

„SVAČINA V SOUVISLOSTECH“

- **Autor:** Martina Horáčková
- **Kontakt na autora:** martina.horackova@paleta.cz
- **Datum poslední úpravy:** září 2024
- **Anotace:** Cílem programu je, aby si žáci uvědomili globální a environmentální souvislosti naší stravy, dále rozvoj soběstačnosti a péče o vlastní zdraví a inspirace pro drobné změny jídelníčku. Žáci si vyzkouší samostatnou přípravu pěti nových svačin podle receptu (například: chleba s tempehem, minižemlovka ze starých rohlíků...). Každá ze svačin odkazuje na větší téma - plýtvání potravinami, lokálnost a sezónnost versus dovoz, dopady levné produkce masa a živočišných výrobků, biopotraviny, souvislost výběru stravy s klimatickou změnou. Při společné ochutnávce tato témata otevřeme diskusí, anketou či jinou aktivitou. Cílem je ukázat, že za každým jídlem je nějaký příběh a člověk si může vybrat, který podpoří.
- **Čas programu:** 90 (šla by udělat i delší varianta na 120 min)
přípravy před programem: 20 minut + předem nakoupit suroviny na vaření
- **Prostředí:** učebna/jídelna + kuchyňka
- **Cílová skupina:** 6.-9. třída ZŠ; SŠ
- **Požadavky na účastníky:** přezůvky
- **Měsíce vhodné pro realizaci programu:** celý rok
- **Organizace výuky:** program je určený pro celou třídu, na některé části jsou žáci rozděleni do skupin
- **Pomůcky, materiál:** viz jednotlivé aktivity
- **Předem udělat:** nakoupit suroviny (rohlíky ideálně 2-3 dny předem, namočit slunečnice 2-4 h před programem (když se namočí na delší dobu, jsou trochu nahořklé), udělat ovesnou kaši z ½ hrnku jemných vloček (jednoduše je zalít horkou vodou)
- **Prioritní/doplňkové aktivity, časové dotace** Celkový čas: **90 min**

Aktivita	Čas. dotace	Priorita/doplněk
Aktivita č. 1: PŘEDSTAVENÍ LEKCE + PÁTRAČKA	10 min	Priorita
Aktivita č. 2: PŘÍPRAVA SVAČIN + OCHUTNÁVKA	40 min	Priorita
Aktivita č. 3: SPOTŘEBA ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ	10 min	Priorita
Aktivita č. 4.1: ANKETA: CO VŠECHNO JE PLÝTVÁNÍ?	5 min	Priorita
Aktivita č. 4.2: PROČ PLÝTVÁNÍ JÍDLEM VADÍ?	15 min	Priorita
Aktivita č. 4.2: JAK OMEZIT PLÝTVÁNÍ U SEBE DOMA	5 min	Doplněk
Aktivita č. 5: LOKÁLNÍ A SEZÓNÍ	5 min	Doplněk
Aktivita č. 6: REFLEXE A ZÁVĚR	5 min	Priorita

Aktivita č. 1: PŘEDSTAVENÍ LEKCE + PÁTRAČKA

Dílčí cíl této aktivity: představení sebe, lekce, evokace tématu – co všechno bude tématem této lekce

Čas: 10 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: papíry s otázkami, odpovědi, tužky

Podrobný popis: Popsat, co se bude dít: V této lekci budeme řešit, jak náš způsob stravování (=jaké potraviny si vybíráme a jak s nimi nakládáme) ovlivňuje planetu, na které žijeme.

Představit strukturu lekce – chvíli povídání, pak skutečné vaření – příprava netradiční svačiny, pak ochutnávání proložené povídáním a úkoly.

Pátračka: Na úvod do dvojice dostanou papír s několika otázkami. Mají za úkol na ně odpovědět – buď sami nebo hledat nápovědu. Nápověda jsou odpovědi rozvěšené na různých místech, není označené k čemu jaká odpověď patří. Až to většina má, projít společně, okomentovat, případně vysvětlit.

