Юни 2017

Eco-Restaurateur local biologique saine responsable durable

Проект Еко-ресторантьор – Въвеждане на сертификация „еко-ресторанти“ на европейско равнище“: с цел качествени местни работни места, валоризация на местното наследство, здравословно и отговорно хранене и намаляване емисиите на CO_2

Педагогически инструменти и пособия

МОДУЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ В ПОМОЩ НА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ: Формиране на допълнителни компетенции на еко-помощник-готвачи

Erasmus+

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация (съобщение) отразява само позицията на автора, като Комисията не носи отговорност за евентуалното използване на съдържащата се в нея информация.

Проект Еко-ресторантьор – Въвеждане на сертификация „еко-ресторанти“ на европейско равнище: с цел качествени местни работни места, валоризация на местното наследство, здравословно и отговорно хранене и намаляване емисиите на CO_2

Педагогически инструменти и пособия

МОДУЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ В ПОМОЩ НА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ:
Формиране на допълнителни компетенции на еко-помощник-готвачи

Erasmus+

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация (съобщение) отразява само позицията на автора, като Комисията не носи отговорност за евентуалното използване на съдържащата се в нея информация.

СЪДЪРЖАНИЕ

ГЛАВА 0 ВЪВЕДЕНИЕ 7

1. Проектът „Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“

1.1. Защо точно проекта„Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“ по„Еразъм+“?

1.2. Десетте принципа на изкуството на правилното хранене на Пелегрино Артузи

2. Представяне на партньорите

2.1. Европейски партньори

2.2. Местни партньори

3. Справочни материали за професията / за обучение / за оценка на еко-помощник-готвачи

3.1. Методически съображения

3.2. Профил на професията на еко-помощник-готвача

3.3. Справочни материали за обучение на еко-помощник-готвачи

3.4. Разработване на учебните помощни средства

3.5. Справочни материали за оценка

ГЛАВА 1 ПРИНЦИПИТЕ НА ЕКО-РЕСТОРАНТЬОРСТВОТО 15

1. Концепцията за устойчивото хранене и ресторантьорство?

2. Хранене, храна, здраве

3. Местно и сезонно хранене

4. Маркировките и елементите на етикета и продуктите

5. Намаляване на екологичния отпечатък в кухнята

6. Работа с грижа за хранителните продукти в една устойчива кухня

ГЛАВА 2 МЕСТНО И ПРИРОДНО НАСЛЕДСТВО 23

Лист 1. КАКВО Е МЕСТНОТО И ПРИРОДНО НАСЛЕДСТВО НА РЕГИОНА?

Лист 2. ИЗПОЛЗВАНЕ НА МЕСТНИ ПРОДУКТИ В ЕКО-РЕСТОРАНТЬОРСТВОТО

Лист 3. В ТЪРСЕНЕ НА МЕСТНОТО И ПРИРОДНО НАСЛЕДСТВО

ГЛАВА 3 КАЛЕНДАР НА ПРОДУКТИТЕ И ПРИНЦИПИТЕ МУ 31

Лист 1. РАЗБИРАНЕ НА ПРОБЛЕМА С КЛИМАТИЧНИТЕ ПРОМЕНИ

Лист 2А. ЗАПОЗНАВАНЕ СЪС ЗНАЧЕНИЕТО НА СЕЗОНИТЕ

Лист 2Б. ПОЗНАВАНЕ НА ВЛИЯНИЕТО НА СЕЗОНИТЕ ВЪРХУ ЦИКЛИТЕ В ЗЕМЕДЕЛИЕТО, РИБОЛОВА И ЖИВОТНОВЪДСТВОТО

Лист 3. ПОЗНАВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ ПРЕЗ СЕЗОНИТЕ

Лист 4. ЗАПАЗВАНЕТО НА (СЕЗОННИТЕ) ПРОДУКТИ

ГЛАВА 4 МАРКИРОВКИ И СЪСТАВКИ НА ЕТИКЕТИТЕ НА ПРОДУКТИТЕ И ПРОДУКТИ 43

Лист 1. БИОПРОДУКТ, НЕГОВИТЕ МАРКИРОВКИ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ПОЛЗИ
Лист 2. СПРАВЕДЛИВА ТЪРГОВИЯ, НЕЙНИТЕ МАРКИРОВКИ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ПОЛЗИ
Лист 3. МЕСТНИ ПРОДУКТИ, ТЕХНИТЕ МАРКИРОВКИ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ПОЛЗИ
Лист 4. УСТОЙЧИВОСТТА, НЕ ПРОСТО ПРОДУКТ, А ПРОЦЕс
Лист 5. ЧЕТЕНЕ И АНАЛИЗ НА ИНФОРМАЦИЯТА ВЪРХУ ОПАКОВКИТЕ НА ЕВРОПЕЙСКИТЕ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ
Лист 6. ПОЗНАВАНЕ НА АЛЕРГЕНИТЕ
Лист 7. ЯДЕНЕ И ХРАНЕНЕ: ЗДРАВОСЛОВНИ И БАЛАНСИРАНИ БЛЮДА

ГЛАВА 5 НАМАЛЯВАНЕ НА ПОТРЕБЛЕНИЕТО НА ЕНЕРГИЯ В КУХНЯТА 59

Лист 1. КАТЕГОРИИ ЕНЕРГИЯ И МЕТОДИ ЗА СПЕСТЯВАНЕТО ИМ РЕШЕТКАТА НА УСТОЙЧИВИТЕ ПОКУПКИ
Лист 2. КАТЕГОРИИ ЕНЕРГИЯ И МЕТОДИ ЗА СПЕСТЯВАНЕТО ИМ ЕНЕРГОЕМКИТЕ УРЕДИ
Лист 3. ТЕХНИКИТЕ И ПРОДУКТИТЕ ЗА ГРИЖЛИВО ПОДДЪРЖАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

ГЛАВА 6 ДА СЕ РАБОТИ С ГРИЖА И ОПОЛЗОТВОРЯВАНЕ, ХРАНИТЕЛНИТЕ ПРОДУКТИ В ЕДНА УСТОЙЧИВА КУХНЯ 67

Лист 1. ОТПАДЪЦИТЕ В КУХНЯТА
Лист 2. ХЛАДИЛНАТА ВЕРИГА ЗА ОГРАНИЧАВАНЕ НА ОТПАДЪЦИТЕ
Лист 3. РЕЦИКЛИРАНЕ И СОРТИРАНЕ НА ОТПАДЪЦИТЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОБЩА РАМКА НА ПРОФЕСИЯТА „ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧ“ 75

Ключова дейност 1: Формулиране на основни познания, свързани с устойчивото ресторантьорство
Ключова дейност 2: Опазване на околната среда: управление на ресурсите и отпадъците

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ОБЩА РАМКА НА ОБУЧЕНИЕТО ЗА „ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧ“ 81

Ключова дейност 1: Формулиране на основни познания, свързани с устойчивото ресторантьорство
Ключова дейност 2: Опазване на околната среда: управление на ресурсите и отпадъците

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ОБЩА РАМКА И МЕТОДИ ЗА ОЦЕНКА НА „ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧ“ 85

ГЛАВА 0

ВЪВЕДЕНИЕ

Събитие за разпространение с практически готварски курс, организирано от Scuola Centrale Formazione в Каза Артузи, Форлимпополи (юни 2016 г.) с участието на стажанти и преподаватели от Болоня, Верона, Пиетрамонтекорвино в провинция Фоджа, Ремедело в провинция Бреша и Кастилионе деле Стивиере.

1. ПРОЕКТЪТ „ЕКО-РЕСТОРАНТЬОР, ЗА ЕДНО УСТОЙЧИВО ХРАНЕНЕ“

1.1. Защо точно проекта„Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“ по „Еразъм+“?

Проектът „Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“ има за цел да отговори на нуждите от компетентност в един бързо развиващ се сектор, който може да се нарече „еко-ресторантьорство“. Под „еко-ресторантьорство“ се разбират: ръководителите, заведенията за обществено хранене, ресторантите, които възприемат устойчив подход в дейността си (тоест, в практиките си, в избора си на инвестиции и избора си на продукти...). Проектът „Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“ иска да свърже чрез най-строгите инструменти на Европейската система за кредити в професионалното образование и обучение (ECVET) обучението на бъдещите помощник-готвачи и пазара на труда. По този начин профилите на компетентност, справочните материали и средствата за обучение, системата за оценка се изработват в контакт с икономически заинтересованите страни.

Секторът „ХОРЕКА“ има стратегическо положение. Той е важен от културна, икономическа, образователни и туристическа гледна точка. Предвид това положение, ръководителите, управителите на заведения, отговорниците от средата на сектора „ХОРЕКА“ трябва да изиграят роля в обучението на служителите и потребителите. В още по-широк смисъл, те трябва да изиграят важна роля в опазването на местната икономика и биоразнообразието чрез най-добрия избор на продукти, по-специално чрез съблюдаване на сезонността или чрез най-добрия баланс в ястията, които предлагат. Предвид важността на сектора „ХОРЕКА“, една промяна в практиките представлява мощен лост за промяната в отраслите на производството и преработката.

Устойчивото развитие представлява цялостен подход, който може да се приложи за цялото общество. Този подход се прилага и за сектора „ХОРЕКА“. За него трябва да се мисли като за начин на мислене, начин на живот, който ни кара да заемем дадена позиция, а не друга, да предпочетем дадено нещо, а не друго. Изглежда, че се налага да се действа спешно срещу изстъпленията на хранително-вкусовата промишленост. Устойчивото развитие не може да бъде поза, която се възприема от време на време.

То е по-скоро филтър, който ни кара да гледаме, действаме и избираме по друг начин. Въпреки че е трудно да се определи конкретно и изчерпателно как можем да се впишем в този подход, поне ще се опитаме да очертаем някакви граници.

Затова проектът „Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“ има за цел, с подкрепата на Европейската комисия, да развие и изясни кои са уменията, специфични за „еко-ресторантьорството“. Той ще помогне на стажантите да успеят да включат тези различни аспекти и проблеми в ежедневието си и да посеят зрънца, които могат да покълнат по пътя им. Това налага предварително да се засили и/или предприеме сътрудничество с местните производители или всякакви субекти с етикет „скъсена верига на снабдяване, биоземеделие, устойчиво развитие, разумни цени, алтернативно...“.

Липсата на знания и умения в устойчивото хранене е свързано с липсата на модули по тази тема в курсовете и обученията в ресторантьорските професии.

За една обучаваща се аудитория, която се чувства уязвима и отдалечена от пазара на труда, заставането начело на устойчивото хранене и развиването на ноу-хау в тази област осигуряват един немаловажен допълнителен актив и намаляват загубата на уменията.

В Европа един хранителен продукт пътува средно 1500 км, за да достигне до чинията на потребителя. Предвид тази ситуация, предвид практиките на интензивното земеделие и широкото разпространение или дори по екологични съображения, се развива едно глобално и дълбоко движение около храните и земеделието, за да се насърчават устойчиви практики на производство и консумация на качествени продукти, както заради здравето, така и заради вкуса.

Почти навсякъде в Европа се разработват проекти, формално или неформално, които включват граждани, сдружения, предприятия, териториални общности, обществени органи

по цялата верига от производството до потреблението. Обаче този сектор, който може да генерира серия от работни места (включително изискващи малко квалификация от високо ниво, устойчиви като характер и местоположение и създаващи стойност) предполага голяма нужда от обучение. Но се отбелязва недостиг в нивото на структуриране на предлагането на обучение, на достъпа до уязвими аудитории и разпространението в хранителните навици.

Проектът „Еко-ресторантьор“ се стреми на отговори на този недостиг, като разработва решения, които позволяват доближаване до сертификацията за „еко-ресторант“ на европейско равнище с цел:

- да се поддържа структурирането на обучението;
- да се подпомогне достъпът до уязвимите аудитории (разработени педагогически пособия и материали, като се отчитат ключовите умения);
- да се разпространяват добри практики в хранителните навици (чрез разпространение на ресурсите към широката общественост).

