



# SCENARIUSZ WARSZTATÓW KULINARNYCH „NATURALNIE TWÓRCZO: KWIATY, ZIOŁA I SMAKI”

Scenariusz opracowany przez Stowarzyszenie Kobiet Wsi Mszanka w ramach projektu "Zrównoważony rozwój - zdrowa kuchnia – zdrowe społeczeństwo" 2023-2-PL01-KA210-ADU-000184622.

**Termin:** 14. 08.2025

**Miejsce:** Dom Ludowy w Mszance

**Uczestnicy:** mieszkańcy Mszanki i okolic – osoby dorosłe, miłośnicy natury, tradycji i zdrowej kuchni

„Naturalnie Twórczo: Kwiaty, Zioła i Smaki” to kreatywne warsztaty łączące rękodzieło, kulinaria oraz edukację ekologiczną. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby wykorzystania sezonowych kwiatów, ziół, owoców i warzyw – zarówno w twórczości ludowej (bukiety i wieńce dożynkowe), jak i w domowej kuchni poprzez przygotowanie zdrowych, naturalnych przetworów. Warsztaty nawiązują do tradycji wiejskich, idei zrównoważonego rozwoju oraz świadomego korzystania z darów natury.

## **Cel główny:**

Rozwijanie kreatywności i kompetencji praktycznych uczestników poprzez twórcze i kulinarne działania oparte na naturalnych surowcach oraz promowanie ekologicznego stylu życia.

## **Cele szczegółowe:**

- rozwijanie kreatywności poprzez tworzenie bukietów i wieńców dożynkowych z ziół i kwiatów,
- zdobycie praktycznych umiejętności w przygotowywaniu domowych przetworów,
- kształtowanie postaw proekologicznych i odpowiedzialności za środowisko,
- pielęgnowanie tradycji ludowych i kulinarnych,
- promowanie zdrowej, naturalnej żywności i świadomego odżywiania,

## **Przebieg warsztatów:**

### **1. Część edukacyjna – prelekcja**

- zalety domowych przetworów,
- zasady przygotowywania zdrowej i naturalnej żywności,
- bezpieczne i ekologiczne metody konserwowania żywności,
- znaczenie sezonowości i lokalnych produktów.



## 2. Część warsztatowa:

- instruktaż tworzenia bukietów i wieńców dożynkowych,
- samodzielne wykonanie kompozycji z ziół i kwiatów,
- omówienie symboliki roślin w tradycji ludowej,
- przygotowywanie przetworów z sezonowych owoców, warzyw i ziół (np. konfitury, syropy, kiszunki, ziołowe octy),
- zasady higieny i przechowywania przetworów,
- praktyczne wskazówki do wykorzystania przetworów w codziennej kuchni.

### Zakładane rezultaty:

- rozwój kreatywności i umiejętności manualnych,
- zdobycie wiedzy o zdrowych przetworach i ziołach,
- wzmocnienie postaw proekologicznych,
- pielęgnowanie lokalnych tradycji,
- integracja społeczności lokalnej.

### Ewaluacja:

- rozmowa podsumowująca z uczestnikami,
- obserwacja zaangażowania uczestników,
- dokumentacja fotograficzna.

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*