1. **Kolik žije na Zemi krav? A kolik lidí?** Na Zemi žije přibližně 8 miliard lidí 1,5 miliardy krav. *(přibližně každý 5. člověk by tedy měl chovat krávu)*
2. **Co je to tempeh?** Tempeh je sójový produkt vzniklý fermentací, který se využívá ve vegetariánské kuchyni, Někdy je brán jako náhražka masa. *(dnes bude možnost ho ochutnat)*
3. **Jaká část ze všeho jídla, které se na Zemi vyrobí se vyplývá?** Třetina všeho vyprodukovaného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí. *(toto jídlo by nasýtilo přibližně další 3 miliardy lidí)*
4. **Kolik korun by se ušetřilo, kdyby se v EU rok vůbec neplýtvalo jídlem?** Plýtvání potravinami stojí podniky a domácnosti v EU odhadem 140 miliard eur ročně. 1 Euro = cca 25 Kč *(tedy 3500 miliard = 3,5 bilionu = víc než státní rozpočet ČR)*
5. **Vyjmenuj 5 druhů ovoce či zeleniny, které je teď sezónní.** Za sezónní jsou považovány takové potraviny, které jsou v přírodě dostupné (rostou a zrají) v aktuálním ročním období. (tabulka)
6. **Co znamená termín „lokální potraviny“? Uveď příklad jedné lokální potraviny pro místo, kde bydlíš.** Za lokální se považují potraviny vyprodukované v kraji (regionu) či obecněji v dané zemi.

Aktivita č. 2: PŘÍPRAVA SVAČIN

Dílčí cíl této aktivity: žáci se naučí sami připravit jednu svačinu – rozvoj samostatnosti a soběstačnosti a inspirace na nové recepty a drobné změny jídelníčku; možnost v bezpečném prostředí ochutnávat nové a pro někoho možná divné pokrmy, ke kterým by se žáci jinak nedostali

Čas: vaření + částečný úklid 30min + 10min ochutnávka

Prostředí: jídelna/učebna + kuchyňka

Pomůcky, materiál: viz recepty na konci manuálu

Podrobný popis:

Rozdělení do 5 skupin – nemusí být nutně stejně velké.

Zde je dobré vyptat se na různé potravinové alergie – podle toho případně uzpůsobit rozdělení skupin.

Lektor zhruba představí, co se bude vařit, každá skupina si vybere jedno jídlo:

slunečnicové mléko a pomazánka (složitější – jak receptem, tak chuťově; zařazovat spíše pro starší žáky, pro mladší nahradit chlebovými hranolkami)
chlebíčky s tempehem a la sekaná
koktejl ze smutného ovoce a zeleniny
minižemlovka z tvrdých rohlíků
kokosovo-ovesné koule ze zbytku ovesné kaše

Předem upozornit, že ochutnávat se bude až společně v jídelně. Když je jasné, kdo bude co vařit, přesun do kuchyně. Tam na stoly lektor předem připraví všechny pomůcky, suroviny a recepty (*důležité, jinak to zabere příliš času*). Samostatná práce, lektor obchází a radí. Úklid a přesun i s hotovými výrobky zpět do jídelny (*potřeba hlídat, aby žáci nezačali hned ochutnávat*).

Ochutnávka: každá skupina představí svačinu, co připravila – jaké obsahuje suroviny, jaký byl postup přípravy. Potom se společně ochutnává. Už při ochutnávce, lze pokládat otázky a otvírat témata více popsaná dále. Nebo ochutnávku a následné aktivity a diskuse oddělit. Záleží na konkrétní skupině žáků, jaká forma jim lépe sedne.

Při ochutnávce povzbuzovat, ať se odhodlají a kousek ochutnají, i když je něco neláká. Dát možnost věc vyplivnout, když jim opravdu nebude chutnat. Pohlídat, aby byly připraveny i opravdu malé kousky, aby se žáci nebáli si je dát.

Anketa: Kdo ochutnal všechno? Kdo se bál ochutnávat?

