	Dużo mięsa i zimowych warzyw	Owoce morza i dania kuchni śródziemnomorskiej	Kuchnia środkowoeuropejska, bałkańska i śródziemnomorska



NALEŚNIKI PO POLSKU

SKŁADNIKI (na 12 osób)

Ciasto naleśnikowe: 4 jajka; 2½ filiżanki mleka (uwaga: filiżanka to pół kubka!); 6 łyżek wody; 1 szklanka przesianej mąki (mąka orkiszowa; jeśli niedostępna – użyć białej mąki); 4 szczypty soli.

Ser do nadzienia: 4 filiżanki twarogu (w przypadku sera wiejskiego upewnij się, czy nie jest zbyt płynny); 4 żółtka; 4 łyżki tłustej śmietany; 4 łyżki cukru (brązowego, jeśli to możliwe); 2 szczypty soli; 2 krople olejku waniliowego; garść rodzynek.

PRZYGOTOWANIE: Ubij jaja na pianę (przez około minutę). Dodaj mleko oraz wodę i wymieszaj kilka razy mocno trzepaczką. Dodaj pozostałe składniki (mąka, sól), zeszkrobując boki. Rozgrzej niewielką patelnię. Nałóż na nią łyżkę masła, rozprowadzając po całej powierzchni. Wlej na patelnię około 3 łyżek ciasta i wykonując okrężne ruchy równo je rozprowadź. Smaż z obu stron na średnim ogniu. Zdejmij z patelni i ułóż na dużym półmisku, a po usmażeniu wszystkich naleśników – wypełnij nadzieniem.



Nadzienie: Wymieszaj ser z żółtkami i cukrem. Dodaj 4 łyżki tłustej śmietany, w szczypty soli, 2 krople olejku waniliowego oraz rodzyunki (opcjonalnie).

Podanie: Podgrzej naleśniki na patelni lub rozgrzej piekarnik do 250°C i umieść naleśniki na blasze (20x30cm), posmarowanej masłem, przykryj folią. Włóż blachę do piekarnika na około 30 minut. Można schłodzić nadzienie z sera w lodówce i podawać na zimno (jeśli nie lubisz lub nie chcesz jeść jajek, nie musisz dodawać ich do nadzienia). Naleśniki można też podawać polane śmietaną. Zamiast nadzienia serowego można użyć galaretki lub miodu. Przygotuj się na prawdziwą ucztę. Naleśniki powinny być cienkie!

POLSKA



Lekcja 56: Robimy dżem

Dziś nie będzie teorii – zaczniemy od razu od upieczenia chleba i przygotowania dżemu. Zanim jednak zabierzesz się do pracy, dokładnie przeczytaj poniższy przepis!



DŻEM OWOCOWY

SPRZĘT: 2 duże garnki; duże łyżki i chochle; 1 gar do gotowania słoików; 10 słoików z pokrywkami.

SKŁADNIKI: najlepiej świeże owoce, ale można też użyć mrożonych (bez syropu); pektyna; cukier; sok z cytryny.

PRZYGOTOWANIE: Dżem może być robiony jedynie w raczej niewielkich partiach – około 6 filiżanek na raz – zgodnie z instrukcjami na opakowaniach pektyny; nie zwiększaj ilości, gdyż przepis może się nie udać. Łatwiej i szybciej uzyskać równomierne rozłożenie ciepła gotując w mniejszych partiach. Potrzebujemy około 8 filiżanek surowych jagód na partię. Na potrójny dżem jagodowy potrzebujemy 4 filiżanki lekko rozgniecionych truskawek, 1 szklankę malin i 1 szklankę jagód. Na dżem truskawkowy potrzeba 6 filiżanek rozgniecionych truskawek. Umyj i przygotuj owoce. Z truskawek należy usunąć ogonki; z innych owoców usunąć łodygi i liście. Miażdżymy owoce i robimy z nich częściową papkę. Większość osób lubi czuć kawałki owoców między zębami, jednak miażdżenie uwalnia naturalne, zawarte w owocach pektyny pomagając dżemowi gęstnieć. Potrzebnych będzie około 6 filiżanek zmiażdżonych owoców.

Odmierz cukier. W zależności od rodzaju owoców (truskawki, jeżyny, maliny, morele, brzoskwinie, winogrona, itp.) należy użyć innej ilości cukru i pektyny. Dokładna ilość zamieszczona jest na opakowaniu pektyny. Do większości owoców, takich jak jagody, zawierające niską zawartością pektyny, dodać musisz 4 szklanki cukru. Przy średnim poziomie pektyny używamy około 7 szklanek cukru. Należy wymieszać suchą pektynę z około ¼ szklanki cukru (trzymać oddzielnie od reszty cukru). Jeśli nie użyjesz cukru, będziesz musiał mieszać roztwór bardziej energicznie, aby zapobiec zbrylaniu się pektyny. Takie mieszanie pomaga to również w tężeniu pektyny i ułatwia jej mieszanie! Wymieszaj jagody z pektyną i zagotuj do pełnego wrzenia. Wlej pektynę do owoców i postaw garnek z mieszanką na średnim ogniu (należy mieszać od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia). Część ta powinna zająć około 5 – 10 minut, podczas której osiągnie się stan pełnego wrzenia. Dodaj resztę cukru i doprowadź do ponownego wrzenia podgrzewając jeszcze przez 1 minutę. Następnie dodaj resztę cukru (około 4 szklanki cukru na 6 filiżanek jagód), a następnie ponownie doprowadź do wrzenia i gotuj intensywnie przez 1 minutę. Kiedy całość zacznie wrzeć zmniejsz ogień, co zapobiegnie tworzeniu się piany. Zdejmij z ognia i zbierz nadmiar piany. Czym jest pojawiająca się piana? To dżem z dużą ilością powietrza powstającego w procesie gotowania. Smakuje ona jednak bardziej jak piana, niż dżem, więc większość po prostu ją usuwa. Jest jednak zupełnie nieszkodliwa. Testowanie konsystencji dżemu: zanurz na chwilę metalową łyżkę w szklance lodowatej wody, a następnie nabierz nią pół łyżki dżemowej mieszanki i ostudź do temperatury pokojowej (na łyżce). Jeśli zgęstnieje do pożądanej konsystencji, dżem jest gotowy. Jeśli nie, należy dodać jeszcze trochę pektyny (od ¼ do ½ paczki) i doprowadzić ponownie do wrzenia przez 1 minutę. Na końcu napełnić i zakręcić słoiki.

CHLEB PEŁNOZIARNISTY

SKŁADNIKI: 3 szklanki ciepłej wody (45°C); 50 g drożdży w proszku; 1/3 szklanki miodu; 5 szklanek mąki do wypieku chleba; 3 łyżki stopionego masła; 1 łyżka soli; 3½ szklanki mąki pszennej razowej; 2 łyżki stopionego masła;

PRZYGOTOWANIE: W dużej misce wymieszać ciepłą wodę, drożdże i 1/3 szklanki miodu. Dodać 5 szklanek białej mąki i mieszać do momentu ich połączenia. Odstawić na 30 minut lub do momentu wyrośnięcia i pojawienia bąbelków. Wymieszać z roztopionym masłem, miodem oraz solą. Dodać 2 szklanki mąki pszennej razowej. Położyć na płaskiej powierzchni i zagniatą z dodatkiem mąki pszennej, aż ciasto będzie odrobinę lepkie w dotyku – tak, aby łatwo było je odrywać od blatu. Potrzebne może być dodatkowo 2 – 4 szklanek mąki pszennej. Umieścić ciasto w natłuszczonej misce, obracając raz, aby natłuścić ciasto na całej powierzchni. Przykryć ręcznikiem. Odstawić, aż ciasto dwukrotnie zwiększy objętość. Wyłożyć na stół i podzielić na 3 bochenki. Wyłożyć bochenki do foremek (23x13cm) i pozwolić ciastu urosnąć do 2.5 cm poniżej poziomu foremek. Piec w temperaturze 175°C przez 25 do 30 minut; nie przypalić. Następnie lekko posmarować wierzch bochenków chleba 2 łyżkami roztopionego masła lub margaryny, aby zapobiec zbytniemu twardnieniu skórki. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.





Lekcja 57: Zakup i kontrola żywności

W trakcie dzisiejszych zajęć podyskutujemy o zakupie i kontroli żywności. Po rozmowie na ten temat przyrządzimy słoweński świeży ser Struklji z bułką tartą!

Poniżej kilka podstawowych wskazówek:

- Wybór dostawcy: ważne jest, aby kupować żywność od renomowanych dostawców, wykazujących się wysokimi standardami dotyczącymi higieny żywności.
 - Przeprowadzaj kontrole służące minimalizacji zagrożeń pochodzących od dostawców/z dostaw: zaznacz najmniej niebezpieczne składniki/produkty, np. pasteryzowane jajka i gotowe warzywa.
 - Dostawa i rozładunek surowców: główne zagrożenia związane z dostawami żywności to skażenie i namnażanie się bakterii w wyniku przedłużających się opóźnień po jej rozładowaniu i przed umieszczeniem w chłodni.
 - Kontrola: wszystkie produkty powinny być sprawdzane przed ich umieszczeniem w magazynie. Dostawy powinny być sprawdzone pod kątem świeżości, temperatury, koloru, zapachu, możliwych zanieczyszczeń i ryzyka epidemiologicznego, a także prawidłowego opakowania i etykietowania. Skażona żywność pochodząca z nieznanymi źródłami, żywność wysokiego ryzyka o temp. przechowywania powyżej 8°C, mrożonki powyżej -15°C, żywność bez lub z uszkodzonym opakowaniem lub żywność przeterminowana daje podstawy do uzasadnionych podejrzeń, co do jej jakości i powinna zostać wyrzucona. Nadzór sprawujący kontrolę powinien każdorazowo zgłaszać wszystkie tego typu przypadki.
 - Przechowywanie żywności: prawidłowe przechowywanie ma fundamentalne znaczenie dla utrzymania warunków higienicznych w branży spożywczej!
 - Co to oznacza dla nas: kiedy idziemy na zakupy zawsze mamy na uwadze powyższe informacje, pamiętając o zachowaniu względów bezpieczeństwa. Nigdy nie należy kupować żywności, która była przechowywana w nieprawidłowy sposób, której data przydatności wygasa lub widnieją na niej widoczne uszkodzenia.
-



ŚWIEŻY SER STRUKLJI Z BUŁKĄ TARTĄ

SKŁADNIKI : 0,5 kg ciasta francuskiego (0,5 kg mąki, 2 jajka, 2 łyżki oleju, ciepła woda, sól); 10 dag masła; 3 żółtka; 50 dag świeżego sera; 100 ml śmietany; 3 białka jaj; 1 l oleju; 50g bułki tartej.

PRZYGOTOWANIE : Najpierw przygotowujemy ciasto. Możemy również skorzystać z uprzednio przygotowanego ciasta zakupionego w sklepie. Ciasto francuskie powstaje z mąki, jajek, oleju i wody. Mieszamy składniki i odstawiamy na chwilę. Następnie wałkujemy powstałą masę na cieką warstwę,

układamy na niej wybrane składniki, kładziemy na mokrej szmatce pokrytej bułką tartą, zawiązujemy nitką i gotujemy przez pół godziny w osolonej wodzie. Gdy ciasto będzie gotowe wyciągamy je ze szmatki i kroimy w plasterki. Smarujemy po górze olejem (lub masłem) i posypujemy pieczoną bułką tartą.

Nadzienienie: Wymieszać masło z żółtkami, dodać świeży ser, kwaśną śmietanę oraz ubite białka i mieszać aż do uzyskania gładkiej masy.

SŁOWENIA



Lekcja 58: Historia jedzenia i prawidłowego odżywiania



Dziś przyjrzymy się bliżej historii jedzenia i prawidłowego odżywiania. Czy wiesz, z jakiego rodzaju problemami musiał zmierzyć się człowiek pierwotny, aby zapewnić sobie pożywienie i przeżyć?

Spójrzmy więc na ewolucję z tej niezwyklej perspektywy: odżywianie. Nasi przodkowie wykorzystywali każdą okazję, aby najeść się do syta właśnie ze względu na ograniczoną ilość jedzenia. Obecnie dysponujemy większą ilością jedzenia, niż moglibyśmy zjeść, co jednak może prowadzić do otyłości. Ogólnie mówiąc, jadalne jest wszystko oprócz substancji trujących. Jeśli jakiś gatunek ogranicza się tylko do jednego rodzaju żywności, często prowadzi to do jego wyginięcia.

Istotną zmianą w odżywianiu człowieka było odkrycie ognia, który pozwala organizmowi na oszczędność energii! Mówiąc o tym nie mamy na myśli oszczędności drewna lub energii elektrycznej, ale energii fizycznej, zawartej w żywym organizmie. Gotowanego jedzenia nie trzeba długo przeżuwać i jest ono łatwiejsze do strawienia. Ogień pozwolił ludziom stać się producentami i być bardziej wybrednym pod względem jedzonej żywności.

Ogień ułatwił produkcję i zachowanie żywności w stanie nadającym się do spożycia. Dodatkowo przywiódł on do kuchni kobiety. Kolejnym krokiem na drodze produkcji żywności był rozwój rolnictwa i hodowla bydła. Po długim czasie produkcji żywności metodami naturalnymi nadeszła era industrializacji, co wiązało się z ogromnymi zmianami. Zanim jednak do tego doszło, jedzenie uważane było za ważne wydarzenie społeczne. Z czasem jednak na rynku znalazło się coraz więcej łatwo dostępnej żywności i jedzenie stało się „dodatkiem”: konsumowane w czasie pracy, podczas oglądania telewizji, podczas jazdy samochodem...

Gdy mowa jest o jedzeniu, rozważyć należy wiele rozmaitych czynników społecznych i kulturowych. Generalnie można powiedzieć, że jedzeniu powinna towarzyszyć luźna, zrelaksowana atmosfera, a skupienie się na prostych przyjemnościach i społecznych walorach celebrowania posiłków prowadzi do narodzin ruchu Slow Food (dłuższe przygotowanie i spokojne jedzenie, bez presji czasu).





PIERNIK PO POLSKU

SKŁADNIKI (na 2 duże bochenki ciemnego polskiego piernika): 1 szklanka ciemnego miodu; 1 filiżanka mocnej kawy; 23 dag masła; 1 łyżeczka cynamonu; 1 łyżeczka mielonych goździków; 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej; 3 duże jajka; 1 szklanka brązowego cukru; 3 łyżeczki proszku do pieczenia; 4 szklanki mąki uniwersalnej (bardzo dobry jest orkisz).

PRZYGOTOWANIE: Na małym rondelku wymieszać miód, kawę, masło i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia i zdjąć z ognia. Ostudzić. Rozgrzać piekarnik do 200°C. Wysmarować masłem 2 lub 3 blachy do pieczenia. W dużej misce wymieszać jajka, brązowy cukier i proszek do pieczenia. Powoli dodawać ciepłą wodę, ubijając wszystko wolno. Dodać mąkę i dokładnie wymieszać. Wlać na przygotowane blachy i piec 45 – 55 minut lub do momentu, w którym wbita na chwilę w ciasto wykałaczka pozostaje czysta i bez okruszków. Schłodzić znajdujące się na blasze ciasto przez 15 minut, a następnie wyciągnąć i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Piernik to ciasto, które wyjątkowo dobrze się „trzyma” (długo nadaje się do zjedzenia). Może być posypany ozdobnym cukrem lub polany czekoladą przed podaniem.

POLSKA



Lekcja 59: Jedzenie a klasy społeczne

Czy kiedykolwiek myślałeś o związku pomiędzy jedzeniem, a klasami społecznymi? Dzisiejsza lekcja skupia się właśnie na tym zagadnieniu. Aby dowiedzieć się, czy taki związek naprawdę zachodzi poznamy opowieść o tym, jak mieszkańcy Szwabii przechrzyli Boga i wynaleźli Maultaschen, czyli rodzaj pierogów, które zresztą dziś przygotowujemy.

Nie ma wątpliwości, że cena żywności jest podstawowym czynnikiem determinującym jej wybór w sklepie. Pojęcie drogo-tanio jest czynnikiem związanym przede wszystkim z poziomem dochodów danej osoby i jej statusem społeczno-ekonomicznym. Grupy o niskich dochodach mają większą skłonność do stosowania niezrównoważonej diety, a w szczególności do niskiego spożycia owoców i warzyw. Jednak posiadanie większej ilości pieniędzy nie oznacza automatycznie lepszej jakościowo diety, choć przecież zwiększa się wybór żywności, którą można kupić.

Kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na wybór konsumowanej żywności jest dostępność sklepów, co z kolei wynika z takich czynników jak możliwości transportowe i położenie geograficzne.

Zdrowa żywność jest zazwyczaj droższa w miastach, w porównaniu z cenami w supermarketach, położonych na ich obrzeżach. Jednak sama dostępność nie prowadzi do zakupu dodatkowej ilości owoców i warzyw, które są wciąż uważane za zbyt drogie.

Badania naukowe wskazują, że poziom edukacji może mieć istotny wpływ na zachowania żywieniowe u dorosłych, natomiast wiedza na temat odżywiania i dobre nawyki żywieniowe nie są ze sobą silnie skorelowane. Jest tak dlatego, iż wiedza na temat zdrowia nie prowadzi bezpośrednio do działania w sytuacji, gdy ludzie nie są pewni, jak ową wiedzę wykorzystać. Ponadto, informacje dotyczące właściwych sposobów odżywiania, pochodzą z różnych źródeł i są często uważane za sprzeczne lub niewiarygodne, co obniża motywację do zmiany zachowań. Tak więc, ważne jest aby przekazywać dokładne i spójne informacje na ten temat – za pośrednictwem mediów, na opakowaniach żywności oraz, oczywiście, przez pracowników służby zdrowia.

To, co jemy wynika przede wszystkim z uwarunkowań społeczno-kulturowych. Badania wskazują na wyraźne różnice we wzorcach odżywiania się pomiędzy różnymi klasami społecznymi. Nieprawidłowa dieta powodować może niedobory (np. deficyt mikroelementów) i nadwyżki (np. konsumpcji energii ponad jej spalanie, prowadzące do nadwagi i otyłości); problemy te dotyczą różnych grup społecznych i wymagają one edukacji oraz skutecznych metod interwencji.



MAULTASCHEN, CZYLI PIEROGI ZE SZWABII

Chcemy przedstawić Państwu specjalność Szwabii, regionu w południowych Niemczech: pierogi. Mieszkańcy Szwabii uwielbiają jeść. Kiedy Kościół postanowił ograniczyć spożycie mięsa w okresie Wielkiego Postu, zaczęli oni sprytnie chować je w... pierogach. Tak powstały pierogi ze Szwabii.

SKŁADNIKI (10 osób): 1 kg mąki; 2 łyżeczki soli; 10 jaj; 10 łyżek wody; 1 opakowanie szpinaku; 50 dag mięsa mielonego; 50 dag wieprzowiny; 2 łyżki bułki tartej; 1 duża cebula; 20 dag szynki (szwarzwaldzkiej, jeśli to możliwe); sól; pieprz; gałka muszkatołowa; majeranek; pietruszka.

PRZYGOTOWANIE: Aby przygotować ciasto rozmieszaj 1 kg mąki, 2 łyżeczki soli, 8 jajek i 10 dużych łyżek wody. Pokrój drobno jedną dużą cebulę i 200 dag szynki i rozmieszaj z jedną paczką szpinaku (dobrze odsączonego). Połącz z ciastem. Dodaj pieprz, gałkę muszkatołową, majeranek, pietruszkę i sól. Podziel ciasto na 4 kawałki i rozwałkuj je po kolei. Przygotuj 50 dag mielonego mięsa. Nałóż je porcjami na połowę ciasta (po 2 łyżeczki, odstępy 2cm). Nałóż drugą połowę ciasta i mocno



przyciśnij. Dociśnij miejsca pomiędzy nadzieniem. Wycinaj pierogi szklanekę, wrzucaj do wrzącej wody i gotuj przez 10 minut. Pierogi można jeść w zupie lub podsmażać z cebulą i jajkiem.

NIEMCY



Lekcja 60: Obliczenie ceny i porcjowanie

Pracując w kuchni zawsze mamy określony budżet oraz szereg potraw do przygotowania. Aby prawidłowo zorganizować prace należy skoordynować ze sobą wiele czynników, spośród których znajdują się: kalkulacja ceny i porcjowanie.

Jednym z warunków skuteczności działania restauracji jest dokładna kontrola serwowanych porcji. Kucharze wiedzą dokładnie, jaką ilość danego składnika umieścić w każdym naczyniu. Na przykład, w przypadku dań z krewetkami w pewnej restauracji, kontroli podlegać może tylko liczba sześciu sztuk. W związku z tym, każda z zawierających je potraw, wychodzących z kuchni, zawierać będzie sześć krewetek, ani więcej, ani mniej. To jest właśnie kontrola wielkości porcji.

Aby ćwiczyć porcjowanie w kuchni, wszystko powinno być dokładnie odmierzone. Kurczak, wołowina i ryby powinny być w ważone w całości, podczas gdy tarty ser może być przechowywany w naczyniach o określonej pojemności, podobnie jest z odmierzaniem porcji serwowanego puree. Gdy czujemy się na siłach, możemy odmierzać składniki i porcje „na oko” (niczym Robert Makłowicz), ale nigdy w początkowej fazie prowadzenia restauracji, podczas której zalecana jest ostrożność i dokładne porcjowanie. Innym sposobem, aby utrzymać kontrolę nad wielkością porcji, jest zakup wstępnie porcjowanej żywności, np. steków, pasztecików, burgerów, piersi z kurczaka i ciasta, na pizzę. Może to początkowo oznaczać wyższe koszty, prowadzi jednak do oszczędności w nakładach pracy i przy segregacji odpadów.

Kalkulacje finansowe to domena sprzedawcy. Czy istnieje gdzieś restauracja, stołówka czy jadłodajnia, której celem nie jest przynoszenie zysków? Cena żywności w zakupie rzutuje na cenę serwowanych dań. Innymi słowy, cena płacona za składniki określa cenę pobieraną od klienta za przygotowane dania. Ogólnie rzecz biorąc, koszty żywności powinny stanowić około 30-35% ostatecznej ceny. Oznacza to, że jeśli zapłacisz 10 złotych za produkty, cena za przygotowane z nich danie to minimum 30-35 złotych. Może się na początku wydawać, że to dużo więcej, niż potrzeba, należy jednak pamiętać,

że klient nie płaci wyłącznie za jedzenie. Płaci za pracę włożoną w przygotowanie żywności, podanie posiłków, sprzątanie, etc. Wszystko, co ma miejsce w restauracji, od rachunków elektrycznych po płace personelu musi zostać uwzględnione w cenach potraw.



ZUPA CZOSNKOWA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 24 duże ząbki czosnku, obrane; 1 szklanka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia; 3 łyżki słodkiej papryki; 1,5 łyżeczki pieprzu Cayenne; 18 kubków bulionu z kurczaka; 1 szklanka sherry; 1 łyżeczka zmielonego kminku; szczypta szafranu; sól; 12 sztuk tostów o grubości ok. 1cm; 12 dużych jaj (opcjonalnie); świeżo starty ser typu Parmezan.

PRZYGOTOWANIE: W garnku do zupy lub w dużym rondlu delikatnie podsmaż na oleju czosnek, aż nabierze złotego koloru (około 3 do 5 minut). Wyjmij czosnek i odłóż na bok. Zdejmij garnek z ognia i wymieszaj z papryką i pieprzem cayenne. Dodaj bulion oraz sherry i dokładnie wymieszaj. Postaw garnek na ogień i dodaj kminek i szafran. Rozgnieć ząbki czosnku widelcem, wrzuć do zupy i wymieszaj. Skosztuj zupy i ewentualnie dosól. Gotuj zupę łagodnie pod przykryciem przez 15 minut. Gdy zupa się gotuje, przygotuj tosty. Jeśli masz ochotę, ugotuj jajka w koszulkach w bulionie, polewając je po górze wrzącym wywarem, aż białko się zetnie (1-2 minuty). Napełnij talerze zupą, włóż połowę tosta, na nim połóż jajko i przykryj drugą połową tosta. Posyp startym serem i wstaw do pieca, aż ser się stopi.

HISZPANIA



Lekcja 61: Słoweńskie specjały



ESTRAGON POTICA

SKŁADNIKI: Ciasto: 0,5 kg mąki; 250 ml mleka; 3-4 dag drożdży; 1 łyżeczka soli; 1 łyżka rumu (opcjonalnie); 6 dag cukru; 3 żółtka; 10 dag masła lub 50ml oleju.

Masa: 15 dag masła; 3 żółtka; 15 dag cukru; 250 ml śmietany; 3 białka jaj; 1 duży pęczek estragonu (20 dag).



PRZYGOTOWANIE: Ciasto: Stawiamy mąkę w ciepłe miejsce, aby ją ogrzać. Przygotowujemy drożdże (rozdrobnić w filiżance, dodać 2-3 łyżki mąki, 1 łyżeczkę cukru i tyle ciepłego mleka, ile potrzeba, aby uzyskać gęstą masę; odstawić w ciepłe miejsca, aby urosło). W tym samym czasie mieszamy w misce resztę mleka, żółtek, cukru i soli. Następnie dodajemy płynne masło (lub olej) i ewentualnie rum. Tak przygotowaną masę przelewamy do miski z mąką i dodajemy drożdże, które powinny w przybliżeniu zwiększyć dwukrotnie swoją objętość. Wyrabiamy ciasto tak długo, aż zacznie się odklejać od miski.

Przykrywamy ciasto czystą ścierką i kładziemy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Powinno być co najmniej 1,5 razy większe niż na początku. Po rozwałkowaniu ciasto ma mieć ok. 0,5 cm grubości. Nakładamy masę i zwijamy ciasto. Umieszczamy na wysmarowanej blasze i czekamy, aż jeszcze wyrośnie – tzn. podwoi objętość. Pieczemy w temperaturze 175°C przez ok. jedną godzinę.

Masa: Połącz masło, żółtka i cukier. Dodaj śmietanę i ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszaj.

Kładziemy masę na ciasto razem z kilkoma listkami estragonu na wierzchu.

SŁOWENIA



Lekcja 62: Kuchnia chińska

SUVOT jest inicjatywą europejską, nie oznacza to jednak, że proponowana sztuka kulinarna mieścić się musi w granicach Europy. Wyjdziemy dziś daleko poza jej granice i przetestujemy tradycyjnie chiński sposób na gotowanie: w woku! Sprawdźmy więc, jak to działa!