1.2. Десетте принципа на изкуството на правилното хранене на Пелегрино Артузи

В резултат на различните транснационални срещи в рамките на проекта „Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“, партньорите намериха един италиански автор от Форлимпополи. Той оставя отпечатък върху умовете на своето време и продължава да вдъхновява младите поколения със своите прости разсъждения, които обаче са с невероятно значение.

Пелегрино Артузи е автор от XIX в., написал книга, озаглавена „Науката в кухнята и изкуството на доброто хранене“. Публикувана за пръв път от самия него през 1891 г., тя е преиздадена 15 пъти през живота му. Последното издание, вече след смъртта му, включва 790 рецепти. Произве-

дението се счита за първата „интерактивна“ готварска книга. Отскоро може да се намери и на френски език[1].

Целта на Артузи била всички да могат да готвят просто и здравословно. Този сборник от рецепти, считан за библията на италианската кухня, днес още се предлага на младите двойки, когато създадат семейство. Изящна добавка към рецептите му са най-различни информация и съвети за изкуството на доброто хранене, размисли за хигиената, сочни анекдоти, препратки към новините по това време или текстове от литературата, понякога хапливи, вариращи от цитати до пародии. Тези различни отклонения са част от успеха на книгата.

Артузи пледира за здравословна, местна и качествена кухня, противопоставяща се на навиците на

„готвачите за балдахина“ от времето си, приготвящи тежки ястия за богатите, които търсят богата, заплетена и изобилна френска кухня.

Артузи посочва десет основни принципа, които трябва да се спазват в кухнята, и те изненадват с актуалността си:

1. Уважавайте естествените съставки.
2. Използвайте качествени съставки.
3. Използвайте съставките на сезона.
4. Гответе просто.
5. Влагайте страст, бъдете внимателни и точни.
6. Упражнявайте се с търпение.
7. Променяйте, но уважавайте територията и сезона (минестроне).
8. Ако променяте нещо, правете го просто и с добър вкус.
9. Подобрявайте бедната кухня.
10. Не се доверявайте на готварските книги (включително и на моята).

2. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПАРТНЬОРИТЕ

Проектът „Еко-ресторантьор, за едно устойчиво хранене“ се изпълнява от широк, разнообразен и балансиран консорциум с 5 европейски партньори от една страна (от типа „федерации“), всеки от които работи на национално или регионално ниво в собствената си страна, и от друга страна, местни участници, закотвени на местата си и свързани с обучението и професионалната интеграция на възрастните в „ХОРЕКА“.

1 La science en cuisine et l’art de bien manger, Pellegrino Artusi, Actes Sud Editions, септември 2016, 631 стр.

2.1. Европейски партньори

Scuola Centrale Formazione, Италия

Национална асоциация на центровете за професионално обучение, призната от Министерството на труда, представена в 10 области на Италия

Кюстендилската търговско-промишлена палата (КТПП), България

Създадена през 1999 г., Кюстендилската търговско-промишлена палата разработва, популяризира и опазва икономическата жизненост на областта

Grupul pentru Integrare Europeana (GIE), Румъния

НПО, учредена от преподаватели в Университета в Питещ, развиваща наред с другото образователни и обучителни дейности, спомагащи за европейската интеграция

Фондация Barka, Полша

НПО, чиято мисия е да работи за социалното развитие на групи в неравностойно положение, например чрез семинари и професионално обучение

Actions Intégrées de Développement (AID Coordination), Белгия

Мрежа от проекти за социална и професионална интеграция, съсредоточени около обучението и/или заетостта

2.2. Местни партньори

Croc'Espace

Предприятие за обучение чрез труд (ПОТ) със седалище във Вервие, което от няколко години разработва измерението на устойчивото, биологичното и местното развитие на обученията и ресторанта си

Предприятието за обучение чрез труд Le Perron de l'Ilon

Предприятие за обучение чрез работа, разположено в Намюр, което всяка година приема около 60 стажанти и 8-10 души по договор за интегриране (от типа на член 60), за да ги обучава в професиите на помощник-сервитьори и помощник-готвачи.

AID Hainaut Centre

Център за обучение за социална и професионална интеграция, който чрез своя ресторант „le Goût d'Apprendre" („Вкусът на ученето") развива програма за обучение (чрез труд) в ресторантьорство

CIEP - Лиеж

Движение за продължаващо образование на Християнското работническо движение (МОС), което организира анимации и обучения във връзка с кампании, тематични групи или географски сектори

Notre Maison—Шарлероа

Кафе-ресторант, разположен в сърцето на Шарлероа, признато като предприятие за интеграция (сдружение с обществена цел)

3. СПРАВОЧНИ МАТЕРИАЛИ ЗА ПРОФЕСИЯТА / ЗА ОБУЧЕНИЕ / ЗА ОЦЕНКА НА ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧИ

3.1. Методически съображения

Ученето през целия живот се подкрепя на европейско ниво от Лисабонската стратегия от 2000 г. То включва всички равнища на образование и обучение и всички форми на практическо обучение, и е насочено към разширените възможности за всекиго да се образова и получи признание за уменията си.

Това става чрез:

- Мобилността (географска и/или професионална) на работещите
- Сертифицирането (в европейския смисъл на думата)
- Прозрачността и съпоставимостта на сертификациите
- Валидността на правоспособностите
- Капитализацията на резултатите от обучението

Референтният подход просто подпомага ученето през целия живот, като позволява признаването на придобитите знания и умения и прилага препоръките от ECVET. Тази методика се основава на подхода чрез компетенциите. Тя повишава стойността на уменията на обучаващите се благодарение на признаването на наученото от тях и позволява да бъдат изградени мостове между различните дейности в обучението.

3.2. Профил на професията на еко-помощник-готвача[2]

Проектът използва тази методика, за да разработи профила на професията на еко-помощник-готвача (определяне на допълнителните умения към профила на „класическия" помощник-готвач).

Състои се по-специално от две основни дейности, в които има множество компетенции, разделени на умения, знания и равнища на отговорност и самостоятелност:

- **Основна дейност 1: формулиране на основните познания, свързани с устойчивото ресторантьорство**

Компетенции:

- Овладяване на основните понятия и общите познания във връзка с устойчивото ресторантьорство;
- Интегриране на устойчивото измерение;
- Популяризиране и предаване на знанията, свързани с устойчивото ресторантьорство.

- **Основна дейност 2: опазване на околната среда: управление на ресурсите и отпадъците**

Компетенции:

- Управление на ресурсите (вода, газ, електричество) по отговорен, разумен и пестелив начин;
- Работа в полза на икономиката / ограничаване на отпадъците;
- Адекватно управление на отпадъците;
- Спазване на „екологичните" правила и препоръки за почистване и хигиена..

3.3. Справочни материали за обучение на еко-помощник-готвачи[3]

Профилите на компетентност или профилите на професията в ECVET много често са отвлечено понятие за полевите участници. Затова тук говорим за превръщането им в единици за

2 Виж приложение 2 „Справочни материали за оценка на екологични помощник-готвачи VF"

3 Виж приложение 2 „Справочни материали за обучение на екологични помощник-готвачи VF"

придобити знания и модули за обучение, за да могат партньорите да ги реализират. Целта е да се предоставят на местните оператори инструментите, които са им необходими за да приложат обучението на практика. Тези профили улесняват възприемането и адаптиране на обучението към спецификата на националните методи на обучение.

3.4. Разработване на учебните помощни средства

За да се отговори по конкретен и пълен начин на въпроса „как да помогна на моите обучаеми да развият трайни умения, които са специфични за помощник-готвача?“, най-важното като че ли е да не се ограничаваме до справочните материали в обучението, а да предложим на обучаващите:

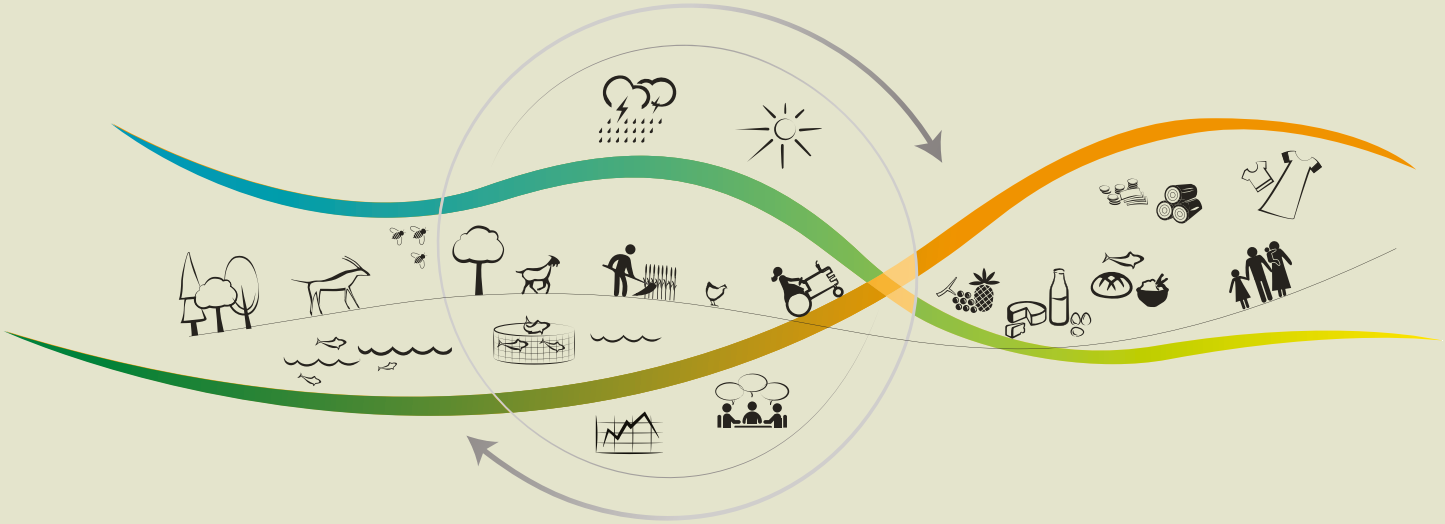
- една обща теоретична и синтетична основа за възприемането на разглежданите теми (глава 1),
- педагогически дейности за всеки модул или „глава“, които да се изпълняват със стажантите и обучаемите (глави 2-6).

Това е самата цел на този документ. Педагогическите листи не са разработени като готови „до ключ“ инструменти или като „наредби“. Те трябва да се разглеждат от обучаващите като източник на вдъхновение, като отправна точка, а не като самоцел при подготовката на учебните занятия с обучаемите. Призванието им е също така да се развиват, да бъдат пригодени и подходящи за нуждите, реалностите на мястото и чувствителността и възможностите на всекиго (продължителност, етапи, източници и др.).

3.5. Справочни материали за оценка[4]

За да се стигне до сертифициране на „еко-помощник-готвача“, би следвало да се разработи инструмент, според методиката на ECVET, който да отговори на въпроса „как мога да се уверя, че обучаемият е придобил уменията, по които сме работили? “). Предлаганата обща система за оценяване определя ясно: начин на контрол, методите за изпитване и методите за оценяване. Справочните материали предлагат критерии. На всеки критерий съответства показател и равнище на успех. Това дава възможност на всеки оператор да оцени възможно най-обективно уменията на „еко-помощник-готвача“ върху обща основа, независимо от коя държава е, като адаптира или разделя изпита според педагогическата специфика, възможностите си, аудиторията си, реалностите на мястото...

