



Csatlakozz
Az egészséges
családhoz

OKTATÁSI SEGÉDANYAG

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS DIÁKOK SZÁMÁRA

Fotó: Michal Obrzut

“GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK AZ ÉTKEZÉSÜNKBEN” – PROJEKTERV ÁLTALÁNOS ISKOLÁS DIÁKOK SZÁMÁRA

A projekt célkitűzései:

- A diákok bevonása a gyümölcsök és zöldségek egészséges és fenntartható étrendben betöltött szerepéről szóló beszélgetésbe.

A projekt keretében feldolgozandó kérdések:

- A friss gyümölcsök és zöldségek fontossága az egészséges étkezésben.
- Az emberek számára egészséges, a bolygónk szempontjából fenntartható étkezés.
- Konceptiók: gyümölcsök és zöldségek az ételmiszerpiramisban, víz- és szénlábnymom, víz- és energiafelhasználás az ételmiszer-előállítási ciklus során, ételmiszer-mérföldek (a messziről származó ételmiszerek szállítása), helyi és szezonális ételmiszerek, társadalmi tőke (az emberek számára a saját hálózataik közötti együttműködésből származó előny, pl. bizalom), ételmiszerszövetkezetek (ételmiszerforgalmazási kirendeltség, ahol a termelésre és forgalmazásra vonatkozó döntéseket a szövetkezet tagjai hozzák).

Módszerek és munkavégzési formák:

- Beszélgetés, csoportban végzett munka.

Körülbelül szükséges idő:

- 4–8 hét, hetente 2-3 óra

A PROJEKT 8 LÉPÉSE:

1 – Bevezető tevékenység

Olyan tevékenység végzése, amely bemutatja a diákoknak a friss gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának előnyeit. Felhasználhatja “A zöldségek ereje!” foglalkozást (megtalálható ebben az oktatási eszköztárban) vagy bemutathatja Jamie Oliver hatásos beszédét arról, mennyire hiányoznak a friss ételmiszerek a napi étkezésünkből http://www.ted.com/talks/jamie_oliver?language=hu ¹. Az első változat fiatalabb tanulóknak, a második általános iskolai diákoknak ajánlott.

A bevezető foglalkozás célja a diákok inspirálása, kreativitásuk növelése, valamint a diákok ösztönzése, hogy kérdéseket tegyenek fel és válaszokat keressenek azokra.

2 – Összegzés

Ezt követően közösen határozzák meg, mit jelent az egészséges étrend, miből áll, miből kellene többet vagy kevesebbet fogyasztanunk, hogy egészségesebb legyen az étrendünk. Az összegzés során bemutathat egy ábrát az ételmiszerpiramisról és hangsúlyozhatja a gyümölcsök és zöldségek szerepét a piramisban.

Határozzák meg az ezen a területen mindenki számára ismert tényeket, és állapodjanak meg az alapokban, mielőtt további feladatot ad a diákoknak.

3 – Feladat

Kérdezze meg a diákokat, mit értenek “fenntartható étkezés” alatt. Kezdhetik a “fenntartható” szó jelentésének megbeszélésével, ezt követően próbálják meghatározni a “fenntartható étrendet”, vagy próbálják azt összevetni az “egészséges étrenddel”. Rávezető kérdés: Lehet az egészséges étrend egyben nem fenntartható is?

A “fenntartható étrend” definíciója az ENSZ Élvezési és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) szerint: “...olyan alacsony szintű környezeti hatással járó étrendek, amelyek hozzájárulnak az ételmiszer- és tápanyagbiztonsághoz és az egészséges élethez a jelen és a jövő nemzedékei számára. A fenntartható étrendek védik és tiszteletben tartják a biológiai sokféleséget és az ökoszisztémákat, kulturális szempontból elfogadhatóak, elérhetőek, gazdasági szempontból tisztességesek és megfizethetők; táplálkozási szempontból megfelelőek, biztonságosak és egészségesek; miközben biztosítják a természetes és emberi erőforrások optimális felhasználását”.

<http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf> ²

¹ © TED Conferences LLC

<https://www.ted.com/about/our-organization/our-policies-terms/ted-talks-usage-policy>

² <http://www.fao.org/contact-us/terms/en/>



Miután közösen meghatározták a "fenntartható étrend" fogalmát, magyarázza el, hogy napjainkban egyre több ember próbál egészségesen (a napi étrendjébe több gyümölcsöt és zöldséget beillesztve) ÉS fenntartható módon étkezni (ami "egészséges az emberek és a bolygónk számára"). Mutassa be a feladatot: minden csoport elvégez egy tanulói projektet, amely választ ad az alábbi kutatási kérdések egyikére (amely kérdések a fenntartható étrend különböző vonatkozásaira összpontosítanak):

- A. csoport** – Hogyan fogyasszunk több gyümölcsöt és zöldséget fenntartható módon, a lehető leggyakrabban helyben vásárolva?
- B. csoport** – Hogyan fogyasszunk több gyümölcsöt és zöldséget fenntartható módon, a termesztésükhöz és elkészítésükhöz a lehető legkevesebb energiát felhasználva?
- C. csoport** – Hogyan fogyasszunk több gyümölcsöt és zöldséget fenntartható módon, a termesztésükhöz és elkészítésükhöz a lehető legkevesebb vizet felhasználva?

