

Sütés, főzés a szabadban
Hogyan táplálkozhattak az ősemberek?

Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

6. évfolyam

Programcsomag: Én és a világ – Ember és környezete

A modul szerzője: Szegediné Gonda Zsófia

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	11-12 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	A közös munka öröme; ismerkedés a szabad ég alatti ételkészítés fortélyaiival, a tűzgyújtás szabályaival; fogyasztóvédelemre nevelés
A modul témái, tartalma	Témák: Testünk és életműködéseink – Étkezés, élelmiszerek, egészséges táplálkozás Tartalom: A tűz barátunk és ellenségünk is lehet; tűzrakás, a tűz eloltása; táplálékaink eredete, az egészséges táplálkozás gyakorlata; a sütés-főzés közös élménye; biztonság, egészségvédelem, tájékozódás a szabadban
Megelőző tapasztalat	Az otthoni sütés-főzés tapasztalatainak előzetes összegyűjtése; ételreceptek gyűjtése; az egészséges táplálkozás és a tűz témájának korábbi ismerete
Ajánlott továbbhaladási irány	Mozgás a szabadban
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önszabályozás: felelősségvállalás, tolerancia A szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív kompetenciák: szabálykövetés, kreativitás Társas kompetenciák: empátia Egészségvédő magatartás
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember a természetben; Ember és társadalom; Tánc és dráma Tantárgyakhoz: természetismeret; technika; történelem; testnevelés Modulokhoz: Kiránduljunk együtt!; Étteremben, vendéglőben; Mozgás a szabadban
Támogató rendszer	Czike Bernadett (szerk.): <i>Együtt-működik</i> . Kooperatív foglalkozástervek. FPI. Budapest, 2004 Tóthné Pánya Mariann: <i>Zöld burokban születtem</i> . Találós kérdések. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., 2002 (1999) Gratzer József: <i>Sicc</i> . Móra Könyvkiadó. Budapest, 1967 Szentiványi Jenő: <i>A kőbaltás ember</i> . Ifjúsági Könyvkiadó. Budapest, 1954 Szakácskönyvek www.sulinet.hu www.makosteszta.sote.hu/~jul/tulelo/tuz.html www.mindmegette.hu www.makosteszta.sote.hu

Módszertani ajánlás

A szabadban gyújtott tűz, a tűzrakás egy kicsit misztikus, közösségi, közösségteremtő és összetartó erő. Ma is kedvelt szórakozás a gulyásparti, a halászléfőzés, a grillsütés faszénparázson vagy általában a szabadban. Ezt az élményt is szeretnénk megosztani a gyerekekkel.

Az étkezés, a táplálkozás révén szervezetünk nagyon szoros kapcsolatot tart fenn a környezetünkkel. Részei vagyunk a földi anyagok körforgásnak, mégis könnyen elfeledkezünk róla, hogy a táplálékforrásainknak számító növényekre és állatokra vagyunk utalva. A tej nem dobozban, a csirke nem átlátszó műanyag fóliában keletkezik. Városi gyerekek sokasága nem látott még burgonyanövényt, búzaföldet, élő bocit, malacot – számukra az élelmiszer az áruház polcain „terem”.

Képzeljük és játsszuk is el ezen a foglalkozáson, hogy hogyan táplálkozhattak elődeink, a kőkorszaki ősemberek, úgy tízezer évvel ezelőtt. A táplálék ott volt a folyóban, az erdőben és a réten, „csak” meg kellett szerezni, és el kellett készíteni. Mi most igénybe vehetjük a civilizáció eszközeit is, de eljuttatjuk, hogy amit csak lehet, a magunk erejével szerzünk meg a közös sütés-főzéshez.

A helyszín kiválasztása: ezt a programot a szabadban, egynapos kiránduláson, de akár az iskola udvarán is megszervezhetjük. Tervezhetjük több napos táborozás vagy erdei iskola részeként is. Sajnos, rossz időben vagy akár erős szélben a terveink megghiúsulhatnak, ezért gondoskodjunk alternatív programról, illetve tartalék étkezési lehetőségről is.

Fontos, hogy olyan helyet válasszunk, ahol szabad tüzet gyújtani, de a kiépített, asztalokkal és padokkal felszerelt uzsonnázóhelyek vagy erdei autóparkolók nem a legalkalmasabbak az őskori helyszínek felidezésére.

A tűzrakás: a közös tűzhely, a táborhely kiválasztása után azonnal gondoskodnunk kell a tűzifáról. Ez az egész osztály, minden tanuló feladata. Teljes mértékben be kell tartanunk azonban a természetvédelmi előírásokat és szempontokat!

Beszélgük meg, hogy a zöld, leveles ágak nem gyulladnak meg, nem égnek jól, mert túl sok bennük a víz. Füstölni nagyon jól lehet velük, de mi most azt nem szeretnénk. A tűzrakás, a tűzgyújtás hozzáértést igénylő feladat. Sok gyereknek része lehetett már hasonló élményekben, vagy maga is nemegyszer gyújtott már tüzet.