Jaké jídlo komu nejvíce chutnalo?

Komu chutnalo....?

Komu chutnalo tempeh? Komu chutnalo slunečnicové mléko a pomazánka? (to jsou většinou pro žáky nejsložitější chutě, protože jsou nové – upozornit na skutečnost, že novou věc musíme ochutnat třeba desetkrát, než si na ní chuťové buňky zvyknou a třeba nám začne chutnat – příklad s olivami)

Jaký recept byste si chtěli vyzkoušet doma?

Aktivita č. 3: SPOTŘEBA ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ - SOUVISLOSTI

Dílčí cíl této aktivity: ukázat, jaké má nadměrná konzumace masa a mléčných výrobků dopady na planetu

Čas: 10-15 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: tabule + fixy na tabuli

Podrobný popis: Tato část navazuje na ochutnávku, je v pořádku, pokud žáci ještě ochutnávají, ale je potřeba aby při tom seděli tak, aby viděli na tabuli.

Při vaření jsme použili tempeh – jedná výrobek, který lze využít při vaření jako alternativu masa. Znáte ještě nějaké takové další výrobky? sójové maso, tofu, seitan, ROBI

Slunečnicové mléko zase lze využít tam, kde normální mléko (nechutná stejně, název mléko jen ukazuje, jak a kde tento výrobek využít). Pomazánky zase většinou chystáme z tvarohu či sýra – slunečnicová pomazánka je veganská. (lze si ujasnit, co to znamená vegetariánství a veganství)

Kreslení na flipchart - lektor povídá „pohádku“ a přitom kreslí

Jak konzumace masa a mléčných výrobků (tzn. chov hospodářských zvířat) může poškozovat planetu? (*předem se zorientovat v tom, do jaké míry se žáci vyznají v problematice změn klimatu a skleníkového jevu; pokud ne, nemotat tam skleníkové plyny, smysl to dává i bez nich*)

stav, jak to bylo dříve – „vesnická idyla“

– malá farma s jednou nebo **několika krávy, prasetem a slepicemi** (lektor nakreslí do spodní části tabule zelenou fixou domeček a v něm krávu, prase, kolem slepice)

- krávy chodily **na pastvu, žraly trávu, kakaly tam** → tím zase pastvinu **hnojily**

- nebo s prasaty ve stájích/chlívku – kakali tam, hnůj pak hospodář vyvážel na pole, slepice samostatně (*nakreslit pastvinu a pole*)

→ **uzavřený cyklus**, málo intenzivní, živiny kolují, půda a krajina jsou zdravé

(*doplnit do obrázku šipky, co propojí krávu, pole a pastvinu*)

- zvířata přeměňují pro nás **nevyužitelný zdroj** (=trávu, broučky, žížaly, zbytky) na maso a mléko

dnes – je situace o dost komplikovanější

- ve jménu **intenzifikace a zefektivnění výroby** se zavedly **velkochovy** – to znamená

zvířata se chovají v jednodruhových chovech ve velkém množství (velekravín nebo velká ohrada se spoustou zvířat, prasečák, slepičárna – i 750 000 ks slepic)

(lektor do horní části tabule nakreslí červenou fixou kravín, vepřín, slepičárnu, naznačí, že v každé je hodně zvířat)

- **vsuvka** – otázka ze začátku – **kolik je na světě krav?** asi 1,5 miliardy – což znamená, že přibližně každý pátý člověk by měl chovat krávu - není tomu tak, protože ta zvířata jsou ve velkochovech

- ČR – ještě relativně dobré, v kravíně „jen“ sto, dvě stě krav

- velkochovy v Argentině, Americe – **několik tisíc** (i 14 tisíc) **ks dobytka na jednom místě**

- tolik zvířat **není možné vodit na pastvu** – musí se pro ně produkovat **krmivo**

- **velké lány** – většinou sója a kukuřice - v globalizovaném světě klidně na **druhém konci světa**

(nakreslit na druhou stranu tabule pole)

