

# Dzika Kuchnia - Eko kuchnia

W okresie od maja do 20 sierpnia w Centrum Tradycji Kulinarnej w Małczu, Stowarzyszenie Step by Step wspólnie z Gminą Lubochnia realizowało sfinansowane ze środków Budżetu Obywatelskiego Województwa Łódzkiego, zadanie **DZIKA KUCHNIA - EKO KUCHNIA**, którego celem było kształtowanie poczucia odpowiedzialności za otaczające środowisko, zachęcenie do działań na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego, poznanie zasobów przyrody i możliwości wykorzystania ich do przygotowywania zdrowych potraw.

Jak zauważa Łukasz Łuczaj "**Dla człowieka pierwotnego las był wielkim supermarketem, z którego mógł czerpać do woli**". We współczesnym świecie jesteśmy zasypywani żywnością przetworzoną często zawierającą metale ciężkie, azotany i azotyny, których źródłem są nawozy sztuczne używane nawet w przydomowych ogródkach. Zapomnieliśmy o naturalnych przyprawach, ziołach i roślinach jadalnych rosnących w lesie i na łące. Coraz więcej osób chce odżywiać się zdrowo i ekologicznie, pora by wrócić do przepisów naszych babć. Niestety niewiele osób potrafi rozpoznać zioła czy rośliny jadalne i wie, jak je przyrządzić. Wielkim problemem naszych czasów jest również marnowanie żywności. Co roku 1/3 produkowanego jedzenia trafia na śmietnik! Przyzwyczajeni do tego, że jedzenia mamy pod dostatkiem, na wyciągnięcie ręki – przestaliśmy je szanować! Marnując żywność, marnujemy i niszczymy naszą planetę. Dla starszych pokoleń taka sytuacja byłaby nie do pomyślenia. Stąd pomysł na projekt **DZIKA KUCHNIA - EKO KUCHNIA**. Wybór KGW jako grupy docelowej nie jest tu przypadkowy. Członkinie KGW to w większości kobiety kreatywne, rządne wiedzy i zaangażowane w działalność społeczną, zdolne by zdobytą wiedzę zastosować w praktyce i przekazać innym.

W ramach projektu zrealizowano 5 jednodniowych warsztatów dla KGW z powiatu tomaszowskiego z dzikiej kuchni. W każdym wzięło udział 20 osób. Podczas warsztatów panie uczyły się rozpoznawać zioła, rośliny powszechnie zwane chwastami i runo leśne oraz przygotowywać z nich smaczne i zdrowe potrawy. Placuszki z pokrzyw i podagrycznika robiły furorę, a to nie jedyne dania, jakie zostały przygotowane. Ponadto odbyło się szkolenie z zasad „zero waste” podczas, którego gospodynie dowiedziały się jak właściwie gospodarować żywnością, tak aby ograniczyć jej marnowanie do minimum oraz samodzielnie przygotowywały smaczne potrawy. Drugie szkolenie dotyczyło ogrodów permakulturowych. Panie w ramach wykładu i zajęć praktycznych uczyły się, jak bez środków chemicznych, wykorzystując jedynie naturalne metody prowadzić przydomowe ogródki, by mieć zdrowe i dorodne plony.

Poza tym 50 osób wzięło udział w wyjeździe do ekologicznego gospodarstwa zielarskiego prowadzonego przez Andrzeja Wojtkowskiego, żeby od praktyków dowiedzieć jakie rozwiązania warto stosować, by hodować własną zdrową żywność oraz jak w naturalny sposób radzić sobie ze szkodnikami.

**Finałem projektu był konkurs kulinarny**, który odbył się 15 sierpnia podczas Dożynek Gminno-Parafialnych w Lubochni.

W konkursie wzięło udział 10 2-osobowych reprezentacji KGW z powiatu tomaszowskiego. Każda drużyna miała za zadanie przygotować 3 porcje sałatki i napoju z produktów znajdujących się w spiżarni zaopatrzonej przez organizatora, wśród których nie zabrakło roślin dziko rosnących, owoców, warzyw, przypraw itp. Przygotowane dania zostały poddane ocenie 3-osobowego Jury w składzie **Jakub Steuermark, Natalia Jędrzejczak i Katarzyna Tuchowska**. Na prośbę Jury, uczestnicy Konkursu zobowiązani byli do udzielenia odpowiedzi na zadane pytania, dotyczące przygotowanych potraw, ich składu oraz nazw i właściwości wykorzystanych roślin. Stowarzyszenie

zapewniło wszystkim uczestnikom upominki (torby, fartuchy, czapki, deski i zestawy przyborów kuchennych). Do dyspozycji uczestników Konkursu zostało udostępnione również ogólnodostępne stanowisko wyposażone m.in. w: kuchnie indukcyjne, patelnie, garnki, wyciskarkę do soków, warnik z gorącą wodą. Jury nie miało łatwego zadania, bo wszystkie KGW przygotowały smaczne i efektownie wyglądające dania.

Ostatecznie **I miejsce zajęło KGW Łazisko** z gminy Tomaszów Maz., **II miejsce - KGW Teodorów** z gminy Teodorów, **III miejsce - KGW Lesisko** z gminy Żelechlinek.