Ezek a kérdések a várt eredmények (a projektek eredménye) felé vezetik a diákokat. Lehetőség van arra, hogy a kérdéseket a diákok érdeklődésének megfelelően módosítsa. A folyamat facilitátoraként Ön dönti el, mekkora szabadságot ad a diákjainak. Vegye figyelembe a projektalapú tanulásban szerzett tapasztalatukat, az érettségüket és a függetlenségüket a problémamegoldás terén, és a számukra lehető legnagyobb kihívást jelentő feladatot tűzze ki.

4. Bevezetés a projektalapú tanulási módszerbe

Vezesse be a diákjait a projektalapú tanulásba az alábbi folyamat lépéseit bemutatva:

- projektcsapat létrehozása
- kutatás végzése egy adott témakör/probléma kapcsán
- ötletbörze a lehetséges megoldások felvetésével
- következtetések levonása és döntés a megoldások bemutatásának módjáról
- prezentáció
- értékelés

Határozzon meg egyértelmű kereteket a diákok számára, és adjon lehetőséget egymás feladatköreinek megvitatására (Ki melyik területen dönt? Ki és hogyan fogja értékelni a projektet? Egy tanár vagy diákok? Mennyi ideig tart a projekt? Hogyan és hol fognak a diákok a projekten dolgozni? Milyen segítséget/tanácsokat kérhetnek?)

5. Csoportok alkotása

Az egyes főbb kutatási kérdésekkel foglalkozó csoportok mindegyikében 4-6 az optimális diáklétszám. Ha egy tanulói csoport ennél nagyobb, akkor ossza fel kisebb csoportokra őket, hogy az egyes csapatok az adott kérdés különböző aspektusaira összpontosítsanak.

Kiseb csoportok kialakításával mindenki lehetőséget kap a részvétellel. Ön is beoszthatja a diákokat csoportokba, vagy hagyhatja, hogy ők válasszanak – nincs erre vonatkozó szabály. Ez az Ön döntése, de a végső cél a biztonságos, ugyanakkor ösztönző környezet megteremtése, ahol a diákok minden zavaró hatás nélkül képesek a problémamegoldásra összpontosítani.

6. Kutatómunka > Ötletbörze > Következtetések

Győződjön meg róla, hogy minden diák érti a vizsgálandó kérdést, és mindenki talál a munkában valamit, ami érdekli őt. Kiindulási pontként javasolhatja a diákoknak az alábbi témák megvizsgálását:

- A. csoport** – gyümölcsök és zöldségek az egészséges/fenntartható étrendben, helyi piacok Lengyelországban és Magyarországon, társadalmi tőke, élelmiszerszövetkezetek, városi mezőgazdaság
Hasznos linkek: www.budapestbylocals.com ¹, www.strongertogether.coop ², www.urbanorganicgardener.com ³, www.bbcgoodfood.com ⁴, <http://ec.europa.eu/environment/pubs/pdf/factsheets/7eap/en.pdf> , <http://bookshop.europa.eu/en/the-healthiest-holiday--pbKI8108441/>
- B. csoport** – gyümölcsök és zöldségek az egészséges/fenntartható étrendben, élelmiszer-mérföldek, szénlábnyom, energiafelhasználás az élelmiszer-előállítási ciklus során, helyi élelmiszerek és szezonális élelmiszerek a lengyelországi és magyarországi piacokon
Hasznos linkek: www.foodmiles.com ⁵, www.climatechoices.org.uk ⁶, http://ec.europa.eu/environment/integration/research/newsalert/pdf/358na5_en.pdf http://ec.europa.eu/agriculture/publi/fact/climate_change/leaflet_en.pdf
- C. csoport** – gyümölcsök és zöldségek az egészséges/fenntartható étrendben, vízfelhasználás az élelmiszer-előállítási ciklus során, vízlábnyom
Hasznos linkek: www.gracelinks.org ⁷

¹ <http://www.budapestbylocals.com/disclaimer.html>

² <http://strongertogether.coop/terms/>

³ A honlap az általános amerikai szerzői jog alapján működik

⁴ www.bbcgoodfood.com

⁵ <http://www.flinthosts.co.uk/content/index.cfm?action=about.green-computing>

⁶ <http://practicalaction.org/privacy-and-cookies>

⁷ <http://gracelinks.org/107/privacy-and-terms-of-use>



Ha a diákoknak ad némi útmutatást a kezdéshez, azzal összpontosítja a figyelmüket és motiválja őket a kutatómunka megkezdésére. Nem az a cél, hogy kész válaszokat kapjanak. A nyitott kutatási kérdések lehetővé teszik a diákok számára, hogy a saját kreatív válaszaikat fogalmazzák meg. Amennyiben előre ismerik az Ön kritériumait a válaszaik értékelésére vonatkozóan, akkor ellenőrizhetik, hogy a válaszaik megfelelnek-e ezeknek a kritériumoknak, és jó úton haladnak-e. Ebben a szakaszban az Ön feladata az, hogy megkönnyítse a csapat munkáját: szervezhet a diákok számára rendszeres találkozókat, ahol megbeszélhetik az eredményeiket és a kihívásokat, amelyekkel szembekerültek.