Chińczycy używają woka do pieczenia, duszenia, smażenia i innych znanych nam sposobów gotowania.

Stir-frying (smażenie-i-mieszanie) jest to specjalna metoda gotowania właśnie w tym naczyniu. Posiekane składniki są smażone i mieszane w wysokiej temperaturze w najkrótszym możliwym czasie. W woku jest to znacznie łatwiejsze, niż na normalnej patelni. Potrzebujemy tylko odrobiny oleju, a rezultat jest zwykle doskonały. Mięso pozostaje soczyste, a warzywa zachowują swe witaminy i aromat. Czas przygotowania jest bardzo krótki, należy więc wszystkie składniki trzymać pod ręką. Składniki o najdłuższym czasie gotowania, np. marchew, dodajemy w pierwszej kolejności. Składniki gotujące się szybciej są dodawane później, np. pieczarki.

- Gotowanie na parze: bardzo zdrowy sposób gotowania, szczególnie przydatny w przypadku świeżych produktów, takich jak ryby lub warzywa. Wlej do woka nieco wody ($\frac{3}{4}$ l) i podgrzej. Składniki powinny być umieszczane w woku bez dotykania cieczy. Pokrywa służy do przykrycia i gotowania składników na parze.

- Smażenie: Nalej do woka odrobinę oleju i podgrzewaj. Staraj się równomiernie rozprowadzić olej poprzez okrężne ruchy naczynia. Następnie smaż składniki wrzucając jeden po drugim.
- Duszenie: oznacza pieczenie i gotowanie ze stałym dodatkiem płynów. Metoda ta stosowana jest, gdy składników nie powinno się smażyć-i-mieszać (jednocześnie). Może wynosić od kilku minut do kilku godzin. Pokrywa powinna w tym czasie zakrywać naczynie.



WARZYWA SMAŻONE W WOKU

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 łyżki oleju roślinnego; 1 łyżka i ½ łyżeczki mielonego, świeżego imbiru (opcjonalnie); 4½ papryczki serrano, posiekane bez nasion (opcjonalnie); ¾ szklanki kukurydzy; 1½ czerwonej papryki, pokrojonej w paski, bez nasion; 1.2 kg kapusty chińskiej (Bok Choy; przekrój łodygi na pół i pokrój w 0.5cm laski, liście pokrojone na pół); 4½ szklanki świeżych kiełków fasoli; ¼ szklanki i 2 łyżki azjatyckiego sosu rybnego (nuoc mam lub nam pla); ¼ szklanki chińskiego sosu ostrygowego; 6 zielone cebule, pokrojone w cienkie plasterki; 3 łyżki posiekanych liści kolendry (opcjonalnie); 3 łyżki prażonego sezamu (opcjonalnie).

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzej olej w woku, na dużym ogniu. Gdy olej jest gorący dodaj imbir i papryczki; gotuj i mieszaj, aż imbir znacznie intensywnie pachnieć, ok. 30 sekund. Dodaj kukurydzę, paprykę i łodygi kapusty chińskiej; podsmażaj, aż papryka znacznie mięknieć (około 3 minut). Dodaj liście kapusty i kiełki fasoli, gotuj aż liście ściemnieją i przywędzną, 1 do 2 minut. Wlej sos rybny i ostrygowy, posyp zieloną cebulą i wymieszaj. Podawaj z posiekaną kolendrą i tostami posypanymi sezamem.



Lekcja 63: Wizyta na targu

Dzisiaj odwiedzimy każdy mały rynek w naszym mieście, czyli pójdziemy wszędzie tam, gdzie sprzedawane są tylko świeże produkty. Byliśmy już w supermarkecie, postaramy się więc teraz wychycić różnice co do jakości sprzedawanych produktów, cen i odmian.

Zapytaj sklepikarzy o wszystko, co chciałbyś wiedzieć na temat spotkanych rodzajów warzyw, mięsa, ryb, itp. Spróbuj też dowiedzieć się czegoś o rynkowych nowościach i zwróć szczególną uwagę na produkty sezonowe, które zamierzasz kupić.





Lekcja 64: Sprawiedliwy handel i żywność organiczna

Sprawiedliwy handel i organiczna (ekologiczna i zdrowa) żywność to wprost niekończąca się historia. Dyskusje na temat tego, co kupić, co jest słuszne, moralne i sprawiedliwe, prowadzone będą chyba zawsze. Porozmawiamy dziś o znaczeniu tej problematyki w naszym życiu.

Sprawiedliwy handel jest to zorganizowany ruch społecznym o podejściu rynkowym, który ma na celu pomóc producentom z krajów rozwijających się w osiągnięciu lepszych warunków handlowych oraz promowanie zrównoważonego rozwoju. Ruch ten postuluje płaćcenie wyższych cen producentom żywności, zakłada też wyższe standardy etyczne i środowiskowe. Koncentruje się w szczególności na przepływie towarów z krajów rozwijających się do krajów rozwiniętych. W szczególności dotyczy on importu wyrobów rzemieślniczych oraz takich produktów, jak kawa, kakao, cukier, herbata, banany, miód, bawełna, wino, świeże owoce, czekolada, kwiaty i złoto.

Poniżej oficjalne loga produktów oznaczanych jako spełniających wymogi sprawiedliwego handlu:



Certyfikat Sprawiedliwego Handlu
Międzynarodowego



Certyfikat Sprawiedliwego Handlu
(USA)



Światowa Organizacja
Sprawiedliwego Handlu

Organic Food (żywność organiczna, ekologiczna): organiczne mięso, drób, jaja i produkty mleczne pochodzące od zwierząt, którym nie podawano antybiotyków i hormonów wzrostu. Żywność taka jest produkowana bez użycia pestycydów czy nawozów wyprodukowanych ze składników syntetycznych lub osadów ściekowych, bioinżynierii lub promieniowania jonizującego.

100% Organic: żywność oznaczona jako 100% organiczna musi składać się wyłącznie z ekologicznych składników, za wyjątkiem dodatków wody i soli.

Organic (organiczny): żywność oznakowana jako organiczna musi zawierać co najmniej 95% składników organicznych, z wyjątkiem dodatków wody i soli, nie może ona także zawierać siarczanów użytych jako środek konserwujący. Siarczany uznane są za czynnik wywołujący alergię i astmę u niektórych osób. Do 5% składu tej żywności może nie spełniać wymogu organiczności.



Lekcja 65: Konkurs kreatywności



Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____



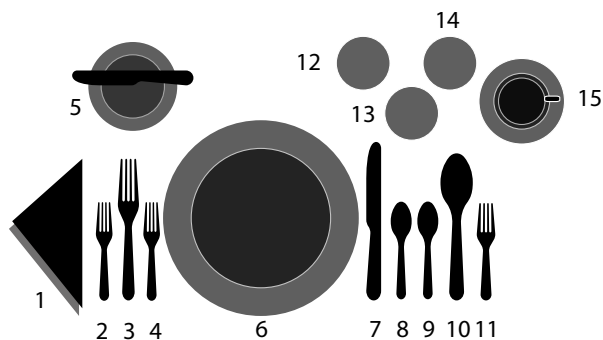


Lekcja 66: Przygotowanie nakrycia stołu

Nakrycie stołu to pojęcie oznaczające prawidłowy sposób przygotowania stołu i wszystkiego, co się na nim znajduje. Układ towarzyszący danej potrawie nazywamy właśnie nakryciem. Nakrycia różnią się między sobą w zależności od poszczególnych kultur. Zasady aranżowania nakrycia nie są więc zupełnie sztywne.

Najczęstszy sposób składania serwetki:

1. Połóż serwetkę przed sobą.
2. Złóż serwetkę na pół otwartym końcem skierowanym ku sobie.
3. Złóż prawy róg po przekątnej do środka strony, która znajduje się najbliżej Ciebie. Krawędź złożonej serwetki powinna sięgać środka serwetki.
4. Powtórz ten sam krok dla drugiej strony serwetki, składając lewy róg po przekątnej tak, aby spoczął on wzdłuż krawędzi poprzedniego łamania.
5. Złóż serwetkę na pół wznosząc środkowe załamanie ku górze, pozwalając końcówkom opaść w tył. Wygładź krawędzie oraz załamania i proszę! Oto szybki i łatwy sposób na eleganckie przygotowanie stołu podczas przyjęcia. Teraz zaś nadeszła kolej na rejs po morzu pełnym wzburzonych talerzy.



- 1- Serwetka
- 2- Widelec do sałatki
- 3- Widelec do dania głównego
- 4- Widelniki do deserów
- 5- Talerzyk na pieczywo i masło, wraz z nożem do smarowania

- 6- Talerz do dania głównego
- 7- Nóż
- 8- Łyżeczka do herbaty
- 9- Łyżeczka do herbaty
- 10- Łyżka do zupy

- 11- Widelec koktajlowy
- 12- Szklanka na napoje
- 13- Kieliszek do wina czerwonego
- 14- Kieliszek do wina białego
- 15- Filiżanka do kawy wraz ze spodkiem



Lekcja 67: Wyraż samego siebie



Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

- Byłem zdenerwowany z powodu _____
 - Najlepiej potrafiłem _____
 - Miałem problemy z _____
 - Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____
-

Bądź bardzo delikatny komentując uzyskane odpowiedzi, staraj się pozostać neutralnym. Powinno się grać w jedną grę, która odzwierciedla subiektywne odczucia i nastroje uczestników względem wybranych pytań i jedną skłaniającą do racjonalnych wypowiedzi na temat przebiegu sesji szkoleniowych.





Lekcja 68: Porozmawiajmy o dobrych manierach

Czy wiesz, co robić i jak się zachować „na salonach”? Życie i zachowanie w zwykłych, codziennych sytuacjach to jedno, czymś innym zaś jest umiejętność odnalezienia się w sytuacjach wymagających szczególnego taktu i rozważności oraz zdolności do wybrnięcia z najtrudniejszych towarzyskich oparów... temat ten jest niczym morze i napisano o tym wiele książek. Aby nabrać podstawowego pojęcia o regułach i normach regulujących sytuacje towarzyskie, zajmiemy się dziś właśnie tym zagadnieniem.

Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge (ur. 16 października 1752 zm. 6 maja 1796) był niemieckim pisarzem i członkiem loży masońskiej. Knigge urodził się w Bredenbeck w elektoracie Hanower, w rodzinie pochodzącej z drobnej szlachty. W Niemczech Knigge został najlepiej zapamiętany za książkę *Äoerber den Umgang mit Menschen* (O stosunkach międzyludzkich). Jest to traktat poruszający temat reguł i zasad dotyczących stosunków międzyludzkich, który stał się obowiązującym przewodnikiem dobrych manier. Za sprawą tej książki, pochodzący z języka niemieckiego termin „Knigge” nabrał ogólnego znaczenia „dobrych manier” lub odnosi się do książki na temat etykiety.

Poniżej kilka wskazówek, jak zachowywać się podczas posiłku:

- Użycie sztućców: nie należy trzymać sztućców niczym ciężkiego narzędzia, ale lekko chwytać je za końce. Nie wolno przy tym robić hałasu. Jeśli nie ma potrzeby użycia sztućców podczas posiłku, nóż i widelec należy odłożyć na bok skrzyżowane ze sobą. Jeśli przerywamy na chwilę posiłek to nóż i widelec krzyżujemy na talerzu, tak aby nóż leżał zwrócony ostrzem w lewo, a widelec nad nożem, grzbietem w dół lub w górę;
- Po zakończeniu posiłku sztućce kładziemy równolegle, trzonkami skierowanymi w prawą stronę tak, aby tworzyły z krawędzią stołu kąt 45 stopni (na tzw. „za dziesięć piąta”). Sztućce będące w użyciu nie powinny dotykać obrusu. Ze sztućców należy korzystać wyłącznie do porcjowania żywności – w trakcie towarzyszącej posiłkowi konwersacji w żadnym wypadku nie powinno się ich używać do wyrażania komunikowanych treści.
- Użycie serwetki: serwetka służy do wytarcia ust przed pićm ze szklanych naczyń, dzięki czemu nie pozostawimy na nich śladów szminki i/lub tłuszczu. Serwetkę kładziemy na kolanach podczas siadania. Nigdy nie należy wkładać serwetki za kołnierz koszuli. Po zakończeniu posiłku serwetkę (nawet jeżeli jest wykonana z papieru) kładziemy tuż obok talerza. Powinna być ona skierowana czystą stroną do góry.
- Korzystanie z kieliszków i szklanek: kieliszki do wina należy chwytać za nóżkę, co pozwala zachować odpowiednią temperaturę alkoholu oraz generować miłą dźwięk podczas stukania się nim z innymi gośćmi w czasie toastów. Nie należy wypijać zawartości tuż po zajęciu miejsca. Nie powinno się pić zbyt szybko – należy wolno połykać alkohol między kolejnymi łykami.
- Jedzenie chleba: w żadnym wypadku nie należy kroić chleba; rozrywamy jego porcje dłońmi na mniejsze kawałki. Odrywamy tylko jeden kawałek na raz. Do nakładania składników na chleb,

np. masła czy sera, używamy wyłącznie noża. Chleb nie jest może niczym specjalnym, jest jednak częścią posiłku, nie należy więc nigdy bawić się nim w żaden sposób.

- Rozpoczęcie posiłku: posiłek rozpocząć można w momencie, gdy zostanie podany. Jest to podyktowane logiką, gdyż w przeciwnym razie, jedząc w dużej grupie ludzi, gościom, którzy zostali obsłużeni na początku – jedzenie po prostu wystygnie. Aby temu zapobiec, naczynia na których serwowane są ciepłe posiłki powinny zostać wcześniej podgrzane.
- Zakończenie posiłku: posiłek uważa się za zakończony w momencie, gdy gospodarz imprezy odstawi serwetkę na lewo od talerza i wstanie. Wszyscy goście również wtedy wstają. W pierwszej kolejności mężczyźni, aby pomóc paniom. Dotyczy to nawet gości pochłoniętych najciekawszą konwersacją. Ponadto, koniec posiłku to doskonały moment, aby porozmawiać z gośćmi siedzącymi po drugiej stronie stołu.
- Jedzenie sałatek: sałatka nigdy nie powinna być cięta czy choćby dotykana nożem. Używamy wyłącznie widelca. W trudnych przypadkach pomoc sobie można kawałkiem chleba.
- Jedzenie spaghetti: nigdy nie należy ciąć spaghetti nożem. Używa się widelca, na który nawijamy makaron. Co najwyżej, do pomocy można użyć łyżki. Jednakże, biegli w sztuce jedzenia spaghetti nawet nie spojrzą w jej stronę.
- Sprzątanie nakrycia: należy z tym poczekać do końca posiłku. Wystarczy rozpocząć w momencie, kiedy ostatni gość zakończy posiłek, nawet jeśli oznacza to, że niektóre talerze pozostają na stole puste. Jest nietaktem przeszkadzać co wolniejszym gościom dźwiękami sprzątanym nakryć, co może wywierać na nich presję, iż powinni już skończyć posiłek.
- Co do gości – jeść niespiesznie to jedno, kazać jednak innym długo czekać, aż skończymy, to drugie.
- Jedzenie zupy: nie należy przechylać talerza, aby opróżnić jego zawartość. Dopuszczalne jest picie zup jasnych i pozbawionych stałych dodatków, o ile zostały one podane w filiżankach do zupy (nie posiadających uszek lub z jednym uszkiem). Zupy gęste nie nadają się do picia. Jeśli zupa jest zbyt gorąca należy uzbroić się w cierpliwość. Dmucanie, aby ją schłodzić jest niedozwolone.

DOSKONAŁY POSIŁEK WE WSPÓLNYM GRONIE

Zabawmy się trochę! Poudawajmy, że za chwilę zjemy razem duży posiłek. Najpierw sałatkę, następnie zupę i spaghetti jako danie główne. Każdy uczestnik dostaje kartkę papieru z dalszymi wytycznymi. Usiądźmy więc przy zastawionym stole i zacznijmy „jeść”. Niech każdy zachowuje się tak, jak należy przy takiej okazji. Możliwe, że ktoś stanie się dla innych negatywnym przykładem.





Lekcja 69: Wizyta w restauracji

Dzisiaj pójdziemy w odwiedziny do restauracji, zagłębimy też do profesjonalnej kuchni. Pracownicy restauracji wyjaśnią nam, na czym polega ich praca, zapytamy ich też o dobre i gorsze strony pracy w restauracji. Korzystając z zaproszenia zostaniemy poczęstowani obiadem, co będzie świetną okazją, aby przyjrzeć się z bliska pracy kelnera.



Lekcja 70: Ryby i owoce morza

Jednym z najbardziej wyszukanych zadań kulinarnych jest przygotowanie ryby. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z rybami w kuchni, wiele jest też szczegółów, na które warto zwrócić uwagę.

Ryby i owoce morza to popularny i zdrowy składnik naszej diety. Konsumpcja ryb oraz gospodarcze znaczenie rybołówstwa są istotnymi elementami życia społecznego. Długotrwałe agresywne praktyki na morzu doprowadziły jednak do wielu różnych problemów. Nadmierne odłowy dotyczą nie tylko popularnych gatunków ryb, ale także żółwi, rekinów, ptaków, delfinów i waleni. Są one łapane niejako przy okazji połowów, w wyniku czego 40% z nich ginie.

Z jednej strony ochrona populacji ryb jest zadaniem dla polityków i dotyczy właściwego określenia odławianych ilości, które są obecnie o 40% wyższe, niż w zaleceniach ekspertów. Z drugiej strony, konsumenci również mają coś do powiedzenia, według zasady: gdzie nie ma popytu, tam nie ma produkcji.

Poniżej lista gatunków ryb, których konsumpcji powinniśmy zaprzestać. Lista nie jest kompletna, ale pozwala na przegląd dużej różnorodności odmian ryb i owoców morza. Na liście zagrożonych znajdują się następujące gatunki: węgorz, ryba anielska, halibut atlantycki, łosoś atlantycki, gardłosz, barramundi, tuńczyk błękitno pętlwy, tuńczyk bonito, brosmo, koleń, krewetka islandzka, marlin, pstrąg chilijski, tuńczyk żółto pętlwy, makrela złota, okoń, grenadyna, rekin, homar, małż, okoń królewski, miętus pospolity, koryfena, tuńczyk biały.

Ze względu na wysoką zawartość białka, ryby i owoce morza są trudne w przechowywaniu. W związku z tym, powinny być przygotowane krótko po zakupie. Jeśli to konieczne, mogą być przechowywane w lodówce przez okres 1-2 dni. Poniżej główne wskazówki dotyczące ryb i owoców morza:

- Wyciągamy ryby z opakowania i wkładamy do szklanej miski, ponownie zawijając w folię.
- Przechowujemy w najchłodniejszym miejscu chłodziarki. Niektóre z nich wyposażone są w tzw. system zapewnienia świeżości, idealnie nadający się do przechowywania ryb i owoców morza.
- Ryby pakowane po raz kolejny oraz przegrzebki można przechowywać do momentu wygaśnięcia daty przydatności do spożycia.



PAELLA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 małe cebule, drobno posiekane; 3 zielone papryki, drobno posiekane; 1½ czerwonej papryki, ugotowanej na miękko i pokrojonej w długie cienkie paski; 6 średnich pomidorów, bez skórki, drobno posiekanych; 6 marchewek, drobno posiekanych; 30 dag groszku (ugotowanego); 60 dag krewetek (w przypadku korzystania z ugotowanych krewetek zastąp wodę wywarem rybnym); 60 dag małych małży (umyć w wodzie, a następnie umieścić w misce z solą, aby je oczyścić. Wyrzuc te, które są otwarte). 60 dag kalmarów; 36 małż (małże umyć, wyrzucając te, które nie zamkną się, kiedy znajdują się w wodzie); 1 kg ryżu; 6 ząbków czosnku, drobno posiekanego; szczypta szafranu; gałązka pietruszki, drobno posiekanej; oliwa z oliwek; około 2l wody.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzej olej na dużej patelni. Dodaj cebulę (drobno posiekaną), zieloną paprykę i marchewkę (drobno posiekane) i podsmaż na małym ogniu przez 5 minut. Dodaj pokrojone pomidory i 60 dag kałamarnicy (z mackami) i gotuj na małym ogniu przez 10 minut. Wsyp 1kg ryżu i wymieszaj dokładnie. Dodaj ok. 2l wody (wodę z krewetek lub wywar/kostkę rybną), małże, mieszanek czosnku, szafranu i pietruszki i zagotuj. Posól i nakryj pokrywką; zmniejsz płomień i gotuj bardzo wolno przez ok. 10 minut. Dodaj 60 dag krewetek oraz 30 dag groszku i wymieszaj. Udekoruj danie małżami i paskami czerwonej papryki, nakryj pokrywką i duś przez następnych 10 minut sprawdzając, czy jest wystarczająco dużo wody. Jeżeli potrawa jest za sucha dodaj wody, ale potrząśnij patelnię zamiast mieszania, żeby nie zepsuć efektu wizualnego. Kiedy ugotuje się ryż, a muszle otworzą – danie jest gotowe.

HISZPANIA





Lekcja 71: Sztuka obsługiwańia gości

Sztuka serwowania, w sensie gastronomicznym, oznacza kompleksową obsługę gości w zakresie konsumpcji jedzenia i napojów. Poniżej garść podstawowych zasad, których należy przestrzegać obsługując gości w restauracji:

- Obsługujemy gości zawsze z ich lewej strony. Wyjątkiem jest podawanie zup.
- Wina i inne napoje serwowane są z prawej strony.
- Panie obsługiwane są w pierwszej kolejności.
- Puste i niepotrzebne talerze usuwane są od prawej strony gości. Obowiązuje przy tym zupełna cisza.

Wybrane szkoły serwowania:

- Amerykańska
Dania układane są na talerzach już kuchni, gość obsługiwany jest z jego prawej strony. W „eleganckich” restauracjach, na talerzach znajdują się tekstylne serwetki po to, aby zachować ciepło oraz ze względów higienicznych.
 - Zalety: mniejsza czasochłonność.
 - Wady: poczucie bezosobowej obsługi, standardowa wielkość porcji.
- Francuska
W szkole francuskiej na stole znajdują się tylko łyżki i widelce. Mięso krojone jest na sali restauracyjnej i umieszczane na wcześniej rozłożonych talerzach. Obsługa przebiega w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (w stosunku do gości).
 - Zalety: obsługa dużo czasu poświęca gościom, wielkość porcji nie jest ściśle określona.
 - Wady: czasochłonność, wymagająca większej liczby kelnerów.
- Angielska
Składniki potraw układane są na talerzach w kuchni i wykładane na talerze gości przy zajmowanych przez nich stołach. Goście obsługiwani są od strony prawej.
 - Zalety: Goście nie czują się ograniczeni ze względu na luźniejszą formułę aranżacji dań.
 - Wady: czasochłonność i wymóg kadry wykwalifikowanych kelnerów.

- Niemiecka

Potrawy jedzone i serwowane są na talerzach i półmiskach. Goście otrzymują puste talerze (obsługa od prawej), na które sami nakładają sobie potrawy.

- Zalety: niewielka liczba kelnerów, mała czasochłonność.
- Wady: wymóg różnorodności potraw.



KELNER!

Postarajmy się dostarczyć gościom najlepszą obsługę w mieście! Ćwicząc to zadanie będziemy się wspólnie obsługiwać i serwować potrawy w podziale na dwie grupy. Jedna grupa służyć będzie drugiej przy wykorzystaniu własnego menu. Każda z grup skupi się na naczyniach, dekoracji i stylu serwowania. Grupa, która jest obsługiwana pamięta o zanotowaniu w pamięci mocnych i słabych stron pracujących kelnerów, aby później móc wydać na ten temat własną opinię. W trakcie późniejszej dyskusji należy jednak pamiętać, aby rozmowy były konstruktywne, a uwagi pełne wsparcia!

Możliwe tematy:

- Jak smakowały potrawy?
- Czy grupa wykazała się dobrą pracą zespołową?
- Czy grupa dobrze traktowała swoich gości?
- Jaki był poziom obsługi?
- Czy obsługa była „na czas”?
- Czy trzeba było czekać na ponowne napełnienie kieliszków?
- Jaki był poziom nakrycia i udekorowania stołu?





Lekcja 72: Różne rodzaje zup

ZUPA ZIEMNIACZANA

Tym razem przygotowujemy ją z marchewką i porami.

SKŁADNIKI (na 12 osób): 15 dużych ziemniaków; 3 marchewki; 3 pory; 3 cebule; 3 litry wywaru z warzyw; pietruszka; pieprz; 6 kielbasek debreczynek; tosty z białego chleba pokrojone w kostkę; szczypiorek; majeranek; liście laurowe; gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE: Najszybciej danie przyrządza się w parowarze. Obrać ziemniaki i marchew, pokroić w grube kostki. Obrać i pokroić w kostkę cebulę. Pokroić pory w krążki. Podsmażyć cebulę na oliwie z oliwek, dodać pory. Dodać wywar z warzyw. Do wywaru wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i marchew oraz liście laurowe. Zamknąć pokrywę, doprowadzić do wrzenia i gotować przez około 15 minut. Następnie otworzyć parowar, wyjąć liście laurowe i dodać zioła. Z tak przygotowanych składników ugnieść puree i doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Wskazówka: nie należy oszczędzać na majeranku, gdyż to on nadaje zupie ziemniaczanej jej wyjątkowego smaku. Ułożyć na talerzu plasterki kiełbasy i zalać je zupą. Podawać z grzankami.

NIEMCY

ZUPA KREM Z CUKINI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 kg cukinii; 750 ml mleka odtłuszczonego; 3 łyżki oliwy z oliwek; 9 kawałków sera; sól; pieprz; gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE: Na początku obrać cukinię, pokroić ją i smażyć delikatnie na gorącym oleju przez około 15 minut. Dodać odtłuszczone mleko i wodę, aż zakryje cukinię. Gotować na wolnym ogniu do czasu, aż cukinia zmięknie. Następnie dodać ser, sól i pieprz. Umieścić wszystkie składniki w blenderze i ucierać, aż uzyskamy gładką konsystencję puree. Można podawać danie posypane gałką muszkatołową lub serem.

HISZPANIA



Lekcja 73: Wyraż samego siebie



Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

– Byłem zdenerwowany z powodu _____

– Najlepiej potrafiłem _____

– Miałem problemy z _____

– Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____

Bądź bardzo delikatny komentując uzyskane odpowiedzi, staraj się pozostać neutralnym. Powinno się grać w jedną grę, która odzwierciedla subiektywne odczucia i nastroje uczestników względem wybranych pytań i jedną skłaniającą do racjonalnych wypowiedzi na temat przebiegu sesji szkoleniowych.





