



# SCENARIUSZ WARSZTATÓW KULINARNYCH „SŁOWEŃSKIE SMAKI”

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

**Termin:** 08.07.2025

**Miejsce:** Dom Ludowy w Mszance

**Uczestnicy:** mieszkańcy Mszanki i okolic, członkinie Stowarzyszenia, osoby dorosłe zainteresowane zdrową kuchnią i ekologią.

## **Cel warsztatów:**

Promowanie zdrowego, ekologicznego stylu życia poprzez wspólne przygotowywanie tradycyjnych potraw kuchni słoweńskiej oraz wymianę doświadczeń kulturowych.

## **Cele szczegółowe:**

- popularyzacja zasad zdrowej i zrównoważonej kuchni,
- poznanie tradycyjnych przepisów kuchni słoweńskiej,
- wykorzystanie lokalnych produktów i darów natury w codziennym gotowaniu,
- rozwijanie umiejętności kulinarnych uczestników,
- wzmacnianie integracji społecznej i aktywizacja dorosłych,
- upowszechnianie rezultatów mobilności zagranicznych w ramach programu Erasmus+.

## **Metody pracy**

- pokaz kulinarny,
- instruktaż krok po kroku,
- wspólne gotowanie,
- praca zespołowa,
- rozmowa i degustacja przygotowanych potraw.
- 

## **Przebieg warsztatów:**

- przedstawienie idei projektu i partnerów,
- omówienie znaczenia zdrowej, ekologicznej kuchni w kontekście zrównoważonego rozwoju,
- krótkie wprowadzenie do kuchni i tradycji kulinarnych Słowenii.



Uczestnicy, pracując w zespołach, przygotowują potrawy inspirowane tradycyjną kuchnią słoweńską:

- schab nadziewany warzywami,
- jajka faszerowane pastą ziołową,
- tatar warzywny,
- sałatki warzywne,
- chleb cebulowy z nadzieniem z kielbasą,
- przeciery warzywne,
- czarny chleb pieczony własnoręcznie z dodatkiem owocowego węgla drzewnego,
- wspólna degustacja przygotowanych potraw,
- wymiana wrażeń i doświadczeń uczestników,
- rozmowa o możliwościach wykorzystania poznanych przepisów w codziennej kuchni,
- podkreślenie wartości ekologii, tradycji i zdrowego stylu życia.

Szczególną atrakcją warsztatów będzie przygotowanie czarnego chleba według receptury poznanej podczas mobilności w Słowenii, wraz z opowieścią o tradycyjnym wypalaniu węgla drzewnego w kopcach.

### **Rezultaty warsztatów**

- zdobycie praktycznej wiedzy z zakresu zdrowego i ekologicznego gotowania,
- poznanie kultury i tradycji kulinarnej Słowenii,
- wzmocnienie więzi społecznych,
- promocja projektu Erasmus+ i współpracy międzynarodowej.

### **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.*