7. Ötletbörze a csapat eredményeinek bemutatási módjáról > Prezentáció

A "tanulás hatékonyságának" javítása érdekében ösztönözheti a csoportokat, hogy innovatív módszerekkel álljanak elő az eredményeik bemutatására: ilyen lehet az iskola udvarán megtartott piknik, ahol a csoportok a többi diákkal, tanárral, családtagokkal és barátokkal beszélgetnek a gyümölcsök és zöldségek fogyasztásáról.

A prezentációjuk előtt a diákok ötletbörzét tarthatnak arra vonatkozóan, mit szeretnének megszervezni egy ilyen piknik során, mire van szükségük a céljaik eléréséhez, ki, milyen feladatot és milyen határidővel vállal.

A piknik során a diákok bemutathatják eredményeiket, és a vonzerő növelése és konkrét példák bemutatása érdekében a vendégekkel kóstoltathatnak gyümölcsökből és zöldségekből készült egészséges ételeket. A látogatók részt vehetnek a diákok által szervezett játékokban (például az ebben az oktatási eszköztárban található kvízek és receptek alapján).

A diákok akár fel is kérhetnek embereket, hogy vegyenek részt az alábbi nyílt vitában: "Több gyümölcs és zöldség a mindennapi étkezésünkben – alapvető szükséglet vagy különcködés?"

8. Értékelés > Ünnepség

Kifejezetten javasoljuk, hogy a projekteket a diákokkal együtt értékelje. Ez újabb lehetőség a diákok számára, hogy elgondolkodjanak a projekt során történteken és tanuljanak a tapasztalatokból (a projekt témájával és a csapatmunkával, a kommunikációval, illetve a vezetéssel kapcsolatosan is).

Használhat akár ilyen egyszerű módszert is: "Kérlek, fejezzétek be a következő mondatokat: "Büszke vagyok arra, hogy..."; "Másképpen csináltam volna azt, hogy..."; "Megtanultam, hogy..." és "Most már arról felismerem, hogy..." vagy használhat ennél jobban kidolgozott módszereket is, beleértve a diákok egymás közötti visszajelzését és értékelését.

És végül ne feledkezzenek meg az ünneplésről sem :)

© Európai Unió, 2014/ Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ)

Az ebben a dokumentumban közzétett információk és vélemények kizárólag a szerző(k) – Zuzanna Naruszewicz a Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ) szervezettel együttműködésben – véleményét tükrözik, nem feltétlenül egyeznek a Bizottság hivatalos véleményével. A Bizottság nem garantálja az ezen a weboldalon közzétett információk pontosságát. Sem a Bizottság, sem a nevében eljáró bármely személy nem vonható felelősségre az itt feltüntetett információk felhasználásáért.

Az ebben a dokumentumban szereplő hivatkozások a szerző által összeállított, nem kimerítő válogatást képeznek, és azokat (kivéve, ha a <http://europa.eu> oldalra mutató hivatkozásokról van szó) az Európai Bizottság semmilyen módon nem támogatja vagy ajánlja. Minden felhasználó köteles betartani az egyes weboldalak használati feltételeit.





AZ VAGY, AMIT MEGESZEL VÁLASZOLJ: IGAZ VAGY HAMIS?

Németországban nyers burgonyalevet isznak, Portugáliában paradicsomlekvárt készítenek.

Igaz. A gyümölcsök és zöldségek a kezdetek óta jelen vannak az emberek étrendjében, így nagyon gazdag és sokszínű kulináris kultúra alakult ki körülöttük. A nyers burgonyalé gyógyítóan hat a gyomorra, a paradicsomlekvár pedig... nos, mivel a paradicsom valójában gyümölcs, nincs ebben semmi meglepetés.

A magyarok pedig paprikás süteményt készítenek!

Az összes gyümölcs közül a citromban van a legtöbb C-vitamin.

Hamis. A citromot általában az immunrendszert erősítő C-vitaminnal hozzák kapcsolatba, de valójában a földieper, a feketeribizli és a csipkebogyó több C-vitamint tartalmaz! A csipkebogyó akár 100-szor annyi C-vitamint is tartalmazhat, mint a citrom. A citrom azonban egész évben kapható az üzletekben. Lengyelországban ugyanakkor a burgonya a fő C-vitamin-forrás (mivel az emberek sokat fogyasztanak belőle), míg Magyarországon a különböző paprikák töltik be ezt a szerepet. A C-vitamint a paprikában egy magyar Nobel-díjas, Szent-Györgyi Albert fedezte fel!

A sárgarépa nem mindig volt sárga.

Igaz. A sárgarépa már több ezer éve ismert, és fehér, vörös, lila, sőt „szivárvány” színű is létezik belőle. A narancssárga színű sárgarépa viszonylag új találmány, melyet a hollandoknak köszönhetünk, akiknél a királyi család színe a narancssárga.

Veszíthetek a súlyomból, ha több zöldséget fogyasztok?

Igen (némi kivétellel). A zöldségeknek minden egészséges étrendben szerepelniük kell, és a többi ételmiszernél sokkal kisebb valószínűséggel okoznak elhízást.