Lekcja 74: Ideał kelnera

Podczas dzisiejszych zajęć poznamy kilka zasad, których musi przestrzegać idealny kelner:

- Należy perfekcyjnie opanować menu oraz poznać serwowany w nim dania.
- Zawsze pytać gości, czy chcieliby rozpocząć od przystawek wymieniając nazwę jednej lub dwóch z nich.
- Robić tylko jedną rzecz na raz. Nie liczyć na to, że uda się spisać zamówienie w drodze do kolejnego stolika.
- Szanować osobistą przestrzeń gości. Nigdy nie należy siadać przy ich stole w trakcie podejmowania zamówienia, nie podawać rąk gościom (chyba, że nie będzie innego wyjścia), nie wchodzić w kontakt fizyczny. Zakres życzliwości kelnera zależy od rodzaju lokalu; pewne zachowania, które mogą być nieodpowiednie dla restauracji, mogą wydać się jak najbardziej na miejscu w barze lub pubie.

Należy również:

- Jasno formułować zakres i treść zamówienia.
- Zadawać pytania w sposób taktowny.
- Szybko sprzątać ze stołu talerze, szklanki, sztućce i wszystko, co zostało użyte przez gości, a nie jest im już potrzebne.
- Pracując w eleganckiej restauracji sprzątania ze stołu nie należy rozpoczynać wcześniej, niż w momencie, w którym wszyscy goście zakończą swoje posiłki; w przeciwnym razie ci, którzy wciąż jedzą mogą mieć wrażenie, że są popędzani.

Poza tym:

- Nie należy z góry zakładać, że goście którzy zakończyli posiłek chcą już wyjść i tylko czekają na rachunek.
 - Należy zachować uprzejmość w stosunku do gości zachowujących się w sposób trudny i nieprzyjazny.
 - Bacznie kontrolować sytuację na stołach.
-



ODGRYWANIE RÓL

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każda grupa raz odgrywa rolę gości, a raz kelnerów. Każdy z uczestników otrzymuje jedno zadanie wraz z instrukcją, co mówić podczas odgrywania swojej roli, mogą więc zachowywać się nerwowo i nieuprzejmie w stosunku do kelnera.

Problemy grupy nr 1:

- Włos w zupie.
- Stek jest za zimny.
- Wino jest zakorkowane.
- Kelner wciąż nie podchodzi
- Uwaga do innego kelnera, że nasz kelner jest naprawdę nieprzyjazny.

Problemy grupy nr 2:

- Za mało wydanej reszty.
- Chcę porozmawiać z właścicielem.
- O, nie! Wylałeś mi wino na koszulę.
- Jedzenie smakuje obrzydliwie...
- Czekam, aby kelner przyjął moje zamówienie już od 20 minut!



Lekcja 75: Konkurs kreatywności



Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać



- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zamierzać zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____
 2. Zupa _____
 3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____
 4. Deser _____
-



Lekcja 76: Umowa o pracę

Tak się szczęśliwie składa, że dzięki kursowi SUVOT łatwiej Ci będzie znaleźć pracę w sektorze gastronomicznym. Czy wiesz jednak, co powinna zawierać prawidłowo sporządzona umowa o pracę? Przeczytaj poniższe wytyczne, które zawsze powinny zostać uwzględnione w umowie o pracę:

- Imię i nazwisko pracodawcy.
- Imię i nazwisko pracownika.
- Czas trwania umowy.
- Okres próbny.
- Zakres obowiązków pracodawcy.
- Zakres obowiązków pracownika.
- Wynagrodzenie pracownika.
- Godziny pracy.
- Czas urlopu.
- Warunki zwolnienia z pracy.

Zawsze dokładnie czytaj umowę, a jeśli masz w stosunku do niej jakiegokolwiek wątpliwości nie wahaj się poprosić pracodawcę lub eksperta o stosowne wyjaśnienia, co pozwoli uniknąć dalszych nieporozumień.





GULASZ PO HISZPAŃSKU

SKŁADNIKI (na 12 osób): 1 kg ciecierzycy (moczonej w wodzie co najmniej 10 godzin); 6 litrów wody; 60 dag cielęciny lub wołowiny; 30 dag szynki; 45 dag boczku lub słoniny w jednym kawałku; 30 dag ziemniaków pokrojonych na pół (średnich); 30 dag kiełbasy wieprzowej (jedna kiełbasa); 0,45 dag grubo posiekanej kapusty (małej); można dodać 3/4 kurczaka; 3 kości; 9 marchewek; 3 pory (lub mała cebula); 1.5 szklanki drobnego makaronu; 9 łyżek oliwy z oliwek; 3 ząbki czosnku; sól do smaku

PRZYGOTOWANIE: Zagotuj 6 litrów wody. Do wrzącej wody wrzuc namoczoną wcześniej i odcedzoną ciecierzycę. Dodaj cielęcinę, szynkę, boczek, kurczaka, kość, marchew, pora i miętę. Gdy zupa się zagotuje zbierz powstałą pianę i gotuj na małym ogniu przez 2 godziny. Dodaj ziemniaki i sól do smaku. Gotuj 1 godzinę. W tym czasie nakłuj kiełbasę igłą (żeby nie pękała) i umieść w oddzielnym garnku z kapustą i wodą (tak by ją zakrywała). Doprowadź do wrzenia i gotuj. Pół godziny przed podaniem wymieszaj mięso, szynkę, kurczaka, etc. i odcedź 6 szklanek bulionu. Doprowadź do wrzenia, dodaj surowy ryż lub makaron i gotuj do miękkości. Gdy kapusta i kiełbasa są już gotowe, dobrze je odsącz i usmaż na 3 łyżkach oliwy z oliwek, na której wcześniej podsmażony był (a następnie zdjęty z patelni) ząbek czosnku. Podaj bulion z ryżem lub makaronem jako pierwsze danie. Jako danie główne na środku talerza podaj ciecierzycę, z ziemniakami u góry i na dole oraz z plasterkami marchwi po bokach. Pokrój mięso, szynkę, bekon oraz kurczaka i połów je na ciecierzycy. Wyłóż kapustę z kiełbasą na osobny talerz.

HISZPANIA



Lekcja 77: Wizyta w hotelu

Wyberzemy się dziś na wizytę do hotelu, gdzie dowiemy się wszystkiego na temat pracy kucharzy i kelnerów. Dowiemy się, co różni zwyczajną pracę od pracy w restauracji: obecność personelu 24 godziny na dobę, obsługa tego samego klienta kilka razy w ciągu danego dnia czy goście przyjeżdżający z innych krajów. Będzie to bardzo przyjemna wizyta... a kto wie? Być może w przyszłości podejmiecie pracę w podobny hotelu.



Lekcja 78: Specjalność kuchni niemieckiej



Zamierzamy przygotować dziś kilka typowo niemieckich potraw, które na pewno będą Wam smakować.

SOLONE NÓŻKI WIEPRZOWE Z PIEROGAMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI (na 12 osób): 4 ½ kg solonych nóżek wieprzowych; 1 ½ litra bulionu; 750 ml ciemnego piwa; 6 cebul pokrojonych w plasterki; 9 ząbków czosnku; 3 łyżeczki pasty pomidorowej; 3 łydugi świeżego tymianku; 3 kawałki suszonej bylicy; 9 liści szalwii; 3 łyżeczki soli; 1 ½ łyżeczki pieprzu; 3 łyżeczki rozdrobnionego oregano; 3 łyżeczki rozdrobnionego rozmarynu; 1 ½ łyżeczki rozgniecionego kminku; tłuszcz do smażenia; odrobinę ciepłej wody oraz sosu.

Kluski z chleba: 3 400-gramowe bochenki suchego chleba francuskiego pokrojonego w 1 cm kostki; 3 szklanki mleka; ¼ filiżanki i 2 łyżki masła; 3 cebule, drobno posiekane; 3 łyżki posiekanej natki pietruszki; 6 jaj; 1½ łyżeczki soli; 3 szczypty zmielonego czarnego pieprzu; 1 ½ szklanki suchej bułki tartej (opcjonalnie).

Czerwona kapusta (jeśli nie uda się zakupić gotowej w słoiku): 1 ½ szklanki wody; 2 małe główki kapusty czerwonej, rozdrobnionej; 6 jabłek, obranych, posiekanych, bez pestek; ½ szklanki paczkowanego brązowego cukru; 2 łyżeczki masła; 2 szklanki białego octu destylowanego; 1 łyżeczka mielonego cynamonu; ½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego; ½ łyżeczki mielonych goździków; ¼ kostki masła.

PRZYGOTOWANIE: Umyj, osusz i posiekaj solone nóżki wieprzowe. Natrzyj je mieszanką przypraw, solą, pieprzem, majerankiem, bylicą, rozmarynem i kminkiem. Zapiekaj wieprzowinę w naczyniu do pieczenia, aż stanie się całkiem brązowa. Dodaj plasterki cebuli oraz koncentrat pomidorowy i podduś przez chwilę. Dodaj bulion i trochę podgotuj. Dodaj tymianek, bylicę, liście szalwii i ząbki czosnku do sosu oraz ciemne piwo. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 170°C przez około 2,5 godziny. Kilukrotnie podczas gotowania podlej wieprzowinę sosem. Dodaj trochę ciepłej wody do sosu po to, żeby nie był zbyt gęsty. Pod koniec pieczenia podnieś temperaturę do 220°C na około 15 – 20 minut (skórka stajnie się chrupiąca) Przygotuj kapustę: nalej wodę do dużego rondla, dodaj kapustę, jabłka, brązowy cukier, ocet, cynamon, ziele angielskie, goździki i masło. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i przykryj. Gotuj na wolnym ogniu 45 minut, mieszając od czasu do czasu, aż kapusta zmięknie. Dodaj pozostałe masło przed podaniem. W międzyczasie przygotuj pierogi: umieść kostki chleba w dużej misce. Podgrzej mleko aż się zagotuje, a następnie polej nim kostki chleba. Wymieszaj. Niech chleb moczy się przez ok. 15 minut. Rozpuść masło na patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę i mieszając, podsmaż ją, aż będzie miękka. Wymieszaj z natką pietruszki i zdejmij z ognia.

Wymieszaj z chlebem, jajkami, solą i pieprzem. Wymieszaj ciasto ręką, wyrabiając palcami, aż będzie gładkie i lepiące. Doprowadź osoloną wodę do wrzenia. Zrób próbną kluskę o wielkości mandarynki (uformuj ją w mokrych dłoniach). Delikatnie wrzuć do wrzącej wody. Jeśli kluska się rozpadnie oznacza to, że ciasto jest zbyt mokre. W takim wypadku do reszty ciasta dodaj trochę bułki tartej. Zrób z pozostałego ciasta kluski i ostrożnie wkładaj do wrzącej wody. Gotuj na wolnym ogniu przez ok. 20 minut, następnie wyjmij i odcedź. Kluski powinny być miękkie i smaczne! Wieprzowinę polej sosem (zagęść go, jeśli będzie zbyt rzadki), dopraw do smaku solą i/lub pieprzem.

NIEMCY



Lekcja 79: Konkurs kreatywności



Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimplementować, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!



1. Zimna przystawka _____
 2. Zupa _____
 3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____
 4. Deser _____
-



Lekcja 80: Do widzenia!

Nadszedł czas ostatecznych refleksji na temat szkolenia oraz moment pożegnania z resztą uczestników. Porozmawiajmy więc o wszystkim, co dobre i złe, o naszych wrażeniach i uczuciach, o rzeczach, które warto by zmienić, o ulubionych chwilach i doświadczeniach.

Zorganizujcie więc duże przyjęcie dla swoich bliskich i przyjaciół, aby zobaczyli oni, czego nauczyliście się w trakcie warsztatów SUVOT. Waszym zadaniem jest więc opracowanie menu, zorganizowanie sali, nakrycie i udekorowanie stołów, profesjonalna obsługa kelnerska i znakomita praca zespołowa. Już po posiłku poświęćcie gościom trochę czasu pytając ich, czy są zadowoleni z posiłku, co w ich opinii poszło nie tak, jakie były porcje i potrawy. Wszystkiego najlepszego i powodzenia!

Skoro więc wypada kończyć... pozwólcmy i innym dowiedzieć się o wszystkim, co się wydarzyło, co wspólnie zrobiliśmy, jakich niesamowitych rzeczy nauczyliśmy się podczas zajęć SUVOT, a także, co oczywiście – spędzajmy na co dzień trochę więcej czasu w naszych własnych kuchniach.

Staraj się stworzyć dobrą atmosferę, aby wszyscy uczestnicy zechcieli podzielić się swoją wiedzą, doświadczeniami i wrażeniami na temat osobistych relacji i przeżyć z ostatnich dwunastu miesięcy. Zorganizuj imprezę, w trakcie której zaproponujesz uczestnikom działania, służące utrzymaniu się ich grupy, co niekoniecznie musi być związane ze światem kuchni i potraw. SUVOT ma być początkiem czegoś nowego, spróbuj więc zaszczepić tę ideę swoim podopiecznym.

Jeśli zaś, jako profesjonalny wychowawca, działający w środowisku osób ze specjalnymi potrzebami, masz jakieś sugestie lub komentarze, którymi chciałbyś się z nami podzielić, zachęcamy do kontaktu poprzez stronę internetową SUVOT <http://suvot.intras.es> lub nasz profil na Facebooku. Będziemy szczęśliwi mogąc poznać wrażenia, które towarzyszyły Ci podczas realizacji zajęć warsztatowych.





ROZDZIAŁ 6

Menu umiejętności społecznych

ROZDZIAŁ 6:

Menu umiejętności społecznych

PRZEPISY NA GRANIE RÓL

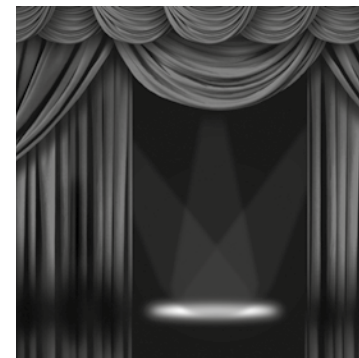
W tej części publikacji prezentujemy szczegółowe opisy technik i metod grania ról, nawiązujących do metody psychodramy oraz do programów edukacji teatralnej. Ich celem jest wsparcie osób z trudnościami psychicznymi podczas kursu gotowania i innych szkoleń zawodowych. Opisom towarzyszą komentarze i wskazówki odnoszące się do praktycznego zastosowania poszczególnych ćwiczeń oraz ich różnorodnych funkcji i znaczeń, zwłaszcza w kontekście wyzwań zawodowych. Specyfiką technik grania ról jest odwołanie się do magicznej przestrzeni sceny, w której ogrywamy różne role. Każdorazowemu wyjściu na scenę towarzyszą emocje i przeżycia i jest to zawsze dla członków grupy szczególne doświadczenie.

Ważnym elementem procesu grupowego i grania ról jest dzielenie się uczuciami i wymiana myśli, która towarzyszy wszelkim działaniom uczestników. Tworzy ona poczucie bezpieczeństwa w grupie i pozwala na bliższe przyjrzenie się problemom i tematom ujawnionym w działaniu. W poniższym zestawieniu prezentujemy wybrane techniki, które mogą być rozwinięte lub zmodyfikowane przez prowadzącego.

WPROWADZENIE DO PRACY

Pierwszą częścią sesji warsztatowej jest tzw. „puls”. Ma on najczęściej formę kręgu, w którym uczestnicy rozmawiają, siedząc. Ten statyczny model warto wzbogacać różnymi dynamizującymi elementami. Często tradycyjny „puls” może trwać bardzo długo, „ciągnąc się w nieskończoność” – wtedy uczestnicy męczą się i nudzą, wpadają w ospałość i apatię. Natomiast wprowadzenie do niego działań ruchowych czy pracy z przedmiotem porządkuje wypowiedź, pomaga w koncentracji. Ponadto odwołanie się do języka metaforycznego, do symboli często pomaga odkryć sedno sprawy, rzeczywisty problem, dotrzeć do ukrytych emocji. Lider może również ukierunkować przebieg „pulsu”, podpowiadając konkretne tematy, na których należy się skupić.

„Puls” pomaga członkom grupy skoncentrować się na sobie i na swoich aktualnych potrzebach. Równocześnie spełnia funkcję rozgrzewki – przygotowuje do dalszej pracy. W kontekście tematów związanych z aktywnością zawodową, lider może poprzez puls skupiać uwagę uczestników na problemach, jakie wiążą się z podjęciem przez nich nowych profesjonalnych wyzwań. „Puls” systematycznie powtarzany, jako działanie otwierające każdą sesję, staje się swoistym rytuałem, pozytywnie stymulującym pracę grupy. Warto jednak pamiętać o zachowaniu równowagi pomiędzy strukturalizacją procesu grupowego, a dbałością o zmianę rytmu pracy. Rytuał może się przerodzić w rutynę, natomiast gdy zaskakujemy uczestników nowymi propozycjami, rodzi się w nich spontaniczność. Wtedy w procesie grupowym mogą się wydarzyć ciekawe i ważne rzeczy.



„PULS” Z CHUSTAMI

Kolorowe chusty są bardzo często wykorzystywane w psychodramie, ponieważ łatwo poddają się animacji, a poprzez swoje rozmaite parametry – wielkość, barwę i fakturę, sygnalizują różne treści (zupełnie odmienne skojarzenia wywołuje lekka zwiewna tkanina w pastelowym kolorze, niż kawałek grubego, czarnego materiału). Zamiast chust można wykorzystywać także inne przedmioty, na przykład kamyczki o rozmaitych kształtach i wielkości, maskotki lub przedmioty codziennego użytku. „Puls” z chustami może przebiegać w różny sposób.

- Uczestnicy siedzą w kręgu, na środku leżą chusty. Każda wypowiadająca się osoba wybiera sobie kilka chust, wraca na miejsce i mówi o swoich uczuciach, przypisując każdemu z nich wybraną tkaninę. Odwołuje się także do koloru czy kształtu materiału. Lider może określić, że każdy wybiera na przykład tylko trzy chusty i mówi o trzech najważniejszych uczuciach, jakie towarzyszą mu w danej chwili.
- Uczestnicy siedzą w półkolu, otaczając zaimprovizowaną scenę z chustami. Każdy kolejno wychodzi na scenę i opowiada o swoim samopoczuciu, układając z chust jego „mapę”. W bardziej rozbudowanej wersji do każdego elementu w obrazie stworzonym z chust, uczestnicy mogą dodać gest, wzmacniający ekspresję (na przykład osoba stojąca obok chusty wyobrażającej smutek zasłania twarz dłońmi).
- W różnych miejscach sali rozłożonych jest kilka chust – lider określa ich znaczenie, na przykład: „pozytywne nastawienie do pracy”, „zniechęcenie”, „dobra energia”. Dla ułatwienia na chustach można położyć kartki z napisami, ponieważ niektórzy uczestnicy mogą mieć kłopot z zapamiętaniem haseł. Uczestnicy wędrują po całej sali, szukają właściwego dla siebie miejsca, ustawiają się przy wybranej chuście. Lider prosi, by każdy krótko uzasadnił swój wybór. Następnie uczestnicy znów się przemieszczają, szukając identyfikacji z innymi uczuciami.

W odmiennym wariantcie tego „pulsu”, lider kładzie kolejno na środku sali różne chusty, przypisując im podobne znaczenia, jak to zostało opisane wyżej. Tym razem uczestnicy określają swój stosunek do symbolicznie zaznaczonych uczuć ustawiając się bliżej lub dalej od centrum.

„PULS” Z KRZESŁAMI

- Lider ustawia na scenie dwa krzesła. Jedno z nich oznacza przestrzeń wydarzeń i faktów, a drugie – uczuć. Członkowie grupy mówią o ważnych dla siebie zdarzeniach z ostatnich dni czy tygodni i o aktualnych uczuciach, przesiadając się (nawet wielokrotnie) z jednego krzesła na drugie.
- Uczestnicy mają do dyspozycji kilka krzeseł stojących w rzędzie na scenie. Kolejno budują z nich konstrukcje odzwierciedlające stan uczuć, wyjaśniając krótko znaczenie stworzonego obrazu.
- Ustawione na scenie dwa krzesła oznaczają uczucia trudne, dyskomfort (krzesło przewrócone do góry nogami) i pozytywne emocje (krzesło stojące normalnie). Siadając najpierw na jednym krześle, a potem na drugim każdy uczestnik opowiada o swoim samopoczuciu.

- Na scenie stoją dwa krzesła. Każdy może usiąść na jednym z nich i zaprosić na drugie krzesło dowolną osobę z grupy, której chce zadać pytanie lub której ma coś do powiedzenia w związku z procesem wspólnej pracy. Potem schodzi ze sceny, a zaproszona przez niego osoba pozostaje i zaprasza kogoś innego.

„PULS” TEATRALNY

- **PLAYBACK.** Metoda polega na odgrywaniu na scenie przez trzech ochotników wypowiedzi wybranej osoby. Każdy z aktorów ilustruje słowa głównego bohatera na swój własny sposób, niezależnie od innych. Działanie przebiega następująco: uczestnik opowiadający o sobie siedzi wraz z innymi członkami grupy i ogląda akcję sceniczną. Po każdym jego zdaniu (po kilku zdaniach) aktorzy improwizują krótkie działanie i zastygają w geście, postawie ilustrującej wypowiedź. Dla głównego bohatera jest to bardzo ciekawe doświadczenie – ogląda siebie w specyficznym „lustrze”, często dostrzegając nowe aspekty własnej sytuacji. Równocześnie przeżycie to bywa bardzo trudne, czasem wywołuje gwałtowne emocje, dlatego może być potrzebne wsparcie lidera.
- **BAGAŻ PODRÓŻNY.** Uczestnicy wchodzą kolejno na scenę, odgrywając rolę podróżnego, który niesie (dźwiga) bagaż. Swoim zachowaniem starają się pokazać, jaki rodzaj bagażu niosą. Lider zadaje im szereg pytań, na które odpowiadają, określając swoje uczucia: Co trzymasz w ręce? („ciężką walizkę”, „małą torebkę”, „siatkę na zakupy”). Co jest w środku? („dużo radości”, „trochę niepokoju”). Czy wiesz, jak te rzeczy są zapakowane? („każda rzecz jest starannie zapakowana w kolorowy papier”, „rzeczy są zawinięte byle jak w gazetę”). Czy chcesz rozpakować wszystkie te rzeczy albo niektóre z nich? („raczej nie, chociaż ciągnie mnie, żeby to zrobić”, „na pewno rozpakuję ten najmniejszy pakunek”).
- **BRAMA.** Lider zaznacza umowną bramę, na przykład dwoma krzesłami. Wszyscy uczestnicy są zgromadzeni po jednej stronie, lider zaprasza ich do przejścia na drugą stronę w określony sposób. Na przykład, każdy najpierw zatrzymuje się przed bramą i mówi krótko o tym, co jeszcze ma do zrobienia w ramach tej grupy i nad czym chciałby dzisiaj pracować. Następnie trzeba odegrać samo przejście przez bramę (na przykład odsunięcie ciężkiego skrzydła i przecięnięcie się przez wąską szparę, lekkie popchnięcie drzwi i swobodne przejście). Po przekroczeniu bramy każdy mówi w kilku słowach, jak czuje się po tej drugiej stronie – w grupie, „tu i teraz”.



PODSUMOWANIE PRACY

Wszystkie opisane wyżej techniki, przygotowujące grupę do wspólnej pracy, mogą być również wykorzystywane jako sposób omawiania poszczególnych działań lub całej warsztatowej sesji. Inny jest wtedy cel stawiany przez lidera i inna perspektywa ocen uczestników, natomiast forma pozostaje taka sama. Warto poświęcić czas na refleksję po każdym ćwiczeniu czy po każdym bloku działań, ponieważ wszystkie grupowe doświadczenia zyskują w ten sposób cenne dopełnienie. Siłą grupy jest właśnie



wielość i różnorodność odczuć, punktów widzenia i doświadczeń uczestników, którzy mogą się nimi dzielić, inspirować i wspierać.

W psychodramie – po każdej pracy protagonisty – stosuje się trzy formy omówienia problemu przedstawionego na scenie. Poniżej prezentujemy konkretne przykłady zastosowania tych technik w odniesieniu do jednej z gier grupowych („Organizm”) opisywanej poniżej. W tej fazie pracy psychodramatycznej członkowie grupy zwykle siedzą w kręgu – jest to symboliczny powrót do rzeczywistości „tu i teraz”, zamknięcie przestrzeni sceny.

- SHARING. Członkowie grupy dzielą się skojarzeniami, jakie wywołała w nich wspólna gra. Przedmiotem ćwiczenia było stworzenie żywego organizmu, w którym każdy uczestnik zaistniał jako odrębna część większej całości. Omówienie gry w formie sharingu polega na swoistej burzy mózgów – przywołaniu wspomnień, odniesień do konkretnych życiowych wydarzeń czy emocji związanych z sytuacjami, które wydają się nam w jakikolwiek sposób związane z grą. „Pamiętam sytuację ze szkoły, kiedy mieliśmy takie zadanie do wykonania: narysować szkielet człowieka. Wtedy odkryłem w sobie zainteresowanie technicznymi sprawami”, „Niedawno spotkałam koleżankę z dawnych lat. Nie mogłam jej poznać, jest ciężko chora, wygląda strasznie”.
- FEEDBACK Z RÓL. Członkowie grupy mówią o emocjach, jakie im towarzyszyły w trakcie grania danej roli. „Grałem ucho, które wszystko słyszy. Czuję się przytłoczony ciągłym hałasem, chciałem przed nim uciec. Ogarnęła mnie złość na tych wszystkich, którzy bez przerwy mówią, gadają. Chciałem, żeby ktoś także mnie wysłuchał”.
- FEEDBACK IDENTYFIKACYJNY. Członkowie grupy mówią o swojej identyfikacji (jeśli taka zaistniała) z rolami innych uczestników. „Kiedy grałeś lewą rękę, bardzo wyraźnie doświadczyłam tego okropnego uczucia, że jest się do niczego. Miałam ochotę krzyknąć że wcale tak nie jest, że wiele rzeczy potrafię dobrze robić”.

Praktyka omawiania wspólnych działań grupy powinna być stałym elementem każdej sesji warsztatowej. Jest ona źródłem wielu cennych informacji i dla lidera, i dla uczestników, pomaga ujawnić tematy i problemy istotne dla grupy i dla poszczególnych uczestników.