- **do Evropy** se velká část krmení vozí z **jižní Ameriky** (kde se kvůli polím kácí deštné pralesy) – vozí se hlavně sója, tu konzumují přednostně slepice a prasata, v menší míře dojně krávy

(mezi kravín a pole dokreslit moře a loď)

- zvířata se v Evropě nažerou, vykakají *(nakreslit hromadu hnoje)*, jenomže tady se **cyklus přeruší**, protože nikdo už nenaloží hnůj na loď a nevezve ho zpět na pole – z pole se tak odebírají živiny, které se tam musí dodávat jinak

(udělat šipku pole → loď → krávy a od nich přeškrtnou šipku zpět k polím)

- aby bylo možné něco pěstovat ve **velkých monokulturách** (nepřirozený ekosystém) – masivní **používání umělých hnojiv a pesticidů** → důsledkem jsou obrovské plochy půdy, která obsahuje už jen **minimum organické hmoty** a minimum půdních živočichů = uhlík, který mohl být v půdě navázaný, ale není... - když převedeme louku nebo les na pole **uvolňuje se CO₂**, při intenzivním hospodaření z půdy mizí organická hmota – zas se uvolňuje CO₂

+ při produkci a využívání hnojiv a pesticidů vzniká oxid dusný

(dokreslit ↑CO₂ a ↑N₂O k polím)

- při **dopravě** na velké vzdálenosti se spálí hodně fosilních paliv – produkce CO₂

(dokreslit ↑CO₂ k lodi)

- dobytek **prdí a krká metan**, což je skleníkový plyn s cca 25x silnějším skleníkovým efektem než CO₂ – kde je hodně dobytka, vzniká i hodně metanu (tady je dobré říct, že i dřív krávy produkovaly metan, že je to normální)

(dokreslit ↑CH₄ ke krávám)

- plus vzniká obrovské množství **exkrementů**, které když leží na hromadě a nejsou zapracované do půdy, také uvolňují metan

(dokreslit ↑CH₄ k hromadě hnoje)

- **výsledek – přerušený cyklus, nezdravá krajina, únik skleníkových plynů**

- zvířata krmíme něčím, **co bychom sami mohli jíst, a uživilí bychom tak mnohem více lidí**

- průměrná farma převede do masa a mléčných výrobků jen 10% energie

Jak to změnit? *(tady co nejvíce zapojit žáky, pokud jsou ochotní vymýšlet a reagovat)*

Co by bylo dobré udělat celosvětově:

- vrátit zvířata z velkochovů ven na vzduch a na půdu, kterou tak mohou přirozeně obohacovat organickou hmotou + chovat jich méně + mít smíšenou produkci rostlin i zvířat

Co můžu udělat já: Není potřeba stát se veganem, ale když nebudeme jíst maso každý den, ale třeba jen 2x týdně, prospěje to jak nám, tak planetě. (Anketa: kdo jí maso každý den? Kdo nejí maso vůbec? Lze si u vás v jídelně vybrat jídlo bez masa?) Vybírat si maso z ekologických chovů – je kvalitnější a výživnější a člověk ho potřebuje méně.

Maso - samo o sobě je v pohodě, ale když ho jíme moc, škodí nám i planetě - je to otázka míry

Kdyby všichni lidé na světě spotřebovali tolik masa jako průměrný Evropan, 80% veškeré orné půdy na světě by se muselo využít jen na chov zvířat a pěstování krmiv. Jíst maso každý den je obrovský luxus.