4 Виж приложение 2 „Справочни материали за оценка на екологични помощник-готвачи VF“



ГЛАВА 1

ПРИНЦИПИТЕ НА ЕКО-РЕСТОРАН-ТЬОРСТВОТО

Тази глава има за цел да постави една синтезирана теоретична основа за обучаващите по еко-ресторантьорство. Някои елементи са обобщени и се отнасят за всички европейски страни, други са по-конкретни, според реалностите в дадена държава или регион. Въпреки това, ние желаем да привлечем вниманието ви върху важността на познаването на различните законодателства във връзка със съдържанието на тази подкрепа, тъй като те често се променят и в хода на работата обучаващият трябва да направи някои актуализации.

1. Концепцията за устойчивото хранене и ресторантьорство?

Устойчивото развитие е обща концепция, разработвана от края на XX век. Разглеждано в световен мащаб, това понятие има за цел да отчете, освен икономиката, всички екологични и социални аспекти, свързани с дългосрочни предизвикателства.

Ако възприемем това определение, трябва да установим, че съществуват три оси, които ще определят един устойчив подход: екологичната, социалната, икономическата. Именно точният баланс на тези три оси е това, под което трябва да се разбира устойчивият подход.

Определение: едно устойчиво хранене[1] спазва цял набор от екологични критерии (с цел да намали въздействието върху нашата околна среда), етични (за да позволи на производителите „от юга“ да получат полагащото им се възнаграждение, здравни (за да се консумират полезни за здравето храни).

Петте принципа на устойчивото хранене и земеделие[2]

- Повишаването на ефективността на използването на ресурсите е решаващо условие за устойчивостта на селското стопанство.
- Тя изисква чрез преки действия да се опазват, защитават и подобряват природните ресурси.
- Селско стопанство, което не успява да опази препитанието в селските райони и да повиши доходите и благосъстоянието на хората, не е устойчиво.
- Засилването на устойчивостта на хората, общностите и екосистемите е от решаващо значение за постигането на устойчиво селско стопанство.
- Устойчивостта на храненето и селското стопанство се нуждае от отговорни и ефективни механизми на управление.

2. Хранене, храна, здраве[3]

Допълнително предизвикателство в полза на еко-ресторантьорството е въздействието на обичайното ни хранене върху здравето ни. „Свързаните с храненето заболявания представляват първата причина за смъртността в развитите страни[4].“

Консумацията на плодове и зеленчуци позволява доставката на вода и антиоксиданти. Те са нискокалорични и доставят фибри и витамини.

Няколко съвета за един здравословен режим:

- Първата основна цел е възможно най-много да се избягват промишлените и преработените продукти, които са голям източник на ненужни добавки и скрити захари, прекалено солени и богати на лоши мазнини. Ако приготвяте сами храната си, ще можете по-добре да контролирате съдържанието ѝ и алергените.
- Не трябва да се пренебрегват растителните храни (сурови, сушени, ферментирали, варени), което позволява да се оптимизира доставката на фибри, които влияят положително върху преноса и количеството на кръвната захар.
- Препоръчително е да се предпочитат нискокалорични храни с висока хранителна стойност, тоест, такива, в които броят на калориите в грам от продукта е по-малък, но има значителна хранителна стойност; които включват важни витамини и минерали за дадения брой калории.

Хранителната пирамида (по-долу) представлява интересен ориентир за съставянето на ястия чрез адекватни пропорции в различните „хранителни семейства“. Следва да се отбележи, че новата версия на пирамидата не поставя същите елементи на преден план.

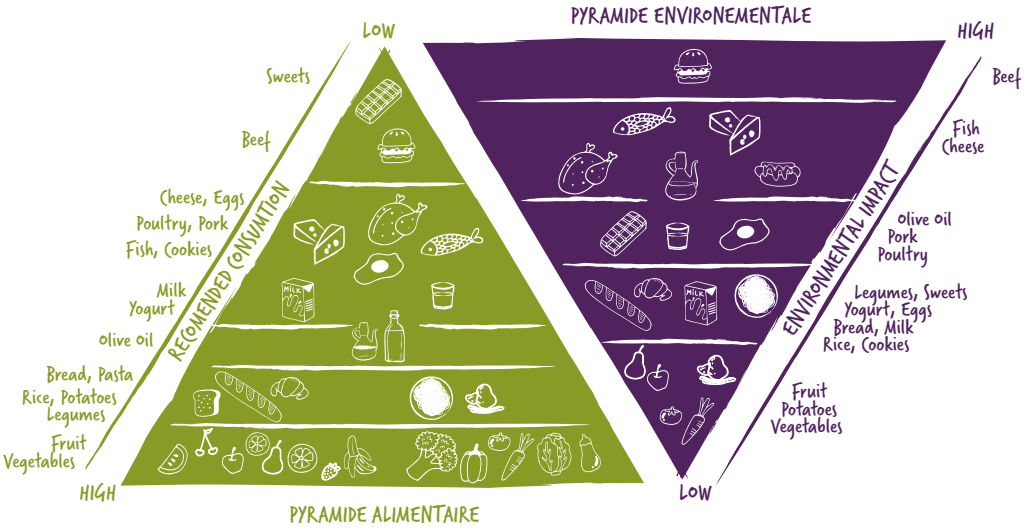
1 Ecoconso : устойчиво хранене

2 http://www.fao.org/sustainability/background/fr/

3 „J'aime pas les chicons“, малък наръчник за здравословно, лесно и евтино хранене у дома, éco conso « La meilleure façon de manger » Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille, Thierry Souccar & Angélique Houlbert стр. 79 - 86, стр. 91 и 92, стр. 152, 170, 274, «Cuisine de la terre», Valérie Mostert, рецепти за 5-те ви сетива.

4 Thierry Souccar & Angélique Houlbert, La meilleure façon de manger, le guide de l'alimentation saine pour toute la famille, стр.10.

В идеалния случай едно ястие винаги ще включва протеини (животински или растителни), липиди (трябва обаче да се внимава за качеството им) и въглехидрати (за предпочитане с нисък гликемичен индекс).



- Протеините съставляват 15 - 29 % от приетите калории. Не пренебрегвайте растителните протеини. Животинските протеини се съдържат в месото, рибата..., растителните присъстват в зелените листни зеленчуци, бобовите, маслодайните растения...
- Липидите съставляват 30 - 40 % от приема на енергия, като трябва да се внимава за качеството на мазнините. Избягвайте трансмастните киселини (= растителни мазнини, денатурирани чрез промишлена обработка, за да се втвърдят). Те са вредни за здравето и повишават риска от инфаркт, инсулт, диабет, затлъстяване, хронични възпаления и инсулинова резистентност. Те присъстват във виенските кифлички, бисквитите, сладкишите, продуктите на заведенията за бързо хранене... Идеалното е да се осигурява прием на наситени мастни киселини, мононенаситени (зехтин) и полиненаситени, като се предпочитат омега 3 (омега 3: от рапица и ядки, омега 6: от слънчоглед).
- Въглехидратите съдържат 40 - 55 % от калориите в ястието: в картофите, зърнените храни, бобовите растения, ориза и хляба. Може да се отдава предпочитание на въглехидрати с нисък гликемичен индекс.

Освен овладяването на балансираното съдържание на чинията. Трябва да се внимава за алергените, най-чести от които са лактозата и глутенът. Трябва да се овладее съдържанието ѝ, за да се адаптира според алергиите, непоносимостта или специалните диети (вегетариански, вегански).

Алтернативите на глутена са ориз, просо, щир, царевица, киноа, кестен, маниока, елда, соя, грах, коноп, тапиока...

Алтернативите на лактозата са соя (и производните ѝ продукти), растителни млека, пюрета от маслодайни растения...

Алтернативите на месото са Quorn, сайтан, тофу, темпе, нахут, леща, боб, киноа, овес, маслодайни, кълнове, водорасли...

3. Местно и сезонно хранене

Наследството, с което разполагаме, се счита за общо за дадена група. Екологичните и типологически специфики на даден микрорайон съставляват местното и природно наследство. В зависимост от региона и вида на културите, специфичните продукти ще се различават.

Кои са интересите, на които да се отдаде приоритет сред местните сезонни продукти?

- **Ние се храним „по местному“**

  Да привилегироваме местното хранене означава да си доставяме удоволствие, от една страна: като готвим продукти, които са свързани с основите на храненето, а от друга: като преоткриваме забравените зеленчуци от едно време! Да не забравяме също така, че храненето според сезона прелива от ползи: консумацията на сезонни продукти позволява да се ядат по-здравословни храни, които съдържат повече витамини и минерали от тези, отглеждани по неестествен начин и извън сезона.

- **Продуктите имат повече вкус**

  Местните храни са си въпрос на вкус! Местните и сезонните продукти позволяват да се оценят предпочитаните плодове и зеленчуци в момента, в който вкусът им е най-добър. Те предлагат качество и несравнима свежест поради факта, че са зрели оптимално в естествени и подходящи условия (слънце, климат, напояване и т.н.).

- **Те са по-здравословни**

  Храненето с местни продукти означава да се намери връзка с времето, сезоните и вкусовете. Понеже предназначените за местна консумация продукти не трябва да бъдат пренасяни на дълги разстояния, те се берат, когато узреят и изминават кратък път до чинията. Или, колкото по-пресни са те, толкова по-невероятни са хранителните им качества! Освен това, това означава и максимално ограничаване на хранителните добавки, оцветителите и другите елементи като палмово масло, трансмастни киселини, сулфити и др.

- **А това е по-евтино!**

  Да се храним по-добре, но и... по-евтино! По-малко разходи за производство и доставка (защото няма извънредно високи транспортни разходи), това означава и че се продават по-евтино на крайния потребител!

- **Подпомага се местната икономика!**

  „Местна“ консумация, това е насърчаване на местните производители и подпомагане на икономиката наоколо и всички нейни компоненти. Това позволява също така да се опази местното наследство: познанията, разнообразието от култури, земеделския пейзаж и др.

- **Това е екологичен избор**

  И накрая, местната храна е жест към околната среда. Чрез консумацията на отгледани на място и през сезона продукти се намаляват разстоянията, които хранителните продукти изминават, а оттам и неблагоприятните въздействия на транспорта върху околната среда. По същия начин, когато се съблюдава ритъмът на природата, се избягват допълнителните разходи за енергия или за преработка.

4. Маркировките и елементите на етикета и продуктите[5]

Понякога е трудно да се ориентираме в множеството маркировки или псевдоетикети, предлагани от хранително-вкусовата промишленост. Качеството на една маркировка се признава, когато той предлага конкретната защита на нещо (защитено наименование за произход, местен продукт...) и когато е контролиран от външен орган (знаме върху опаковката не представлява маркировка!

Използването на понятието „органичен“ или „биологичен“ е нормативно определено. За да се продаде един органичен продукт, трябва да се спазва един европейски регламент, който е в сила от 1991 г. и се актуализира редовно. Този подробен регламент обхваща всички етапи на производството на продукта, от производството му във фермата до продажбата, като се премине през преработката, разпространението и вноса. Той налага много точни правила по отношение на хуманното отношение към животните (плътност, естествено осветление, ограждения на открито), практики в отглеждането на културите (използване на механични методи, пестициди и забранени химически торове, забранени ГМО), преработката на продуктите (ограничен позитивен списък на добавките и спомагателните вещества).

Органичният продукт трябва задължително да бъде придружен от европейски органичен етикет. Освен че гарантира спазването на европейското законодателство, той гарантира и че е осъществен контрол върху продукта.

Този етикет съществува от 2010 г. и присъства върху всички предварително опаковани европейски органични продукти. Европейският съюз е договорил идентични правила за всички държави-членки. Национални органи следят дали тези правила се спазват от производителите на органични продукти.