Najważniejsze obszary problemów i trudności związanych z podejmowaniem zawodowych wyzwań przez osoby niepełnosprawne psychicznie to: praca w grupie (1); umiejętności werbalne i komunikacja (2); motywacja (3); podejście zorientowane na cel, koncentracja, dyscyplina (4); poczucie własnej wartości i wiary w siebie (5); radzenie sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami (6).



MAGICZNY PIEC

ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE I RELAKSACYJNE

Wszystkie opisane tu ćwiczenia mogą być wykorzystywane do wielu celów, na przykład SUPEŁ może być stosowany zarówno jako rozgrzewka jak i ćwiczenie relaksacyjne. Co więcej, mogą one pełnić wiele innych funkcji, a nawet stanowić główną część sesji warsztatowej.

BAMBUS



Zastosowanie w obszarach problemowych

Istotą ćwiczenia jest gotowość do współpracy umożliwiającej realizację zespołowego działania (1), umiejętność porozumienia się z innymi oraz przekazania swoich racji i pomysłów (2), a także zadaniowość – dążenie do osiągnięcia konkretnego celu (4). Dodatkowo, zabawa uczy radzenia sobie z trudnymi emocjami (6).

Cel: Wspólne znalezienie rozwiązania prowadzącego do realizacji zadania.

Przebieg: Uczestnicy ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Wyciągają do przodu ręce, tak by palce wskazujące wszystkich osób ułożyły się na przemian, w równych odstępach, w linii prostej, na wysokości klatki piersiowej. Prowadzący kładzie na wyciągniętych palcach ćwiczących kij bambusowy. Zadaniem grupy jest opuszczenie kija na podłogę – przez cały czas musi on dotykać palców wszystkich osób. Wykonanie ćwiczenia wydaje się bardzo proste, ale w rzeczywistości wymaga dużej koncentracji i zespołowego wysiłku wszystkich ćwiczących (kij – zamiast opadać – najczęściej wędruje do góry).

Komentarz/Zalecenia

Przebieg ćwiczenia jest zwykle zaskakujący dla uczestników, co mobilizująco wpływa na ich zaangażowanie. Równocześnie jednak może dojść do sytuacji konfliktowych. W zabawie często pojawiają się liderzy, którzy próbują narzucić innym swoje pomysły lub obwiniają ich za brak szybkiego i skutecznego działania. Istotne jest więc, by prowadzący zwracał grupie uwagę, jak ważne dla osiągnięcia celu są cierpliwość, wyrozumiałość i konsekwencja. Bardziej liczne zespoły uczestników warto podzielić na dwie grupy wykonujące ćwiczenie jednocześnie – włącza się wtedy dodatkowo czynnik rywalizacji, stymulujący aktywność.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

„W trakcie tego ćwiczenia niektórzy uczestnicy mieli problemy związane z własnymi ograniczeniami fizycznymi. Ćwiczenie to było jednak bardzo pozytywnie odebrane i zaskakujące – pomimo kłopotów uczestnicy współpracowali jako jedna drużyna, bez okazywania złości, aby osiągnąć cel”.

Veronica Estrada, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej





CYFRY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie jest prostą formą rozgrzewki ruchowej, aktywizuje uczestników, pomaga przezwyciężyć apatię i niechęć do działania (1).

Cel: Podjęcie wysiłku fizycznego, przełamanie lęku przed zaistnieniem w grupie.

Przebieg: Uczestnicy stoją w kręgu, ćwiczą wspólnie. Ich zadaniem jest „rysowanie” w powietrzu cyfr różnymi częściami ciała. Zaczyna się zawsze od najprostszego wariantu – ruchu ręką (może być najpierw prawa, potem lewa ręka). Następnie wprowadzane są trudniejsze formy: „pisanie” nosem, brzuchem, kolanem, dużym palcem u nogi, piętą, pośladkami. Jeśli uczestnicy są dość sprawni fizycznie warto zachęcić ich do działania z jak największym rozmachem – kreślimy znaki, zaczynając ruch od podłogi i sięgając jak najwyżej potrafimy. Prowadzący może zmieniać tempo ruchu, może też zaproponować „napisanie” całego alfabetu lub „narysowanie” różnych figur geometrycznych. Może również poprosić ćwiczących, by sami zaproponowali grupie, które części ciała wykorzystać i jaki przedmiot ruchu wybrać.

Komentarz/Zalecenia

Dzięki swojej zabawowej formie, ten typ rozgrzewki jest atrakcyjna dla uczestników, odwraca ich uwagę od faktycznego fizycznego wysiłku. Ważne jest również to, że nikt nikogo bezpośrednio nie obserwuje, wszyscy są skupieni na własnym działaniu, co pomaga zapomnieć o lęku przed oceną innych. Uczestnicy warsztatu pilotażowego mówili o kłopotach z równowagą, jakie pojawiły się w trakcie ćwiczenia – u kilku osób wystąpiły niewielkie zaburzenia równowagi i zawroty głowy. Trzeba w związku z tym uważnie obserwować przebieg działań, a niektórym osobom zaproponować ograniczoną aktywność.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut, a w bardziej rozbudowanej wersji (alfabet czy rozmaite figury) – około pół godziny.



JESTEŚ KARTKĄ PAPIERU

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa ma charakter rozgrzewki, pomaga również w koncentracji i skupieniu się na konkretnym zadaniu (4).

Cel: Aktywizacja ruchowa uczestników i pobudzenie ich do czynnego udziału w zajęciach.

Przebieg: Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko prowadzącego, każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru – w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał różne ruchy, jak na przykład zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej itp. Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale też wyobraźnię uczestników – każdy z nich reaguje inaczej, co pobudza do refleksji.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest dla uczestników ciekawym i intrygującym doświadczeniem, pozwala odkryć różnorodność pomysłów i zachowań w grupie. Ćwiczące osoby często nie mają świadomości, że podejmują rzeczywisty fizyczny wysiłek, koncentrują się na zadaniu i zapominają o lęku przed aktywnością. Zabawa znakomicie sprawdza się w sytuacji, gdy poziom energii w grupie jest niski, gdy potrzebne jest ożywienie, „rozruszanie” uczestników. Oprócz kartki papieru można wykorzystać także inne przedmioty – na przykład tekturowe pudełko czy chustkę – taka zmiana służy kreatywnym zachowaniom i odkrywaniu nowych form ruchu. Warto też zaproponować uczestnikom, by kolejno sami poprowadzili ćwiczenie, mogą wtedy obserwować działania grupy i zmierzyć się z rolą lidera.

Czas realizacji: kilka minut.



JEDEN, DWA, TRZY



Zastosowanie w obszarach problemowych

Gra przygotowuje do wspólnej pracy nad konkretnym zadaniem (1), uczy dyscypliny i wspiera koncentrację (4).

Cel: Zaangażowanie uczestników do współpracy z partnerem (partnerami), pokonanie kilku stopni trudności w realizacji zadania.

Przebieg: Uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko siebie w parach, patrzą sobie w oczy. W pierwszym etapie ćwiczenia ich zadanie polega na liczeniu na przemian od jednego do trzech. Jeśli przyjmiemy, że jedna osoba w parze to „X”, a druga „Y”, porządek liczenia jest następujący: „X” – jeden, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – jeden, „X” – dwa itd. Chodzi o utrzymanie tempa, o swoisty automatyzm i płynność liczenia, poddanie się rytmowi. W pewnym momencie prowadzący ćwiczenie daje sygnał do zmiany. Zamiast słowa „jeden” wprowadzamy jakiś gest albo krótkie działanie, np. klaśnięcie, tupnięcie, podskok, wymach ramion, obrót itp. Uczestnicy sami wymyślają działanie. Teraz porządek liczenia wygląda tak: „X” – np. klaśnięcie, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – klaśnięcie, „X” – dwa itd. W następnej zmianie – na sygnał prowadzącego – słowo „dwa” zastępujemy kolejnym, nowym działaniem, a po chwili także zamiast „trzy” pojawia się jeszcze inny ruchowy lub mimiczny ekwiwalent. Jeśli



uczestnicy zabawy opanują bezbłędnie rytmiczny porządek „liczenia” bez słów, mogą pokonać drogę wstecz, kolejno zastępując gesty i ruchy werbalnymi komunikatami. Innym – utrudnionym – wariantem tego ćwiczenia jest liczenie grupowe. Jeśli w grupie jest parzysta liczba osób – liczy się nieparzyście, na przykład do pięciu lub siedmiu, czyli: 1-2-3-4-5-1-2, itd. Jeśli liczba uczestników jest nieparzysta, to liczymy odpowiednio – do czterech bądź sześciu. Po kolei liczby zastępowane są gestem lub działaniem. Wszyscy uczestnicy stoją w kole, starają się zachować rytm i tempo liczenia.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie pozwala zarówno zmierzyć się z nieoczekiwanymi trudnościami, jak i doświadczyć poczucia sukcesu i satysfakcji ze zrealizowanego „zlecenia”. Uczestnicy warsztatu pilotażowego podkreślali, że zadanie wydaje się bardzo proste, gdy obserwuje się innych ćwiczących. W rzeczywistości zaś wymaga wysiłku i dużej koncentracji. Zabawę warto zakończyć prezentacjami par – ochotników, pojawia się wtedy nowy, ważny aspekt działania: uczestnicy prezentują swoje umiejętności innym. Można też w trakcie zabawy zaproponować zmianę partnera w parze, co wymaga przystosowania się do nowych warunków i pokazuje konieczność elastycznego podejścia do pracy w grupie.

Czas realizacji: kilkanaście minut.



KONTAKT

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie polega na nawiązywaniu bezpośrednich relacji z inną osobą w grupie (1, 2). Pozwala również na omówienie sytuacji, w których uczestnicy czują się skrupowani i na określenie własnych granic (6).

Cel: Nauka budowania relacji i negocjowania reguł współpracy.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się w pary i na przemian zadają sobie pytania o różne formy nawiązania kontaktu. –Czy mogę podać ci rękę? Czy mogę dotknąć twoich włosów? Czy mogę cię przytulić? Pytana osoba ma wybór – zgadza się na zaproponowaną relację albo ją odrzuca. Pytający natomiast, bez względu na decyzję partnera, zawsze mu dziękuje. Po chwili prowadzący zaprasza wszystkich do znalezienia nowych partnerów i powtórzenia ćwiczenia.

Komentarz/Zalecenia

W omówieniu zabawy pojawiło się wiele głosów zwracających uwagę na jej głębszy sens. „Bardzo ciekawe było dla mnie odkrywanie moich granic. Doświadczyłem otwierania własnej, intymnej

przestrzeni na innych. Dziękuję za to ćwiczenie. To proces pogłębiania wzajemnego zrozumienia i zaufania”.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

KRA



Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa ma charakter integracyjny, wymaga współdziałania wszystkich osób (1), równocześnie dając im poczucie bezpieczeństwa i oparcia w grupie (5,6). Ma również zadaniowy charakter, celem ćwiczenia jest znalezienie skutecznych rozwiązań (4).

Cel: Przełamywanie barier w nawiązywaniu bezpośredniego, bliskiego kontaktu z innymi członkami grupy, mobilizowanie do poszukiwania rozwiązań w trudnej sytuacji.

Przebieg: Wszyscy uczestnicy zabawy stoją na dużej płachcie papieru rozpostartej na podłodze (większą grupę można podzielić na podzespoły, które ćwiczą oddzielnie). Papier – to kra wśród wzburzonych fal, a ćwiczący są rozbitkami. Prowadzący stopniowo zmniejsza powierzchnię kry, odrywając kawałki papieru z różnych stron płachty. Żadna z osób stojących na płachcie nie może dotknąć podłogi, konieczne jest więc szukanie sposobu, by wszyscy zmieścili się na coraz mniejszej powierzchni. Do zabawy można włączyć dodatkowe elementy, na przykład ćwiczący próbują wiosłować lub wzywają pomocy – grają rozbitków i wspólnie budują konkretną sytuację sceniczną.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie zwykle mocno angażuje wszystkich uczestników do efektywnego działania, w grupie pojawia się specyficzne poczucie solidarności i współodpowiedzialności. Bezpośrednia fizyczna bliskość może się okazać trudna dla niektórych osób, choć zazwyczaj wszyscy są skupieni na wyznaczonym zadaniu i opanowaniu trudnej sytuacji. Rolą prowadzącego jest kontrolowanie rozwoju działań i obserwowanie reakcji poszczególnych osób. Widząc poważne trudności czy blokady u któregoś z ćwiczących, lider może interweniować, na przykład wchodząc w rolę ratowniczego patrolu, który ma na pokładzie tylko jedno miejsce i zabiera wybranego rozbitka. Ważne jest również, by prowadzący zwracał uwagę na bezpieczeństwo, ponieważ w zabawie może dojść do gwałtownych ruchów czy upadków.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut





MIECZE

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie wymaga zsynchronizowania własnych ruchów z ruchami partnera, czyli uczy zasad współpracy (1), a równocześnie zmusza do dyscypliny i koncentracji w działaniu (4).

Cel: Trening cierpliwości, skupienia i precyzji oraz dostosowania się do narzuconego rytmu działań.

Przebieg: Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły, które ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Pierwsza część ćwiczenia to zapoznanie uczestników z regułami gry. Jeden zespół dostaje do rąk niewidzialne miecze, którymi będzie wykonywał określone ruchy na podawane kolejno hasła, na przykład: „raz” – to pchnięcie mieczem do przodu, „dwa” – ścięcie trawy, „trzy” – przecięcie na pół dużej kuli. Każde hasło to jeden precyzyjny ruch. Liczba i różnorodność wariantów ruchowych zależy od fantazji prowadzącego i uczestników. Zadaniem drugiego zespołu jest reagowanie na ruch mieczy w ustalony sposób, na przykład: krok do tyłu, podskok, przysiad. W ćwiczeniu chodzi o uzyskanie zsynchronizowanych, rytmicznych działań obu grup, co wymaga dużej koncentracji. Dla utrudnienia zadania można zmieniać kolejność haseł („trzy”, „jeden”, „trzy”, „dwa”).

Komentarz/Zalecenia

W trakcie zabawy – kiedy uczestnicy opanują już ustalony układ ruchów – warto zaproponować sekwencję całkiem innych działań. W ten sposób przygotowuje się ćwiczące osoby do otwartości na zmianę, uświadamia się im konieczność elastyczności niezbędnej do funkcjonowania w zespole i w środowisku zawodowym. Zabawa może być wykorzystywana jako znakomity sposób aktywizacji ruchowej, ponieważ wymaga pracy całego ciała.

Czas realizacji: kilkanaście minut



NA SZCZĘŚCIE!

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie polega na wypowiedaniu myśli i poglądów w zwartej formie (2), pozwala też na ujawnienie pozytywnych i negatywnych emocji (6).

Cel: Nauka wielostronnej oceny sytuacji, zjawisk i wydarzeń oraz rozwijanie umiejętności formułowania myśli.

Przebieg: Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu i kolejno wypowiadają po jednym zdaniu, zaczynającym się na przemian od słów: „na szczęście” lub „niestety”. Starają się w ten sposób

skomentować konkretną sytuację, na przykład przebieg pracy nad wspólnym zadaniem: „Na szczęście udało nam się kupić materiały potrzebne do wykonania obiektów na wystawę”; „Niestety zostało nam już tylko kilka tygodni do zakończenia projektu”; „Na szczęście X wyzdrowiał i będzie mógł dalej z nami pracować”; itd. Tematy rozmowy mogą być bardzo różne, mogą dotyczyć zarówno kwestii neutralnych, na przykład pogody, jak i służyć procesowi grupowemu. Ćwiczenie ma szerokie zastosowanie – może być formą podsumowania zajęć wprowadzoną jako stały punkt programu każdego spotkania, próbą rozwiązania zaistniałego konfliktu czy „burzą mózgow” na zadany temat. Może być również wykorzystane w nowej grupie, na początku wspólnej pracy i służyć wzajemnemu poznaniu się uczestników.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa znakomicie stymuluje komunikację wewnątrz grupy. Zmusza do dyscypliny krótkich, jasnych wypowiedzi. Wymaga inwencji, refleksu, zapamiętywania tego, co już zostało powiedziane, poszukiwania nowych aspektów omawianej sytuacji. Podporządkowanie wymiany zdań dwóm przeciwstawnym punktom widzenia pomaga zachować równowagę pomiędzy przesadnym optymizmem i nadmiernym pesymizmem. W zależności od potrzeb i sytuacji w grupie można zaproponować inne słowa-klucze, na przykład: „koniecznie musimy – nie wolno nam”, „chcę – nie chcę” lub „cieszę się, że – martwię się, że”. Każda z tych form wyznacza nieco inny kierunek dialogu.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.

„Niesamowite były zmiany, które zaszły w wykonywaniu tego ćwiczenia. Kiedy robiliśmy je po raz pierwszy, uczucia i sytuacje były bardziej trywialne. Na dzisiejszej sesji uczestnicy wyrazili głębsze odczucia. Grupa była zmotywowana i starała się opisać pozytywne aspekty niefortunnnych sytuacji”

Veronica Estrada, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej

POZDROWIENIA NA 100 SPOSOBÓW

Zastosowanie w obszarach problemowych

Udział w zabawie wymaga bezpośredniego kontaktu z partnerem (1), także na płaszczyźnie werbalnej (2). Pozwala również wykazać się pomysłowością, zaprezentować własne zdolności i talenty (3,5).

Cel: Trening kreatywności i komunikacji werbalnej.

Przebieg: Ćwiczenie przebiega w parach. Zadaniem uczestników jest znalezienie najróżniejszych sposobów witania się i pozdrawiania partnera. Działania można rozpocząć od tradycyjnego podania ręki czy innych konwencjonalnych gestów – ukłonów, dygów, salutowania oraz najprostszych



formułek powitalnych – „Cześć!”, „Jak się masz?”. Następnie uczestnicy wymyślają bardziej oryginalne i nietypowe powitania – łokciami, nosami, stopami, plecami, dodając równocześnie coraz bardziej rozbudowane słowne kwestie. Na koniec prowadzący zabawę może urządzić konkurs na najciekawsze, najzabawniejsze powitanie – poszczególne pary kolejno prezentują się innym, a cała grupa wybiera zwycięzców.

Komentarz/Zalecenia

Istotnym aspektem ćwiczenia jest jego interaktywna forma. Uczestnicy wzajemnie się inspirują i motywują, prowadzą autentyczny dialog. Zabawa może okazać się trudna dla osób, które unikają kontaktu cielesnego, dla których zbyt duża bliskość z innymi stanowi poważną barierę. Prowadzący musi więc obserwować reakcje poszczególnych osób i zdecydować, czy właściwe jest nakłanianie ich do udziału w zabawie.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.



PTAK I DRZEWO

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pomaga uczestnikom oswoić się ze zmiennością sytuacji i towarzyszących im emocji (6), a także odnaleźć w sobie źródło siły do przezwycięzania trudności (2,5).

Cel: Symulacja różnych życiowych sytuacji, nieoczekiwanych zdarzeń i biegunowych stanów emocjonalnych.

Przebieg: Każdy z uczestników znajduje własne miejsce w sali i wykonuje ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy dostają od prowadzącego papierowe ptaki, które można przymocować na wierzchu dłoni (jeden ptak dla każdego uczestnika). Ptak to na przykład kawałek gazety z wyciętym w środku otworem na palec i zaznaczonym kształtem skrzydeł. Ciała ćwiczących są pniami drzew. Zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa, w różnych, określonych przez prowadzącego, sytuacjach: ptak podrywa się do lotu, powoli szybuje w powietrzu. Równocześnie zrywa się silny wiatr, wprawiając drzewo w gwałtowny ruch. Wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje. Nadlatuje jastrząb, ptak próbuje znaleźć na drzewie schronienie

Komentarz/Zalecenia

Uczestnicy wykonujący ćwiczenie odgrywają jednocześnie dwie różne role, co wymaga od nich podzielności uwagi, a równocześnie pozwala im testować rozmaite zachowania i reakcje wobec określonej przez prowadzącego, zewnętrznej sytuacji. Warto tak prowadzić bieg wydarzeń, by stany zagrożenia przeplatały się z momentami wyciszenia i spokoju, zmierzając do pozytywnego

zakończenia (na przykład ptak zasypia na gałęzi drzewa). Lider może również wykorzystywać różne instrumenty, by dodatkowo stymulować działania uczestników poprzez efekty dźwiękowe (dzwonki, gwizdek, bęben). Doświadczenia wyniesione z udziału w zabawie mogą być bardzo przydatne w radzeniu sobie z realnymi trudnościami w codziennym życiu, zwłaszcza jeśli uczestnicy podzielą się z grupą swoimi przeżyciami po zakończeniu działań.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

STOPNIE TRUDNOŚCI



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie motywuje do wytrwałości i konsekwencji w działaniu (3), uczy koncentracji i dyscypliny (4), pomaga także przezwyciężać zniechęcenie i radzić sobie z trudnymi sytuacjami (6).

Cel: zmierzenie się z perspektywą trudności i problemów, jakie niesie podjęcie nowych wyzwań; realna ocena własnych możliwości

Przebieg: Uczestnicy ustawiają się w szeregu, po drugiej stronie sali stoi naprzeciw każdego z nich krzesło. Prowadzący opisuje kolejne zadania wspólne dla wszystkich ćwiczących – każdy ma je wykonać we własnym tempie, nie zwracając uwagi na pozostałych.

1 etap. Podchodzimy do swojego krzesła, w połowie drogi pokonując wyimaginowaną przeszkodę (na przykład omijamy kałużę). Siadamy na krześle, liczymy w myślach do pięciu, wstajemy, wracamy na miejsce, pamiętając o przeszkodzie znajdującej się w połowie drogi.

2 etap. Powtarzamy wszystkie poprzednie czynności, mając tym razem jakiś przedmiot na głowie, na przykład gazetę lub kartkę papieru – staramy się zachować równowagę, jeśli przedmiot spadnie – podnosimy go i wędrujemy dalej.

3 etap. Do znanych już działań dołączamy kolejne zadanie: każdy uczestnik, wędrując do krzesła i z powrotem, z przedmiotem na głowie i pokonując dwukrotnie przeszkodę, opowiada głośno przebieg swojego dnia od momentu przebudzenia do chwili obecnej.

Ćwiczenie może mieć bardziej rozbudowaną strukturę, jeśli prowadzący lub sami uczestnicy zaproponują kolejne elementy utrudnień.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie w sposób praktyczny pokazuje, na czym polega zdobywanie nowych umiejętności i wytrwałe dążenie do wyznaczonego celu. To bezpośrednie doświadczenie wysiłku i powtarzania coraz trudniejszych czynności daje wyobrażenie (w mikroskali) o wyzwaniach, jakie niesie



podjęcie pracy czy kontynuowanie nauki. Równocześnie oswoją z niepowodzeniem, a zarazem dają poczucie sukcesu (choćby częściowego, gdyż zawsze jakąś część zadania udaje się wykonać).

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.



SUPEŁ

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa zakłada intensywne współdziałanie wszystkich członków grupy i uczy reagowania na potrzeby innych (1), a równocześnie ukierunkowuje na działanie zmierzające do osiągnięcia konkretnego celu (4)

Cel: Wspólne wykonanie zadania i rozwiązanie trudnej sytuacji.

Przebieg: Wszyscy stoją w kole. Prowadzący prosi uczestników zabawy, by przyjrzeni się swoim sąsiadom, stojącym z prawej i z lewej strony oraz by zapamiętali te osoby. Kolejną rzeczą do zapamiętania są trzy komendy. „Jeden” oznacza poruszanie się w normalnym, zwyczajnym tempie, „dwa” – bardzo szybko i „trzy” – bardzo wolno. Uczestnicy zabawy muszą dodatkowo pamiętać o tym, by zagospodarowywać całą przestrzeń sali, by nie było pustych miejsc – „dziur”, by zachowywać między sobą równe odstępki. Na hasło prowadzącego ćwiczący rozpraszają się, chodząc w różnych kierunkach i wymieniając krótkie „cześć” albo „dzień dobry” oraz uścisk dłoni z mijaną osobą. Tempo poruszania się wyznaczają podawane przez prowadzącego komendy. Po kilku minutach zabawy prowadzący zatrzymuje uczestników komendą „stop”. Teraz każdy odnajduje wzrokiem osobę, która na początku zabawy stała w kole po jego prawej stronie i wyciąga w jej kierunku prawą rękę. Następnie w ten sam sposób lokalizuje sąsiada z lewej strony. Wszyscy ćwiczący – bardzo powoli, jakby naciągając ramiona – zbliżają się do siebie i łączą dłonie. Powstaje swoisty supeł, który teraz trzeba rozwiązać, nie puszczać połączonych rąk. Zwykle udaje się wrócić do pierwotnego kształtu koła.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa składa się z dwóch samodzielnych części. W pierwszej uczestnicy koncentrują się na indywidualnym działaniu, muszą pamiętać, co oznaczają poszczególne komendy, eksperymentują z różnymi formami ruchu, a równocześnie nawiązują ze sobą bezpośredni kontakt. Jest to etap przygotowujący ich do wykonania wspólnego zadania. W drugiej części „rozplątywanie supła” wymaga bliskiej współpracy – każdy ruch jednej osoby wpływa na pozostałych. Często połączone dłonie tworzą supeł trudny do rozwiązania. Dlatego ważne jest, by prowadzący czuwał nad przebiegiem całej akcji, by działania nie były zbyt gwałtowne. Może zdarzyć się, że zadanie okaże się zbyt trudne dla grupy – wtedy trzeba supeł symbolicznie „przeciąć”. W zabawie bardzo

mocno działa czynnik motywacyjny – grupa zawsze chce znaleźć rozwiązanie, uczestnicy są aktywni, wymyślają różne sposoby wyjścia z impasu. Im bardziej zaplątany jest supeł, tym większe zaangażowanie grupy i większa satysfakcja z osiągniętego celu. Zwykle, gdy uda się powrócić do kręgu, uczestnicy dają wyraz swojej radości spontanicznie bijąc sobie brawo.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

„To było jedno z naszych ulubionych ćwiczeń. Uczestnicy bardzo chętnie je powtarzali i za każdym razem było ono kulminacyjnym momentem zajęć”.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

TAŚMA PRODUKCYJNA



Zastosowanie w obszarach problemowych

W zabawie najważniejsza jest koncentracja i zsynchronizowanie działań pojedynczych osób ze wspólnym rytmem pracy całej grupy (1,4)

Cel: Skupienie uwagi na konkretnej czynności i trening dyscypliny.