Doplňkové informace *(spíš pro lektora, nebo kdyby se někdo přímo ptal)*

Voda: produkce živočišných výrobků je mnohem náročnější na vodu než produkce rostlinných (na výrobu 1 kila hovězího masa se spotřebuje asi 15 tis litrů vody, na vypěstování 1 kg brambor asi 300 litrů – virtuální voda – počítá se tam nejen voda, co zvíře vypilo, ale i ta, která byla potřeba na výrobu krmiv, nebo při zpracování masa)

Zdravotní souvislost: *Vlivem intenzivních chovů přišlo maso o velkou část nutriční hodnoty, naopak výrazně narostl podíl tuků. Nyní by člověk musel zkonzumovat 4 kuřata, aby získal tolik živin jako v 70 letech z jednoho (bio) kuřete. Poměr zdravých a nezdravých tuků je u zvířat ve velkochovech 50:1, zatímco u jejich volně žijících protějšků 3:1. Výsledek: celosvětová epidemie obezity.*

Aktivita č. 4: PLÝTVÁNÍ JÍDLEM - SOUVISLOSTI

Dílčí cíl této aktivity: ukázat co vše je plýtvání, ukázat provázanost celého systému a souvislosti, předat tipy a rady, jak plýtvání jídlem ve svém životě omezit

Čas: 20-25 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: kelímek od jogurtu, tabule + fixy, papír s obrázkem jogurtu + tužku pro každou skupinu, tipy jak neplýtvat, kolíčky, knížka s recepty ze zbytků

Podrobný popis:

Některé z receptů, které jsme chystali byly takzvané „záchranářské recepty“, které využívaly různé suroviny, které by se jinak možná už vyhodily. Které to byly? (minižemlovka, chlebové hranolky, ovesné koule, koktejl ze smutného ovoce a zeleniny)

Proč zachraňovat: Na planetě je 8 miliard lidí a všichni se chtějí najíst – tvoří to velké nároky na vodu, půdu a jiné zdroje. **Třetina všeho vyprodukovaného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí.** (V Evropské unii připadá na jednoho člověka 127 kg potravinového odpadu za rok. Za 55 % jsou zodpovědné domácnosti, 18 % se vyhodí při výrobě a zpracování, 11 % má na svědomí primární produkce, 9 % ve veřejné stravování a 7 % vyplývají maloobchody. Nejčastěji v odpadu končí ovoce, zelenina a pečivo.)

4.1 ANKETA: CO VŠECHNO JE PLÝTVÁNÍ?

Jak jste na tom s plýtváním jídlem vy? Udělat rukou měřák – kdo má pocit, že plýtvá jídlem (možno vztáhnou na jednotlivce nebo na celou rodinu/domácnost) hodně, často se doma něco vyhazuje a něco zbývá dá ruku úplně nahoru, kdo má pocit, že neplýtvá vůbec, dá ruku úplně dolů.

Přihlásí se (nebo něco jiného udělá) ten....(rozvést, okomentovat podle nálady a pozornosti skupiny)

- ...komu už někdy zplesnivěla svačina v batohu
- ...kdo je zvyklý hned jak přijde ze školy zbytky svačiny z batohu vyndat
- ...kdo už někdy vyhodil svačinu proto, že mu nechutnala
- ...kdo může ovlivnit, co má k svačině (chystá si ji sám, může říct rodičům, co chce a nechce)
- ...komu chutná jídlo ve školní jídelně
- ...kdo je schopný si říci kuchařkám jen o to, co na talíři chce (bez špenátu apod)
- ...kdo si odhlásí oběd, když ví, že mu nechutná a nejedl by ho
- ...kdo si někdy zapomněl odhlásit oběd, když byl nemocný/jel někam pryč
- ...kdo si nosí do jídelny krabíčku na zbytky

4.2 PROČ PLÝTVÁNÍ JÍDLEM VADÍ?

Lektor vytáhne kelímek od jogurtu (ideálně nějaký ochucený, nejlépe s čokoládou). Nakreslí kelímek na tabuli. Žáci dostanou do skupin papír s nakresleným kelímkem a mají za úkol vymyslet, co všechno je potřeba pro to, aby vznikl jogurt. Lze to udělat jako myšlenkovou mapu. Lektor může dát příklad – potřebujeme mléko – kde ho vezmeme – od krávy – co potřebuje kráva, abychom od ní získali mléko – stáj, potravu péči, krmivo... - kde a jak vypěstujeme krmivo – pole, zemědělec – a víc do hloubky se už nepouštět).