5. Намаляване на екологичния отпечатък в кухнята[6]

Различават се девет вида енергия, която може да бъде трансформирана за функционирането на уредите в нашите ресторанти:

- слънчевата енергия
- енергията от водноелектрически централи
- вятърната енергия
- биомасата
- геотермалната енергия
- морската енергия
- енергията от изкопаеми горива
- ядрената енергия
- мускулната енергия

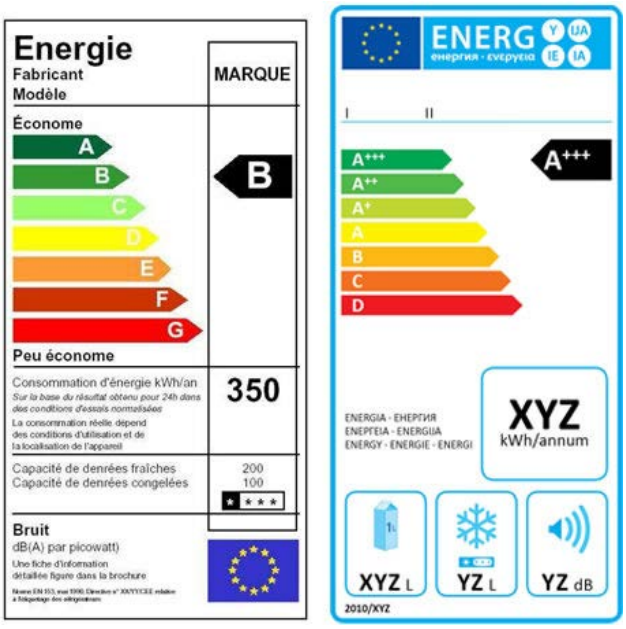
Те се използват на много различни нива, за да се създаде енергията, която ни е необходима. Без да навлизаме в подробности, а още по-малко в дебати, ще спомена само, че „устойчивите“

5 Предоставената тук информация е взета от сайта на Apaq-w: http://www.apaqw.be/BIO/Accueil

6 Всички възможни добри практики са цитирани в брошурата на asbl Revert « 120 gestes malins », която може да се намери на www.revert.be

или „чистите“ енергии (слънчевата, водната, вятърната, от биомаса, геотермалната, морската и мускулната) не са достатъчни, поради различни причини, да удовлетворят нуждите ни от консумация. Ще кажем също, че основните енергии, които използваме, за да покриваме нуждите си, замърсяват околната среда (енергията от изкопаеми горива и ядрената). И накрая, основните нужди в нашите кухни и ресторантски зали, като изключим мускулната енергия, са от електричество и в по-малка степен от газ. От десетилетия насам Европа е признала колко е важно да се насърчава опазването на планетата. В различните европейски страни са въведени политики за подпомагане на устойчивото развитие на производството на електроенергия и газ.

В една ресторантска среда това значение става особено голямо: някои уреди като хладилници, хладилни камери, фризери функционират денонощно, всеки ден от годината. Заради повишаването (непрекъснато от 2005 г. насам) на цените на газа и електроенергията, предприятията постоянно се стремят към икономии на енергия, а оттам и към снижаване на разходите си. Възможни са множество решения. Най-очевидното като че ли е да се търси доставчик на енергия, който предлага най-добрата цена. Бихме могли обаче да добавим, че си струва да се търси „устойчив“ доставчик на енергия, който предлага най-добрата цена.



Алтернатива, върху която лицето, което отговаря за покупките, има по-голямо влияние, е оборудване с консумиращо по-малко енергия уреди. Изборът при покупка на електроуред твърде често се съсредоточава върху уреда, употребата на който ще бъде най-евтина в краткосрочен план. Но е важно да се внимава и за консумацията на даден уред, защото в дългосрочен план тя влияе на общите разходи.

В Европа от 1992 г. насам електрическите уреди се класифицират от D до A+++ (от G до A до 2011 г.). Например, разликата в консумацията между уред от клас A и от клас A+++ може да достигне до 40%[7].

Вляво: старият етикет за енергията на хладилниците; вдясно - сегашният.

И накрая, има и други ситуации, в които помощник-готвачът (лицето, към което е насочен този проект), може да въздейства реално за намаляване на екологичния отпечатък на кухнята. Повечето от тях са емпирични решения, решения на здравия разум, прости и интелигентни действия, които трябва да се превърнат в навици и не изискват или изискват малко мислене. Тези добри практики са много и могат да бъдат измислени и пригодени според желанието винаги когато има консумация на енергия. Първата мярка, която трябва да се вземе, е да се разбере, че най-евтината, най-малко замърсяващата и най-устойчивата енергия е тази, която не се използва!

Твърде често забравяме, че всяка лампа, фурна, всеки газов котлон, които работят, без да се използват действително, са чиста загуба на енергия. Това е очевидно, но се изненадваме да видим количеството енергия, което всеки ден се пилее в един ресторант.

7 Прочетете също и « Comment lire une étiquette énergétique » на сайта http://www.ecoconso.be/fr/L-etiquetage-energetique-des

6. Работа с грижа за хранителните продукти в една устойчива кухня

Почти една трета от произведената в света храна свършва в кофата за смет, без да се консумира! Тези 15 до 25 кг годни за консумация храни, които се изхвърлят всяка година са само видимата част на айсберга. Като се вземе предвид това, което се губи по цялата хранителна верига (особено по време на прибирането на реколтата, транспортирането и продажбите на големите пазари), всъщност са близо 180 кг храна, които се пилеят годишно на глава от населението. На ниво потребители, това пилеене засяга всички изхвърлени в кофата храни, защото вече не предизвикват желание да бъдат изядени (храни, произведени в твърде големи количества, твърд хляб...) или защото не са консумирани навреме (развалени плодове и зеленчуци, загниващо месо...).

Това, което трябва да се изхвърли обаче, може първо да бъде сортирано.

Отпадъци, за които в центъра за обучение може да се предприеме политика за сортиране:

- Метални опаковки, кашони, кутии, пластмасови бутилки
- Хартии и картон
- Бутилки и буркани
- Обемисти предмети
- Дърво
- Стиропор
- Инертни материали
- Азбест
- Градински отпадъци
- Моторни масла
- Масла и мазнини за пържене
- Велпапе
- Текстилни материали
- Метали
- Саксии с цветя
- Пластмасово фолио
- PVC
- Коркови тапи
- Стъкло (бяло и цветно)
- Хладилници и фризери
- Големи домакински електроуреди
- Монитори
- Малки домакински електроуреди
- Електрически градински инструменти
- Енергоспестяващи крушки и неонови тръби
- Специални домакински отпадъци (боя, касети от мастило, торове...)
- Празни специални опаковки
- Батерии
- Автомобилни гуми
- Фотоволтаични панели

ГЛАВА 2

МЕСТНО И ПРИРОДНО НАСЛЕДСТВО

Глава 2 „Местно и природно наследство“

Педагогически лист № 1

КАКВО Е МЕСТНОТО И ПРИРОДНО НАСЛЕДСТВО НА РЕГИОНА?

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвач
- Помощник в салона
- Главен готвач

Упражнявани умения

- Познаване на местната територия, определяне на характеристиките на региона
- Опознаване на местните ресурси, обособяване на особеностите на региона (типични рецепти и ястия, местна продукция)

Продължителност

1час (може да бъде променена в зависимост от броя на участващите)

Предварителни условия

Познаване на региона, в който се провежда обучението

Съдържание (ключови думи)

Местно и природно наследство; регионални особености, местни и сезонни рецепти, местни продукти

Необходими материали

Дъска, маркери, материали, свързани с темата на урока

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на занятието.
2. Мозъчна атака(брейнсторминг): попитайте участващите дали знаят някоя местна рецепта или характерен за региона продукт? (в подгрупи от по 2 или 3-ма души).
3. Обединяване и разбор: отбележете на дъската и попитайте групите дали са съгласни и защо.
4. Това упражнение помага да обедините знанията на обучаемите. Започнете от местните особености, за да определите елементите на региона (за помощ използвайте аспектите, свързани с типологията на региона). Накрая, в заключение представете „концепция“ за местно и природно наследство.

Напомняне

Какви са предимствата от познаване и използване на типични продукти от местното и природно наследство?

- Разнообразието от продукти в зависимост от сезона
- Пресни продукти и ограничено превозване
- Поддържане на местната работна ръка
- Откриване на нови вкусове

Определение: Наследството обозначава това, което се счита за общата, унаследена от предишни епохи или личности, съвкупност от идейни, битови, културни явления на една група. Местното и природно наследство включва особеностите на околната среда, индивидуланата типология на дадена област.

Съвети – трикове – варианти

Съдържанието на урока трябва да бъде съобразено със страната и региона. В зависимост от нивото на обучаемите някои понятия следва да бъдат разгледани повече или по-малко задълбочено.

Този урок представлява въведение в другите два урока на глава 2. Представен самостоятелно, този урок няма голяма полза.

Източници

http://kustendil.bg/
http://www.kultura-kn.info/
Ръководство за устойчивост. Глава 3: Устойчива хранителна верига. Достъпно онлайн на: http://www.chemgeneration.com/bg/futureheroes/ръководство-за-устойчивост.html
Просто ръководство за устойчиви морски продукти. Достъпно онлайн на: https://goodlife.bg/article/191-Prosto-rakovodstvo-za-ustoi-chivi-morski-produkti

Статистически данни за земеделието в България:
http://www.mzh.government.bg/ODZ-Kustendil/bg/Home.aspx
http://www.odzgknl.org/

Източници на чужди езици:
(FR) «Sois bien dans ton assiette» www.cg66.fr
(FR) Brochure « Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité », 416 pages, disponible en PDF
http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf
Données statistiques sur le paysage agricole et rural de la région
Ex. pour la Belgique :

- CAPRuralité, Cellule d'Analyse et de Prospective en matière de Ruralité, www.capru.be
- Chiffres-clés de l'agriculture, SPF économie

Глава 2 „Местно и природно наследство“

Педагогически лист № 2

ИЗПОЛЗВАНЕ НА МЕСТНИ ПРОДУКТИ В ЕКО-РЕСТОРАНТЬОРСТВОТО

Профил на обучение	**Упражнявани умения**
• Еко помощник-готвач • Главен готвач	• Познаване на местната територия, определяне на характеристиките на региона • Познаване на ресурсите на местното наследство, идентифициране на особеностите на региона (типични рецепти и ястия, местна продукция) • Идентифициране на производителите, познаване на техните продукти и умение за представяне на местните продукти пред клиенти • **Умение за използване на местни продукти в кухнята**
Продължителност Два пъти по 2 часа	**Предварителни условия** Познаване на местната територия, специфични за региона продукти и рецепти. Умение за разпознаване на продуктите и тяхното приготвяне. Понятия и условия в кухнята: как да сготвим продукт, който не познаваме?

