

Jana Ambrožič-Dolinšek
Univerza v Mariboru, Slovenija

Kuharska spominska knjiga

Kako lahko sami pripravimo hrano?

Oskrba s hrano, pridelava hrane in prehrana so v antropocenu še posebej pomembni, zlasti zaradi napovedanih podnebnih sprememb. Namen modula je s klasičnimi in praktičnimi dejavnostmi, povezanimi s kuhanjem, informirati, razmisliti in ponotranjiti, od kod prihaja hrana in kako se prideluje. Teme so organizirane v obliki niza kuharskih dejavnosti in izdelave kuharske spominske knjige.

kuhanje, hrana, kuharska spominska knjiga, prehrana

Tema: Kuharska spominska knjiga

Prehrana in preskrba s hrano sta v antropocenu še posebej pomembni, zlasti zaradi napovedanih podnebnih sprememb. Vprašanje, kako zagotoviti prehransko varnost, varnejše preživetje in boljšo prehrano, ni pomembno le danes, temveč tudi jutri.

Ta učni scenarij se osredotoča na klasične in praktične dejavnosti, povezane z zdravimi prehranjevalnimi praksami in navadami, kuhanjem in prehrano, ki vodijo k boljšemu zdravju in počutju. Kuhanje je povezano tudi s kulturo, sedanjimi in preteklimi kuharskimi navadami (staršev, starih staršev ter drugih mladih in starejših sorodnikov, sošolcev, učencev, različnih generacij in družbe) ter ga poskuša povezati s trajnostjo in trajnostno pripravo hrane. Ti vidiki so povzeti pod naslovom "Kuharska spominska knjiga".

Kuharska spominska knjiga poskuša zajeti različne razsežnosti hrane in prehranjevanja, na primer s praktičnimi dejavnostmi, kot so kuharski tečaji, preizkusi okusov itd., in lahko posameznikom pomagajo razvijati praktične spretnosti za pripravo zdravih in trajnostnih obrokov ter poglobljati razumevanje znanja in kulture v ozadju hrane. Te dejavnosti bodo dokumentirane v kuharski spominski knjigi.

Kaj je spominska knjiga? Osnovna ideja spominske knjige je ustvariti zbirko spominov, kot so se zgodili. V večini primerov to vključuje ustvarjanje albuma. Vsaka oseba lahko za to izbere svoj izvirni koncept. Najpomembnejše je, da jo oblikuje po svojih željah. Vsebuje lahko recepte, zapiske, misli, fotografije, časopisne izrezke, ilustracije, napise in spominke. Ni omejitev glede

tega, kaj lahko vsaka oseba doda v svojo spominsko knjigo. Spominsko knjigo lahko ustvarimo na papirju ali s pomočjo digitalnih orodij, kot so telefon, računalnik, fotoaparati in programi, kot so Power Point, Padlet, AI itd.

Kuharska spominska knjiga lahko vključuje klasične dejavnosti, povezane z zbiranjem receptov, izkušnjami starejših ljudi, kuhanjem v preteklosti in sedanjosti, kuhanjem za druge organizme in potrebami kuharja. Druge dejavnosti morajo vključevati pridobivanje in gojenje sestavin ter kuhanje v vseh letnih časih, pa tudi učenje, kako kuhati na prostem in kaj storiti, da se v kuhinji dobro počutimo.

Didaktika

Ta učni scenarij raziskuje kuhanje v povezavi z ljudmi, ekologijo, kulturo in trajnostjo. Učenci in študenti se prednostno učijo z izkustvenim učenjem. Posamezni deli modula se lahko uporabljajo neodvisno drug od drugega.

Namen učnega scenarija je raziskati kulturni pomen različnih živil v različnih skupnostih, kot so tradicionalna živila, lokalna kuhinja in festivali, povezani z določenimi živili. Preučuje družbene in gospodarske dejavnike, ki vplivajo na dostop do zdrave hrane, kot so prehranske puščave, negotovost preskrbe s hrano in revščina. Prehranske prakse so lahko povezane z ekologijo, kot so kmetijske tehnike in kulinarčne tradicije, pa tudi s trajnostjo. Temo lahko pozneje povežemo z lokalnimi skupnostmi tako, da s člani skupnosti sodelujemo pri obravnavi njihovih prehranskih kultur in tradicij. To lahko vključuje izlete na lokalne živilske tržnice in restavracije, gostujoče govornike iz skupnosti ter projekte skupnostnih del, ki obravnavajo proizvodnjo in distribucijo hrane. Povezati ga je mogoče s kulturno raznolikostjo, tako da se predstavi vrsta primerov različnih kulturnih kuhinj in tradicionalnih prehranskih praks.