A zöldségek tömegének nagy százalékát víz és rostok teszik ki, így a zöldségek többsége kalóriában különösen szegény, és más élelmiszereknél kisebb a kalóriasűrűségük. Például egy csésze jégsaláta 10 kilokalóriát tartalmaz, ezért nehéz lenne a fogyasztásával zavart okozni a kalóriaegyensúlyban. Ezenkívül magas rosttartalmuknak köszönhetően alacsonyabb kalóriabevitel mellett is teltségérzetet biztosítanak.

Ha többet eszünk – a fizikai aktivitásunk szintjének növelése nélkül –, az súlygyarapodáshoz vezethet, és ez minden ételmiszere érvényes. Azonban az olyan keményítőtartalmú zöldségek kivételével, mint például a bab, borsó és egyéb hüvelyesek, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak szénhidrátokat és kalóriában gazdagabbak, rendkívül valószínűtlen, hogy a sok zöldség fogyasztásától elhízunk.

Ezért akár a súlyodat szeretnéd beállítani, akár csak egészségesen szeretnél étkezni, mindenképpen fogyassz zöldséget!

Az uborkát, a cukkinit és a paradicsomot nem szabad a hűtőben tárolni.

Igaz. Alacsony hőmérsékleten ezek a zöldségek elveszítik ízanyagaikat és hamarabb megromlanak. Legjobb, ha kosárban, száraz helyen tároljuk őket. A burgonya és a hagyma sem szereti a hideg hűtőszekrényt, bár a szeletelt hagymát jobb a hűtőben tárolni, hogy távol tarthassuk a mikrobákat.

Zöldséges ételek összeállításánál fontos, hogy azok színesek legyenek.

Igaz. A zöldségek színe sokat elárul a jellemzőikről, mivel a bennük található tápanyagok és összetevők adják. Annak érdekében, hogy a szervezetedet a lehető legtöbb fajta vitaminnal, ásványi anyaggal és antioxidánsal lásd el, tanácsos a különböző színű zöldségeket vegyesen feltárolni.

A burgonya Európából származik.

Hamis. A burgonya már régóta alapvető része az európai táplálkozásnak, de valójában Dél-Amerikából származik. Sok gyümölcs és zöldség hosszú utat tett meg, mielőtt termesztetni kezdték a kontinensünkön. Az egyre népszerűbbé váló tök eredetileg Észak-Amerikából származik, és a paradicsomot is elsőként az aztékok és az inkák termesztették. Még a sárgarépa is minden valószínűség szerint Kínából származik.



A citromlé felhasználható a fürdőszoba és a konyha takarítására.

Igaz. A gyümölcsök és a zöldségek nem csupán egészségesek, de sokoldalúak is. A nátrium-bikarbonáttal vagy sóval kevert citromlé képes eltávolítani a zsíros szennyeződéseket, a vízkövet és a rozsdát. A fehér textilek citromlevet tartalmazó vízben kifőzve ismét fehérek lesznek, és pár citromszeletet a porszívó zsákjába vagy a sütőbe helyezve megakadályozhatók a nem kívánatos szagok is. A citrom akár a boltban árusított tisztítószereket is helyettesítheti.

Jó ötlet leveket inni friss gyümölcsök (vagy zöldségek) fogyasztása helyett?

Nem igazán. Először is, amikor megvásároljuk ezeket a boltban, mindenképpen figyelni kell a címkén feltüntetett információkra. 100%-os léről van szó, vagy cukrot és egyéb készítményeket is hozzáadtak az italhoz? A gyümölcslevelek tápértéke jóval magasabb, ha azokat nem koncentrátumból állítják elő és nem szűrik. A pasztörizálás komoly hatással van a vízben oldódó vitaminok mennyiségére. A nem pasztörizált gyümölcslevelek tartalmazzák a legtöbb tápanyagot és bioaktív összetevőt. Másrészről azonban az ilyen gyümölcslevelek rövidebb ideig őrzik meg minőségüket.

Másodsorban ne feledd, hogy bár a gyümölcs- és zöldséglevelek tartalmazhatják ugyanazokat a tápanyagokat, mint a nyers gyümölcsök (és zöldségek), a rost nincs bennük. Ezt figyelembe véve tehát jobb megenni egy almát, mint almalevet inni.

Az Egészségügyi Világszervezet naponta 5 adag gyümölcs vagy zöldség elfogyasztását ajánlja az egészség megőrzésének érdekében (egy adagnak az a mennyiség számít, ami elfér egy marékban, egy levesescsészében vagy egy üdítőitalos pohárban); ezért mértékkel fogyassz gyümölcs- és zöldséglevet, és egyél friss gyümölcsöt (és zöldséget) is.

Európában olyan mértékben változik az éghajlat, hogy a gyümölcsök és zöldségek egész évben teremnek.

Hamis. Bár a boltok polcaira tekintve néha ez lehet a benyomásunk. Számos gyümölcs- és zöldségfajtát importálnak Európába, télen és nyáron egyaránt. Szinte észre sem vesszük, amikor chilei szőlőt, kameruni banánt vagy az Egyesült Államokból származó édesburgonyát fogyasztunk. A gyümölcsöket a szállításhoz gyakran vegyszerekkel kezelik – szezonális és helyi élelmiszerek fogyasztásával csökkenthetjük ezek mennyiségét az étrendünkben. Fogyasztás előtt mindig alaposan mosd meg a gyümölcsöket és zöldségeket!