Съдържание (ключови думи)

Местно и природно наследство; регионални особености, местни и сезонни рецепти, местни продукти

Необходими материали

Местни продукти, хладилно помещение, необходими материали за изпълнение на рецептата от обучаващите се

Провеждане на урока (propozycja sekwencjonowania)

Ден 1 (2 часа)

1. Представяне на рамката и целите на занятието.
2. Изброяване на типични за региона продукти (културно и местно наследство)
3. Избор на продукти, които ще бъдат използвани в рецептата. Вземете решение дали ще се приготви предястие, основно, десерт или цялостно меню.
4. Изготвяне на план за работа, идея за изпълнение в кухнята, както и предварителен технически списък със стъпки за изпълнение в кухнята

Ден 2 (2 часа)

5. На следващия ден (или по-късно, но в кратък период от време) се изпълнява рецептата. Тази част трябва да отнеме около 2 часа.
6. Обучаващият изпълнява техническия списък със стъпките на ястието, в зависимост от случилото се в кухнят

Източници за рецептите

Книги с рецепти. Например от туристическите бюра.
Традиционни български рецепти:
https://littlebg.com/25-tradicionni-bg-qstia/
http://gotvach.bg/izbrano/Традиционни-Български-Ястия
https://receptite.com/рецепти-от/българска-кухня

Източници на чужди езици:
(BELGIQUE)

- Fiches recettes réalisées par les partenaires du projet (Perron de l'Ilon, Croc'Espace)
- Recettes 4 saisons, Bruxelles environnement, www.recettes4saisons.be
- Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité», en version PDF (http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf)
- Brochure «Saveurs de chez nous», 52 pages, disponible en PDF sur le site de la Province du Luxembourg, www.province.luxembourg.be, rubrique Tourisme ou sur demande au Centre d'Economie Rurale de Marloie.
- Site web généraliste: http://www.gastronomie-wallonne.be/ où sont répertoriées des recettes anciennes, traditionnelles et authentiques mais aussi des recettes plus modernes

Глава 2 „Местно и природно наследство“

Педагогически лист № 3

В ТЪРСЕНЕ НА МЕСТНОТО И ПРИРОДНО НАСЛЕДСТВО

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвач
- Помощник в салона
- Главен готвач

Упражнявани умения

- Познаване на местната територия, определяне на характеристиките на региона
- Познаване на ресурсите на местното наследство, идентифициране на особеностите на региона (типични рецепти и ястия, местна продукция)
- **Идентифициране на производителите, познаване на техните продукти и умение за представяне на местните продукти пред клиенти**

Продължителност

Варира в зависимост от производителя, с когото се осъществява среща

Предварителни условия

Вече да са проведени първите два урока

Съдържание (ключови думи)

Местно и природно наследство, регионални особености, типични местни и сезонни рецепти, местни продукти, местни производители

Необходими материали

Компютри, педагогически материали, специфични за региона, транспортно средство и/или място за среща

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на занятието (в продължение на занятие 2)
2. Подгответе се за посещението, дайте възможност на обучаемите да проучат производителя.
3. Подгответе в подгрупи въпроси за производителя, за живота на производителя, информация за продукцията, за неговата работа...
4. Осъществете среща с производител, преработвателно предприятие и/или посетете ферма.

Съвети – трикове – варианти

В зависимост от територията и нейните особености, както и от възможностите на обучителния център, това занятие може да се провежда в различни форми. Важно е да се вземат предвид производителите, с които обучителният център е в контакт, както и разнообразието от съществуващи инициативи на територията му преди организиране на посещение.
Например: срещата с местен производител може да се осъществи при него, а също и на пазар на местни производители или на друго място (обучителен център или друго). Въпреки че приносите ще са различни, една такава среща, посветена на темата „производство”, винаги е богат източник на информация.

Източници

Възможно е да развиете мрежата си от контакти чрез: производителите, потребителските инициативи, ресторантьорите...
По дефиниция става въпрос за инициативи, строго специфични за всяка територия.

Онлайн платформа за местни български производители: http://www.hrankoop.com/
Местни продукти и производители https://localfood.bg/
Местни производители: http://bgbio.org/производители/

Източници на чужди езици:
(BELGIQUE) Pour la Région Wallonne, il est possible de citer, au niveau des producteurs: Le Clic local, C’est bon c’est wallon, Nature et Progrès, Consommons wallon, APAQW notre région a du bon, Agricharme (Liège), Produits du terroir (pays de Namur), Saveurs de chez nous (RTC-vers l’avenir), …

ГЛАВА 3

КАЛЕНДАР НА ПРОДУКТИТЕ И ПРИНЦИПИТЕ МУ

Глава 3 : „Календарът на продуктите и принципите му“

Педагогически лист № 1

РАЗБИРАНЕ НА ПРОБЛЕМА С КЛИМАТИЧНИТЕ ПРОМЕНИ

Профил на обучение	Упражнявани умения
● Еко-помощник-готвачи	● Разбиране понятието за въздействие върху околната среда и значението му в изменението на климата
Продължителност	**Предварителни условия**
2 или 3 часа (в зависимост от филма)	Няма

Съдържание (ключови думи)

Климат, време (метеорологично), глобално затопляне, изменение на климата

Необходими материали

Табло, флумастери, мултимедийно оборудване (видеопроектор или телевизор), DVD, L'age de la stupidité („Ерата на глупостта“) или връзка с Интернет (достъпна свободно в стрийминг)

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на сесията

2. Прожектиране на филма L'age de la stupidité („Ерата на глупостта“) (изцяло или частично)

3. Мозъчна атака по групи от 2 или 3 души: какво ни показва филмът? Задаване на въпроси за мислите и чувствата на участниците.

4. Обсъждане: каква е разликата между времето (метеорологично) и климата? Като ръководство за упражнението и за оживяване на разговора участниците (пак по групи от 2-3 души) се поканват да свържат термините с определенията. После да ги свържат с подходящи примери.

Понятия:
А: „метеорологично време“ / Б: „климат“ / В: „глобално затопляне“ / Г: „изменение на климата“
Определения:

а. Средните метеорологични условия в дадено място за сравнително дълги периоди

б. Повишаване на температурата на Земята

в. Множество различни последствия от глобалното затопляне върху климатичната система на Земята, които излизат извън естествената променливост на климата в подобни периоди от време

г. Ежедневните метеорологични условия в дадено място.

Примери, които могат да се дадат:
суша / облачно / топене на ледници / умерен / повишаване на морското равнище / слънчево / промени във валежите / повишена честота на екстремни метеорологични явления (като внезапни наводнения и топлинни вълни) / изменение на сезоните / промяна в добивите от културите / тропичен)

5. Задълбочаване на дискусията чрез четене и коментиране на компютърна графика: «Le climat de l'Europe change» („Климатът на Европа се променя“)

(ENG) www.eea.europa.eu/media/infographics/europes-climate-is-changing
(FR) www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/le-climat-de-l2019europe-change/view
(IT) www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/il-clima-europeo-sta-_cambiando/image/image_view_fullscreen
(BU) www.eea.europa.eu/bg/pressroom/info-dizayni/klimatat-na-evropa-se-promenya
(PL) www.eea.europa.eu/pl/pressroom/infografika/klimat-w-europie-zmienia-sie
Да се видят също (само на английски език) основните констатации в последния доклад на Европейската агенция за околната среда „Изменение на климата“, въздействия и уязвимост в Европа 2016 г.“

6. Дискусията за изменението на климата да се свърже с темата на проекта: как храните, които купуваме и консумираме, въздействат върху околната среда?

(ENG) www.eea.europa.eu/media/infographics/how-does-the-food-we
(IT) www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/in-che-modo-gli-alimenti/view
(FR) www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/quel-est-l2019impact-sur-l2019environnement
(BU) www.eea.europa.eu/bg/pressroom/info-dizayni/kak-hranata-koyato-kupuvame-izyazhdame
(PL) www.eea.europa.eu/pl/pressroom/infografika/w-jaki-sposob-zywnosc-ktora

Съвети – трикове – варианти

Филмът „Ерата на глупостта" разглежда голям брой теми, свързани с изменението на климата и екологичните проблеми. На обучаващия се препоръчва да изгледа целия филм, за да избере най-подходящите за него части. Могат да се използват други документални филми за изменението на климата като например „Една притеснителна истина" на Дейвис Гугенхайм (2006 г.).

Източници:

- Публикация „Нашата планета, нашето бъдеще: заедно в борбата срещу изменението на климата" https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_bg.pdf
- Видео „Причини за изменението на климата и последици от него" на Европейската комисия (4'16'') www.youtube.com/watch?v=yJhoV4MZzW0
- Глобално затопляне и замърсяване: http://www.spaceguide.info/ecology.htm

Източници на чужди езици:

Документалният филм "L'âge de la stupidité", Франи Армстронг, 2009 г.,
Официална и пълна версия на английски език. www.youtube.com/watch?v=va_MVxpboqg
Официална и пълна версия със субтитри на италиански език
www.youtube.com/watch?v=iqWJDM7V4Rs
Официална версия (първа половина) на френски език www.youtube.com/watch?v=jslLegywl4c

Публикация: «Нашата планета, нашето бъдеще: заедно да се борим с климатичните промени" на Европейската комисия в рамките на „Действия за климата"
(ENG) https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_en.pdf
(IT) https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_it.pdf

Филм „Причини за изменението на климата и последици от него", Европейската комисия (4'16")
(ENG) www.youtube.com/watch?v=oyiNyWQeysI
(субтитри на италиански език): www.youtube.com/watch?v=UAqiOeCE1a8
(субтитри на полски език): www.youtube.com/watch?v=2HoyXPX0ohc
(субтитри на френски език): www.youtube.com/watch?v=Xz-U70r5kMo
(субтитри на български език): www.youtube.com/watch?v=yJhoV4MZzW0

(ENG) Филм „Последици от изменението на климата" www.youtube.com/watch?v=lhkgmKXOM1A

(ENG) Филм/графики „Изменението на климата, селско стопанство и безопасност на храните: намаляване на последиците" www.youtube.com/watch?v=UmMMei7Z45o

Глава 3 : „Календарът на продуктите и принципите му“

Педагогически лист № 2A

ЗАПОЗНАВАНЕ СЪС ЗНАЧЕНИЕТО НА СЕЗОНИТЕ

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвачи

Упражнявани умения

- Разбиране за сезоните (посочване по имена и различаване)
- Умение за разполагане на продуктите в календар (месец по месец)
- Създаване на календар на сезонните продукти

Продължителност

30 минути

Предварителни условия

Няма

Съдържание (ключови думи)

Сезони, месеци, климат, календар

Необходими материали

Табло, флумастери, мултимедийно оборудване (видеопроектор или телевизор)

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока
2. Гледане на филма Kesako: d'où viennent les saisons ? „Кесако: откъде идват сезоните?“, https://www.youtube.com/watch?v=gpJaalcC8k8 (4'37'')
3. Викторина за сезоните (по желание, провежда се от обучаващия)
4. Създаване на календар на сезоните и разполагане на месеците от годината в тях.

Съвети – трикове – варианти

Усвояването на сезоните трябва да стане забавно. Тази кратка дейност може лесно да се включи в друга, например след лист № 1 или като въведение към лист № 3 от същата тази глава. Филмът „Кесако: откъде идват сезоните?“ разяснява, предимно от астрономическа гледна точка, съществуването на явлението „сезони“. Той може да бъде заменен с всеки друг, който дава обяснения по темата, или с откъс от филма „Градината на дядо ми“ на Мартин Еспозито, 2016 г., който разглежда въпроса чувствително и лично, но представлява интересна отправна точка за дискусия.

Глава 3 : „Календарът на продуктите и принципите му“

Педагогически лист № 2Б (за задълбочаване)

ПОЗНАВАНЕ НА ВЛИЯНИЕТО НА СЕЗОНИТЕ ВЪРХУ ЦИКЛИТЕ В ЗЕМЕДЕЛИЕТО, РИБОЛОВА И ЖИВОТНОВЪДСТВОТО

Профил на обучение	**Skills drawn upon:**
● Главен готвач	● Свързване на „сезонността“ и местното измерение ● Разбиране на разликата между оранжерийното земеделие и земеделието „на открито“.
Продължителност 1 час	**Предварителни условия** Понятие за местно хранене, общи познания за начините на производство

Съдържание (ключови думи)

Сезон, климат, календар, местно производство, местно хранене, биоразнообразие, оранжерийно земеделие, отглеждане на открито

Необходими материали

Табло, флумастери, мултимедийно оборудване (видеопроектор или телевизор), компютър, самозалепващи листчета или листи хартия, тиксо

Провеждане на урока

1. Представяне на сесията и задаване на въпрос на участниците кой вид хранителни продукти е сезонен и обсъждане защо (плодове, зеленчуци, риба, месо13,...)
2. Задайте на групата следния въпрос: „Можете ли да дадете определение за сезонна храна?“ (Отговор: Храна, която се бере или събира в определено време, според зрелостта и вкуса, в определен период през годината, в държавата, където се продава)
3. Мозъчна атака: Откъде идват несезонните хранителни продукти (в нашата страна)? Участниците се приканват да разсъждават върху произхода и историята на несезонните хранителни продукти.
4. От графиката по-долу обсъдете с групата въздействието върху околната среда, което може да има храната според произхода си.