Žáci vymýšlejí sami, pak se to dá dohromady a lektor vše zapíše na tabuli. (pokud komunikativní aktivní skupina, lze psát společně na tabuli rovnou).

Nad mapou ukázat – když zapomenete v tašce jogurt, vyhodíte ho a jdete si koupit jiný, plýtváte nejen samotným jídlem a penězi, ale vším, co jsme zapsali na tabuli. Sice jen malinko, protože jeden jogurt je malý, ale když se to nasčítá pro celou Zemi, je to velký vliv.

Jídlo, které nevyhodíte, ale místo toho ho sní lidé nebo hospodářská zvířata = méně potravin či krmiv, které je potřeba vypěstovat (vyrobit, koupit) příště. A to, kromě ušetření vašich peněz, také znamená například (ukazovat jen to, co je zapsané na tabuli):

- možnost zemědělsky hospodařit méně intenzivně a méně vyčerpávat půdy
- méně vyčerpané vodní zdroje na zavlažování a výrobu
- méně hnojiv spláchnutých z polí a tedy i méně znečištěné povrchové vody
- méně aplikovaných pesticidů, z nichž mnohé škodí našemu zdraví, znečišťují vody, nebo likvidují včely a hmyz
- méně spotřebovaných antibiotik - víte, že 2/3 světové produkce antibiotik se spotřebuje na hospodářská zvířata?
- méně spálených paliv při ježdění technikou po polích i při dopravě potravin
- méně spotřebované energie na zpracování potravin
- méně zabrané další půdy, či dokonce možnost vrátit část půdy zpět divoké přírodě
- menší množství potravinového odpadu, který mnohdy končí přimíchaný do směsného odpadu a působí pak velké problémy - např. zhoršuje efektivitu spalování ve spalovnách, nebo při hnití na skládkách uvolňuje skleníkové plyny

Nebo by se mohlo uživit více lidí. Jen z toho, co celosvětově vyhodíme, by se nasýtily další 3 miliardy lidí. Světová populace roste tak rychle, že o 3 miliardy víc nás pravděpodobně bude už za 30 let. Pokud nesnížíme plýtvání, budeme muset vypěstovat tyto potraviny navíc – tj. zabrat další divokou přírodu pro zemědělské plochy a spotřebovat při jejich výrobě ještě více vody, energie, pesticidů, hnojiv... atd. A to už není pro planetu únosné.

Doplňěk pro lektora:

Paradox zbytků: Obrovské množství potravin a jejich zbytků se vyhazuje a jejich likvidace je zejména ve velkých městech problém. Např. v Evropě se vyhodí milióny tun potravin, zatímco se zároveň dováží např. miliony tun krmiv z Argentiny. Prasata a slepice jsou zvířata, která byla primárně domestikována proto, že si dokážou v okolí najít sami dost potravy + zpracují zbytky, co už lidé nesnědí. Skot zase dokáže spást trávu a části rostlin, které lidé jíst nedokážou. V současnosti naopak absurdně většinu zbytků a vyhozených potravin složitě likvidujeme a zvířata zavíráme do hal a pěstujeme pro ně obilí a sóju, což jsou potraviny, kterými bychom mohli nakrmit lidstvo přímo.

4.3 JAK OMEZIT PLÝTVÁNÍ U SEBE DOMA

Pročíst si tipy (které lektor předem rozložil někam na stoly) a na ten, co nejvíc zaujal a obohatil, dát kolíček. Lektor krátce okomentuje a shrne, co je zaujalo.

Ukázat knížku s recepty a doporučit web „Zachraň jídlo“.

Aktivita č. 5: LOKÁLNÍ A SEZÓNÍ

Dílčí cíl této aktivity: pochopit pojmy sezónní a lokální, aplikovat je při výběru zboží v obchodě

Čas: 5min

Prostředí: učebna/jídelna

Pomůcky, materiál: tabule + fixy

Podrobný popis: Jeden z receptů, co jsme chystali, byl koktejl. Zopakovat, co v něm všechno bylo + přidat původ věcí (banán z LIDLu, jablko z naší zahrady...)