Lengyelországban levest készítenek a cseresznyefélékből, Magyarországon pedig bogycs gyümölcsökből és őszibarackból.

Igaz. A gyümölcsleves gyakori nyári fogás az ebédben, bár sokakat az óvodában töltött éveikre emlékezteti. Az olyan gyümölcsök, mint például a cseresznyefélék és az őszibarack sok vizet tartalmaznak, ami különösen hasznos szervezetünk hidratálására a forró nyári hónapokban. Számátalan gyümölcsleves-recept közül lehet válogatni!

A "paprika" fűszer neve (pepper) a "paprika" zöldség nevéből származik.

Hamis. Éppen az ellenkezője az igaz. A zöldséget nevezték el a paprika fűszerről, a csípőssége miatt. A paprika szó Magyarországról terjedt el és vált ismertté az egész világban. A paprikát először orvosságként használták, és termesztését is Magyarországon kezdték meg elsőként, Szeged környékén. Erre a térségre jellemző híres kép a házak falán száradó pirospaprika-füzérek sokasága.

A paradicsomot már több ezer éve ismerik Európában.

Igaz. Számos gyümölcsöt és zöldséget már évezredek óta termesztnek Európában, de nem egyforma sebességgel terjedtek el. A lengyelek számos zöldséget például csak a 16. században kezdtek el fogyasztani, amikor az egyik lengyel király olasz felesége, Bona királyné magával hozta azokat Olaszországból (pl. a petrezselymet, a sárgarépat, a póréhagymát), hogy kiegyenlítettebbé tegye a túl sok zsírt és húst használó lengyel konyhát. További két évszázadot vett igénybe, hogy az olyan zöldségek is népszerűvé váljanak, mint például a kelkáposzta, a karalábé, a brokkoli, a spenót, a karfiol, a zeller, a vörös káposzta vagy akár a paradicsom! A zöldségek legkorábbi méltatását a 17. század végéről származó első lengyel szakácskönyvben találjuk.

A világon körülbelül 7 500 almafajta van.

Igaz, bár Európában csak valamivel több mint százat ismerünk. Az alma igazán nagyszerű gyümölcs, amely fontos szerepet tölt be a kultúrában. Megjelenik a Bibliában és minden európai mitológiában. Napjainkban a jó szerencse (aranyalma), illetve „Big Apple” (nagy alma) formában pedig New York szimbóluma. Lengyelország Európa legnagyobb almatermesztője; a lengyel almák híresek a minőségükről és az ízletességükről.

© Európai Unió, 2014/ Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ)

Az ebben a dokumentumban közzétett információk és vélemények kizárólag a szerző(k) – Marta Sykut a Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ) szervezettel együttműködésben – véleményét tükrözik, nem feltétlenül egyeznek a Bizottság hivatalos véleményével. A Bizottság nem garantálja az ezen a weboldalon közzétett információk pontosságát. Sem a Bizottság, sem a nevében eljáró bármely személy nem vonható felelősségre az itt feltüntetett információk felhasználásáért.



QUIZ:

TE MILYEN ZÖLDSÉG LENNÉL?

Az alábbiak közül melyik a kedvenc színed?

- a) piros
- b) kék
- c) sárga
- d) zöld

Milyen típusú filmeket kedvelsz?

- a) vígjátékok
- b) romantikus filmek
- c) thrillerek
- d) dokumentumfilmek

Az alábbiak közül hova utaznál szívesen nyaralni?

- a) valami meleg helyre
- b) tengerpartra vagy a hegyekbe
- c) egy farmra
- d) valahová messzire

Az alábbiak közül melyik szabadidős tevékenységet kedveled leginkább?

- a) időtöltés a barátaimmal
- b) a világ különböző részeiről származó ételek főzése
- c) olvasás vagy zenehallgatás
- d) sportolás

A barátaim azt mondják, hogy...

- a) vidám és társasági ember vagyok
- b) kedves és nyitott vagyok
- c) nyugodt és békés vagyok
- d) határozott és aktív vagyok

Az alábbiak közül melyik zenei műfajt hallgatod?

- a) popzene
- b) világzene
- c) valami új és különleges
- d) rock vagy metal

Mi szeretnél lenni felnőtt korodban?

- a) artista
- b) színész
- c) szuperhős
- d) orvos vagy nővér



Ha háziállat lennél, melyik lennél az alábbiak közül?

- a) papagáj
- b) hörcsög
- c) macska
- d) kutya

Ami a barátokat illeti...

- a) könnyen kötök új barátságokat
- b) inkább félénk vagyok, de kedvelem az embereket
- c) a legjobb barátaim internetes ismerősök
- d) van egy baráti köröm, akiket évek óta ismerek

Számold össze a válaszaidat.

Ha a legtöbb választod "a":

Paradicsom – Igazán különleges vagy a zöldségek között, mivel valójában egy gyümölcs vagy. Gyakran néznek zöldségnek, mivel a konyhában zöldségként használnak fel. Spanyolországban a „La Tomatina” eseményhez, az évente megrendezett paradicsomharchoz kapcsolódsz, Lengyelországban pedig egy népszerű gyerekjátékhoz, amelyben a „Paradicsom” a válasz minden kérdésre, és az veszít, aki elsőként elneveti magát.