Przebieg: Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu, przy wyimaginowanej taśmie produkcyjnej. Prowadzący prezentuje i powtarza kilkakrotnie ciąg rytmicznych, zautomatyzowanych czynności, na przykład: obie ręce oparte na taśmie, prawa ręka sięga po młotek, lewa po gwóźdź, przybicie gwóźdźa jednym uderzeniem, odłożenie młotka, przesunięcie domniemanego przedmiotu do sąsiada, obie ręce na taśmie. Na sygnał prowadzącego działanie rozpoczyna pierwsza osoba w szeregu, pozostali ćwiczący włączają się kolejno, zgodnie z rytmem „przesuwanej” taśmy.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest bardzo pomocne w kształceniu podstawowych umiejętności przydatnych w pracy i codziennym funkcjonowaniu. Najważniejsze jest tu podporządkowanie się narzuconemu rytmowi kolejnych czynności, co wymaga dużej koncentracji i koordynacji ruchów. Głośne, rytmiczne odliczanie przez całą grupę pomaga zachować ustalony porządek. Jeśli zaproponowana wersja działań okaże się na początku zbyt trudna, można ją zredukować do czterech-pięciu prostszych ruchów. Warto też wykorzystywać pomysły samych uczestników na rozmaite układy pracy przy taśmie produkcyjnej.

Czas realizacji: kilkanaście minut.





TWÓJ RUCH

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie przede wszystkim uczy koncentracji, dyscypliny i koordynacji działań (4), pomaga także przezwyciężać nieśmiałość i lęk przed nowymi wyzwaniami (6).

Cel: aktywizacja – podjęcie samodzielnego działania i wyjście z inicjatywą.

Przebieg: Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący rozpoczyna zabawę, wyjaśniając równocześnie jej zasady – wykonuje dwa kroki do przodu i proponuje jakiś prosty gest, na przykład rytmiczne podnoszenie i opuszczanie jednej ręki. Zadaniem następnej osoby, która zdecyduje się na wejście do wnętrza kręgu, jest powtarzanie akcji wykonywanej przez prowadzącego i dodanie drugiego prostego ruchu. Może to być na przykład kiwanie głową w dół i w górę. Kolejno włączają się pozostałe osoby – zawsze powtarzając to, co zaproponowali poprzednicy i dodając własne działania. Tak więc na przykład osoba nr 1 tylko podnosi i opuszcza rękę, osoba nr 2 podnosi i opuszcza rękę oraz kiwa głową, a osoba nr 3 wykonuje te same czynności, równocześnie zginając kolano.

Komentarz/Zalecenia

Wykonanie ćwiczenia wymaga cierpliwości, stopień jego trudności jest inny dla każdego uczestnika. Osoby, które zgłoszą się w pierwszej kolejności mają znacznie prostsze zadanie, ponieważ wykonują mniej jednoczesnych ruchów. Każdy kolejny gest dodany do porządku ruchów wymaga większej sprawności. Dlatego warto powtórzyć zabawę kilkakrotnie, by wszyscy mogli doświadczyć zarówno prostszej, jak i trudniejszej formy ćwiczenia.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.



TY I MY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa pozwala zaistnieć w grupie każdemu uczestnikowi, wszyscy są przez chwilę w centrum uwagi i zainteresowania (1), co wspiera pozytywną samoocenę i pewność siebie (5). Grupa ćwiczy różne sposoby werbalnej komunikacji (2).

Cel: Nawiązywanie bezpośredniego kontaktu z innymi członkami zespołu, integracja grupy.

Przebieg: Grupa otacza wybraną osobę, która siedzi z zamkniętymi oczami na podłodze (lub na krześle), skulona, odcięta od świata. Wszyscy próbują nawiązać z nią kontakt, wymawiając jej imię na różne sposoby, wymyślając wszelkie możliwe zdrobnienia, używając różnych intonacji i barw głosu. Na zakończenie osoba, która była w centrum akcji opowiada o swoich przeżyciach – jakie miała skojarzenia, co do niej szczególnie przemówiło i dlaczego, na jakie imię, zdrobnienie zareagowała najmocniej. Każdy kolejno zajmuje miejsce w środku.

Komentarz/Zalecenia

Zazwyczaj uczestnicy bardzo chętnie biorą udział w ćwiczeniu, ponieważ dostarcza im ono wsparcia grupy, pozytywnych uczuć i poczucia akceptacji. Dla niektórych osób ta sytuacja może być jednak trudna, może przywołać wspomnienia z dzieciństwa czy innych okresów życia i wyzwolić niekontrolowane emocje.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

WODA



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter relaksacyjny, służy uwolnieniu emocji i doświadczeniu pozytywnych uczuć (5,6).

Cel: Neutralizacja i osłabienie napięć, stabilizacja stanów emocjonalnych.

Przebieg: Osoby wykonujące ćwiczenie siedzą wygodnie – na krzesłach lub na podłodze – mają zamknięte oczy. Słuchają muzyki (spokojna, nastrojowa melodia). Prowadzący podpowiada kolejne sytuacje, które ćwiczący mają sobie wyobrazić, odczuć i oddać ruchem. „Obok was przepływa strumień. Pochylacie się nad nim. Zanurzacie ręce w chłodnej wodzie. Poruszacie palcami, woda przepływa między nimi. Nabieracie wodę w obie dłonie, podnosicie je powoli do twarzy. Zanurzacie twarz w dłoniach, bardzo powoli obmywacie czoło i policzki. Jeszcze raz. Teraz kark i całą głowę. Woda spływa po waszych ramionach i po całym ciele. Nabieracie jak najwięcej wody, ochlapujecie się nią cali. Prostujecie się. Wchodzicie do strumienia”.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może być wykorzystywane na różnych etapach pracy grupy, zarówno na początku zajęć (wejście w przestrzeń „tu i teraz”), jak i po działaniach wywołujących intensywne emocje i wymagających dużego wysiłku. Lider, prowadząc narrację, może świadomie nawiązywać



do zdarzeń zaistniałych w procesie grupowym, by pomóc uczestnikom przezwyciężyć trudne stany i napięcia. W innej wersji tego ćwiczenia lider kształtuje przebieg opisywanej sytuacji wspólnie z uczestnikami. Dotykając ramienia wybranej osoby, udziela jej głosu. Dla ukonkretnienia sytuacji kreowanej w ćwiczeniu można każdemu uczestnikowi dać naczynie z wodą, w której może zanurzyć ręce, ponieważ doświadczenie abstrakcyjnych wizji może być dla osób chorych psychicznie niepożądane.

Czas realizacji: kilka, kilkanaście minut.



IMPULSY

Zastosowanie w obszarach problemowych

W ćwiczeniu ważne jest nawiązywanie bezpośredniego kontaktu z pozostałymi członkami grupy (1).

Cel: Rozgrzewka – stworzenie przestrzeni do wspólnej pracy.

Przebieg: Uczestnicy zabawy stoją w kręgu. Ćwiczenie polega na przekazywaniu sobie – bez słów – rozmaitych impulsów, które wędrują od jednego aktora do drugiego. Osoba rozpoczynająca zabawę nawiązuje kontakt wzrokowy z którymś z ćwiczących i przerzuca do niego niewidzialną piłkę – samym tylko spojrzeniem i ruchem głowy. Ten, do kogo piłka wędruje, śledzi jej wyimaginowany lot, odbiera ją i podaje dalej. W innym wariantcie ćwiczący podają sobie niewidzialną piłkę jak w tradycyjnej grze w siatkówkę. Przekazywanym impulsem może być również klaśnięcie (dwa klaśnięcia), podawane w różnych rytmach. Obowiązującą zasadą we wszystkich wersjach zabawy jest nawiązywanie kontaktu wzrokowego i utrzymanie rytmu.

Komentarz/Zalecenia

Jest to typowe działanie ukierunkowane na wprowadzenie uczestników do pracy grupowej w przestrzeni “tu i teraz”. Może być stosowane jako stały element zajęć – swoisty rytuał rozpoczynający każdą sesję i z biegiem czasu wzbogacany nowymi elementami, propozycjami lidera i członków grupy. Taki stały punkt programu spotkań buduje poczucie przynależności do grupy, tworzy jej indywidualny, niepowtarzalny charakter.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.

KONTAKT



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie polega na nawiązywaniu bezpośrednich relacji z inną osobą w grupie (1, 2). Pozwala również na omówienie sytuacji, w których uczestnicy czują się skrępowani i na określenie własnych granic (6).

Cel: Nauka budowania relacji i negocjowania reguł współpracy.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się w pary i na przemian zadają sobie pytania o różne formy nawiązania kontaktu. – Czy mogę podać ci rękę? Czy mogę dotknąć twoich włosów? Czy mogę cię przytulić? Pytana osoba ma wybór – zgadza się na zaproponowaną relację albo ją odrzuca. Pytający natomiast, bez względu na decyzję partnera, zawsze mu dziękuje. Po chwili prowadzący zaprasza wszystkich do znalezienia nowych partnerów i powtórzenia ćwiczenia.

Komentarz/Zalecenia

W omówieniu zabawy pojawiło się wiele głosów zwracających uwagę na jej głębszy sens. „Bardzo ciekawe było dla mnie odkrywanie moich granic. Doświadczyłem otwierania własnej, intymnej przestrzeni na innych. Dziękuję za to ćwiczenie. To proces pogłębiania wzajemnego zrozumienia i zaufania”.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

TRZYMAJ!



Zastosowanie w obszarach problemowych

Udział w ćwiczeniu wymaga pomysłowości i szybkiego podejmowania decyzji (4).

Cel: Rozgrzewka – aktywizacja ruchowa uczestników.

Przebieg: Każdy z uczestników zabawy dostaje jakiś przedmiot, np. but, linijkę, kartkę papieru. Grupa staje w szeregu lub w kole, prowadzący daje sygnał do kolejnych prób. Na kilkakrotnie powtarzane hasło: „trzymaj!” wszyscy znajdują własny sposób uchwycenia przedmiotu – zazwyczaj pojawia się wiele pomysłowych i zabawnych rozwiązań. Można w tym ćwiczeniu wprowadzić także



różne formy współzawodnictwa, np. wszyscy uczestnicy trzymają swoje przedmioty jednakowo i mają za zadanie pokonać wyznaczoną przestrzeń w określony sposób (podskoki, marsz tyłem, na palcach).

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest zwykle traktowane przez uczestników jako dobra zabawa, dzięki czemu nie myślą o nim w kategoriach poważnego zadania do realizacji i łatwiej im działać spontanicznie. W rzeczywistości jednak muszą się wykazać inicjatywą i refleksem, pokonać nieśmiałość i lęk przed ośmieszeniem. Osobom, dla których zabawa okaże się zbyt trudna i stresująca, można zaproponować działanie w parach.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.



TY I MY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa pozwala zaistnieć w grupie każdemu uczestnikowi, wszyscy są przez chwilę w centrum uwagi i zainteresowania (1), co wspiera pozytywną samoocenę i pewność siebie (5). Grupa ćwiczy różne sposoby werbalnej komunikacji (2).

Cel: Nawiązywanie bezpośredniego kontaktu z innymi członkami zespołu, integracja grupy.

Przebieg: Grupa otacza wybraną osobę, która siedzi z zamkniętymi oczami na podłodze (lub na krześle), skulona, odcięta od świata. Wszyscy próbują nawiązać z nią kontakt, wymawiając jej imię na różne sposoby, wymyślając wszelkie możliwe zdrobnienia, używając różnych intonacji i barw głosu. Na zakończenie osoba, która była w centrum akcji opowiada o swoich przeżyciach – jakie miała skojarzenia, co do niej szczególnie przemówiło i dlaczego, na jakie imię, zdrobnienie zareagowała najmocniej. Każdy kolejno zajmuje miejsce w środku.

Komentarz/Zalecenia

Zazwyczaj uczestnicy bardzo chętnie biorą udział w ćwiczeniu, ponieważ dostarcza im ono wsparcia grupy, pozytywnych uczuć i poczucia akceptacji. Dla niektórych osób ta sytuacja może być jednak trudna, może przywołać wspomnienia z dzieciństwa czy innych okresów życia i wyzwolić niekontrolowane emocje, dlatego prowadzący musi uważnie obserwować rozwój sytuacji i być przygotowany na udzielenie wsparcia.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

ĆWICZENIA ZADANIOWE

RAZEM



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie zakłada zespołowe działanie (1), umożliwia też ekspresję i przeżywanie różnorodnych emocji (6).

Cel: Eksperymentowanie z formą plastyczną – osvajanie się ze światem materii i poszukiwanie rozmaitych sposobów autoprezentacji.

Przebieg: W zabawie wykorzystywana jest duża płachta materiału (bardzo dobrze sprawdza się podszewka). Uczestnicy zajęć działają wspólnie, realizując różne zadania. W pierwszym ćwiczeniu wszyscy przykucają wokół naciągniętej płachty, każdy trzyma materiał obiema rękami. Na hasło prowadzącego tkanina zostaje podniesiona do góry zdecydowanym ruchem. Pozostaje tak, zatrzymana przez chwilę w powietrzu, po czym bardzo powoli opada na podłogę (przez cały czas trzymana jest przez ćwiczących). Działanie można powtórzyć kilkakrotnie, dopasowując do niego rytm oddychania: głęboki wdech i powolny, długi wydech. Kolejnym zadaniem dla całej grupy jest wspólne zbudowanie z materiału figury ptaka i ożywienie jej – poderwanie do lotu, szybowanie, opadnięcie na ziemię. Jeszcze inny pomysł na zespołową zabawę animacyjną z materiałem – to podział grupy na dwie drużyny stojące naprzeciw siebie i trzymające płachtę z dwóch stron. Zadaniem obu grup jest przesyłanie do siebie na zmianę „fal” powietrza.

Komentarz/Zalecenia

Zespołowa animacja tkaniny (może to być również cienka folia) ma istotny integracyjny wymiar – uczestnicy są dosłownie „związani” płachtą materiału, którą wprawiają w ruch. Wymaga to bliskiego współdziałania wszystkich osób, zwracania uwagi na to, co robią inni, dostosowania się do wspólnego rytmu. Wszelkie działania animacyjne są zazwyczaj bardzo atrakcyjne dla członków grupy, ponieważ dają im poczucie swoistej kreatywnej siły. Warto zachęcać uczestników, by szukali własnych sposobów ożywiania materii, by za jej pośrednictwem opowiadali o sobie, o swoich potrzebach i przeżyciach.

Czas realizacji: około pół godziny, 45 minut.





STATEK NA WZBURZONYM MORZU

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy wzmocnieniu poczucia bezpieczeństwa i zaufania w grupie, pogłębia integrację (1). Rozwija również różnorodne zmysły, zwłaszcza słuch i dotyk, wzmacnia pewność siebie (5).

Cel: Wzmocnienie więzi w grupie i osvajanie uczestników z sytuacjami trudnymi, wymagającymi konsekwentnego dążenia do osiągnięcia wyznaczonego celu.

Przebieg: Uczestnicy stoją w kręgu, trzymając się za ręce – tworzą morze. Jedna z osób gra statek i staje wewnątrz kręgu, ma zawiązane oczy. Potrzebny jest także jeden ochotnik, który będzie latarnią morską znajdującą się poza kręgiem. Zadaniem statku jest bezpieczne dotarcie do latarni, w czym przeszkadzają mu fale morskie – osoby tworzące krąg, będące w ciągłym ruchu i wydające rozmaite morskie odgłosy i dźwięki. Latarnia morska pomaga statkowi, przywołując go po imieniu, a gdy znajdzie się blisko niej – podając mu rękę, co oznacza dotarcie do przystani. Osoby grające fale morskie mogą w trakcie zabawy delikatnie przesuwac i obracać statek, który z kolei ma możliwość (również delikatnego) nacierania na fale. Warto, by każdy uczestnik wcielił się w rolę statku i doświadczył tej specyficznej żeglugi.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może być wykorzystywane w pracy z różnymi grupami, o zróżnicowanym poziomie umiejętności i możliwości. Ma duży potencjał do angażowania i integrowania uczestników, daje im satysfakcję i poczucie bezpieczeństwa. Dla niektórych osób grających statek działania morza mogą być zbyt inwazyjne, dlatego bardzo ważne jest uczulenie wszystkich na delikatność i uważność zachowania i kontrolowanie przebiegu zabawy. Rolę latarni morskiej warto powierzyć osobie o donośnym głosie, by zdołała się „przebić” przez gwar i chaos pojawiające się zwykle w grze.

Czas realizacji: około 3 – 6 minut na działania każdego uczestnika w roli statku.



PTAKI

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pozwala uczestnikom odkryć, jak postrzegają siebie samych i jak inni ich odbierają, co pomaga zweryfikować utrwalone postawy i przekonania (5, 6).

Cel: Samopoznanie, trening autoprezentacji i różnorodnych form ekspresji.

Przebieg: Na początku uczestnicy poznają różne wyobrażenia ptaków w sztuce, oglądając przygotowane przez prowadzącego ilustracje, rysunki, reprodukcje obrazów. Dyskutują o ich symbolicznych znaczeniach, porównują skojarzenia, dzielą się wiedzą i emocjami, jakie wywołują

w nich wizerunki różnych ptaków. Następnie zadaniem każdego uczestnika jest narysowanie wymyślonego ptaka, który wyobraża jego/jej osobowość. Wszystkie powstałe prace są na koniec eksponowane w formie wystawy, którą zwiedza cała grupa. O poszczególnych obrazach, ich wyrazie i ukrytych znaczeniach rozmawiają wszyscy uczestnicy z wyjątkiem autora danej pracy. Ostatnie ogniwo ćwiczenia to odegranie „wewnętrznego ptaka” przez każdego z uczestników wobec całej grupy. W rozmowie w kręgu podsumowującej ćwiczenie uczestnicy mówią między innymi o życzeniach, jakie mają dla swoich wewnętrznych ptaków, a jeśli ktoś nie chce wyrazić tego głośno, może swoje życzenia zapisać na kartce, którą zabierze do domu.

Komentarz/Zalecenia

Często zdarza się, że niektóre osoby nie czują się pewnie w ruchowej ekspresji i demonstrowaniu innym swoich wewnętrznych stanów. W takim wypadku pomocna może być gra w parach lub odegranie opisanej sceny przez kogoś innego – w imieniu nieśmiałego uczestnika. Jeśli grupa jest otwarta na tego typu działania, prowadzący może też zaproponować wspólny taniec „wewnętrznych ptaków” z towarzyszeniem muzyki.

Czas realizacji: około 45 minut.

MOŻLIWOŚCI



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie może być szczególnie przydatne jako motywacja do zmiany istniejącej sytuacji poprzez pokazanie różnych możliwych rozwiązań i „dalszych ciągów” oraz skierowanie uwagi uczestników na konkretne zadania i wyzwania w ich życiu (3, 4). Ponadto ćwiczenia wzmacniają pewność siebie i wiarę we własne możliwości (5).

Cel: Analiza rozmaitych możliwości działania i budowanie otwartości na nieoczekiwane rozwiązania.

Przebieg: Uczestnicy zostają podzieleni na małe grupy, w których odczytują zaproponowany przez prowadzącego fragment tekstu. Wszystkie grupy pracują nad tą samą historią, może to być urywek artykułu prasowego czy literackiej fabuły. Ich zadaniem jest wymyślenie i odegranie zakończenia opowieści, a potem przedyskutowanie logiki zdarzeń przedstawionych przez poszczególne zespoły. Na koniec odczytane zostaje oryginalne zakończenie, co może być impulsem do dalszej dyskusji na temat mechanizmów i prawidłowości rządzących biegiem spraw.

Komentarz/Zalecenia

To ćwiczenie jest podobne do zabawy zatytułowanej „Co dalej?“, ale kładzie główny nacisk na działanie i grę. Szczególnie ważne jest końcowe omówienie, które może być okazją



do analizy osobistych problemów i dylematów uczestników związanych z podejmowaniem decyzji i rozwiązywaniem trudnych spraw.

Czas realizacji: 20 – 30 minut.



PIRACI

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pozwala uczestnikom zaprezentować kreatywność i uruchomić wyobraźnię (3, 5). Umożliwia im również trening grania różnorodnych ról w bezpiecznym środowisku grupy (1).

Cel: Aktywizacja i ośmielenie uczestników.

Przebieg: Wstępem do gry jest zapoznanie się z podstawowymi informacjami na temat epoki Wielkich Odkryć. Uczestnicy czytają teksty przygotowane przez prowadzącego i dyskutują o nich. Wyobrażają sobie sytuację wyprawy do nieznanych krajów, emocje i przygody związane z odkryciem nowych lądów. Poznają również biografie sławnych piratów, odczytując je kolejno fragment po fragmencie i ćwicząc w ten sposób głośne czytanie i słowną ekspresję. Następnie wszyscy przebijają się za piratów, wykorzystując przyniesione przez siebie w tym celu materiały i elementy kostiumów (jest to dobry moment na zrobienie kilku zdjęć). Wspólnymi siłami grupa buduje też statek, wykorzystując krzesła i stoły czy inne przedmioty i sprzęty. W trakcie zaimprovizowanej żeglugi grupa wykonuje wspólnie pieśń wilków morskich zaproponowaną przez prowadzącego.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa daje zazwyczaj uczestnikom wiele radości, jest relaksująca, pozwala się odprężyć. Jednocześnie jednak wprowadza temat zetknięcia się i zmierzenia z nową rzeczywistością, służy refleksji nad odważnym podejmowaniem życiowych wyzwań. Wspólny śpiew pogłębia poczucie przynależności do zespołu.

Czas realizacji: 30 – 35 minut.



ANIMACJA PRZEDMIOTÓW

Zastosowanie w obszarach problemowych

Technika animacji przedmiotów rozwija ekspresję i umiejętności komunikacji niewerbalnej, skłania do spontaniczności i rozwija wyobraźnię, co pomaga w podjęciu i realizacji nowych wyzwań (3,4). Wszelkie formy występów publicznych służą pokonywaniu nieśmiałości i lęku, pomagają też dostrzec własne możliwości i umiejętności (5).

Cel: Rozwijanie sprawności manualnych, oswojenie z występami publicznymi.

Przebieg: Głównym bohaterem ćwiczenia jest pudełko po zapałkach. Na jednej z jego ścian rysuje się twarz (oczy, nos, usta) i w ten sposób pudełko staje się Panem Zapałką. Prowadzący zaprasza uczestników, by kolejno podjęli próbę animacji pudełka leżącego na stole – sprawili, że bohater się budzi, „spaceruje” po pokoju, nawiązuje kontakt z publicznością. Animujący nie powinien nic mówić, ale może wydawać rozmaite dźwięki. Powinien też do minimum ograniczyć mimikę twarzy, by nie koncentrować uwagi widzów na sobie. Instruktor może sam rozpocząć ćwiczenie, pokazując, jak animować pudełko. Może na przykład, przedstawić parę scen z życia Pana Zapałki – spanie, jedzenie, rozmowę, pracę.

Komentarz/Zalecenia

Animacja przedmiotów nawiązuje do dziecięcej zabawy i zazwyczaj nie sprawia kłopotu uczestnikom zajęć warsztatowych. Każdy z nich może wybrać formę prezentacji – bardzo prostą lub rozbudowaną. Pan Zapałka może wykonać wiele skomplikowanych czynności lub tylko ukłonić się widzom. Ważne jest, by wszyscy uczestnicy podjęli próbę animacji, a w czasie końcowego omówienia zabawy podzielili się doświadczeniami i refleksjami: Jak się czuli na „scenie” i jak się czują teraz? Jak to jest, kiedy publiczność klaszcze? Jeśli ktoś ma kłopot z wymyśleniem działań dla ożywianego przedmiotu, można mu podpowiedzieć najprostsze czynności, na przykład wykonanie przez Pana Zapałkę kilku podskoków.

Czas realizacji: 30-35 minut.

AUTOPORTRETY Z NATURY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy komunikacji werbalnej (2), pomaga uwierzyć we własne możliwości i zwiększyć poczucie własnej wartości (5), zwiększa motywację do podejmowania nowych wyzwań (3).

Cel: Rozwijanie umiejętności zaprezentowania się w sposób pozytywny.

Przebieg: Grupa udaje się na wycieczkę z instruktorem. Uczestnicy zbierają przedmioty znalezione w środowisku naturalnym (płatki, kwiaty, liście, owoce, gałązki, małe kamyczki), które potem mają wykorzystać do symbolicznej autoprezentacji – stworzenia obrazów-kolaży, które powiedzą coś na ich temat. Po powrocie do sali zebrane materiały rozkłada się na dużym stole. Każdy kolejno prezentuje grupie swoje zbiory i wyjaśnia, dlaczego wybrał te właśnie przedmioty, odpowiadając na pytania: jak się czuję?, jaką jestem osobą?, o czym marzę? Następnie uczestnicy tworzą własne prace plastyczne na dużych kartkach grubego papieru, korzystając z zebranych przedmiotów i kleju. Później wszyscy piszą krótki tekst na temat swojej pracy/siebie. Na zakończenie warto



zalaminować lub w inny sposób oprawić obrazy i stworzyć z nich wystawę. Na jej otwarciu można zaprosić rodziny uczestników, ich przyjaciół i znajomych oraz kadrę organizacji.

Komentarz/Zalecenia

Jeżeli pogoda nie pozwala na zbieranie przedmiotów w terenie, można wybrać się z grupą do kwaciarni, gdzie można zakupić (jeśli pozwalają na to fundusze) kwiaty, liście, rośliny, suche bukiety albo szyszki. Ważne jest, aby uczestnicy mogli sami wybrać materiały, których potem użyją. Zalecana jest praca z naturalnymi materiałami, ponieważ przyroda ma w sobie coś kojącego, ale możliwe jest również wykorzystanie innego tworzywa – na przykład skrawków tkaniny czy innych niewielkich przedmiotów.

Czas realizacji: około trzech godzin.



BRAMKI

Zastosowanie w obszarach problemowych

To ćwiczenie pomaga uwierzyć we własne możliwości i zwiększyć poczucie własnej wartości (5). Symulacja nieprzewidzianych okoliczności i przeszkód skłania do szukania rozwiązań i wzmacnia zadaniowość – podejście nakierowane na osiągnięcie celu (4).

Cel: Przelamywanie wewnętrznych barier i mobilizowanie uczestników do poszukiwania rozwiązań różnych sytuacji.