Nem arra akarjuk bízgatni a tanulókat, hogy játsszanak a tűzzel, hanem arra tanítani őket, hogy a tűz nem játék. Most (és máskor is) a tűzgyújtás a felnőttek dolga, a gallyak, a tűzifa aprításából azonban mindenki kivehetette a részét. A felnőtt segítők persze használhatnak a tűzrakó hely közelében fűrészt, baltát, de hát ők már más korban élnek... Az ágak szakszerű elrendezése a tűzrakóhelyen többféle módon történhet, ezt most bízunk a főszakácsra, aki a tűzrakást is irányítja. Közben természetesen a gyerekek is segédkezhetnek, és elmondhatják a saját tapasztalataikat, hasonló vagy eltérő élményeiket a tűzgyújtás fortélyairól.

Tűz csiholása gyufa vagy öngyújtó nélkül nagy szakértelmet igényel, amellyel mi nem rendelkezünk. Kísérletképpen leírunk egy módszert, amelyet a gyerekek kipróbálhatnak (lásd a mellékletet), nem sok sikert jósolunk azonban a próbálkozásnak. Mi inkább a civilizáció áldásaihoz folyamodunk: gyufával gyújtjuk meg a fát. Semmiképpen ne használjunk azonban benzint, más éghető vegyszert vagy folyadékot, faszéngyújtó kockát! Ha elég ügyesek vagyunk, és száraz az idő, még papírra sem lesz szükségünk.

A tűzgyújtás jó alkalom arra, hogy elbeszélgessünk: miért gyullad meg könnyebben a száraz falevél, a vékony gally, mint a vastag ág? Miért éled fel a tűz, ha fűjük? Miből van a füst? Mi a láng, a parázs? Milyen meleg (hány fokos) lehet a tűz? Mit kell tenni, ha a ruhánk meggyullad, vagy ha parázs repül a kezünkre? Hogyan lehet elkerülni, hogy a környező növényzet lángra kapjon? Milyen más eszközökkel lehetne tüzet gyújtani? (Jó eszköz lehet egy gyújtólencse, akár valamelyik tanuló szemüveglencséje is.)

A fellobbanó tűz látványa szép élmény, tapssal, közös énekkel is megünnepelhetjük. De a főzéshez parázs és szelíd, állandó tűz kell. A felelős csoport feladata az, hogy tagjai a főszakács irányításával táplálják és mindvégig kordában tartás a közös tüzet.

Segítő partnerek: ehhez a foglalkozáshoz feltétlenül több felnőtt segítőkész részvételére van szükség. Fontos, hogy ők is részesei legyenek a közös tevékenységnek. Pontosabban: ne rontsák el a gyerekek játékát, és azonosulni tudjanak a modul céljaival. Ez a „parti” nem a felnőttek szórakozását, hanem a gyerekek fejlődését szolgálja. Bizonyára találunk a szülők vagy a kollégák között egy kitűnő szakácsot, aki rendszeresen főz finom ételeket a szabadban, de most elsősorban egy végtelen türelemmel megáldott partnerre van szükségünk, aki a sütés-főzés titkainak megtanításában, a gyerekek irányításában is segít. (Elképzelhető, hogy az iskola technikai dolgozói között találjuk meg a megfelelő munkatársat.)

Az (egyszerű) alapanyagokat természetesen meg kell vásárolnunk, ennek beszerzése a felnőttek dolga. Az anyagi források megteremtéséről – az élelmiszer áráról – a helyi adottságoknak megfelelően kell gondoskodnunk (előtakarékosság, szponzor, alapítványi, fenntartói támogatás stb.). A megvásárolt nyersanyagokat azonban ne konyhakészen szállítsuk a helyszínre, hanem a gyerekek lehető legnagyobb mértékű közreműködésével, a helyszínen készítsük elő.

Egy jó ebéd megfőzéséhez elegendő lenne egy szakács, néhány segítővel. De most nem azért főzünk, hogy jóllakjon az osztály. Ez az ebéd közös produktum lesz, amelyhez mindenki hozzájárul valamivel. A főszakácsnak jelentkező kollégának vagy szülőnek (esetleg magának a programot vezető tanárnak, ha ő maga a főszakács is), ezt az élményt és tudást meg kell osztania több tucat gyerekekkel. Mindenkinek meg kell mutatni, hogyan kell szakszerűen felaprítani a húst és a hagymát. A kukták (minden gyerek) tisztítják a zöldséget és a krumplit, egy-egy talán mindenkire jut. (Persze mi már kést használunk, de hogyan csinálhatták ezt húszézer évvel ezelőtt?)

Élelemszerzés – játék, amíg a tűz leég: a közös ebédhez (példánkban most legyen ez egy bográcsgulyás, de lehet bármi más, szabadban, nyílt tűzön készült étel is) minden hozzávalót maguk a csoportok „szereznek meg” a közös játék során – eljuttassák a vad elejtését, a többi hozzávaló begyűjtését. Ha ez sikeres, akkor jut a bográcsba hús és zöldség, fűszer.