KDO je ciljna skupina? Kdo so potencialni partnerji?

Modul je zasnovan za osnovnošolce, vendar so nekatere dejavnosti primerne tudi za srednješolce in učitelje. Partnerji za sodelovanje niso potrebni. Posamezne sestavne dele modula lahko uporabljamo neodvisno drug od drugega.

ZAKAJ je ta tema pomembna za kulturno in naravoslovno pismenost? KAM gremo?

Cilje in kompetence, pridobljene s scenarijem, je mogoče vključiti v pouk naravoslovja, gospodinjstva, naravoslovno usmerjenih predmetov in nekaterih družboslovnih predmetov. Z učnim scenarijem zasledujemo naslednje cilje:

- spodbujati naravno radovednost,
- razvijati sposobnosti opazovanja in raziskovanja,
- prepoznati povezave med prehrano ljudi, prehranjevalnimi verigami in prehranjevalnimi spleti,
- razvijati razumevanje zapletenega odnosa med hrano, kulturo in okoljem ter kako ta odnos vpliva na izbiro hrane in prehranske sisteme,

- razvijati spoštovanje kulturne raznolikosti ter spodbujati zdravo in trajnostno izbiro hrane na podlagi znanstvenih dokazov in kulturnega znanja.

Učni scenarij je tematsko povezan s poglavji CNL & Science Education in CNL & Home Economics Education v priročniku CultureNature Literacy.

Učni scenarij je povezan s kompetencami GreenComp, ki spodbujajo kompetence 1.1 o vrednotah in njihovi dinamiki, 2.1 o sistemskem razmišljanju in večperspektivnosti, 2.2 o kritičnem razmišljanju, 2.3 o reševanju problemov in 3.3 o raziskovalnem razmišljanju v okviru interdisciplinarnega in ustvarjalnega pristopa. Kompetence GreenComp, kot so spoštovanje, spodbujanje narave, sistemsko razmišljanje, sklepanje, reševanje problemov, vplivanje na prihodnost, prilagodljivost, raziskovalno razmišljanje in odkrivanje, so še posebej pomembne za naravoslovno izobraževanje in izobraževanje na področju gospodinjstva.

Učence skozi scenarij spodbujamo k izražanju mnenj in razpravljanju o temah.

KDAJ, v katerem obdobju se učni scenarij dogaja?

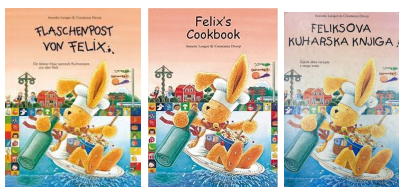
Časovni okvir učnega scenarija ni mogoče jasno opredeliti in je odvisen od omejujočih dejavnikov, kot so letni čas, starost, učna enota, ki jo je treba obravnavati, in učni načrt v posamezni državi. Učni scenarij se lahko uporablja kot samostojna učna enota, npr. za raziskovanje tem o pridelavi rastlin in hrane, prehrani, ekologiji, trajnosti itd. pri urah kuhanja. Začne se s predstavitvijo in načrtovanjem kuhanja ter konča z izdelavo kuharske spominske knjige, v kateri so dokumentirani koraki zbiranja receptov, kuhanja, občutki, dogodki in težave.

KAKO ravnamo?

Korak 1: Uvod v kuhanje

Izberejo slikanico, knjigo za mladino ali knjigo za odrasle, v kateri ima kuhanje pomembno vlogo. Temu sledi razprava o vsebini. Na podlagi razmisleka o tem viru načrtujemo pripravo. Izbrana slikanica ali knjiga naj bo primerna razvojni stopnji in starosti učencev.

Izberemo vir (npr. knjigo) v prvem jeziku učencev. V nadaljevanju najdete nekaj neobveznih predlogov za uvodno branje v slovenščini, nekateri so bili objavljeni tudi v drugih jezikih. Naš predlog je serija knjig Zajček Feliks (Langen in Droop 2001, 2002). Iz nemščine je bila prevedena v druge jezike in je primerna za otroke v vrtcu in osnovni šoli.:



Bralni predlogi:

Felixsova kuharska knjiga, (Langen & Droop 2002)

Felix's Cookbook (Langen & Droop 2002)

Flaschenpost von Felix (Langen & Droop 2001)

Obiščite spletno stran Annette Langen: www.annettelangen.de ali sledite temu linku: <https://www.annettelangen.de/assets/templates/videos/a-visit-at-annette-langens.mp4>

Za več informacij o kuhanju v slovenščini gl. Jaklitsch Jakše & Haramija (2021).