Przebieg:

W ćwiczeniu chodzi o bezpieczne przejście z zamkniętymi oczami przez kilka „bramek” rozstawionych w różnych częściach sali. „Bramkę” mogą tworzyć dwie osoby trzymające się za ręce (różne kształty i rozmiary „bramek”), bądź jedna osoba stojąca w szerokim rozkroku. Pozostali uczestnicy – to wędrowcy. Każda „bramka” wymyśla swój kod trzech sygnałów dźwiękowych, który demonstruje na początku zabawy: sygnał przywoławczy (tu jesteśmy), sygnał ostrzegawczy (uważaj, przeszkoda), sygnał zwycięski (udało się – przeszedłeś przez bramkę). Zadaniem osób poruszających się z zamkniętymi oczami jest pomyślne przejście przez poszczególne „bramki”.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie daje uczestnikom poczucie osiągnięcia sukcesu, kiedy udaje im się przejść przez „bramkę”. W łatwiejszej wersji ćwiczenia wszystkie „bramki” mają jednakowy kod sygnałów.

Instruktor powinien czuwać nad bezpieczeństwem uczestników w trakcie ćwiczenia i ewentualnie pomóc tym, którzy nie radzą sobie z trudnym wyzwaniem.

Czas realizacji: 15-20 minut lub dłużej, jeżeli uczestnicy chcą zamienić się rolami.

CHCIELIBYŚMY



Zastosowanie w obszarach problemowych

Technika służy określeniu i wypowiedzeniu potrzeb, pragnień, zamierzeń i planów poszczególnych osób (2), a w konsekwencji wspiera ich motywację do podjęcia konkretnych działań (3) i wzmacnia ich pewność siebie, poczucie własnej wartości (5).

Cel: Ujawnienie tematów istotnych dla członków grupy.

Przebieg: Uczestnicy leżą na podłodze (na materacach lub kocach), przyjmują najwygodniejszą dla siebie pozycję, rozluźniają się, mogą zamknąć oczy. Ich zadaniem jest wypowiedzieć głośno to, co chcieliby zrobić, zmienić, osiągnąć w swoim życiu, zaczynając każde zdanie od frazy „chciałbym/ chciałabym”, na przykład: „chciałbym uwolnić się od lęku przed przyszłością”; „chciałabym odważyć się na chodzenie w szpilkach”; „chciałbym pozwolić sobie na większy luz w kontaktach z ludźmi”. Każdy może wielokrotnie zabrać głos, lider przerywa ćwiczenie w momencie, gdy zauważy, że inwencja uczestników wyczerpała się. Dodatkowo stymulującym czynnikiem może być relaksująca, spokojna muzyka.

Komentarz/Zalecenia

Lider może ukierunkowywać wypowiedzi na konkretne cele, sugerując na przykład, by uczestnicy skupiali się na dzisiejszym dniu lub kolejnym tygodniu czy na bliżej nieokreślonej przyszłości. Może też bardziej precyzyjnie określić, o jakie deklaracje chodzi, na przykład „staramy się mówić o tym, co bezpośrednio od nas zależy”. Uczestnicy, leżąc na podłodze, nie czują się obserwowani przez resztę grupy i dzięki temu łatwiej im wypowiadać się szczerze i swobodnie. Wypowiedzi innych są inspirujące, ośmielają do wyrażania tego, co naprawdę istotne. Lider może notować te słowa poszczególnych osób, które wydają mu się ważne, wymagające rozwinięcia i omówienia na kolejnym etapie pracy. Ćwiczenie powinno przebiegać bez pośpiechu, być czasem podarowanym grupie także jako relaks, odprężenie. Na zakończenie lider może zaproponować proste działania ruchowe – rozciąganie ramion, skłony w pozycji siedzącej, wstawanie z podłogi w zwolnionym tempie.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.





CIERPLIWOŚĆ

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie przygotowuje do pracy w zespole (1), służy koncentracji, opanowaniu i samokontroli, wymaga też dużej dyscypliny (4), a równocześnie pozwala się zmierzyć z trudnymi emocjami – niecierpliwością, zniechęceniem, złością, napięciem (6).

Cel: Trening cierpliwości i samodzielnego planowania działań w określonych ramach czasowych.

Przebieg: Uczestnicy wykorzystują w tym ćwiczeniu obszernie koszule lub swetry zapinane na guziki (mogą to być również kurtki czy płaszcze). Wszyscy wkładają i zapinają koszule i znajdują dla siebie miejsce w sali. Ich pierwszym zadaniem jest zdjęcie koszul, złożenie ich i położenie na podłodze – w zwykłym tempie, tak jak robi się to w codziennym życiu. Następnie znów wkładają koszule i mają powtórzyć te same czynności, ale tym razem w zwolnionym tempie, mając do „zagospodarowania” dwie minuty. Prowadzący sygnalizuje upływ czasu: „minęło 15 sekund”, „minęło pół minuty”, i tak dalej. W kolejnych powtórzeniach działań czas przeznaczony na zdjęcie i złożenie koszul może być jeszcze dłuższy – cztery, pięć minut.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie, pomimo swojej pozornie łatwej formy, może być dla niektórych uczestników poważnym wyzwaniem, ponieważ wymaga zmiany utrwalonych nawyków. Jest to jednak bardzo pożyteczna technika, dzięki której każdy musi sam opracować własną „strategię” działania, by dostosować się do narzuconych reguł gry. Pomocne może być wcześniejsze oswojenie grupy z długością poszczególnych sekwencji czasowych, na przykład poprzez wspólne kilkakrotne policzenie do trzydziestu lub sześćdziesięciu.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.



CO DALEJ?

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie jest przydatne przede wszystkim jako trening komunikacji werbalnej (2).

Cel: Rozwijanie umiejętności formułowania myśli i budowania spójnej wypowiedzi.

Przebieg:

Prowadzący zajęcia czyta fragment tekstu (może to być jakakolwiek opowieść – bajka, artykuł prasowy) i przerywa czytanie w najbardziej newralgicznym momencie, w którym możliwych jest

co najmniej kilka „dalszych ciągów”. Zadaniem każdego uczestnika jest przedstawienie własnej wersji rozwoju wydarzeń. Każdy z nich opowiada kolejno wymyślony fragment historii. Dla ułatwienia można poprosić uczestników, by najpierw zapisali wymyślone historie na kartkach papieru, a potem odczytali je na głos. Cała grupa wybiera najciekawszą opowieść (najlepiej sprawdza się tu forma głosowania), a na koniec porównuje się nowy kształt historii z pierwowzorem.

Popularnym wariantem zabawy jest zespołowe wymyślanie historii na zasadzie dopowiadania przez każdego z uczestników po jednym zdaniu. Wszyscy siedzą w kole, jedna z osób zaczyna opowieść, a pozostali rozwijają wątek historii opowiadanej „na żywo”.

Komentarz/Zalecenia

Wykorzystanie na początku ćwiczenia gotowego tekstu ułatwia uczestnikom formułowanie własnych wypowiedzi. Dodatkową inspiracją są propozycje pozostałych osób – wszyscy uczą się od siebie nawzajem, poznają różne formy przekazywania informacji, różne style relacjonowania wydarzeń i snucia opowieści. Szczególnie cenne jest odwołanie się w zabawie do baśni, które pozwalają przenieść się w świat wyobraźni i literackiej fikcji, oderwać się od spraw bieżących. Ma to relaksujący charakter, działa na uczestników motywująco, ośmiela do swobodnej wypowiedzi.

Czas realizacji: około godziny.

DROGA



Zastosowanie w obszarach problemowych

Technika „drogi” może być przydatna szczególnie w pracy nad motywacją do zmiany trudnej życiowej sytuacji oraz przełamania impasu i poczucia niemożności (3), a także jako sposób ukierunkowania na podjęcie konkretnych wyzwań edukacyjnych i zawodowych oraz trening samodyscypliny (4). Ponadto wzmacnia pewność siebie i wiarę we własne siły (5).

Cel: Skonkretyzowanie potrzeb i zainteresowań zawodowych; określenie działań koniecznych do dalszego rozwoju lub podjęcia pracy; przyjrzenie się czynnikom sprzyjającym realizacji wyznaczonego zadania i tym, które mogą stanowić przeszkodę czy zagrożenie.

Przebieg: Prowadzący zapoznaje grupę z zasadami ćwiczenia, w którym wykorzystywane są kolorowe chusty lub inne przedmioty o zróżnicowanych kształtach i kolorach. Najlepiej jeśli sam jako pierwszy stworzy własną drogę – w ten sposób ułatwi uczestnikom zrozumienie istoty działania i zachęci ich do samodzielnych prób. Ćwiczenie polega na ułożeniu z chust wyimaginowanej drogi prowadzącej do osiągnięcia założonego celu. Przedstawiony poniżej przykład – to zapis pracy jednego z uczestników warsztatu pilotażowego – X. Współpracowała z nim czynnie cała grupa, podpowiadając wiele trafnych i cennych uwag. X sam zgłosił się do wykonania ćwiczenia,



ale na początku był onieśmielony i miał kłopot z wyborem konkretnego celu. Z pomocą grupy i prowadzącego sformułował swój pomysł na podjęcie nowych wyzwań w najbliższej przyszłości.

– Chciałbym grać na saksofonie. X zaznacza chustą punkt odpowiadający spełnieniu tego marzenia – daleko przed sobą, na końcu długiej drogi. Nie bardzo wie, co dalej robić. Prowadzący pyta, czy X kiedykolwiek grał na tym instrumencie. Okazuje się, że tak i że posiada w tej dziedzinie pewne umiejętności. To czynniki bardzo ważne dla realizacji celu – X oznacza je dwiema chustami w miejscu, w którym stoi, na początku drogi. Ktoś z grupy pyta, co właściwie jest najważniejszym celem X – gra dla samego siebie czy gra w celach zarobkowych? X układa kolejną chustę przy „saksofonie” i wyjaśnia jej znaczenie: Chciałbym się dostać do zespołu i grać razem z innymi. Po chwili dodaje jeszcze jedną chustę w tym miejscu – Jest taki zespół, który się mną interesuje, mógłbym się do nich przyłączyć, ale muszę więcej umieć. Prowadzący pyta, czy X ma świadomość, co konkretnie należy zrobić, nad czym pracować, żeby znaleźć się w tym zespole. X zastanawia się, szuka odpowiedzi, członkowie grupy podpowiadają mu: Musisz dużo ćwiczyć. Musisz mieć dobrego nauczyciela. X, za pomocą chusty, wyznacza kolejny etap na swojej drodze – Takiego nauczyciela znam. Prowadzący pyta, co w takim razie jest główną przeszkodą w realizacji marzenia. Czy X wierzy w swoje umiejętności, czy widzi realną możliwość gry w zespole? X potwierdza, że wiara we własne siły i poczucie pewności siebie są kluczowe w jego dalszej drodze do sukcesu, że od nich zależy powodzenie. Wybiera trzy zielone chusty, które układa wzdłuż całej drogi – oznaczają one wiarę w siebie i są bardzo ważne na każdym etapie dochodzenia do celu – najpierw, by podjąć właściwe decyzje, potem by wytrwać w codziennej pracy i w pokonywaniu trudności. Na zakończenie ćwiczenia X przemierza stworzoną przez siebie drogę, zatrzymuje się na poszczególnych odcinkach, zastanawia się, czy można dodać jeszcze jakieś ważne elementy lub zmienić układ tych, które już wskazał. Składa chusty i wraca na swoje miejsce.

Komentarz/Zalecenia

Technikę drogi można stosować w różnych wariantach i na różnych etapach pracy z grupą. Może ona służyć – jak w opisanym przypadku – określeniu zadań i wyzwań, jakie stoją przed uczestnikami, bądź też podsumowaniu i analizie pokonanego już dystansu.

Przedmiotem ćwiczenia może być zarówno doskonalenie zawodowe i edukacja, jak i ocena stanu zdrowia czy refleksja nad procesem własnej terapii. Wskazane jest, by każdy uczestnik grupy spróbował stworzyć własną drogę, ponieważ bezpośrednie doświadczenie tego ćwiczenia daje poczucie siły i motywuje do podjęcia konkretnych działań. Walorem ćwiczenia jest pogłębiona analiza czynników, które decydują o istniejącej sytuacji i które mogą przyczynić się do jej zmiany.

Czas realizacji: Czas trwania ćwiczenia zależy od liczebności i aktywności grupy, stworzenie indywidualnej drogi trwa zwykle kilkanaście minut, ale może zająć nawet około pół godziny.

„Dynamiczna „Droga” była jednym z najbardziej pozytywnych i użytecznych ćwiczeń podczas warsztatów projektu SUVOT. Osoby cierpiące na schizofrenię przejawiają brak inicjatywy i nadziei. Uczestnicy starali się wykonać to ćwiczenie jak najlepiej, wkładając w nie wiele wysiłku i w końcu udało im się określić niektóre cele, a nawet to, jak mogą je osiągnąć. Było to bardzo pozytywne doświadczenie dla trenerów i grupy”.

Nerea Hernández, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej

„Na początku zauważyłam lekki opór w stosunku do techniki drogi, ponieważ nasi podopieczni mają problemy z określeniem swoich celów. Jednak wszystkim się udało i umówiliśmy się, że każdy będzie się starał je zrealizować”.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

DŹWIĘKI



Zastosowanie w obszarach problemowych

Zadanie wymaga koncentracji na określonej czynności i natychmiastowej reakcji (4). Pokazuje również, jak jedna czynność może mieć wpływ na całą grupę (1).

Cel: Ćwiczenie odruchów i szybkich reakcji, bycia otwartym i kreatywnym.

Przebieg: Ćwiczenie może być wykonywane w różnych wariantach. Uczestnicy leżą, siedzą lub stoją, mogą mieć otwarte lub zamknięte oczy. Instruktor wędruje po całej sali i co jakiś czas dotyka różnych części ciała poszczególnych osób, podnosi ich ręce, nogi, głowy. Zadaniem każdej dotkniętej osoby jest znalezienie dźwięku – reakcji na dotyk. Z kolei pozostali uczestnicy reagują ruchem na dźwięk, który do nich dociera. Impuls przekazywany przez prowadzącego jednemu uczestnikowi uruchamia działanie całej grupy.

Komentarz/Zalecenia

Wydawanie odgłosów może być trudne dla niektórych uczestników, nawet jeśli ćwiczy cała grupa. Zadanie to przynosi jednak wiele uciechy i wyzwala kreatywność.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

DYKCJA



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie rozwija komunikację werbalną i niewerbalną (2).



Cel: Prawidłowa wymowa i artykulacja trudnych słów i zwrotów, świadome używanie przepony.

Przebieg: W ćwiczeniach dykcyjnych bardzo pomocne są krótkie wierszyki ze zbitkami spółgłosek, trudne do wymówienia, zmuszające do starannej artykulacji. Jeden z bardzo wielu przykładów takich kilkuzdaniowych tekstów to: „chrzęst i brzęk, zgrzyt i stęk, hałas jak w fabryce”. Zadaniem uczestników jest wypowiedzenie tekstu na różne sposoby: indywidualnie i grupowo; szeptem, krzyżąc, bardzo głośno; skacząc na skakance i czołgając się; jak wyznanie miłosne lub komunikat radiowy; na jednym wydechu.

Komentarz/Zalecenia

W ćwiczeniu dykcji ważne jest uświadomienie uczestnikom zajęć, jak funkcjonuje przepona, w czym również mogą pomóc zabawy. Jedno z najprostszych ćwiczeń demonstrujących pracę przepony wykonuje się leżąc na podłodze. Każdy ćwiczący ma na brzuchu książkę lub inny przedmiot, który w czasie oddechu powinien się unosić do góry.

Czas realizacji: kilkanaście minut.



ETIUDY RUCHOWE

Zastosowanie w obszarach problemowych

W ćwiczeniu chodzi o skupienie się na konkretnej czynności i na jej starannym, wykonaniu (4), a w konsekwencji na odkryciu motywacji do działania (3) i rozpoznaniu własnych możliwości (5).

Cel: Dążenie do precyzji i dokładnego wykonywania każdego zadania.

Przebieg: Ćwiczenie odwołuje się do jednej z najbardziej popularnych metod pracy warsztatowej – do etiud, czyli krótkich teatralnych scen aranżowanych na zadany temat. W tej zabawie nacisk położony jest na ruch, słowo zostaje wyeliminowane. Tematy mogą być bardzo różne, np. czynności życiowe i praca. Chodzi o to, by ćwiczący opracowali bardzo precyzyjne i dokładne sekwencje ruchowe imitujące wybrane działanie, np. ubieranie się czy sprzątanie. Ważna jest sugestywność i dosłowność przekazu, budowanie etiudy z uwzględnieniem najdrobniejszych szczegółów i zachowaniem logiki początku, środka i końca sceny. Każdy z ćwiczących prezentuje swoją etiudę grupie, wszyscy razem omawiają jej wykonanie.

Komentarz/Zalecenia

Bardzo często uczestnicy wykonujący to ćwiczenie odtwarzają czynności w sposób mechaniczny i powierzchowny. Rolą prowadzącego i całej grupy jest podpowiadanie im rozwiązań i pomysłów, które doprecyzują każdy gest i działanie, nadadzą im pełną wyrazistość i czytelność. Zarówno odgrywanie etiud, jak i ich oglądanie połączone z omówieniami mają istotny poznawczy walor. Umiejętności zdobyte w trakcie tej zabawy okazują się przydatne w wielu codziennych sytuacjach.

Ćwiczenie warto powtarzać co jakiś czas, wprowadzając wciąż nowe, trudniejsze zadania. Dzięki temu uczestnicy będą stopniowo zyskiwać coraz większą sprawność i łatwość budowania etiid tematycznych i sami będą mogli ocenić własne postępy.

Czas realizacji: w grupie kilkunastu osób ćwiczenie może trwać około godziny.

HANDLARZE



Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa wymaga od uczestników nawiązania bezpośredniego, werbalnego kontaktu z wszystkimi członkami grupy (2), pomaga odkryć własne mocne strony i siłę oddziaływania na innych (3), przez co wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości (5).

Cel: Nauka precyzyjnego komunikowania treści i kształcenie umiejętności autoprezentacji.

Przebieg: Wszyscy uczestnicy zabawy stoją w kręgu. Ich zadaniem będzie wcielić się po kolei w rolę wędrownego handlarza i zaoferować pozostałym swój towar. Osoba, która wchodzi w rolę sprzedawcy, staje w środku i kolejno zwraca się do poszczególnych uczestników – wędruje po okręgu, poświęcając każdemu chwilę uwagi. Można też wprowadzić do zabawy pomocniczy rekwizyt – na przykład dużą torbę czy walizkę, która jest atrybutem odgrywanej roli (pomaga to wcielić się w postać). Każdy sam decyduje, co chciałby sprzedać innym, rodzaj towaru może również zasugerować prowadzący (na przykład sprzedajemy przedmioty użytkowe dostępne w rzeczywistości lub wymyślone, czysto fikcyjne). Handlarz stara się stworzyć własny, oryginalny język zachwalania swoich produktów, aby zachęcić jak najwięcej osób do ich nabycia. Osoby pozostające w kręgu zadają pytania, deklarują chęć zakupu lub odrzucają ofertę. Warto, by krótko uzasadniali swoje decyzje: „Kupuję ten produkt, bo przekonałeś mnie, że przyda mi się w pracy” albo „Nie podoba mi się twoja oferta, bo jest podobna do reklam telewizyjnych”. Prowadzący zapisuje na tablicy lub arkuszu papieru liczbę osób, które decydują się kupić produkty poszczególnych sprzedawców, tak by na końcu każdy mógł ocenić swoje dokonania.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie rozwija umiejętność prezentowania własnych racji i uczy dążenia do wyznaczonego celu. Charakter zabawy mobilizuje do poszukiwania wciąż nowych sposobów informowania i perswazji, co jest bardzo przydatne w wielu życiowych sytuacjach. Uczestnicy, wchodząc w rolę handlarza, muszą się zmierzyć z reakcjami innych osób, stawić czoła ich krytyce, sprostac różnym wymaganiom. Jeśli ćwiczenie okaże się zbyt trudne dla niektórych osób, można zaproponować, by „sprzedawały” swoje towary w parach, bądź z pomocą prowadzącego.

Czas realizacji: Ćwiczenie – w grupie kilkunastu osób – może trwać około godziny.





JA I MUZYKA

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie skupia się na komunikacji werbalnej i niewerbalnej (2) oraz na wyrażaniu biegunowych emocji (6).

Cel: Trening czytelnego komunikowania treści (body language i werbalizacja) oraz osvajanie się z różnymi stanami emocji.

Przebieg: Instruktor przygotowuje nagrania trzech lub więcej fragmentów muzycznych, zestawionych na zasadzie kontrastu, oddzielonych krótkimi pauzami. Połowa grupy wykonuje zadanie, pozostali obserwują i mają odgadnąć sens prezentowanych działań – opowiedzieć, co zobaczyli. W ćwiczeniu chodzi o znalezienie ruchu odpowiadającego muzyce. Instruktor podpowiada ćwiczącym temat, tak by nie słyszeli tego odgadującego, np. jesteś pełen radości lub idziesz ulicą, pada deszcz. Ten sam temat będzie ilustrowany ruchem w trakcie zmieniających się rytmów i klimatów muzycznych. Tematy mogą też wybierać sami uczestnicy.

Komentarz/Zalecenia

Występowanie na „scenie” może się okazać dla niektórych osób trudnym zadaniem, nawet jeśli będą odgrywać swoje role wśród innych uczestników. Często w takiej sytuacji może pomóc działanie w parach, dające większe poczucie bezpieczeństwa. Rola muzyki jest dla ćwiczących dodatkowym wsparciem, stanowi źródło inspiracji, wyznacza rytm improwizowanych działań. Istotnym dopełnieniem ćwiczenia jest omówienie poszczególnych prezentacji – lider powinien zachęcić „wizów” do uważnego obserwowania prezentacji i wnikliwych komentarzy.

Czas realizacji: około pół godziny.



KIM JESTEM?

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa jest dobrym sposobem na ćwiczenie sprawności komunikacyjnych (2)

Cel: Trening formułowania myśli i zdobywania potrzebnych informacji.

Przebieg: Prowadzący ćwiczenie przygotowuje kilka, kilkanaście zapisanych na karteczkach haseł do odgadnięcia. Są to nazwiska czy tytuły konkretnych osób lub nazwy zawodów, na przykład królowa angielska, prezenter telewizyjny. Jeden z uczestników zabawy staje lub siada naprzeciw grupy, wylosowaną karteczkę z hasłem ma przypiętą pod szyją, przylepioną na czole – w takim

miejscu, by nie mógł przeczytać, co jest na niej napisane. Zabawa polega na odgadnięciu hasła przez oznaczoną tym hasłem osobę. Może ona zadawać pozostałym tylko takie pytania, które pozwalają na odpowiedzi: „tak” lub „nie”, na przykład: „Czy jestem mężczyzną?”, „Czy mój zawód wiąże się z polityką?”, itd. W wersji trudniejszej pytania mogą mieć charakter krótkich etiud scenicznych, a hasła ograniczone są tylko do nazw profesji. Wtedy zadaniem odgadującego jest mimiczne odgrywanie ról, a reszta grupy może mu podpowiadać na różne sposoby.

Komentarz/Zalecenia

Udział w ćwiczeniu wymaga samodzielnego kojarzenia i porządkowania pozyskiwanych informacji oraz łączenia ich w logiczną całość. Potrzebna jest do tego koncentracja. W sytuacji, gdy któryś z uczestników ma kłopot z odgadnięciem swojej fikcyjnej tożsamości, gdy zbyt długo nie znajduje właściwej odpowiedzi, lider lub pozostali uczestnicy powinni mu podpowiedzieć kierunek poszukiwań. Warto, by wszyscy członkowie grupy spróbowali wejść w rolę zgadującego.

Czas realizacji: około pół godziny – 45 minut.



KLAUN

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zadanie rozwija spontaniczność i wyobraźnię i prowadzi do podjęcia działania (3). Wcielenie się w rolę klauna uczy radzenia sobie z trudnymi uczuciami i sytuacjami – byciem wyśmiewanym, poczuciem obcości czy inności (6).

Cel: Aktywizacja uczestników – podjęcie niezależnego działania, wykazanie inicjatywy, radzenie sobie z reakcjami innych.

Przebieg: Warsztat rozpoczyna się od rozdania uczestnikom rekwizytów – każdy dostaje sztuczny czerwony nos do umocowania na twarzy (najlepiej zrobić lub kupić nosy umocowane na gumce). Powoduje to natychmiastowe żywiołowe reakcje, śmiech, rozluźnienie. Prowadzący może krótko opowiedzieć o tradycji komedii dell'arte i występujących w niej charakterystycznych postaciach. Następnie przedstawia trzy zasady obowiązujące każdego klauna w proponowanej grze: 1). Zawsze policz do trzech, zanim zaczniesz mówić lub działać; 2). Jeśli zrobisz jakikolwiek błąd – mówiąc lub działając – powtórz go trzy razy, a potem o nim zapomnij; 3). Zawsze patrz swojemu rozmówcy w oczy, nigdy nie odwracaj się do niego plecami. Aby pomóc w zapamiętaniu tych zasad, lider demonstrowuje ich funkcjonowanie w praktyce razem z jednym z uczestników, a potem inicjuje rytuał narodzin klauna z udziałem wszystkich obecnych, siedzących w kręgu (na przykład wszyscy liczą do trzech i wydają z siebie okrzyk). Cała grupa w roli nowonarodzonych klaunów eksperymentuje z różnymi sposobami mówienia i gestykulacji, szukając własnej, oryginalnej ekspresji, nawiązując kontakt z najbliższymi sąsiadami. Kolejne zadanie warsztatowe to rozmowa klaunów w małych



grupach na zadany przez lidera temat, a następnie dyskusja w kręgu podsumowująca wspólne doświadczenie.

Komentarz/Zalecenia

Dla większości uczestników jest to dobra zabawa, ale u niektórych osób taka forma aktywności wywołuje rezerwę i sprzeciw. Doświadczenie bycia klaunem może prowadzić do przełamania wewnętrznych barier i zahamowań, tak jak opisał to jeden z uczestników zajęć: „We mnie dokonała się jakaś transformacja, ujawniło się coś nowego, spontanicznie, poza świadomą decyzją.”

Czas realizacji: około pół godziny.



KŁĘBEK

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pozwala uczestnikom określić i wypowiedzieć własne potrzeby oraz towarzyszące im obawy, co pozwala na realną samoocенę (5) i wspiera motywację do podjęcia konkretnych działań (3).

Cel: Konfrontacja ze zmiennymi uczuciami; artykulacja własnych potrzeb i ograniczeń.

