

Integracja Polskich Seniorów Opiekunek z Ukrainy (ISO22) Scenariusz spotkania kulinarnego

Temat: Spotkanie kulinarne

Czas trwania: 1 spotkanie 2 godzinne

Adresaci: grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 5 osób.

Cel: Poznanie podobieństw i różnic kuchni ukraińskiej i polskiej, degustacja przygotowanych potraw, wymiana przepisów, integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy.

Program:

1. Przedstawienie kuchni ukraińskiej: popularne potrawy

<https://akademiasmaku.pl/artykul/kuchnia-ukrainska-charakterystyka-i-przepisy,215> - historia kuchni, tradycyjne potrawy

barszcz ukraiński, kapuśniak, pielmieni, kwas chlebowy, różnego rodzaju pierogi.

<https://gotowanie.onet.pl/artykuly/10-naismaczniejszych-potraw-kuchni-ukrainskiej/0byz57s>

<https://www.wedrowkipokuchni.com.pl/kuchnia-ukrainska/>

2. Przedstawienie kuchni polskiej – charakterystyczne potrawy (bigos, sałatka jarzynowa, schabowy, rosół, zupy, szarlotka, chrusty). Potrawy tradycyjne podawane w święta np. Boże Narodzenie – barszcz z uszkami, karp w galarecie, pierogi z grzybami.

3. Dyskusja na temat podobieństw obu kuchni. Pierogi, placki ziemniaczane, zupy: barszcz, kapuśniak.

4. Bogactwo regionalnych kuchni i przepisy rodzinne. Wymiana opinii, ciekawostki, przepisy.
5. Omówienie przygotowanych potraw – degustacja, przepisy.
6. Przegląd przepisów pod kątem dietetycznym – jak zastąpić niektóre niezdrowe składniki zdrowszymi, mniej kalorycznymi. Dyskusja.
7. Tradycyjne potrawy a uwspółcześnienie codziennych posiłków.

Metody pracy:

- ✓ Prezentacje Power Point (barszcz ukraiński, kołduny) – seniorzy polscy
- ✓ Filmiki na YouTube - przepisy
- ✓ Praca grupowa – przygotowanie potraw przed zajęciami
- ✓ Swobodna rozmowa

Środki dydaktyczne:

kartka, pisak, laptop, przygotowane potrawy, talerzyki, kubki, sztucce.