Co z toho bylo lokální? Zapsat na tabuli a vysvětlit si, co to znamená lokální (pokud se tak nestalo už dříve) *(Proč je lokální lepší - s velkou pravděpodobností pochází z menších farem, které se chovají šetrněji ke krajině a životnímu prostředí, když se nějaká věc pěstuje jen na pár místech a je rozvážena do celého světa, je pravděpodobné, že tam budou veleplantáže, které budou dost ničit přírodu.)*

Co z toho bylo sezónní? Zapsat na tabuli a vysvětlit si, co to znamená sezónní. Diskutovat vliv supermarketů, kde je všechno celý rok a z celého světa.

Co je lepší? – **Situace1: Je léto.** Chci si koupit rajčata. Chci být šetrná k planetě a vybrat si taková, jejichž pěstování mělo nejmenší negativní dopad na planetu. V obchodě mají:

- česká rajčata
- rajčata z Afriky či jiné vzdálenější země

Jaká si mám vybrat? – otázka na studenty, kdo mi co poradí

→ česká vyhrávají – jsou lokální, nemusela se daleko dopravovat, jejich nákup podpořil nějakého místního zemědělce

Situace2: Je zima. Chci si koupit rajčata. Chci být šetrná k planetě a vybrat si taková, jejichž pěstování mělo nejmenší negativní dopad na planetu. V obchodě mají:

- česká rajčata
- rajčata z Afriky či jiné vzdálenější země

Jaká si mám vybrat? – znova anketa na studenty, kdo mi co poradí

→ už to není tak jednoznačné

- česká rajčata a salát – lokální bez dlouhé dopravy, ale pěstovaná v ČR v nějakém skleníku, kde je nutné topit a svítit, zas podpora místního zemědělce, který třeba díky tomu přežije zimu a bude moci dále produkovat i sezónní věci

- salát a rajčata z Afriky či jiné vzdálenější země, kde je teplo – rajčata tam rostla venku/ve skleníku, netopilo se jim ani nesvítilo, zato doprava zdaleka, nicméně stejně mohou mít nižší CO2 stopu než ty ze skleníku (protože se jich dopravuje hodně naráz a tak je to levné), ale zas vyčerpávají vodní zdroje v suché zemi + nevíme, v jakých podmínkách tam pracují lidé

Když je sezóna něčeho, co zvládáme v ČR pěstovat, je vždy šetrnější k planetě koupit to lokální, když věc kupuji mimo sezónu, už to tak jednoznačné není. Nejlepší řešení – rajčata v zimě spíš nekupovat a jíst sezónní věci.

Aktivita 6: REFLEXE A ZÁVĚR

Dílčí cíl této aktivity: reflexe lekce

Čas: 5min

Prostředí: učebna/jídelna

Kolečko na závěr 2 min

Každý řekne jednu novou věc, co se dozvěděl, naučil – co si odnášíte (dát chvíli na rozmyšlenou nebo ať si to napíšu předem na papírek, začít od někoho, kdo bude chtít)

Take home message: (nakonec od lektora) není důležité jen to, co jíme, ale i jaký má ta potravina příběh – jak a kde byla vyrobena, jaký dopad to mělo na svět kolem nás. Nikdy to není jen jídlo na talíři – svojí volbou můžete ovlivnit to, jak bude fungovat svět.

Zdroje:

<https://zachranjidlo.cz/>

<https://namysli.com/temata/soja-cim-krmime-kravy/>

<https://naschov.cz/evropska-soja-ma-sva-omezeni/>

<https://www.eatresponsibly.eu/cs/meat/1#section-bean>

<https://www.asz.cz/clanek/8236/sebevrazdy-pesticidy-a-superplevel-brazilska-soja-zakleta-v-jedovatem-kruhu/>

kniha: Lymbery, Philip; Oakshott, Isabel: Farmagedon. České vyd. 2017

informační podklady pro soutěž Zelený ParDoubek, ročník 2022