Fontos, hogy mindent pantomimikával jelenítsenek meg, bármiféle tárgyi eszköz (bot, kőbalta, íj stb.) nélkül. A kiszemelt és elejtett vad, akár nyúl, akár szarvas vagy mamut, szintén csak képzeletbeli. Ilyen szereplőt – zsákmányállatot – ne válasszanak maguk közül a gyerekek.

Más csoportok gumókat, gyökereket ásnak, magvakat gyűjtenek. (Az őskorban minden valószínűség szerint ezt a nők végezték, a vadászatot pedig a férfiak, de most tekintsünk el a nemek közötti munkamegosztástól, ha egyes gyerekek a másik csoport tevékenységét szívesebben választanák.) A gyűjtögetők hasonló módon, eszközök nélkül jelenítsék meg, hogyan lehetett kihúzni a gyökereket, kézzel vagy egy bot segítségével kiásni a gumót, a hagymát.

De hogyan vitték haza az ősemberek a zsákmányt? Esetleg a kezükben, vagy volt-e kötényük, kosaruk a kőkorszaki asszonyoknak? Minden „zsákmány” valóságossá változik, amikor a tényleges alapanyagokat a csoportok átadják a főszakácsnak. Jól megnézik, hogy milyen

húst fognak megfőzni, megenni. Milyen állat melyik része mondjuk a fartó, a lábszár vagy a comb? Melyik alkalmas a mi levesünkbe? Mi a teendő a krumplival, a répával és a hagymával? Hoztak-e fűszereket is? Melyek azok a növények, amelyeket nem találhatott meg ősünk mondjuk a Bükk-hegységben tízezer évvel ezelőtt? (A krumpli és a paprika biztosan ilyenek.) Mi hoztunk magunkkal ivóvizet, de az ősemberek még találtak bő vizű forrást, tiszta, iható volt a patak, a folyó is. De honnan vettek sót? Kenyeret még nem ettek akkoriban, de a tölgyfa makkja, a gesztenye, a sulyom pótolhatta azt.

A játék során a gyerekek a valóban begyűjthető növényeket és megfogható állatokat semmiképpen ne egyék meg! A játékszabályok szerint mindent az jelképez és helyettesít, amit magunkkal hoztunk, és csak azt fogyasztjuk el valójában.

Folyamatos tevékenykedés – játék a holt időkben: az étel megfőzése időigényes, és nem köti le folyamatosan az összes gyereket. Ezért időkitöltőként javasoljuk a közös játékot. Megszólaltathatjuk közösen a trópusi esőt (Támogató rendszer – módszerek; japán fogócska stb.), bemutathatják egymásnak a vadászat és a gyűjtögetés érdekes mozzanatait.

Közös étkezés: ha elkészült az étel, közösen fogyasszuk el – már a civilizált ember módján. Használjunk evőeszközt (kanalat), tányért, szalvétát és lehetőleg *nem* eldobható eszközöket! Az ásványvizet pohárból (bögréből) igyuk, ezt is mindenki hozzon magával.

(Megjegyzés: ha a családuknak főzünk, azt a saját felelősségünkre tesszük. Gyerekcsoportok számára azonban külön szabályok betartásával szabad csak ételt készíteni. Oktatási céllal készíthetünk ételt, de a terméket végül meg kell semmisíteni. Arról azonban nem rendelkezik a jogszabály, hogy milyen módon...)

Innivaló: ha jól ismerjük a növényeket, készítsünk teát gyógynövényekből, de vihetünk is magunkkal biztos forrásból származó teát vagy gyógynövényeket. Ihatunk forrásvizet, ha van a közelben bő vizű, bizonyosan iható vízminőségű forrás. Vihetünk magunkkal tiszta vizet kannában, esetleg ásványvizet palackban.

Előkészítés: a foglalkozás megtervezése a program előtt néhány nappal történik. A pedagógus ismerteti a szabadtéri sütés-főzés helyszínét, megbeszéljük, hogy milyen ételek készítésére lesz lehetőség. Feladat: a gyerekek gyűjtsenek ételrecepteket, írják össze a szükséges alapanyagokat és eszközöket. Ehhez szakácskönyvet használhatnak.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Amíg étkezünk, mindenki minősítheti az ételt – azért ilyen finom, mert mi ejtettük el hozzá a szarvast, ezt a hagymát én ástam ki fáradtságosan, ezt a darab répát biztosan én tisztítottam, mi hoztuk azt a fát, ami a legjobb paraszt adja, mi mondtuk meg, hogy elég sós-e a leves stb.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

P1 – Csoportalakítás módszerei

- P2 – Változtatás a csoportokban
- P3 – A tűzrakásról
- P4 – A csoportok feladatai
- P5 – Élelemszerző játék
- P6 – Időkitöltő találós kérdések
- P7 – Közös étkezés
- P8 – Utómunkálatok

Diákmelléletek

- D1 – A tűzgyújtás fortélyai
- D2 – A tűz
- D3 – Ételalapanyagok