De azon túl, hogy kiemelt szerepet töltesz be az európai kultúrában, a világ minden táján a konyhák fontos alapanyagának számítasz. Portugáliában a paradicsomlekvár igazi különlegesség. Az Egyesült Államokban te vagy a leggyakrabban fogyasztott gyümölcs. A világ minden táján számos formában ismernek téged, salátában, levesben, szószban és desszertekben.

Tálalási javaslatok: A nyers paradicsom nagyszerű saláta önmagában vagy más hozzávalókkal vegyítve. Sok egyéb hozzávalóval keverhető, kivéve a nyers uborkát, mivel az csökkenti a paradicsomban található C-vitamin mennyiségét.

Ha a legtöbb választod "b":

Sárgarépa – a megszokott narancssárga színed viszonylag új jellemzőnek számít. Valójában számos különböző színben létezel, így például fehérben, vörösben, lilában, de még „szivárványszínben” is. Mint a fütyülés varázsszere, egészséges étkezésre ösztönözöd az embereket. Portugáliában még lekvárt is főznek belőled! Nem csupán a gyökered, de a föld feletti részeid is ehetőek és táplálók.

Már igen korán hasznos téged fogyasztani – a sárgarépa az egyik első szilárd étel, amelyet a csecsemőknek kínálnak.

Tálalási javaslatok: A sárgarépa föld feletti részeiből készített pesto egyre népszerűbb, ahogy az ízletes sárgarépalé is, amelyet csak egyes európai országokban ismernek.

Ha a legtöbb választod "c":

Burgonya – csak a 16. században érkezett Európába a hódítók jóvoltából. Az első, díszítésre használt burgonyanövények a Titicaca-tó inkák által lakott vidékéről származtak. Napjainkban sok nemzet konyháját nehéz lenne elképzelni nélküled. Számos formában ismernek és szeretnek, leggyakrabban főzve vagy sütvén. A burgonyából egyszerű „krumplinyomda” készíthető, de hajthatunk vele „krumpliórát” is, amely a két burgonya közötti kémiai reakciók során képződött elektromos energiát használja.

Sokan azt gondolják, hogy hizlaló vagy, de ennek pont az ellenkezője igaz. Kalóriában gazdag vagy és magas az élelmirost-tartalmad. Azonban az, hogy gyakran vagy társa húsnak, szószoknak és sütőolajnak, némileg ront a hírneveden. Igazi kincs vagy mindenki étrendjében, annak ellenére, hogy gyakran alábecsülnek.

Tálalási javaslatok: Mivel a nyers burgonya nem túl népszerű, leggyakrabban egytálétel vagy saláta részeként találkozhatunk veled. Különösen ízletes vagy rozmaringgal és petrezselyemmel vagy hagymával, de nagyjából minden zöldség illik hozzád.

Ha a legtöbb választod "d":

Brokkoli – az olasz félszigetről származol, ahol már a Római Birodalom óta ismert vagy és nagy becsben állsz. Népszerű vagy az alacsony kalóriatartalmú étrendet követők körében. Még a neved is az olasz *braccio* szóból származik, amelynek a jelentése „kar”. Az eredeti neved, a broccolo, a káposzta virágát jelenti. Ez nem véletlen egybeesés, mivel annak ellenére, hogy karfiolnak nézel ki, valójában egy káposztafajta vagy.

Nem mindenki tudja, hogy téged nyersen is lehet fogyasztani, és hogy virágbimbóid az egyik legízletesebbek. Virágaid mellett (igen, a brokkoli felső része egy virág!) a száradat is lehet fogyasztani.

Tálalási javaslatok: Nyersen vagy párolva is saláták összetevője lehetsz (a párolás jobb, mint a főzés, így nem veszítasz tápanyagtartalmadból). A brokkolikrémeves sokak kedvence.



Ha két kategóriában azonos számú válasszal rendelkezel:

Ízletes saláta vagy! Nagyon jó dolog vegyíteni a különböző színű gyümölcsöket és zöldségeket, mivel ezáltal azok jótékony hatásait is ötvözzük – így változatosabb lesz a vitamin-, ásványianyag- és antioxidáns-bevitelünk. Nézd meg, hogy mely zöldségek alkotják a salátádat.

Ha nagyjából ugyanannyi válaszod van három vagy négy kategóriában:

Igazi vitaminbomba vagy!

© Európai Unió, 2014/ Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ)

Az ebben a dokumentumban közzétett információk és vélemények kizárólag a szerző(k) – Marta Sykut a Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ) szervezettel együttműködésben - véleményét tükrözik, nem feltétlenül egyeznek a Bizottság hivatalos véleményével. A Bizottság nem garantálja az ezen a weboldalon közzétett információk pontosságát. Sem a Bizottság, sem a nevében eljáró bármely személy nem vonható felelősségre az itt feltüntetett információk felhasználásáért.