В оранжерии	Други страни	Различни видове (Културни видове)	Складове

Възможни отговори

В оранжерии	Други страни	Различни видове (Културни видове)	Складове
Консумация на енергия за отопление, поливане, вентилация	Транспорт	Узряват по-рано или по-късно от други продукти от същия тип	Консумация на енергия Транспорт за охлаждане и предпазване
	Различни нормативни документи (химическо третиране и др.)		Прибират се преди да узреят, за да се удължи животът им
	Прибират се преди да узреят, за да не се развалят при транспортирането		Химическо третиране, за да се забави зреенето или развалянето им

Примерни разсъждения:

- Отглеждане в оранжерии: предпазва културите от нежелани външни въздействия (твърде много дъжд, студ или обратно, суша и др.) и може да създаде микроклиматични условия, които могат да удължат периода на производство на някои плодове и зеленчуци, но консумира енергия
- Други страни: климатичните условия са различни, земеделската продукция има друга сезонност. Продуктите изминават много километри, докато достигнат до мястото на консумация.
- Различни (културни) видове: достигат до зрялост в различни периоди спрямо класическите сортове („първи плодове", ранозреещи продукти или „от края на сезона"). Селското стопанство играе важна роля за опазване на биологичното разнообразие, тоест, всички форми, в които се намират животните и растенията.
- Складове: те са оборудвани с технологии за съхранение, които забавят процеса на зреене и разваляне (охлаждане и др.) с консумация на енергия и химическо третиране за по-дълго запазване на храните

5. Попитайте участниците: „Кой от тези варианти е най-грижлив и щадящ околната среда? «(Отговор: традиционните местни културни сортове, които могат да бъдат пример за биологично разнообразие, ако се спазва принципът, че всяка култура си има своя сезон.
6. Изгледайте анимационния филм „Оранжерията на Ногарото, перфектният земеделец" (или друг), за да разберете обхвата на отглеждането в оранжерия и потенциалните рискове за околната среда, ако не се спазват принципите за устойчивост.

Съвети – трикове – варианти

За доброто си осъществяване тази серия изисква важни предварителни условия (разбиране на начините на производство и последиците от тях). Тя може да се предложи факултативно, в зависимост от нивото и интереса на групата курсисти или да се опрости според нуждите на обучаващия.

Източници:

- Публикация „Сезоните определят храната": http://www.menumag.bg/za-hranata/statii/sezonite-opredelyat-hranata
- Публикация „5 причини да се храним със сезонни плодове и зеленчуци" https://farmhopping.com/b/blog/2015/05/18/5-причини-да-се-храним-със-сезонни-зелен/

Източници на чужди езици:

(ENG) анимационен филм „Оранжерията на Ногарото, перфектният земеделец" http://www.sustgreenhouse.eu/why/StartENWhy.htm

(IT) Случай от практиката: Отглеждане на културни сортове кайсии в областта Емилия-Романа и периодите им на зреене http://www.crpv.it/doc/5160/InsertoNovitaVarietali3.pdf

(ENG) Видеоклип „Приготвяне на сезонно ястие: консумацията на храни в точния момент е вкусно и добро за планетата" (2'40'') https://www.youtube.com/watch?v=RRoQHBTXI8U

Глава 3 : „Календарът на продуктите и принципите му“

Педагогически лист № 3

ПОЗНАВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ ПРЕЗ СЕЗОНИТЕ

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвачи
- Главен готвач
- Управител на ресторант
- Финансов директор

Упражнявани умения

- Запознаване с продуктите според Еко-помощник-готвачи
- Главен готвач
- Управител на ресторант
- Финансов директорсезоните (посочване и различаване на сезоните)
- Запознаване с местните продукти
- Запознаване с екзотичните продукти
- Разполагане на продуктите в календара

Продължителност

2 часа

Предварителни условия

Да е завършена дейността от лист № 2.А. „Запознаване със значението на сезоните“ и създаване на календара

Съдържание (ключови думи)

Местни продукти, екзотични продукти, календар, сезони

Необходими материали

Календар, картинки на местни продукти

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока.
2. Гледайте видеоклип за сезонните продукти.
3. Обсъждане, защо да ядем сезонни продукти? Разделете таблицата на 3 колони (икономично, здравословно, екологично) и запишете примери от участниците.
4. Гледайте видеоклип за местните продукти.
5. Поискайте от стажантите да дадат примери за местни продукти => да посочат продуктите на табло.
6. Използвайте календара от дейност 2.А от тази глава. В зависимост от дадените като примери продукти, разположете ги в точния сезон в календара.
7. Включете старите и забравени видове.
8. Обяснение на сезоните спрямо други продукти като дивеч, риболов (в нашите реки и езера, както и устойчив риболов), отделни продукти (екзотични плодове...), маслодайните плодове...

Съвети – трикове – варианти

Направете календар, който може да се използва многократно с „велкро“ и лепенки на гърба на картинките, и го попълвайте през цялото обучение.

Източници:

- Публикация „Сезонни плодове и зеленчуци в България": https://www.bb-team.org/articles/4522_sezonni-plodove-i-zelenchuci-v-bulgaria
- Сезонен календар на храните: https://farmhopping.com/b/blog/2015/10/08/сезонен-календар-от-farmhopping/
- Риболовен календар: http://carp.sukicarp.com/riboloven-kalendar/

Източници на чужди езици:

(BE) Сезонните продукти https://www.youtube.com/watch?v=vcYF7K1pBJc https://www.youtube.com/watch?v=Qp2NgO2U_Bg Нашите местни ястия http://www.clara.be/index.php/2016/07/01/notre-assiette-a-echelle-locale/

(IT) Календар на сезоните за плодовете и зеленчуците http://sapermangiare.mobi/39/per_saperne_di_piu/prodotti_di_stagione.htm Сезонност на морските дарове www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-b41bf5ed-d14f-47bd-b7e0- 72b91be8533b.html
Един сезон за всеки регион http://www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare/ap000000h.htm Календар-игра за плодовете и зеленчуците на Венето http://www.veroveneto.it/wp-content/uploads/2015/12/Giococalendario.pdf
Справочни материали „забравени плодове и преоткрито биоразнообразие" от ISPRA (Висш институт за опазване и изследване на околната среда) http://liste.gasbo.it/wws/d_read/vag61/Frutti_dimenticati.pdf

Глава 3 : „Календарът на продуктите и принципите му“

Педагогически лист № 4

ЗАПАЗВАНЕТО НА (СЕЗОННИТЕ) ПРОДУКТИ

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвачи
- Главен готвач
- Управител на ресторант
- Финансов директор

Упражнявани умения

- Запознаване с продуктите според сезоните
- Запознаване с местните продукти
- Разполагане на продуктите в календара

Продължителност

2 часа

Предварителни условия

Преди това да са участвали в дейностите от листи 1, 2 и 3 на тази глава

Съдържание (ключови думи)

Запазване, местни продукти, календар, сезони

Необходими материали

Календар, изработен през двете предходни дейности (виж листи 2 и 3) от същата глава. Мултимедийно оборудване (проектор или телевизор).

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока
2. Изгледайте филма « C’est pas sorcier – La conservation des aliments » или друг, разясняващ общите принципи и/или някои методи за запазване.
3. Внасяне на теоретични елементи: „Запазването като цяло, защо и как да запазваме хранителните продукти? “). Вижте обобщението на методите на запазване на http://vorzinekis.free.fr/docs/modes_conservation_3.pdf
4. Отделно всеки стажант прави изследване на един начин на запазване (изложение). Кой продукт? Кога се използва и за какъв период? Какви са възможностите за запазване?
5. На календара да се посочат продуктите, които могат да се запазят и в кой период да се използват.
6. В кухнята, практически занимания върху един сезонен продукт и един начин на запазване.

Съвети – трикове – варианти

- Обучаващият предлага на курсистите различни начини за запазване на хранителните продукти (лактоферментация, във вакуум...)
- Използвайте същия продукт и го запазете по всички възможни начини

Източници:

- Методи за консервиране на храната:
  http://kulinari.net/2016/09/съхраняване-на-хранителните-продукт/
  http://bonduelle.bg/hranene/tbd-new-nutrition-tips/metodi-za-konservirane-na-hranata/
  http://studentskigrad.eu/index.php/index.php?option=com_content&view=article&id=7484:2014-06-30-15-29-18&catid=56:2011-01-05-10-29-01&Itemid=90
- Методи на консервиране – замразяване:
  https://www.magipashova.com/2015/07/how-to-store-food-freezing/

Източници на чужди езици:

(BE) Серията документални филми « C'est pas sorcier ». Предаване за запазването на хранителните продукти www.youtube.com/watch?v=8qkomuvVexs

(IT) Телевизионно предаване за запазването на хранителните продукти http://www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-0da272e9-f5bb-4965-80bb-5af31d1e469e.html
Диаграма (1) и подробно и визуално представяне (2) на различните начини за запазване на хранителни продукти
(1) https://docs.google.com/file/d/0B_2ZhI9tKnlyNmIzNGJjNDctZmU1Ni00MGQ4LWI5ODAtNTk5M2YxYzI4M2E0/edit
(2)https://docs.google.com/presentation/d/1bl3fRwXzt2gMsV3NzmLo8PX5r2ZS0rmSZ25e7YgzmCI/edit#slide=id.g2b7ae7184_076
Електронни помагала за начините на запазване
http://www.maestranatura.org/scopri/metodi-di-conservazione-degli-alimenti/#/app
http://online.scuola.zanichelli.it/barbonescienzeintegrate/files/2010/03/11_02.pdf

ГЛАВА 4

МАРКИРОВКИ И СЪСТАВКИ НА ЕТИКЕТИТЕ НА ПРОДУКТИТЕ И ПРОДУКТИ

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 1

БИОПРОДУКТ, НЕГОВИТЕ МАРКИРОВКИ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ПОЛЗИ

Профил на обучение	Упражнявани умения
• Еко-помощник-готвач • Отговорник покупки	• Умение за разпознаване на биопродукт
Продължителност	**Предварителни условия**
20 минути	Развита чувствителност към еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Справедлива търговия, биопродукт, маркировки, сертификация

Необходими материали

- Биопродукт с поставени одобрени означения
- Фалшив биопродукт (например кутия с бисквити, на която е изобразена богата реколта от пшеница или с подвеждащ слоган).
- Продукт с маркировка за „Справедлива търговия"
- Продукт с поставен маркетингов етикет (например „продукт на годината")
- Нискокачествен евтин продукт
- Пресни биопродукти
- Пресни продукти, които не са биопродукти
- Цените на тези продукти

Провеждане на урока

1. Предложете върху една маса различни видове продукти с различен произход, различни маркировки (етични, био, маркетингови етикети) или без никакви маркировки, опаковани и неопаковани продукти...
2. Задайте следния въпрос (ако е възможно, разделете групата на подгрупи в зависимост от броя на участниците): Кой продукт Ви се струва най-здравословен? Кое Ви кара да мислите така?
3. Оставете обучаемите да разсъждават, разделени на подгрупи, за да могат да дадат своите предложения.
4. Върнете се към голямата група и съберете общо всички отговори. Целта на тези въпроси е да се провокира задаване на въпроси от страна на обучаемите за това какво е здравословен продукт и по-конкретно за това какво е биопродукт.
5. Ролята на обучителя се състои в това да обясни на обучаващите се какви са ползите за здравето, които може да ни донесе един биопродукт в сравнение с консумирането на обикновен продукт.