Przebieg: Uczestnicy zabawy siedzą przy stole. Instruktor podaje jednej z osób kłębek wełny (może to być również inny przedmiot) i określa uczucie, z jakim kłębek trzeba przekazać (przeturlać) siedzącemu obok partnerowi – na przykład delikatnie, z czułością. Wszyscy po kolei koncentrują się na tej samej emocji. W następnym etapie wędrowki kłębka emocja zmienia się – chodzi o wyrażenie gniewu, złości czy agresji. Także sam kłębek – odpowiednio do podpowiadanych przez prowadzącego zadań aktorskich – zmienia swój charakter. Raz jest bardzo ciężki, a raz lekki jak piórko lub bardzo ruchliwy i niesforny – trzeba nad nim zapanować, uspokoić go. Kłębek może być też wyimaginowanym zwierzątkiem, z którym nawiązuje się kontakt, może spełniać bardzo wiele ról – dobrze by były one kontrastowo zestawione, by mobilizowały do zróżnicowanych działań i reakcji.

Komentarz/Zalecenia

W tym ćwiczeniu przedmiot pełni rolę pośrednika w wyrażaniu autentycznych myśli i emocji – jest swoistym katalizatorem, wpływa na sposób ekspresji, pomaga lepiej zrozumieć mechanizmy własnego funkcjonowania w różnych sytuacjach. Ćwiczenie może mieć wiele wariantów, wzajemności od celu, jaki stawia sobie prowadzący. Przedmiot nie musi wędrować po okręgu, uczestnicy mogą go przekazywać dowolnie wybranej osobie, której zadaniem będzie ustosunkowanie się do treści komunikatu i jego emocjonalnego zabarwienia.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ta zabawa pomaga w rozpoznaniu własnych mocnych i słabych stron, co z kolei umożliwia realną samoocenę (5), a także pozwala się zmierzyć z trudnymi i problematycznymi uczuciami (6).

Cel: Nazwanie i wypowiedzenie głośno własnych potrzeb; ocena gotowości do zmian; uświadomienie sobie konieczności pracy nad sobą, wyrzeczeń i wysiłku.

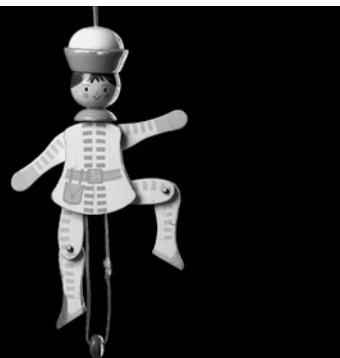
Przebieg: Ćwiczenie ma charakter teatralnej zabawy. Prowadzący wchodzi w rolę sprzedawcy i otwiera symboliczny sklep z umiejętnościami, cechami, uczuciami, predyspozycjami, na które istnieje zapotrzebowanie wśród członków grupy. Materialnym towarem w sklepie są chusty bądź jakiegokolwiek inne przedmioty. Sprzedawca zaprasza uczestników – klientów, by korzystali z promocji i wyjątkowych okazji, posługuje się żargonem reklamy, zachęca do zakupów. Przedstawiony poniżej przykład – to opis zabawy z udziałem uczestników warsztatu pilotażowego.

– Zapraszam do naszego magicznego sklepu – jesteśmy po raz pierwszy w tej części Europy! Nasze towary są wyłącznie markowe i w najlepszym gatunku! Jedyna okazja – tu znajdziecie wszystko, czego wam potrzeba! Zapraszam! Do sklepu przychodzi pierwszy klient. – Chciałbym kupić trochę miłości. – Bardzo proszę. Mam miłość w kilku kolorach: czerwona, biała, żółta. Jaką sobie pan życzy? – Może czerwoną? – Oczywiście! A ile tej miłości dla pana? – Może dwa metry? – O! To bardzo dużo, a towar jest drogi. Jaką walutą pan płaci? – Nienawiścią. – Za dwa metry miłości musi pan u mnie zostawić co najmniej dziesięć metrów nienawiści. – Dobrze, zgadzam się. Proszę uprzejmie. Sprzedawca wręcza klientowi czerwoną chustę i pobiera wymaganą opłatę. Podchodzi następna osoba. – Czy mogę kupić odwagę? – Odwagę? Naturalnie! Mam odwagę w kilogramach, całkiem świeżą, dzisiejsza dostawa. Pół kilo wystarczy? – Chciałbym kupić trochę więcej. – Mam w tej chwili pięć kilo, ale o ten towar pytało już dziś wiele osób, więc mogę panu sprzedać najwyżej kilogram. – To proszę. – A czym pan zapłaci? – Strachem. – Dobrze, kilogram odwagi kosztuje dziesięć kilo strachu. – To za dużo. To ja się jednak wycofam, do widzenia. Klient nie decyduje się na dokonanie transakcji. Pojawia się jeszcze kilku kupujących, wybierają między innymi: dobre samopoczucie, wiarę w siebie, optymizm, radość. Sprzedawca zamyka sklep. Wszyscy uczestnicy oddają prowadzącemu chusty – jest to ważne zamknięcie procesu, wyjście z ról, powrót do rzeczywistości „tu i teraz”.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa w magiczny sklep to improwizowana gra na wielu poziomach, w której prowadzący (terapeuta) korzysta ze swojej wiedzy o poszczególnych członkach grupy. Często także sama grupa włącza się w pracę indywidualnych osób, podpowiadając im, co mogliby zostawić w sklepie, czego mają za dużo, lub czego im koniecznie potrzeba w danym momencie. Ostateczna decyzja powinna jednak zawsze należeć do zainteresowanej osoby, powinna być jej świadomym wyborem. Zabawa





ma duży ładunek humoru i spontaniczności, dzięki czemu grupie łatwiej jest zmierzyć się z dużą intensywnością przeżycia. Trzeba podkreślić, że pomimo swojej lekkiej, zabawowej konwencji, ćwiczenie głęboko angażuje emocje i konfrontuje z trudnymi życiowymi problemami. Często zdarza się, że te same osoby kilkakrotnie wracają do sklepu z nowymi zamówieniami. Ćwiczenie warto wprowadzić do programu zajęć, kiedy grupa jest już zintegrowana, gdy uczestnicy czują się ze sobą bezpiecznie i znają trenera.

Czas realizacji: około godziny.

„Rozmawialiśmy długo o tym, dlaczego niektórzy uczestnicy odwiedzili sklep parę razy, a inni wcale. Była to okazja do podzielenia się lękami i frustracjami i po omówieniu ich uczestnicy poczuli ulgę”.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

„Nasi podopieczni nie są przyzwyczajeni do tego typu ćwiczeń. Byli nieśmiali, ale nie zamknęli się w sobie, co było wielkim sukcesem”.

Ruth Bauer, Barbara Brandt, instruktorki niemieckiej grupy pilotażowej



MARIONETKA

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie rozwija współpracę i wzajemne zaufanie, uczy reagowania na zewnętrzne impulsy (1).

Cel: Trening podporządkowania się regułom i warunkom wynikającym z nowej życiowej sytuacji.

Przebieg:

Zabawa nawiązuje do sztuki animowania tradycyjnej marionetki. Pierwszy etap ćwiczenia – to praca w parach. Połowa uczestników siedzi na ziemi, stara się rozluźnić całe ciało i uczynić je całkowicie bezwładnym. Do nóg i rąk siedzących osób przywiązuje się sznurki. Zadaniem pozostałych uczestników jest „ożywienie” – uruchomienie siedzących kolegów poprzez delikatne pociąganie za sznurki. Po jakimś czasie następuje zamiana ról w parach. W drugiej części zabawy sznurki nie są potrzebne. Wszystkie osoby stają się marionetkami. Najpierw są uśpione, potem reagują ruchem na impulsy muzyczne czy dźwiękowe, wykorzystując doświadczenia animacyjne z poprzedniego etapu.

Komentarz/Zalecenia

Niektórzy uczestnicy mogą się czuć nieswojo ze sznurkami przywiązanymi do rąk i nóg. Mogą wtedy sami zdecydować, by sznurek był przywiązany na przykład tylko na jednej ręce.

W sytuacji wyraźnego oporu wobec takiej formy zabawy, można zaproponować animowanie za pośrednictwem gestów – wtedy „marionetki” reagują na ruch ręki swojego animatora.

Czas realizacji: około pół godziny.

NIC CI NIE GROZI



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie wymaga bliskiej współpracy z partnerem (1). Wejście w rolę lidera wzmacnia poczucie odpowiedzialności uczestników i ich pewność siebie (3,5), pomaga również przełamać lęk przed niecodzienną sytuacją i nowym wyzwaniem (6).

Cel: Przygotowanie do samodzielnego i odpowiedzialnego działania w zespole.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się dwójkami. W każdej ćwiczącej parze jedna osoba – „X” zamyka oczy. Jego partner – „Y” przyjmuje na siebie rolę przewodnika, który ma bezpiecznie poprowadzić niewidzącego po całej sali wypełnionej przeszkodami: przewróconymi krzesłami, leżącymi w różnych miejscach przedmiotami i innymi poruszającymi się uczestnikami zabawy. „Y” – pozostając zawsze bardzo blisko „X” – szeptem przekazuje mu instrukcje: do przodu, stop, w lewo, wolniej, itd. W innym wariantcie tego ćwiczenia słowne komendy mogą być zastąpione dotykiem dłoni, którą „Y” kładzie na plecach „X”. Odjęcie dłoni oznacza „stop”, przesunięcie jej na lewe ramię – „w lewo”, zwiększenie lub zmniejszenie nacisku – „szybciej” lub „wolniej”, itd. Po kilku minutach prowadzący zarządza zamianę ról w parach, a w dalszej części ćwiczenia może poprosić, by każdy znalazł innego partnera i powtórzył działania.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może być stosowane na różnych etapach pracy z grupą. Kiedy wykonuje się je w nowym zespole, uczestnicy mają trudniejsze zadanie, muszą pokonać lęk i niepewność, wynikające ze znalezienia się w całkiem nowych okolicznościach. Przypomina to wiele sytuacji, z jakimi spotykamy się w codziennym życiu. Natomiast w późniejszej fazie procesu grupowego udział w ćwiczeniu utrwala i wzmacnia pozytywne doświadczenie zaufania i odpowiedzialności za innych. Ważne jest, by prowadzący zwracał szczególną uwagę na bezpieczny przebieg działań.

Czas realizacji: około pół godziny.

„W realizacji ćwiczenia pomocne może być zasłonięcie oczu uczestnikom – będzie to dla nich bardziej realnym doświadczeniem”.

Veronica Estrada, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej





OBRAZY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter zespołowy (1), służy określeniu i ujawnieniu potrzeb, pragnień, planów i marzeń uczestników, co w konsekwencji umacnia ich motywację do konkretnego działania (3).

Cel: Refleksja nad wyborem zawodu, dalszej ścieżki edukacyjnej czy nad innymi możliwościami zdobywania wiedzy i umiejętności.

Przebieg: Na grupę czekają rozłożone na stole arkusze białego papieru, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej. Zadaniem uczestników jest stworzenie plakatów – kolaży ilustrujących ich wyobrażenia o własnym zawodowym rozwoju. Wszyscy pracują razem, każdy może dodać swój graficzny element do wspólnego obrazu. Wycięte z gazet twarze, słowa, figury, fragmenty krajobrazów układają się w symboliczne konfiguracje, ujawniające różne sposoby myślenia i różne wizje. Na zakończenie każdy wskazuje dodane przez siebie elementy i wyjaśnia ich sens.

Komentarz/Zalecenia

Tworzenie wspólnej plastycznej pracy jest specyficznym rodzajem dialogu pomiędzy uczestnikami. Pozwala na wymianę różnych punktów widzenia, fantazji i wyobrażeń. W innym wariantcie ćwiczenia, każdy uczestnik może stworzyć swój własny obraz.

Czas realizacji: około godziny.



OTO KIJ

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa pozwala uczestnikom poznać się nawzajem i zaprezentować własną kreatywność (1,5), służy także rozwijaniu werbalnych i niewerbalnych umiejętności komunikacyjnych (2).

Cel: Stymulowanie wyobraźni i pobudzenie do aktywności ruchowej.

Przebieg: Prowadzący zajęcia kładzie na środku sali kij od szczotki (może to być dowolny przedmiot) i określa zadanie: spróbujmy sobie wyobrazić, czym może stać się kij w teatralnych działaniach. Wszyscy uczestnicy zabawy wędrują po całej przestrzeni – każdy we własnym rytmie, w różnych kierunkach, towarzyszy im muzyka. Gdy ktoś ma pomysł – podnosi kij i aranżuje teatralną scenę (kij okazuje się na przykład wiosłem, batutą, oszczepem). Zadaniem pozostałych uczestników jest odgadnięcie funkcji przedmiotu. W innym wariantcie ćwiczenia cała grupa może włączyć się do działań na zaproponowany temat; jeśli więc kij w rękach głównego bohatera jest oszczepem, to pozostali uczestnicy wcielają się w role kibiców na stadionie sportowym.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie stymuluje aktywność uczestników, którzy wzajemnie się inspirują – każda kolejna propozycja twórczego wykorzystania przedmiotu pobudza inne osoby, wywołuje wiele skojarzeń i mobilizuje do szukania nowych pomysłów. Warto zachęcić grupę do wspólnych improwizowanych działań wokół propozycji indywidualnych osób – takie spontaniczne akcje mają pozytywny wpływ na integrację zespołu i przydają się w codziennych sytuacjach, gdy potrzebny jest refleks i szybkość działania.

Czas realizacji: kilkanaście minut lub dłużej, jeśli uczestnicy wykażą się dużą inwencją i pomysłowością.

PIOSENKA BEZ SŁÓW



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter integracyjny, uczestnicy działają wspólnie (1), muszą być skoncentrowani, by zapamiętać i powtórzyć słowne i ruchowe sekwencje (4).

Cel: Trening pamięci i nauka koordynacji jednoczesnych działań.

Przebieg: Grupa uczy się prostej piosenki, śpiewa ją kilkakrotnie. Następnie poszczególne słowa zastępowane są kolejno gestami – śpiew przeplata się z działaniem. Ostateczna wersja piosenki to tylko gesty. Na zakończenie ćwiczenia można wrócić do wersji wyjściowej – wszyscy wspólnie śpiewają piosenkę. Wykonanie ćwiczenia wymaga koncentracji, zapamiętania, jaki gest odpowiada poszczególnym słowom i jaka jest kolejność ruchów. Zabawa ma też charakter integracyjny, zakłada zespołową aktywność, zsynchronizowanie działań wszystkich uczestników

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może sprawiać trudność uczestnikom, którzy mają kłopot z ekspresją głosową, choć wspólne działanie całej grupy pomaga przezwyciężyć wewnętrzny opór i bariery. Łatwiejszą wersją jest recytacja wiersza. Można tę zabawę potraktować jako wstęp do rozmowy właśnie na temat trudności, z jakimi spotyka się każdy człowiek podejmujący nowe, zwłaszcza nietypowe, wyzwanie. Dzięki wymianie wrażeń i doświadczeń w grupie, poszczególnym osobom będzie łatwiej zaakceptować własne ograniczenia i słabości i zyskać większą pewność siebie

Czas realizacji: około pół godziny.





PREZENTACJE

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy doskonaleniu komunikacji werbalnej (2), pozwala nazwać i wypowiedzieć osobiste potrzeby, wrażliwości, pragnienia, odsłonić przed innymi członkami grupy swoje mocne i słabe strony (3, 5, 6).

Cel: Integracja grupy, kształcenie umiejętności autoprezentacji.

Przebieg: Jest to popularny i bardzo praktyczny sposób na rozpoczęcie pracy z nową grupą, w której uczestnicy nie znają się nawzajem. Wszyscy ćwiczący mają dziesięć minut na przedstawienie się sobie w parach. Najpierw mówi jedna osoba, a druga słucha, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Po pięciu minutach następuje zamiana ról. Chodzi o podanie bardzo różnych informacji – takich, które uważamy za ważne, najlepiej nas charakteryzujące, i które chcemy ujawnić. Kolejny etap zabawy to prezentacje każdej pary – uczestnicy mówią w imieniu swojego partnera, w pierwszej osobie, na przykład: „Mam na imię Marek, właśnie skończyłem 25 lat, mam dwie młodsze siostry, moją pasją są rowery. Potrafię je naprawiać i znam wszystkich kolarskich mistrzów na świecie. Od dwóch lat nie mam pracy i to jest mój główny problem. Szukam dla siebie jakiegoś ciekawego kursu zawodowego, żeby zdobyć nowe kwalifikacje”.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest przydatne zwłaszcza w pracy z osobami, którym trudno mówić o sobie i wypowiadać się w większej grupie. Praca w parach zapewnia większą intymność i sprzyja otwartemu wyrażaniu myśli i trudnych emocji. Technika może być stosowana także w grupach, które już się dobrze znają. Zmienia się wtedy charakter podawanych informacji – dotyczą one na przykład oceny sytuacji w zespole na danym etapie, wyrażaniu potrzeb i obaw, refleksji nad zrealizowanymi zadaniami.

Czas realizacji: około 40 minut – godziny.



RYSUNKI

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter zespołowy i wymaga bliskiego, fizycznego kontaktu (1), a także koncentracji, uwagi i dyscypliny (4). Służy oswojeniu się z nietypową sytuacją i pewnym dyskomfortem (6).

Cel: Trening komunikacji niewerbalnej i cierpliwości.

Przebieg: Prowadzący zajęcia przygotowuje kilka prostych rysunków na kartkach, na przykład dom, słońce, kwiat (można zaproponować nieco bardziej skomplikowane obrazki). Uczestnicy ustawiają się w szeregu, jeden za drugim – dużą grupę warto podzielić na dwa lub trzy podzespoły.

Osobie stojącej na końcu szeregu instruktor rysuje palcem na plecach jeden z przygotowanych wcześniej obrazków. Uczestnicy zabawy kolejno odwzorowują na plecach osoby poprzedzającej ich w szeregu ten sam obrazek, który został narysowany na ich własnych plecach – tak jak go „zobaczyli” i zapamiętali. Pierwsza osoba w szeregu rysuje swój rysunek na czystej kartce papieru lub na tablicy. Ten końcowy obrazek porównuje się z wersją wyjściową.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może wywoływać czasem reakcje sprzeciwu spowodowane lękiem przed dotykiem, ale równocześnie budzi ciekawość, która pomaga przezwyciężyć trudne emocje. Zazwyczaj rysunek końcowy zasadniczo różni się od wersji oryginalnej, co jest punktem wyjścia do rozmowy o tym, jak różny jest odbiór rzeczywistości poprzez zmysły u poszczególnych osób.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

SIEĆ



Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pomaga przełamać lęk, oswaja z grupą i buduje wzajemne zaufanie, co wspiera integrację zespołu i kreuje atmosferę bezpieczeństwa (1).

Cel: Trening pokonywania wewnętrznych oporów i ograniczeń.

Przebieg: Uczestnicy tworzą symboliczną sieć, stając w półkolu na jednym końcu pomieszczenia i trzymając się mocno za ręce. Dwie osoby przyjmują na siebie role „łowców” i stają we wnętrzu kręgu, natomiast ochotnik zajmuje miejsce po przeciwnej stronie sali. Jego zadaniem jest przebiec przez pokój z zamkniętymi oczami. Uczestnicy tworzący sieć zapewniają mu ochronę przed wpadnięciem na ścianę, a „łowcy” chwytają go, gdy pokona większą część drogi. Wszyscy uczestnicy kolejno podejmują próbę biegu.

Komentarz/Zalecenia

Udział w ćwiczeniu może być dla wielu osób trudny. Bieg z zamkniętymi oczami wymaga przezwyciężenia naturalnego w tej sytuacji lęku. Także role „łowców” wiążą się z pewnym ryzykiem (zachowanie biegnących może być nieprzewidywalne), potrzebny jest w nich refleks i wyczulenie na reakcje ćwiczących.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

„Uczestnicy byli bardzo zmotywowani do udziału w zabawie. Większości z nich udało się zrelaksować i pokonać lęk”.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej





SOBOWTÓRY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy refleksji nad indywidualnymi umiejętnościami, talentami i predyspozycjami (3, 5) daje również uczestnikom możliwość wyrażenia uczuć, marzeń i fantazji oraz powiedzenia o swoich problemach, lękach i ograniczeniach (6).

Cel: Kształcenie umiejętności samooceny i autoprezentacji

Przebieg: Grupa ma do dyspozycji różne materiały – szary papier, tkaniny, przedmioty codziennego użytku, stare gazety, pudełka tekturowe, folię, plastikowe butelki, fragmenty garderoby. Każdy uczestnik próbuje zbudować z nich lalkę – swojego sobowtóra. Przez około pół godziny uczestnicy pracują indywidualnie – tworzą figury, sprawdzają możliwości ich animacji, przygotowują krótką etiudę na zaproponowany przez prowadzącego temat. Może to być na przykład pokazanie siebie w czasie wymarzonej podróży, wizja swojego miejsca w pracy za pięć, dziesięć lat lub wyobrażenie idealnej postaci, jaką chciałoby się być. Prowadzący pomaga tym, którzy mają kłopoty z pracą manualną, którym brakuje pomysłu. Kiedy wszyscy są gotowi, następują indywidualne prezentacje. Każdy z uczestników przedstawia scenkę, w której głównym bohaterem jest lalka reprezentująca jego samego. Po każdej prezentacji grupa ma możliwość zadawania pytań, dzielenia się swoimi wrażeniami. Sobowtórami mogą być również inne formy plastyczne – na przykład każdy uczestnik może stworzyć collage lub plakat, które przedstawi grupie i wyjaśni ich znaczenie.

Komentarz/Zalecenia

Zajęcia warto rozpocząć od pokazania grupie kilku gotowych lalek z różnych materiałów i wyjaśnienia, jak zostały wykonane. Ośmieli to i zachęci uczestników do stworzenia własnych, prostych figur. Odwołanie się do wizualnego przekazu bardzo pomaga w wyrażaniu istotnych, często bardzo osobistych myśli i emocji. Język kształtów i kolorów – język teatru jest metaforyczny, wywołuje wiele skojarzeń, pozwala głębiej wnikać w istotę rzeczy. Bardzo ważna jest ta część ćwiczenia, w której każdy uczestnik otrzymuje informację zwrotną od grupy, gdy może dookreślić, uzupełnić swoją prezentację. Dlatego prowadzący powinien mobilizować uczestników do dyskusji i wymiany myśli. Ćwiczenie dobrze sprawdza się na początku procesu grupowego, gdyż daje uczestnikom możliwość „ukrycia się” za stworzoną postacią. Z kolei w sytuacji, gdy grupa jest już dobrze zintegrowana, informacje zwrotne, jakie otrzymuje każdy uczestnik bazują na wspólnych doświadczeniach i wiedzy o poszczególnych członkach grupy.

Czas realizacji: Około półtorej godziny.



Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa wymaga zaufania do partnera, warunkiem osiągnięcia celu jest współdziałanie, wzajemne dostosowanie się do siebie ćwiczących osób, stymulowane jest poczucie odpowiedzialności za innych (1). Równocześnie gra służy oswajaniu się z trudnymi emocjami – przede wszystkim z lękiem, jaki wywołują nowe, nieznanne okoliczności (6).

Cel: Przełamywanie barier i oporów przed sytuacjami odbiegającymi od utrwalonych schematów i zachowań.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się dwójkami – każda para ma wokół siebie niewielką wolną przestrzeń. Ćwiczący podają sobie w parach ręce i zamykają oczy. Na hasło prowadzącego rozłączają dłonie i robią trzy kroki w tył – z ręką wciąż wyciągniętą do przodu. Zatrzymują się, a następnie próbują wrócić do pozycji wyjściowej tak, by ich ręce ponownie się złączyły. To samo ćwiczenie wykonują, zaczynając od objęcia partnera. Na hasło prowadzącego rozluźniają uścisk i cofają się, utrzymując ramiona wzniesione do góry. Potem próba powrotu. Warto zachęcić uczestników, by każda para wykonała poszczególne warianty ćwiczenia parę razy, dobrym pomysłem jest też kilkakrotna zmiana partnerów. W grupowym wariacie ćwiczenia wszyscy uczestnicy stoją w kole z jedną ręką wyciągniętą do przodu tak, by stykały się ich palce. Z zamkniętymi oczami odchodzą do tyłu, a następnie próbują trafić dłońmi w to samo miejsce.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może się okazać trudne dla niektórych osób, jednak przewyciężenie własnych obaw i doświadczenie wsparcia partnera/grupy daje mocny impuls do odważnego podejmowania nowych wyzwań. Rolą prowadzącego jest umiejętne mobilizowanie szczególnie opornych uczestników i zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa. Osoby biorące udział w warsztacie pilotażowym chętnie dzieliły się swoimi wrażeniami po wykonaniu tego ćwiczenia. U wszystkich pojawił się lęk, że działanie z zamkniętymi oczami spowoduje zagrożenie: „Bałam się, że usiądę na ziemi, że się przewrócę”. „Wydawało mi się, że jest coś za mną z tyłu, że się potknę”. Uczestnicy byli dumni, że udało im się przełamać lęk, a równocześnie rozbawieni faktem, że to działanie wywołało u nich tyle emocji.

Czas realizacji: kilkanaście minut.





GRY GRUPOWE

Psychodramatyczne gry grupowe stanowią atrakcyjną propozycję pracy nad wieloma zadaniami w terapii i edukacji. Dzięki swojej teatralnej i zabawowej formie ułatwiają wyrażanie uczuć i potrzeb, pomagają przezwyciężyć nieśmiałość, strach przed grupą, osobowościowe blokady. Są szczególnie przydatne w zdobywaniu umiejętności komunikacyjnych – uczą, jak porozumiewać się z innymi i jak zaprezentować własne zdanie, stanowisko – własny świat. Dzięki temu wzmacniają pewność siebie i wiarę we własne siły uczestników. Kilka przedstawionych poniżej pomysłów na wspólne działanie grupy może być inspiracją do twórczego eksperymentowania z różnymi tematami i konwencjami. Stałą zasadą gier grupowych pozostaje aranżowanie wymyślonej przestrzeni oraz improwizowane odgrywanie ról w obrębie ustalonego (przez terapeutę/instruktora bądź przez całą grupę) kontekstu tematycznego.



CHARAKTERY

Zastosowanie w obszarach problemowych

Gra uczy w pierwszym rzędzie podstawowych reguł współpracy (1), jest też zorientowana na ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych (2). Dodatkowo oswaja z sytuacją, w której zderzają się różne postawy i typy zachowań, co wymaga kontrolowania własnych emocji, temperamentu i zachowań (6).

