

Nadchodzą Posiłki - Operacja Kuchnia Polowa

SCENARIUSZ

Aktywność: **Nadchodzą Posiłki - Operacja Kuchnia Polowa**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	2-10 osób
Miejsce	Pomieszczenie
Organizacja	cykliczny

Wprowadzenie

Aktywność polega na wyposażeniu mężczyzn w praktyczne umiejętności samodzielnego przygotowywania tanich, szybkich i zdrowych posiłków jednogarnkowych. Zamiast tradycyjnego kursu gotowania, warsztaty prowadzone są w formule „zadania logistycznego”, gdzie uczestnicy jako „oddział” uczą się „serwisowania” własnego organizmu poprzez odpowiednie „paliwo” (dietę). Skupienie na ekonomii (gotowanie za 15 zł) oraz technicznych aspektach przyrządzania dań pozwala przełamać stereotyp, że kuchnia to domena kobiet, budując u seniorów – zwłaszcza tych mieszkających samotnie – poczucie pełnej niezależności i sprawstwa.

Cel

Samodzielność: Wyposażenie mężczyzn w umiejętność przygotowania pełnowartościowego posiłku niskim kosztem (uniezależnienie się od gotowców czy pomocy z zewnątrz). Zdrowie: Ukryta edukacja żywieniowa - nauka bilansowania diety 60+ (serce, cukier, waga) językiem technicznym („dobre paliwo”, „konserwacja organizmu”), a nie medycznym. Ekonomia: Nauka gotowania „z niczego” (Zero Waste) i planowania budżetu.

Dla kogo

Mężczyźni 60+ mieszkający samotnie (wdowcy, single) lub ci, którzy chcą odciążyć partnerki. „Zadaniowcy”, którzy nie potrafią gotować, ale potrafią postępować zgodnie z instrukcją/procedurą. Mężczyźni o niższym budżecie, szukający oszczędności.

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Diagnoza zasobów

Zanim ogłosimy nabór, rozejrzyjmy się po naszej okolicy. Zastanówmy się, kto w naszej społeczności zna się na tanim i zdrowym gotowaniu - może w pobliżu działa Świetlica środowiskowa, które udostępni kuchnię w zamian za naprawę krzeseł? A może lokalny bar mleczny zgodzi się zrobić warsztat po godzinach? Poszukajmy dietetyka, który rozumie specyfikę senioralną - najlepiej kogoś konkretnego, kto nie będzie zarzucał panów teorią, ale pokaże, jak „serwisować” organizm jedzeniem. Skontaktujmy się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej - pracownicy socjalni najlepiej wiedzą, którzy samotni mężczyźni jedzą byle jak i potrzebują takiego wsparcia. Zbudujmy bazę produktów - może lokalny warzywniak odda nam „brzydsze” warzywa do gulaszu?

2 Krok 2: Nabór

Sformułujmy zaproszenie tak, by nie brzmiało jak kurs dla nieporadnych. Unikajmy słów „pomoc”, „nauka gotowania dla seniora”. Zamiast tego ogłosimy „Operację: Kuchnia Polowa” lub „Męski Warsztat Smaku”. Podkreślmy aspekt ekonomiczny i logistyczny: „Jak zjeść dobrze za 15 złotych i nie stać przy garach pół dnia?”. Wykorzystajmy naturalne kanały - plakat w sklepie budowlanym, informacja u mechanika, „poczta pantoflowa” przez lokalnych liderów.

3 Krok 3: Realizacja warsztatów

Spotkajmy się w kuchni i ustalmy jasne zasady - działamy ramię w ramię. Podzielmy „oddział” na sekcje: Logistyka (obieranie i mycie), Obróbka (krojenie), Sztab (doprawianie i pilnowanie ognia). Niech dietetyk na bieżąco, w trakcie krojenia, przemycy wiedzę: „Panowie, fasola zamiast mięsa to nie bieda, to czyste białko i brak cholesterolu”. Gotujmy w jednym garze - to męskie, szybkie i generuje mało zmywania (lecho, gulasze, „chłopski garnek” w wersji fit). Na koniec każdego spotkania siadamy razem do stołu - to moment na rozmowę i budowanie więzi.

4 Krok 4: Strategia na przyszłość

Nie wypuszczajmy ich z pustymi rękami. Zadajmy „pracę domową” w formie wyzwania: „Logistyczny Plan Tygodnia”. Niech każdy przygotuje jadłospis i listę zakupów na 7 dni za określoną kwotę (np. 100 zł). Na kolejnym spotkaniu wybierzmy „Mistrza Logistyki”. Zadbajmy o to, by absolwenci kursu stali się instruktorami. Zaproponujmy: „Panowie, za miesiąc jest piknik gminny. Wystawiamy kocioł z naszą grochówką. Wy dowodźcie”. To da im potężne poczucie sprawstwa i dumy publicznej.

Potrzebne zasoby

Sprzęt: Duże garnki (dania jednogarnkowe), ostre noże, deski, kuchenki (mogą być turystyczne/indukcyjne). Kadra: Dietetyk z podejściem praktycznym (nie wykładowca, a „Szef Zaopatrzenia”) + Animator. Produkty: Tanie, sezonowe, lokalne (kasze, rośliny strączkowe, warzywa korzeniowe, tańsze mięsa).

Wskazówki

Konkretny przepis: Każdy wychodzi z wydrukowaną, zalaminowaną kartką (duża czcionka!) z przepisem. Atmosfera: Luźna, bez egzaminowania. Jeśli coś się przypali - trudno, to „straty w boju”. Produkty: Wykorzystujcie to, co tanie i dostępne (kasze, ziemniaki, kapusta). Pokażcie, że tanie nie znaczy gorsze.

Element rywalizacji

„Konkurs Intendenta”: Uczestnicy w parach układają najbardziej ekonomiczny i zdrowy jadłospis na tydzień. Wygrywa para, która zejdzie najniżej z kosztami, zachowując kaloryczność. Tytuł „Chochla Prezesa”: Przechodnie trofeum dla autora najsmaczniejszej potrawy cyklu.

Bariery i zalecenia

Opór mentalny: „Gotowanie to babskie zajęcie”. Rozwiązanie: Używając dużych noży, ciężkich garów i męskiej narracji (wojskowej/technicznej). BHP: Oparzenia, skaleczenia. Rozwiązanie: Obowiązkowy instruktaż BHP na początku i apteczka na stole. Dieta: Uczestnicy mogą mieć różne schorzenia (cukrzyca, dna moczanowa). Rozwiązanie: Dietetyk przed warsztatem zbiera krótki wywiad medyczny (anonimowo).

Linki i inspiracje

Program Nutrition and Food Services

https://www.nutrition.va.gov/Healthy_Teaching_Kitchen.asp

<https://www.nutrition.va.gov/NUTRITION/docs/Cookbooks/OnePotMealsCookbookNOV2022.pdf>

“Golden age” - workshops for the elderly

<https://skmer.hr/en/golden-age-workshops-for-the-elderly/>

TRIO Community Meals

<https://triocommunitymeals.com/programs/>

Przykład Warsztatów kulinarnych:

<https://cas.stalowawola.pl/warsztaty-kulinarne.html>