“VEGA ÉS FINOM”- ÓRATERV ÁLTALÁNOS ISKOLAI DIÁKOK SZÁMÁRA

Előkészületek:

- Ötletekért ellátogathat a www.azegeszsegescsalad.hu oldalra. Magyar nyelven például a Vegasztromania blogot¹ vagy a Zizi kalandjai blogot²

A foglalkozás célja: A diákok

- Megismernek legalább 5 vegetáriánus receptet, amelyek egészséges és ízletes alternatívát kínálnak a megszokott nassolnivalók helyett
- Megtudják, hogy a zöldségek főzése egyszerű és nem igényel sok időt
- Képesek lesznek elkészíteni legalább egy vegetáriánus fogást
- Gyakorolják a csapatmunkát és egy adott tevékenység megtervezését – a diákok képesek lesznek akár a családtagjaikkal vagy egyedül is elkészíteni az ételeket
- Képesek lesznek közelítőleg megbecsülni egy adag vegetáriánus étel költségét
- Megismerik a vegetáriánus ételek tápértékét

Módszerek és munkavégzési formák:

- Kis csoportokban végzett munka, gyakorlati feladatok, ételkészítés

Szükséges idő:

- Kb. 45 perc + tervezés és a hozzávalók előkészítése a foglalkozás előtt

“VEGA ÉS FINOM”, FOGLALKOZÁSTERVEZET

Előkészületek (körülbelül egy héttel a foglalkozás előtt):

- Az óra céljainak bemutatása a diákok számára. Tájékoztató arról, hogy kisebb csoportokban fognak dolgozni, és party-ételt fognak készíteni. Minden csoport némileg eltérő receptet kap. Az osztály felosztása 3-8 kisebb csoportra
- Ossza ki a recepteket. Várjon, amíg a diákok elolvassák azokat és feljegyzik, hogy mit kell előre elkészíteni. Szánjon időt az esetlegesen felmerülő kérdések megválaszolására
- Minden egyes csoporttal készítsen ellenőrző listát. Ügyeljen, hogy mindenkinek legyen legalább egy feladata. Vegyék sorra a megvásárolandó dolgokat (például zöldségek) és az órára behozandó dolgokat (turmixgép, tányérok, tálak, villák stb.)
- Szerezzen be néhány ragtapaszt az esetleges kisebb sérülések ellátására

Foglalkozás:

- A diákok rendezzék be a munkaterületüket
- Ellenőrizze a feladatlistát
- A diákok készítsék el az ételüket. Ösztönözze a csapatokat az egymással való együttműködésre (például az egyik csoport egyszerre megsütheti a sütőben a zöldségeket az összes többi ételhez is)
- A diákok bemutatják az általuk készített ételeket, és elérkezik a kóstolás pillanata!
- Beszélje meg a diákokkal, hogy ízlenek-e nekik az ételek, használnák-e újra ezeket a recepteket, és ha igen, mikor (pl. egy bulin, családi összejövetelen, iskolai pikniken)
- Beszélgessen a diákokkal a hozzávalók költségéről. Kérje meg őket, hogy próbálják megbecsülni az adott ételadag költségét. Drága az adott étel szerintük?

¹ www.vegasztromania.blog.hu

² www.zizikalandjai.com/rolam



FŐÉTEL

1. Vegán saslik

ek – evőkanál
tk – teáskanál

Hozzávalók:

- 2 csomag tofu
- 2 piros húsu paprika
- 1 cukkini
- 10 fej gomba
- néhány koktélpáradicsom
- néhány kanál olaj

Páclé:

- 2 ek olaj
- 2 ek csípős mustár
- 2 ek méz
- 1 ek szójaszósz
- 2 gerezd fokhagyma
- 1/2 tk őrölt koriander
- só és fekete bors (csak egy kevés)

Elkészítés:

- A páclé hozzávalóit keverje össze egy tálban és néhány órán (vagy egy éjszakán) át hagyja állni grillezés előtt. Vágja a tofut nagy kockákra és keverje bele a páclébe. Tegye a hűtőbe pár órára lezárt dobozban vagy műanyag zacskóban.
- Vágjon minden zöldséget darabokra; adjon hozzá egy kis olajat és egy csipet sót. Húzza fel a zöldségeket és a tofut felváltva egy nyársra.
- Grillezze meg minden oldalról, amíg a zöldségek meg nem puhulnak és pirulnak. A megmaradt páclét öntse a kész saslikokra.
- Jó étvágyat!

MÁRTOGATÓK/KENHETŐ FINOMSÁGOK

2. Vegán krém pirított sárgarépából és paprikából

Hozzávalók:

- 3 sárgarépa
- 2 piros húsu paprika
- fél citrom leve
- 1/2 tk csemege pirospaprika
- 1/2 tk erős pirospaprika
- 1/8 tk fahéj
- 2 ek olívaolaj
- néhány tk olaj a zöldségek tetejére
- só

Elkészítés:

- Melegítse elő a sütőt 200 fokra.
- Vágja félbe a paprikákat, távolítsa el a csomákat. Hámozza meg a sárgarépákat.
- Permetezze meg a zöldségeket olajjal és fektesse őket fóliával kibélelt sütőlapra.
- 30 perc elteltével vegye ki a paprikákat (ekkorra már kellően megpirulnak), a sárgarépákat hagyja sülni még 10 percig.
- 15 percre tegye a paprikákat lezárt műanyag zacskóba, így könnyebb lesz meghámozni őket. 15 perc elteltével jól rázza meg a zacskót. Nyissa ki, majd hámozza meg a paprikákat – próbálja meg a lehető legnagyobb felületen eltávolítani a héjat (különösen a fekete részeket).
- Turmixolja össze a sárgarépákat a citromlével, olívaolajjal és a fűszerekkel. Adja hozzá a paprikákat és 1/2 tk sót, majd folytassa a turmixolást. Ízesítse sóval és borssal.
- A kenhető krémek akkor a legízletesebbek, ha előtte legalább 3 órán át a hűtőszekrényben voltak. Tálalja rozskenyérrrel.