Cel: Integracja grupy; osiągnięcie kompromisu i wspólne zrealizowanie zadania.

Przebieg: Prowadzący rozdaje uczestnikom różne fragmenty garderoby, na przykład kapelusze, czapki, szaliki lub po prostu wstążki w kilku kolorach. Wyjaśnia, że każdy kolor ma inne znaczenie, określa inną cechę charakteru, przykładowo: czerwony – to optymizm, a niebieski – pesymizm; żółty – pracowitość, a biały – lenistwo; zielony – wybuchowość, a czarny – stoicki spokój. Każda z osób może zostać obdarzona jednym lub kilkoma charakterystycznymi przymiotami, które będą determinować jej działania podczas zabawy. W grze mogą się więc pojawić na przykład stuprocentowy leń (jedna cecha) lub pracowity i wybuchowy optymista (trzy cechy). Uczestnicy potrzebują chwili czasu, by zapamiętać nadane im cechy charakteru i oswoić się z nimi. Umowną przestrzenią gry jest sala konferencyjna, w której kolejno pojawiają się poszczególne osoby, zaproszone na bardzo ważne spotkanie. Ich zadaniem jest przedyskutowanie pomysłu wydania europejskiej książki kucharskiej (może to być również jakakolwiek inna idea) i sporządzenie spisu treści takiego wydawnictwa (uczestnicy mają do dyspozycji duży arkusz papieru oraz ołówki,

długopisy, kredki). Każda z osób stara się zachowywać zgodnie z przypisanym sobie kolorem-charakterem, szuka działań typowych, wyrazistych, jednoznacznych – buduje swoją postać, a równocześnie wchodzi w interakcje z pozostałymi osobami, reaguje na ich działania, usiłuje posuwać akcję do przodu. Rolą prowadzącego – moderatora jest doprowadzenie do realizacji wyznaczonego zadania, pogodzenia sprzeczności i szukania konstruktywnych rozwiązań (rolę tę może odgrywać także któryś z uczestników, mogą to być dwie lub trzy osoby). Na zakończenie gospodarz konferencji zaprasza wszystkich do świętowania sukcesu i osiągniętego kompromisu. Warto w tym momencie zaaranżować przyjęcie (może być połączone z przerwą na kawę i poczęstunek).

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie ma zwykle bardzo dynamiczny charakter, obfituje w konfrontacje, może przebiegać chaotycznie i wywoływać bardzo żywiołowe emocje. Dlatego szczególną rolę ma tu prowadzący, który jest odpowiedzialny za kontrolowanie całego procesu. Powinien znaleźć „złoty środek” pomiędzy pozostawieniem uczestnikom inicjatywy i decyzyjności a umiejętnym interweniowaniem dla uniknięcia zbyt ostrych starć. Ważne jest, by udało się ustalić wspólne stanowisko, choćby w niewielkim zakresie.

Czas realizacji: około godziny lub dłużej.

MIASTECZKO



Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa służy przede wszystkim zdobyciu umiejętności pracy w grupie (1) oraz treningowi komunikacji werbalnej (2). Może być również przydatna w ukierunkowaniu na konkretne zadania do realizacji w obszarze doskonalenia zawodowego (4).

Cel: Integracja grupy; określenie zainteresowań zawodowych i edukacyjnych; aktywizacja – samodzielne poprowadzenie części zabawy („wizyty”).

Przebieg: Prowadzący wyjaśnia zasady ćwiczenia. Chodzi w nim o wspólne „zbudowanie” miasta, w którym każdy uczestnik określi własne miejsce. Można zacząć od wytyczenia kilku ważnych punktów w przestrzeni sali – na przykład zaznaczyć centralnie położony skwer czy plac z kilkoma ławkami (materace), gdzie mieszkańcy mogą się spotykać po pracy oraz wytyczyć główne ulice. Pierwsza część zabawy to działania indywidualne – uczestnicy szukają dla siebie odpowiedniego miejsca w granicach miasta i tworzą swoje obiekty – domy, biura, zakłady pracy. Wykorzystują wszelkie dostępne w sali sprzęty, rekwizyty, chusty. Porozumiewają się między sobą, wyjaśniają,



co każdy robi, jakie miejsce tworzy. Po kilkunastu minutach prowadzący zatrzymuje działania i prosi, by kolejno każdy z uczestników przedstawił innym w kilku słowach swoje miejsce. Na przykład: – Ja zbudowałem cukiernię, która mieści się w jednopiętrowym budynku z tarasem. Otoczona jest ogrodem i leży tuż obok głównego placu. Pracuję tu jako pomocnik cukiernika. Albo: – Mój budynek to szkoła zawodowa. Łatwo do niej trafić, bo jest na końcu głównej alei, obok parku miejskiego i ma jaskrawy, żółty kolor. Jestem nauczycielem matematyki. Następnym etapem zabawy jest wizyta wszystkich mieszkańców kolejno u każdego uczestnika. Cała grupa wędruje od jednego miejsca do drugiego, w każdym jest przyjmowana przez gospodarza, który oprowadza po swoim obiekcie, opowiada o swojej pracy. Zabawę może zakończyć spotkanie wszystkich mieszkańców na głównym placu miasta. Może ono mieć charakter pikniku lub tanecznej zabawy – ważne jest, by stworzyć atmosferę relaksu, odprężenia.

Komentarz/Zalecenia

W tym ćwiczeniu ważna jest kreatywność i spontaniczność uczestników. Łączy ono dwie formy pracy – indywidualną i zespołową. Każdy z uczestniczących w zabawie ma możliwość pokazania innym swoich zainteresowań, pasji czy faktycznych umiejętności. Jest tu również miejsce na fantazję, na wyobrażenie sobie siebie samego w nowej sytuacji, w wymyślonych, nawet nieprawdopodobnych okolicznościach. Ten aspekt ma dla wielu osób istotne znaczenie, gdyż poszerza granice ich realnej rzeczywistości (w psychodramie tak zwana „rzeczywistość poszerzona”). Pozwala myśleć o sobie z większą otwartością na zmianę, zobaczyć siebie w nowej społecznej roli.

Ćwiczenie może mieć różne warianty w zależności od konkretnych potrzeb programu edukacyjnego czy terapeutycznego. Zamiast budowania miasta można wspólnie stworzyć wielofunkcyjne miejsce pracy, na przykład kuchnię, gdzie znajdują się stanowiska różnych „fachowców”. Każdy z nich opowiada o swoich obowiązkach, o trudnościach, z jakimi musi sobie radzić, a także o ciekawych i satysfakcjonujących stronach wykonywanego zawodu.

Czas realizacji: około półtorej godziny.

„Ćwiczenie przebiegało sprawnie i w dobrej atmosferze. Uczestnicy byli bardzo zaangażowani i kreatywni. Na koniec stworzyli wspaniałe miasto”.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej



Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa uczy współdziałania z innymi (1), pomaga też odkryć własną wyjątkowość i indywidualne miejsce w grupie (5).

Cel: Integracja grupy; refleksja nad własnym miejscem w zespole;

Przebieg: Zadaniem uczestników jest wspólne stworzenie żywego organizmu. Prowadzący może sprecyzować, że chodzi o organizm ludzki, lub pozostawić decyzję grupie – jej wybór może paść na roślinę czy zwierzę. Uczestnicy mają chwilę na zastanowienie się, jaką częścią organizmu (grupy) czują się w danym momencie. Tworzenie organizmu powinno się zacząć spontanicznie – jeden z ochotników ustawia się w pozie charakteryzującej jego stan i funkcję. Następnie wyjaśnia innym, co w ten sposób reprezentuje, wyraża. Na przykład: – Ja jestem prawym uchem. Słyszę wszystko, co się dzieje dookoła. Czasem słyszę zbyt dużo. Ktoś następny znajduje dla siebie miejsce w odpowiednim położeniu względem ucha i przedstawia się: – Ja jestem lewą ręką. Nic mi nie wychodzi, zawsze wszystko psuję, do niczego się nie nadaję. Kolejne osoby zajmują swoje pozycje, starając się respektować proporcje i kształt tworzonego organizmu. Kiedy wszyscy znajdą już swoje miejsca, prowadzący prosi, by każdy jednym zdaniem lub jednym słowem określił, jak się czuje.

Drugi etap gry to stworzenie organizmu w ten sam sposób, ale tym razem według innego kryterium. Uczestnicy wybierają te części organizmu, którymi chcieliby być.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie ma cenny poznawczy walor – pomaga uczestnikom rozpoznać, określić i ujawnić emocje (pozytywne i negatywne) związane z byciem w grupie. Odnosi się również do szerszego kontekstu funkcjonowania w różnych społecznych sytuacjach i kontekstach (w środowisku rodzinnym, w pracy). Technikę można stosować na wszystkich etapach procesu grupowego. W zależności od momentu rozwoju grupy będzie ono miało inne funkcje i znaczenia.

Czas realizacji: godzina – półtorej godziny.

W trakcie tego ćwiczenia jeden z naszych uczestników, który jest WIELKIM introwertykiem usiadł w środku tworzonego obrazu i oświadczył „Jestem sercem. Jestem tygrysem!”

Ruth Bauer and Barbara Brandt, instruktorki niemieckiej grupy pilotażowej





ZDALNE STEROWANIE

Zastosowanie w obszarach problemowych

W ćwiczeniu indywidualne działania uczestników muszą być zsynchronizowane z zachowaniem innych (1), co wymaga nawiązania werbalnej komunikacji i uzgodnienia stanowisk (2). Symulacja zaskakujących okoliczności motywuje do poszukiwania rozwiązań, wychodzenia z impasu (3) i do działania ukierunkowanego na konkretny cel (4).

Cel: Trening radzenia sobie z trudnościami i podejmowaniem decyzji.

Przebieg: Zabawa odwołuje się do powszechnej wiedzy o specyfice miejsc i charakterystycznych zachowaniach ludzkich wynikających z różnych sytuacji i uwarunkowań. Obejmuje równoczesne działania całej grupy. Prowadzący jest swoistym narratorem budowanej historii, opisuje kolejne fazy aranżowanej sytuacji, a uczestnicy starają się zachowywać adekwatnie do jego propozycji. Przykładowy rozwój wydarzeń: Wyobraźmy sobie, że stoimy na przystanku autobusowym. Jest bardzo zimno, dookoła leży śnieg. Czekamy na spóźniony autobus, nawiązujemy rozmowę z osobami stojącymi obok. Wreszcie podjeżdża autobus, do którego wsiada cała grupa – jedziemy, rozmawiamy z współpasażerami, reagujemy na wymyślone krajobrazy, które przesuwają się za oknem. Autobus wjeżdża do podziemnego tunelu, nagle gaśnie światło, nie można otworzyć drzwi, jesteśmy uwięzieni. Albo: kierowca zawozi nas na plan filmowy i okazuje się, że jesteśmy grupą statystów w scenie batalistycznej. Rolę prowadzącego zabawę może odgrywać któryś z uczestników lub kolejno wszyscy biorący udział w zabawie zamieniają się w narratorów wymyślonej historii. Zamiast scenerii zimowej można założyć, że – przeciwnie – mamy upalny dzień. Zamiast przystanku autobusowego jako miejsce spotkania można wybrać na przykład bezludną wyspę, na której spotka się kilka załóg zatopionych statków i gdzie rozbitków zaskoczy wiele niespodzianek. Zadaniem uczestników jest zawsze działanie zmierzające do przezwyciężenia napotykaných przeszkód i trudności.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest zorientowane na aktywizację uczestników, zmobilizowanie ich do podejmowania samodzielnych kroków, nawiązywania relacji i współpracy. Wchodzenie w ciągle nowe, nieoczekiwane sytuacje wymaga spontaniczności i elastyczności. Uczestnicy w trakcie działań naocznie przekonują się, czy ich decyzje i wybory przynoszą pożądany rezultat. Pozostając

w przestrzeni gry, mogą bezpiecznie eksperymentować z różnymi pomysłami i rozwiązaniami. Natomiast prowadzący, który obserwuje rozwój wydarzeń, ma możliwość ingerowania w ich przebieg, „steruje” akcją według swojego zamysłu, reaguje na pojawiające się emocje, potrzeby i trudności w grupie.

Czas realizacji: około godziny.

„Realizując to ćwiczenie, uprościliśmy jego przebieg, by pomóc uczestnikom w odegraniu wyznaczonych ról”.

Nerea Hernández, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej





ROZDZIAŁ 7
PORADY DLA KUCHARZY

ROZDZIAŁ 7: PORADY DLA KUCHARZY



Dziękujemy, że wraz ze swoją grupą zdecydowałeś się przeprowadzić kurs gotowania. Poniższe wskazówki mogą być pomocne w trakcie realizacji ćwiczeń warsztatowych. Niniejszy rozdział zawiera kilka porad i wskazówek zaczerpniętych bezpośrednio z doświadczeń kucharzy, którzy wzięli już udział w projekcie SUVOT. Wskazali oni na pewne istotne kwestie i zachowania, z którymi się spotkali w czasie szkoleń z udziałem osób o szczególnych potrzebach. Jako pierwsze, wskazali poczucie bezpieczeństwa – ma ono kluczowe znaczenie dla uczestników tego typu programów kształcenia. Po drugie – uczestnicy powinni nabrać przekonania, że naprawdę mogą przezwyciężyć własne problemy i osiągać cele poprzez osobiste działania. Jesteśmy pełni nadziei, że uda Ci się odnaleźć formułę spełniającą te wymagania.

Zdobądź informacje o członkach swojej grupy. Wiedza na temat poszczególnych uczestników szkolenia to podstawa. Pomoże ona w zaplanowaniu działań i dostosowaniu programu do potrzeb i zainteresowań poszczególnych uczestników. Będziesz bardziej skuteczny jako trener, gdy towarzyszyć Ci będzie świadomość specyfiki osób biorących udział w szkoleniu oraz wpływu występujących między nimi różnic na proces rozwoju i uczenia się.

Twórz poczucie przynależności. Poczucie członkostwa i przynależności do grupy służy dostosowaniu, budowaniu własnej tożsamości, rodzi też zaufanie do innych oraz do siebie. Budowanie silnych, pozytywnych relacji między uczestnikami i nauczycielami/trenerami jest ważnym elementem w tworzeniu pozytywnej atmosfery i dobrego samopoczucia.

Wzmacniaj pozytywne zachowania i działania. „Przyłapuj” uczestników w momencie ich sukcesu. Muszą oni wiedzieć, że są w stanie przezwyciężyć własne problemy i osiągać założone cele poprzez samodzielne działania. Pozytywna opinia potwierdza i wzmacnia zachowania oraz sposoby działania, prowadzące do osiągnięć cenionych przez innych. Rozwijanie indywidualnych talentów i zainteresowań pomaga osobom o szczególnych potrzebach czuć się jednostkami kompetentnymi i bardziej zdolnymi do prawidłowego radzenia sobie ze stresem.

Spraw, aby czas szkolenia był dla uczestników przyjemnym doświadczeniem. Nauka jest skuteczniejsza, gdy udaje się połączyć przyjemne z pożytecznym. Radość i zabawa w trakcie zajęć pozwala na zwiększenie motywacji i zapobiega rezygnacji uczestników z kursu. Zamieściliśmy w tym podręczniku wiele praktycznych ćwiczeń oraz gier ułatwiających uczestnikom przełożenie teorii na praktykę. Dołączyliśmy też propozycje szeregu wycieczek i wizyt, dając tym samym okazję do refleksji i wymiany opinii. Właściwy poziom motywacji jest kluczem w trakcie pracy z grupami składającymi się z osób o szczególnych potrzebach, staraj się więc, aby każda sesja była niepowtarzalna i wyjątkowa.

Stosuj właściwe techniki. Techniki odgrywania ról mogą pomóc uczestnikom w przezwyciężaniu strachu przed nowymi wyzwaniami. Mijmy jednak świadomość, występujących ograniczeń i uwzględniajmy podstawowe zasady dotyczące użycia opisanych technik pamiętając, że pracujemy z ludźmi mającymi

za sobą wiele kryzysów natury psychologicznej. Istotnym jest, aby zapewnić uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, właściwe wsparcie i niezbędną motywację. Bierzmy pod uwagę fakt, że proponowane ćwiczenia, bez względu na możliwe sposoby ich użycia w psychoterapii, zaprojektowane zostały w celu poprawy konkretnych umiejętności społecznych i nie powinny być stosowane jako metoda rozwiązywania indywidualnych problemów uczestników. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy trenerzy nie są zawodowymi terapeutami.

Reaguj w przypadku widocznych trudności w realizacji zadań. Poziom trudności związany z wykonaniem zadań może być stopniowo zwiększany. Ważne jest jednak, aby dostosować go zawsze do możliwości poszczególnych uczestników i ich umiejętności współpracy. Należy unikać zmuszania uczestników do wykonania czynności, względem których są negatywnie nastawieni, np. do czegoś, co wiąże się z nawiązaniem kontaktu fizycznego. Polecenia powinny być klarowne i zrozumiałe. Nie powinny zawierać komentarzy wygłaszanych trudnym językiem, gdyż może to rodzić poczucie niepewności lub wymagać nadmiernej koncentracji. W grupach mogą znajdować się osoby, które mają trudności z koncentracją lub zrozumieniem abstrakcyjnych pojęć, co ma szczególne znaczenie w przypadku dłuższych ćwiczeń. Problemom tym można zapobiec za pomocą krótszych zdań i jasnych instrukcji oraz unikając potencjalnie dwuznacznych wypowiedzi.

Zbieraj informacje zwrotne. Szanuj opinie uczestników i ucz się od nich – oni również mogą być źródłem inspiracji i pomysłów do wykorzystania podczas kolejnych sesji treningowych. Wsłuchuj się w potrzeby uczestników, gdyż pozwoli im to poczuć własną wyjątkowość i przynależność do grupy, a tym samym zwiększy ich zaangażowanie w proces uczenia się.

Zachęcaj do uczenia się od siebie nawzajem. Twórz uczestnikom przestrzeń, w której będą mogli sobie na to pozwolić. Jedną z ich potrzeb jest świadomość wpływu na bieg wydarzeń. Wzmocni to poczucie ich wartości, zwiększy siłę płynącą z bycia razem, pogłębi osobistą odpowiedzialność i stworzy możliwość trafego rozpoznania sytuacji. Pomoc innym i zaangażowanie w proces grupowy pozwoli uczestnikom poczuć, iż są częścią większej całości.

Promuj zdrowe nawyki żywieniowe. Zdrowie fizyczne to również zdrowie psychiczne. Zdrowe nawyki żywieniowe umożliwiają ludziom ochronę przed stresem, wynikającym z trudnych sytuacji, pomagają też koić negatywne emocje takie jak lęk, gniew i depresja.

Pobudzaj kreatywność. Ćwiczenia pobudzające kreatywność zostały dodane po to, aby dać uczestnikom przestrzeń do wyrażania samych siebie oraz tworzyć możliwość wypracowania własnej autonomii. Sesje kreatywności mogą być dla Ciebie dobrą okazją, aby obserwować czynniki wpływające na dynamikę grupy oraz pomogą w wykrywaniu obszarów wymagających poprawy i dalszej pracy.

Dostosuj podręcznik do rzeczywistych potrzeb. Każda grupa ma własną specyfikę, dlatego też staraj się zachować elastyczność i dostosuj jednostki lekcyjne do jej charakteru. Ponadto, w zależności od sytuacji, możesz organizować zajęcia z gotowania zgodnie z występującą porą roku lub z uwzględnieniem bieżących świąt i uroczystości, dzięki czemu przyrządzane dania będą zawsze na miejscu, zaś dla samych uczestników kurs jawił się będzie jako atrakcyjna forma spędzenia czasu.



AUTORZY

Niniejsza inicjatywa to efekt pracy i uzupełniających się doświadczeń organizacji z Niemiec (CJD), Polski (TEATR GRODZKI), Słowenii (OZARA) i Hiszpanii (INTRAS). Uzyskany efekt jest wynikiem posiadanej wiedzy w zakresie opieki społecznej i zdrowotnej, szkoleń zawodowych oraz warsztatów teatralnych i psychodramatycznych.



FUNDACJA INTRAS

INTRAS jest hiszpańską organizacją typu non-profit, wykonującą wysokiej jakości badania i oferując usługi w dziedzinie zdrowia psychicznego. Główną grupę odbiorców działań INTRAS stanowią osoby z zaburzeniami psychicznymi, organizacja prowadzi jednak również działalność i oferuje swe usługi w kręgu osób niepełnosprawnych, starszych i zagrożonych wykluczeniem społecznym. INTRAS składa się obecnie z 8 ośrodków, funkcjonujących w 3 różnych prowincjach na terenie Hiszpanii. Dysponuje on kadrami ponad 80 psychiatrów, psychologów oraz specjalistów z dziedzin społecznych i edukacyjnych, którzy wykonują badania, prowadzą szkolenia oraz praktykę kliniczną. Lata pracy zawodowej dostarczyły INTRAS solidnego doświadczenia, stanowiąc doskonałą bazę dla rozwoju nowych technologii, tworzenia programów i aplikacji dla rehabilitacji poznawczej, a także służąc budowaniu szkoleń i leczeniu zaburzeń psychicznych. INTRAS jest podmiotem odpowiedzialnym za koordynację projektu SUVOT. Więcej informacji: www.intras.es

Dane kontaktowe:

C/Santa Lucía, 19, 1a^a planta, 47005 Valladolid, Hiszpania
Tel: +34983399633
intras@intras.es



OZARA SŁOWENIA

Ozara to słoweńska pozarządowa organizacja humanitarna, działająca w zakresie opieki społecznej i zdrowotnej. Ozara oferuje różne formy rehabilitacji i wsparcia psychospołecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Jej celem jest przywrócenie ich społeczeństwu oraz środowisku zawodowemu, a także umożliwienie im samodzielnego życia i poprawa jego jakości. Ozara wspiera programy samopomocowe, promuje także rzecznictwo na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich bliskich. Ozara realizuje szereg działań prewencyjnych, prowadzi aktywną działalność wydawniczą, edukacyjną i promującą zdrowie psychiczne. Więcej informacji: www.ozara.org

Dane kontaktowe:

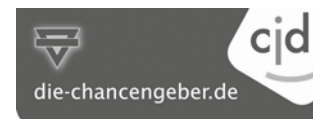
Ul. Ljubljanska 9, 2000 Maribor, Słowenia
Tel: +386023300444
info@ozara.org

CJD FRECHEN

CJD jest dużą, ogólnokrajową instytucją zawodową, działającą w około 150 ośrodkach, położonych w różnych miejscach w Niemczech. CJD zatrudnia 8.000 pracowników, prowadzących coroczne szkolenia dla ok. 150.000 młodzieży i dorosłych, z których większość to osoby cierpiące na różne formy niepełnosprawności. Trening umiejętności zawodowych w sektorze gastronomii i żywienia jest jednym z najważniejszych spośród 25 programów prowadzonych przez zawodowych trenerów CJD. Został on zaprojektowany przez pracowników legitymujących się wyjątkową wiedzą i odpowiednią reputacją w swojej dziedzinie. CJD działa jako struktura pośrednicząca pomiędzy programami kształcenia, badaniami i rehabilitacją, a rynkiem pracy. Poprzez sieć lokalnych i regionalnych wydziałów CJD ściśle współpracuje z Narodową Agencją Pracy, uniwersytetami, uczelniami wyższymi, a także zaangażowanymi we współpracę psychologami, szpitalami oraz podmiotami działającymi w obrębie systemu zdrowia publicznego. Więcej informacji: www.cjd-bbw-frechen.de

Dane kontaktowe:

Gemeinnütziger e.V.
Vereinsregister Stuttgart Nr. 98, Clarenbergweg 81, 50226 Frechen, Niemcy
Tel: +49022345160
cjd.bbw.frechen@cjd.de



STOWARZYSZENIE TEATR GRODZKI

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki prowadzi od 1999 programy edukacyjne, artystyczne i społeczne w całej Polsce dla grup potrzebujących wsparcia, takich jak osoby niepełnosprawne, młodzież w trudnej sytuacji życiowej, osoby bezrobotne, poprawiając ich możliwości edukacyjne i zawodowe. Stowarzyszenie Teatr Grodzki zatrudnia 62 osoby niepełnosprawne w prowadzonych przez siebie dwóch Zakładach Aktywności Zawodowej i prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej Bielsku-Białej dla 30 osób niepełnosprawnych. W ciągu ostatnich 5 lat Stowarzyszenie stworzyło i prowadziło 15 projektów finansowanych przez Unię Europejską, w tym dwa pilotażowe przedsięwzięcia związane z zastosowaniem psychodramy i pracy teatralnej w edukacji dorosłych. Teatr Grodzki jest bardzo uznaną i cenioną organizacją wśród instytucji zajmujących się profesjonalnie teatrem i edukacją. Był on odpowiedzialny za prawdziwie innowacyjny aspekt projektu SUVOT, rozwijając narzędzia szkoleniowe w oparciu o swoje doświadczenie, tak, aby tworzyć możliwości zawodowe dla osób cierpiących na chorobę psychiczną. Stowarzyszenie rozwinęło zajęcia rozwijające umiejętności społeczne, wykorzystując techniki teatralne (granie ról) w szkoleniach zawodowych, w ścisłej współpracy z partnerem niemieckim CJD, który jest odpowiedzialny za stworzenie gastronomicznego programu szkoleń. Więcej informacji na www.teatrgrodzki.pl

Dane kontaktowe:

ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, Polska
biuro@teatrgrodzki.pl
+48334975655



Książka, którą właśnie trzymasz w rękach została zaprojektowana jako cenny materiał pomocniczy w programach służących przygotowaniu osób niepełnosprawnych do podjęcia zatrudnienia. Tytuł wydaje się mówić sam za siebie. Odzwierciedla on podjęte przez nas próby znalezienia synergii, wpływającej z połączenia formalnych aspektów kształcenia zawodowego oraz metod rozwijających umiejętności społeczne. Mamy nadzieję, że prezentowane szkolenie zawodowe, jak również udział osób z trudnościami psychicznymi w niniejszym kursie zawodowym przyczynią się do zwalczania uprzedzeń i stereotypów związanych z chorobami psychicznymi. Żywimy przekonanie, że prezentowany program zwiększy możliwość zatrudnienia osób dotkniętych dolegliwościami psychicznymi, a także przyczyni się do ponownego włączenia osób niepełnosprawnych w środowisko pracy zawodowej.