Пет основни предимства, изтъквани в полза на биопродуктите:

- **Истинският вкус на нещата:** зеленчуци, засадени в земята на открито, свободно отглеждани животни, хляб, който е оставен да втаса, биологични продукти, които съблазняват с качество и автентичност. Също така трябва да се съобразяваме и със сезона.
- **Плюс за здравето:** биопродуктите са получени чрез производствени методи, щадящи човешкото здраве и земята. Всяко потенциално опасно вещество е забранено. Храните, получени по този начин, притежават много добри хранителни качества.
- **Живи полета:** биоземеделецът не използва ГМО, нито пестициди и синтетични торове. Със смяната на културите, естественото наторяване на полетата и биологичния контрол полетата остават плодородни и продуктивни, като се запазва биоразнообразието.
- **Хуманно отношение към животните:** биоотглеждането на животни означава, че те имат достъп до открити пространства. Те консумират биохрани и разполагат с време да растат в идеални условия. Животновъдът свежда до минимум прилагането на медикаменти.
- **Гаранции за биопроизводство:** секторът за биопроизводство се контролира по пътя на цялата верига от независими организации за изпитване, одобрени от компетентните органи.

Съвети – трикове – варианти

- Тази игра е свързана с педагогическите листове за справедлива търговия, местното и устойчиво производство (листове 2,3,4).
- За да бъде възможно най-ясно и да се гарантира, че на обучаващия се не се предоставя прекалено много информация, е препоръчително дейностите по педагогическите листове да се осъществяват поотделно (в продължение на няколко дни, например). Ако искате да преподадете материала от всички формуляри накуп, трябва да се сигурни, че учащите имат подходящото ниво за усвояване на тези въпроси.
- Предварителната документална подготовка и проявеният интерес от страна на обучителя улесняват изпълнението на педагогическите дейности.

Източници:

- Какво означава биологично сертифициран продукт? https://harmonica.bg/kakvo-oznachava-biologichno-sertifitsiran-produkt/
- Био-знаци за храни по света http://organichno.com/bio-znatsi-za-hrani/
- Наръчник на потребителите на биологични продукти https://www.google.bg/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0ahUKEwjfzsW-p9nVAhVjCZoKHdLGCnEQFgiRATAJ&url=http%3A%2F%2Faktivnipotrebiteli.bg%2Fp%2Ffiles%2Fc%2Fview_file%2Fid%2F190%2F&usg=AFQjCNEkAkK2jDqU9uxlm7S3e4lY-7KS3w
- Справочник на българския потребител http://www.bnap.org/docs/EUkniga_04.pdf

Източници на чужди езици:

(FR) Site de référence sur le bio, clair et concis www.apaqw.be/BIO/Accueil
«Labels et Brouillard», une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

Други важни маркировки

В Белгия етикетът Биогаранция (Biogarantie) е най-значим. Той се основава на Европейския регламент за биопродукти и е в съответствие с други изисквания като хартата на екологична, икономическа и социална устойчивост: www.biogarantie.be

Във Франция общественият етикет AB е най-известният. Той отговаря на същите критерии като тези от Европейския регламент за биопродукти: www.agencebio.org/la-marque-ab

В Холандия, частният етикет Еко, управляван от Фондация „Скал" дава гаранция за продукти, отговарящи на Европейския регламент за биопродукти: www.skal.nl/about-skal/eko

В Германия се прилага маркировката Bio-nach. Тя отговаря на същите критерии като тези от Европейския регламент за биопродукти: www.oekolandbau.de/bio-siegel/

На международно ниво етикетът Demeter се използва за продукти от биодинамичното земеделие, биологичен метод на производство, характеризиращ се с холистичен подход: www.demeter.fr/

В Белгия хартата за ангажимент Природа и Прогрес (Nature & Progrès) налага спазването на някои социални аспекти (семейното потребление, подходящо възнаграждение при скъсената верига на доставки между производител и потребител…).

Белгия Биогаранция (Biogarantie)

Холандия етикет ЕКО

Белгия харта за ангажимент Природа и Прогрес

Франция Етикет AB

Международна маркировка Demeter

Германия Bio-nach

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 2

СПРАВЕДЛИВА ТЪРГОВИЯ, НЕЙНИТЕ МАРКИРОВКИ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ПОЛЗИ

Профил на обучение	Упражнявани умения
• Еко-помощник-готвач • Отговорник покупки	• Умение за идентифициране на продукт, обект на справедлива търговия
Продължителност	**Предварителни условия**
• 20 минути	Развита чувствителност към еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Справедлива търговия, биопродукт, маркировки, сертификация

Необходими материали

- „Справедливо търгуван" продукт с поставени одобрени означения.
- Фалшив „справедливо търгуван" продукт (например кутия от кафе с изображение, което говори за произход от далечна страна, с щастливо работещи и в добро настроение хора).
- Продукт с поставено върху него означение за биопроизводство.
- Продукт с поставен маркетингов етикет (например: „продукт на годината").
- Нискокачествен евтин продукт.
- Цената на продуктите.

Провеждане на урока

1. Предложете върху една маса различни видове продукти с различен произход, различни етикети (етични, био, маркетингови етикети) или без никакви означения.
2. Задайте следния въпрос (ако е възможно, разделете групата на подгрупи в зависимост от броя на участниците): Как са произведени тези продукти? Къде? От кого? Кой ги продава?
3. Оставете обучаващите се да разсъждават, разделени на подгрупи, за да могат да дадат своите предложения.
4. Върнете се към голямата група и съберете общо всички отговори. Целта на тези въпроси е да провокира задаване на въпроси от страна на обучаващите се относно продуктите, които редовно се предлагат в супермаркетите.
5. Ролята на обучителя се състои в това да обясни какъв е произходът на един класически продукт и да го сравни с произхода на един „справедливо търгуван" продукт.

10-те принципа на справедливата търговия

Световната организация за справедлива търговия (WFTO) налага 10 правила, които поддръжниците й, както на север, така и на юг, трябва да прилагат всеки ден в своята работа. Различни системи за контрол се прилагат с цел спазване на тези правила.

1. **Създаване на възможности за производители, които са в икономически неизгодно положение.** Справедливата търговия е стратегия за борба с бедността и за устойчива търговия.
2. **Прозрачност и отговорност.** Справедливата търговия включва управление на прозрачността.
3. **Индивидуален капацитет.** Справедливата търговия е средство за развиване на независимостта на производителите.
4. **Насърчаване на справедливата търговия.** Организациите за справедлива търговия имат за цел да повишават чувствителността на своите клиенти, както и на широката общественост, относно несправедливостите на сегашната система за търговия.
5. Плащане на справедлива цена. Справедлива цена в контекста на местното или регионално производство се договоря чрез диалог и съгласуване на интересите.
6. **Равенство между половете.** Организациите за справедлива търговия оценяват труда на жените.
7. **Условия на труд.** Справедливата търговия означава безопасна и здравословна работна среда за работниците.
8. **Детски труд.** Организациите за справедлива търговия спазват Конвенцията на ООН за правата на детето.
9. **Околна среда.** Справедливата търговия насърчава по-добрите екологични практики и прилагането на отговорни методи на производство (които обаче не са със задължителен характер).
10. **Търговски отношения.** Организациите за справедлива търговия правят бизнес, като се съобразяват със социалното, икономическото и екологичното благосъстояние на малките маргинализирани производители и не се възползват от положението им зад гърба им.

Въпреки това, тези правила не се прилагат за служителите на производителите, нито за превозвачите, дистрибуторите на етикетирани справедливи продукти, което дава възможност на големите групи да се възползват от неясната етика на отговорното потребление. Справедливата търговия е пряко свързана с устойчивото развитие (икономическо, социално и екологично). Тези правила обаче не са универсални. Някои сдружения за справедлива търговия (например Световни занаятчии (Artisans du Monde)) си поставят изисквания от по-високо ниво.

Съвети – трикове – варианти

- Тази игра е свързана с педагогическите листове за биопродукти, местно и устойчиво производство (листове 1,3,4).
- За да бъде възможно най-ясно и да се гарантира, че на обучаващия се не се предоставя прекалено много информация, е препоръчително дейностите по педагогическите листове да се осъществяват поотделно (в продължение на няколко дни, например). Ако искате да преподадете материала от всички формуляри накуп, трябва да се сигурни, че учащите имат подходящото ниво за усвояване на тези въпроси
- Предварителната документална подготовка и проявеният интерес от страна на обучителя улесняват изпълнението на педагогическите дейности

Източници

Fair Trade България https://fairtrade.alle.bg/как-да-пазарувам-fair/

www.fairtrade.net

Справочник на българския потребител http://www.bnap.org/docs/EUkniga_04.pdf

Източници на чужди езици:

(FR) «Labels et Brouillard», une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

(BE) Oxfam Belgique propose de nombreux outils pédagogiques : www.outilsoxfam.be

(ENG – ESP) Site explicatif sur le Fair trade: www.fairtrade.net

Най-важни маркировки

В момента съществува само едно световно признато означение, често придружено с анотация на името на съответната страна. Означението често се свързва с Макс Хавелаар, един от идейните вдъхновители на движението. То е създадено, за да се даде възможност на продуктите, обекти на справедлива търговия, да бъдат включени в големите вериги за търговия на дребно и да се разпознават бързо. Една от критиките към този тип продукти е именно тяхната достъпност, често ограничена само до специализирани магазини (като Oxfam, Artisan du monde и др.).

Съществуват и други означения, но те са по-специфични и са често свързани с организации за подпомагане на развитието (Oxfam, Artisan du monde и др.). Те са придружени от собствена маркировка или означението FAIRTRADE (Справедлива търговия). В тези случаи потребителят трябва да потърси повече информация за различните знаци и принципи, които се спазват.

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 3

МЕСТНИ ПРОДУКТИ, ТЕХНИТЕ МАРКИРОВКИ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ПОЛЗИ

Профил на обучение	**Профил на обучение**
● Еко-помощник-готвач ● Отговорник покупки	● Умение за идентифициране на местен продукт
Продължителност	**Предварителни условия**
10 минути	Развита чувствителност към еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Справедлива търговия, биопродукт, маркировки, сертификация

Необходими материали

- Местен продукт с поставени одобрени означения.
- Фалшив местен продукт (например бисквитена кутия с изображение на добра реколта пшеница, произведена от фермер от региона).
- Продукт с поставено върху него означение за Справедлива търговия.
- Продукт с поставен маркетингов етикет (например: „продукт на годината").
- Нискокачествен евтин продукт.
- Пресни продукти местно производство.
- Пресни продукти, които не са биопродукти.
- Цената на продуктите.

Провеждане на урока

1. Предложете върху една маса различни видове продукти с различен произход, различни етикети (етични, био, маркетинговите етикети) или без никакви означения, опаковани и неопаковани продукти...
2. Задайте следния въпрос (ако е възможно, разделете групата на подгрупи в зависимост от броя на участниците): Кой продукт изминава най-малко километри?
3. Оставете обучаващите се да разсъждават, разделени на подгрупи, за да могат да дадат своите предложения.
4. Върнете се към голямата група и съберете общо всички отговори. По принцип отговорите, които ще бъдат дадени, би трябвало да съвпадат с обсъжданото по време на предишните игри (дейности от листове 1 и 2). Целта е да се провокира задаване на въпроси от страна на обучаващите се за това какво е местен продукт.
5. Ролята на обучителя се състои в това да обясни на обучаващите се каква добавена стойност може да донесе един местен продукт в сравнение с консумирането на обикновен продукт.