3. Olivás tapenade (olajbogyó-pástétom)

Hozzávalók:

- 1 csésze jó minőségű fekete olajbogyó
- 1/4 csésze tökmag
- 2 tk kapribogyó
- 2 gerezd fokhagyma, aprítva
- 2-3 ek olívaolaj
- 1/4 tk kakukkfű
- só

Elkészítés:

- Pirítsa a mandulát száraz serpenyőben körülbelül egy percig, időnként keverje meg. Öntse ki egy tálba, hagyja kihűlni.
- Adja hozzá a többi hozzávalót és turmixolja, amíg lágy állagú keveréket nem kap.
- Azonnal tálalhatja. Jól illik a ciabatta-zsömlékhez vagy használható tésztára szószként.

4. Zöldborsókrém

Hozzávalók:

- 450 g fagyasztott vagy friss zöldborsó (konzerv zöldborsó nem jó!)
- 1 citrom
- 2 gerezd fokhagyma, aprítva
- 1/4 csésze aprított kapor
- 1/4 csésze olívaolaj
- só és bors

Elkészítés:

- Egy kis lábasban forraljon vizet, tegye bele a zöldborsót, várjon az újraforrásig, majd főzze a borsót 5 percig.
- 5 perc elteltével azonnal szűrje le a borsót, és öblítse le jéghideg vízzel, hogy megőrizze friss, zöld színét.
- Forrázza le a citromot, és a feléről reszelje le a héjat. Vágja félbe a citromot és nyomja ki a levét.
- Adja hozzá a levét, a lereszelt citromhéjat, a kapot, a fokhagymát és az olívaolajat a borsóhoz egy tálban, és turmixolja, amíg sima keveréket nem kap.
- Ízesítse sóval és borssal.
- Azonnal tálalható – nagyszerű bármilyen fajta kenyérral vagy friss sárgarépával.

ÍZESÍTETT VIZEK

5. Földieperital bazsalikommal

Hozzávalók:

- 1 liter (szénsavas vagy szénsavmentes) ásványvíz
- 1 marék földieper
- néhány levél friss bazsalikom
- 1 marék jégkocka

Elkészítés:

- Mossa meg az epreket és negyedelje fel.
- Töltse egy nagy üvegbe vagy kancsóba a többi hozzávalóval együtt. Jól rázza fel a keveréket, majd tegye a hűtőszekrénybe körülbelül fél órára.
- Öntse poharakba és egészségre!

6. Cseresznyeital rozmaringgal

Hozzávalók:

- 1 liter (szénsavas vagy szénsavmentes) ásványvíz
- 1 marék cseresznye
- 2-3 friss rozmarinhajtás
- 1 marék jégkocka

Elkészítés:

- Mossa meg a cseresznyét, vágja félbe és távolítsa el a magokat.
- Helyezzen mindent egy nagy üvegbe vagy kancsóba. Jól rázza fel a keveréket, majd tegye a hűtőszekrénybe fél órára.
- Öntse poharakba és egészségre!



7. Görögdinnyeital mentával

Hozzávalók:

- 1 liter (szénsavas vagy szénsavmentes) ásványvíz
- 2 szelet görögdinnye
- néhány levél friss menta
- 1 marék jégkocka

Elkészítés:

- Vágja a görögdinnyét kockákra.
- Helyezze a hozzávalókat egy nagy üvegbe vagy kancsóba. Jól rázza fel, majd tegye a hűtőszekrénybe fél órára.
- Öntse poharakba és egészségre!

Látogassanak el a www.azegeszsegescsalad.hu oldalra és ismerjék meg Béres Alexandra receptjeit! Ezeket is elkészíthetik az órákon.

© Európai Unió, 2014/ Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ)

Az ebben a dokumentumban közzétett információk és vélemények kizárólag a szerző(k) – Marta Dymek a Centrum Edukacji Obywatelskiej (Lakossági Oktatási Központ) szervezettel együttműködésben - véleményét tükrözik, nem feltétlenül egyeznek a Bizottság hivatalos véleményével. A Bizottság nem garantálja az ezen a weboldalon közzétett információk pontosságát. Sem a Bizottság, sem a nevében eljáró bármely személy nem vonható felelősségre az itt feltüntetett információk felhasználásáért.

Az ebben a dokumentumban szereplő hivatkozások a szerző által összeállított, nem kimerítő válogatást képeznek, és azokat (kivéve, ha a <http://europa.eu> oldalra mutató hivatkozásokról van szó) az Európai Bizottság semmilyen módon nem támogatja vagy ajánlja. Minden felhasználó köteles betartani az egyes weboldalak használati feltételeit.