Korak 2: Opiši svojo najljubšo jed

O kuhanju se lahko poučiš iz različnih virov. Poskusi izbrati različne vire v svojem prvem jeziku.

Zapri oči in si predstavljaš, da narišeš svojo najljubšo hrano, dodaj sliko in jo opiši spodaj!

Ime tvoje najljubše hrane:

Sestavi seznam najpomembnejših sestavin:

Opiši potrebne tehnike kuhanja:

Ali obstajajo regionalne različice tega recepta?

Ali lahko uporabiš regionalne sestavine?

Opiši morebitne običaje in tradicije, povezane s to jedjo v tvoji kulturi.

Razmisli, ali so nove trgovske poti ali kolonizacija morda prinesle nove sestavine in kuharske tehnike.

Primerjaj svoj recept in izkušnje s kuhanjem z drugimi.

Deli svoje recepte, izkušnje in spoznanja s širšim občinstvom.

Korak 3: Vizualizacija prehranjevalnih verig in prehranjevalnega spleta

Zaporedje prehranjevalnih povezav imenujemo prehranjevalna veriga. Ugotovi, kaj je prehranjevalna veriga! Kako so v prehranjevalni verigi in prehranjevalnem spletu povezani proizvajalci, rastlinojedci, mesojedci in razkrojevalci?

Kruh je narejen iz pšenice, zato je ta proizvajalec. Kako je povezana z drugimi v verigi?

Krava predstavlja meso v prehranjevalni verigi. Krava je rastlinojeda. Kako je povezana z drugimi v verigi?

Volk predstavlja meso v prehranjevalni verigi. Volk je mesojedec. Kako je povezan z drugimi v verigi?

Bakterije so razkrojevalci. Kako so povezane z drugimi v verigi?

Ne pozabi na sonce. Kakšno vlogo ima sonce v tej verigi in tudi v tem procesu?

Nariši povezovalne puščice za vizualizacijo prehranjevalnih verig med organizmi:

kostanj	polh	kuna
borovnica	rovka	lisica
želod	voluharica	sova

Korak 4: Sestavi svojo prehranjevalno verigo

Razmisli o svoji hrani in ustvari svojo prehranjevalno verigo, ki vključuje tebe in tvojo hrano. Izberi svoj najljubši obrok (ali tisti od včerajšnjega dne). V stolpec zapiši sestavo svojega obroka! Oglej si vsako sestavino hrane in določi, kateremu členu prehranjevalne verige pripada.

Menu (sestava jedi)	Povezava na prehranjevalno verigo:

Ali imaš na svojem listu kakšne razkrojevalce?

Ali so na njem vse jedi?

Kaj je glavni vir energije v tem sistemu? Ne pozabi na sonce. Kakšno vlogo ima sonce v tvoji prehranjevalni verigi?

Korak 5: Pripravi svojo najljubšo jed

Čas je za pripravo tvoje najljubše jedi.

Ime recepta:

Sestavi seznam najpomembnejših sestavin:

Opiši tehnike kuhanja:

Fotografiraj, nariši različne faze priprave. Napravi zapiske o tem. Pogovori se o jedi in njenem izgledu. Ne pozabi fotografirati kuharja in pomočnikov.

Ali lahko uporabiš tudi lokalne sestavine? Navedi jih.

Opiši morebitne običaje in tradicije, povezane s to jedjo v tvoji kulturi.

Razmisli, ali in kako so trgovske poti ali kolonizacija morda vplivale na kulinariko v tvojem okolju.

Recept ter morebitna opažanja in komentarje zabeleži v kuharsko spominsko knjigo.

Korak 6: Pripravimo semensko pogačo za ptice

Doma ali v šoli pripravi semensko pogačo za ptice. Ta je še posebej koristna v hladnih zimskih mesecih in v času, ko se ptice pripravljajo na odlaganje jajc. Tako lahko ustvarimo nekako "pojedino za ptice".

Ideje in recepte najdeš na več spletnih straneh:

How to make bird seed cakes | Grow at Home | Royal Horticultural Society
<https://www.youtube.com/watch?v=M-k7mhYb0-w>

How to Make a Birdseed Cake | Bird Feeders & Backyard | Garden Gate Magazine
<https://www.youtube.com/watch?v=PMiZ7HC273k>

Korak 7: Sestavimo kuharsko spominsko knjigo

Spomni se postopkov svojega pripravljanja hrane in kuhanja. Opiši svoje občutke in težave. Vključi prijatelje in družino. Razišči izvor hrane. Vprašaj starejše ljudi in razišči zgodovino hrane. Pozanimaj se o njihovih prehranjevalnih navadah. Pozanimaj se o tem, kako se hrana prideluje in porablja. Zbiraj fotografije in zapiske ter jih shrani v spominski knjigi. Tvoja kuharska spominska knjiga naj v kronološkem zaporedju pripoveduje zgodbo o tvojem kuhanju. Pripravi jo kot fizično spominsko knjigo ali kot digitalno spominsko knjigo.

Ko jo sestavljaš, upoštevaj naslednja vprašanja:

Uživaš v kuhanju za družino, prijatelje, neznance ali celo druga nečloveška bitja?

Si radoveden/-na glede kuharskih spretnosti drugih?

Poišči pravi čas za preizkus določenega recepta.

Sprejmi povabilo "Pridi jesti z mano" in se pusti presenetiti.

Ali pa povabi koga drugega, na primer prijatelja.

Svoje izkušnje in fotografije deli na spletnih straneh, kot je #instamasfood.

Knjigo spominov lahko začneš pisati s stavki: "Moja kuhinja je velika knjiga. Trenutno je prazna stran, ki čaka na dan, ko se bo začela pisati."

Tukaj je nekaj koristnih povezav, ki ti bodo pomagale pri sestavljanju kuharske spominske knjige:

How to Make a Memory Book: <https://www.wikihow.com/Make-a-Memory-Book>

What to write in a Memory Book? <https://www.memory-books.com/blog/14/what-to-write-in-a-memory-book>

S ČIM delamo?

Gradivo: slikanice, knjige, priročniki, delovni listi, videoposnetki, spletna mesta.

Digitalna orodja: Office, Padlet, Mentimeter, AI.

KJE poteka učni scenarij?

Učni scenarij poteka doma ali v učilnici za kuhanje ali v drugih primernih prostorih šole.

Literatura

Jaklitsch Jakše, Katarina & Haramija, Dragica (2021). Razvijanje družinske pismenosti in medkulturnih odnosov ob kuharskih knjigah za (predšolske) otroke = Developing family literacy and intercultural relations with cookbooks for (preschool) children. In Haramija, Dragica & Pulko, Simona. *Pogledi na slovenščino kot neprvi jezik v zgodnjem izobraževanju*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba, Pedagoška fakulteta, 377–405. <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/583>

Langen, Annette & Droop, Constanza (2001). *Flaschenpost von Felix*. Copenrath.

Langen, Annette & Droop, Constanza (2002). *Feliksova kuharska knjiga*. Mladinska knjiga.

Langen, Annette & Droop, Constanza (2002). *Felix's Cookbook*. Abbeville Kids.

SDG

Trajnostnost: Izobraževanje za trajnost je cilj tega modula.

Inkluzija: Otroci s posebnimi potrebami so vključeni v vse dejavnosti. Z dodatno strokovno podporo inkluzivnega pedagoškega osebja je mogoče zmanjšati učne primanjkljaje.

Digitalnost: Digitalni viri se uporabljajo za raziskovanje, izbiro slik in aplikacij.

Povezanost s ciljno skupino: Učni scenarij je mogoče prilagoditi potrebam različnih skupin otrok, mladih in odraslih.

SGD: SDG 4 (High-quality education)

Avtorica

Jana Ambrožič-Dolinšek, profesorica botanike, Pedagoška fakulteta in Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Univerza v Mariboru, Slovenija.

Dr. Jana Ambrožič-Dolinšek je profesorica naravoslovja in biologije za bodoče osnovnošolske učitelje ter fiziologije rastlin in biotehnologije za bodoče biologe. Njene raziskave se osredotočajo na sprejemanje biotehnologij v javnosti in razvoj in vitro metod za ohranjanje, mikrorazmnoževanje, shranjevanje in krioprezervacijo ogroženih, redkih ali ranljivih prostoživečih vrst.

E-Mail: jana.ambrozic@um.si