Основни причини, за да предпочетем местната храна

- **Ядем сезонно:** Да предпочитаме местни храни е, преди всичко, да се забавляваме, готвейки със сезонни продукти, за да се свържем отново със своето хранене или да преоткрием забравени зеленчуци от нашето наследство! Консумацията на храни според сезона ни позволява да ядем по-здравословни храни, които съдържат повече витамини и минерали от тези, отглеждани по изкуствен начин извън сезона.
- **Продуктите имат повече вкус:** консумирането на местни и сезонни продукти позволява да оценим любимите плодове и зеленчуци, когато вкусовите им качества са най-добри. Те предлагат несравнимо качество и свежест, поради факта, че се възползват оптимално от зреене в естествени и адаптирани условия (слънце, климат, поливане и т.н.).
- **Те са по-добри за здравето:** Да ядеш местна храна е да преоткриеш връзката с времето, сезоните и ароматите. Тъй като продуктите, предназначени за местна консумация не трябва да издържат дълги пътувания, те са по-узрели и запазват всичките си хранителни качества. Максимално е ограничено влагането на хранителни добавки, оцветители и други елементи като палмово масло, транс-мазнини, сулфити и т.н.
- **По-евтино е!** По-малко разходи за производство, а и за път, следователно продуктите се продават по-евтино на крайния потребител!
- **Подпомагаме местната икономика!** Консумирането на това, което е произведено при нас, подкрепя местните производители и подпомага в местната икономика като цяло. Това подпомага запазването на нашето наследство: местните знания и умения, разнообразието от култури, земеделския пейзаж и т.н.
- **Това е екологичен избор!** Храненето с местната храна е екологичен акт. Намаляват се разстоянията, изминавани от храните и последствията от транспорта за околната среда. По същия начин, уважавайки природния ритъм, избягваме допълнителни разходи за енергия и обработване.

Съвети – трикове – варианти

- Тази игра е свързана с педагогическите листове за биопродукти, справедлива търговия и устойчивото производство (листове 1,2,4).
- За да бъде възможно най-ясно и да се гарантира, че на обучаващия се не се предоставя прекалено много информация, е препоръчително дейностите по педагогическите листове да се осъществяват поотделно (в продължение на няколко дни, например). Ако искате да преподадете материала от всички формуляри накуп, трябва да се сигурни, че учащите имат подходящото ниво за усвояване на тези въпроси
- Предварителната документална подготовка и проявеният интерес от страна на обучителя улесняват изпълнението на педагогическите дейности

Източници

- (Етикет „Местен продукт“ http://www.economic.bg/bg/news/3/Etiket-Mesten-produkt-za-bulgarskite-stoki.html
- Справочник на българския потребител http://www.bnap.org/docs/EUkniga_04.pdf

Източници на чужди езици:

(FR) « Labels et Brouillard », une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

Основни означения

Понякога е трудно да се ориентираме в множеството от означения или псевдо означения, предлагани от хранително-вкусовата промишленост. Разпознаваме качеството на едно означение, когато предлага да защитава нещо специфично (продукт със защитено наименование за произход, местен продукт…) и когато го контролира външна организация. Едно знаме върху опаковъчна кутия не представлява обозначение!

По-долу са представени няколко европейски обозначения, заслужаващи доверие:

ЕВРОПА Тези три означения са тясно свързани. Издават се от Европейската комисия и са защитени от солидна правна рамка и независими проверки.

Защитено географско указание (ЗГУ)

Когато най-малко един от етапите на производство, преработка или подготовка може да се дължи на географския произход, може да се използва маркировката ЗГУ.

Защитено наименование за произход (ЗНП)

ЗНП се предоставя на продукти, чието производство, преработка и подготовка се извършват в определен район в съответствие с одобрен и контролиран метод.

Храни с традиционно специфичен характер (ХТСХ)

Етикетът ХТСХ не се отнася до произхода, а до традиционния състав или производствен метод. Вината са изключение и не могат да бъдат етикетирани.

ВАЛОНИЯ Земеделие на Валония

Маркировката „Земеделие на Валония“ се използва за продукти, получени от селското стопанство във Валония. Валонската агенция за насърчаване на качествено земеделие (APAQ-W) е тази, която води кампанията за насърчаване „Земеделие на Валония“ за гражданите, както и за света на селското стопанство. Един критерий трябва да бъде изпълнен: валонския произход на продукта. Маркировката е безплатна за производителите от Валония.

Certus

Означение за качество на свинското месо, гарантиращо както проследимостта, така и хуманното отношение към животните. Означението е управлявано от сдружението с нестопанска цел Belpork и трябва да отговаря на критерии, по-строги дори от законовите критерии. Всички звена от производствената верига са обект на стриктни норми. Проверките са от внезапен характер и се извършват от независими органи.

Meesterlyck

Meesterlyck е гаранция за качество за варени шунки с минимум добавки. Означението не е защитено от законова рамка, но е обект на строги независими проверки, често внезапни.

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 4

УСТОЙЧИВОСТТА, НЕ ПРОСТО ПРОДУКТ, А ПРОЦЕС

Профил на обучение	**Упражнявани умения**
• Еко-помощник-готвач • Отговорник покупки	• Способност да се предложи устойчива алтернатива на класическото хранене
Продължителност	**Предварителни условия**
1 час или 20 минути	Развита чувствителност към еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Справедлива търговия, биопродукт, маркировки, сертификация

Необходими материали

- Играта с връвчицата (виж приложението)

или

- Биопродукт с поставени одобрени означения.
- Фалшив местен продукт (например бисквитена кутия с изображение на добра реколта пшеница, произведена от местен фермер).
- Продукт с поставено върху него означение за Справедлива търговия.
- Продукт с поставен маркетингов етикет (например: „продукт на годината").
- Нискокачествен евтин продукт.
- Пресни продукти, местно производство.
- Пресни биопродукти.
- Пресни продукти, които не са биопродукти.
- Цената на продуктите.

Провеждане на урока

Предложение за образователна игра е играта с връвчицата (много забавна, добре конструирана игра, подходяща за всяка възраст и всяко образователно ниво), която е има множество цели:

- Повишаване на осъзнатостта за въздействието на нашия модел на хранене върху околната среда, социално-икономическата сфера и здравето.
- Изграждане на капацитет за установяване на връзки между местните и глобални теми, между въпроси на „Севера" и на „Юга", между потреблението и неговите социални или екологични последици.
- Насърчаване на изграждането на глобално, комплексно и критично мислене.
- Насърчаване на изграждането на критичен поглед към модела на потребителското общество.
- Създаване на възможности за действия, алтернативни на настоящия модел, както индивидуални, така и колективни.
- Насърчаване на проектирането на школа, асоциация или група от потребители или граждани и т.н.

или

Друго предложение за образователна игра е продължение на другите педагогически листове:

1. Предложете върху една маса различни видове продукти с различен произход, различни означения или без никакви означения, опаковани и неопаковани продукти...
2. Задайте следния въпрос (по възможност в подгрупи в зависимост от броя на участниците): Като се има предвид това, което беше разгледано в предходните упражнения, какви продукти ще предпочета в моята кухня?
3. Оставете учащите да разсъждават в подгрупи, след което да дадат предложения.
4. Върнете се към голямата група и съберете общо всички отговори. По принцип отговорите, които ще бъдат дадени, би трябвало да съвпадат с обсъжданото по време на предишните игри (дейности от листове 1 и 2). Целта е обучаемите да си дадат сметка за съществуването на различни продукти с означения, които предлагат нещо по-добро в много аспекти. Вземането предвид на всички тези аспекти е устойчив подход.
5. Ролята на обучаващия е след това да обясни или напомни на обучаемите различните възможни алтернативи, които са на разположение на един управител на кухня (биопродукти, продукти, обект на справедлива търговия, местни продукти...) и че кухнята, поне що се отнася до избора на нейните продукти, ще бъде устойчива, ако се обръща внимание на всички тези възможности за избор. Тези избори не трябва да са изключителни (ние предлагаме само био или местни продукти). Комбинацията от тези избори е това, което ще определи дали подходът е повече или по-малко устойчив.

Устойчив подход

Устойчивото развитие е концепция за общото благо, разработена от края на двадесети век. Основно насочена към Земята, тази концепция има за цел да се вземат предвид и икономическите, екологичните и социалните аспекти, които са свързани с дългосрочни залози. Следвайки тази дефиниция, трябва да отбележим, че има три оси, които определят устойчивия подход: икономическа, екологична и социална. Именно в баланса между тези три оси се състои устойчивият подход.

В управлението на една кухня икономическата ос съответства на доброто финансово управление на кухнята (за да бъде устойчива, тя трябва да бъде икономически устойчива). Трябва да правим правилния избор в правилния момент, за да не влошим икономическото си състояние.

Екологичната ос съответства на избора на продукти, които са произведени с уважение към околната среда; на работен метод, който насърчава спестяването на енергия и ограничава максимално прахосването**.**

Социалната ос съответства на работната среда (на самата кухня, както и на работната среда, в която са произведени продуктите, използвани в тази кухня); на доброто състояние на служителите, както и това на клиентите.

Устойчивият подход е в центъра на загрижеността за околната среда и икономическото и социалното благосъстояние. Той служи като прицелна точка, очертава стремежа към постигане на баланс. Устойчивият подход може да бъде изобразен в следната схема:

Съвети – трикове – варианти

- Втората предложена игра е свързана с педагогическите листове за справедлива търговия, биопродукти и местно производство. На нейна основа се стига до заключението и се представя устойчивостта като подход. Устойчивият подход означава по-добро подбиране на продуктите, той представлява метод на работа (с оглед на спестяване), една ежедневна грижа, която е нещо по-значимо от определен продукт или означение.
- За да бъде възможно най-ясно и да се гарантира, че на обучаващия се не се предоставя прекалено много информация, е препоръчително дейностите по педагогическите листове да се осъществяват поотделно (в продължение на няколко дни, например). Ако искате да преподадете материала от всички формуляри накуп, трябва да се сигурни, че учащите имат подходящото ниво за усвояване на тези въпроси
- Предварителната документална подготовка и проявеният интерес от страна на обучителя улесняват изпълнението на педагогическите дейности

Източници

- Играта с връвчицата (вж. приложението)
- Устойчиво производство и потребление http://ec.europa.eu/environment/basics/green-economy/sustainable-development/index_bg.htm
- Справочник на българския потребител http://www.bnap.org/docs/EUkniga_04.pdf

Източници на чужди езици:

(FR) « Labels et Brouillard », une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 5

ЧЕТЕНЕ И АНАЛИЗ НА ИНФОРМАЦИЯТА ВЪРХУ ОПАКОВКИТЕ НА ЕВРОПЕЙСКИТЕ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ

Профил на обучение	**Упражнявани умения**
• Еко-помощник-готвач • Отговорник покупки	• Разбиране и анализиране на информацията върху опаковките
Продължителност	**Предварителни условия**
1 час	Развита чувствителност към еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Количество, име на продукта, списък на съставките, трайност, производител/ вносител, проследимост, биопродукт, ГМО, произход, хранителна информация, хранителни и здравословни качества.

Необходими материали

Публикации на тема „Как да четем етикетите на храните"
http://www.bulgaria.utre.bg/2013/11/26/195474-kak_da_chetem_etiketite_na_hrani_i_napitki
http://etiket.bg/bg/product-view/6/88.html

(Източник на френски език: европейската брошура „Как да се чете етикетът":
http://www.belgium.be/fr/publications/pub_hoe_lees_ik_een_etiket_)

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока.
2. Мозъчна атака (брейнсторминг): в отбори по двама или трима души, всеки отбор трябва да изброи и/или да обясни различните видове информация, която се намира на опаковките на хранителните продукти.
3. Съберете всички отговори и сравнете тези отговори с десетте точки, които задължително се посочват върху опаковките на европейските хранителни продукти.
4. Обяснете малко по-подробно десетте информативни компонента, посочвани върху опаковките на европейските хранителни продукти.

Съвети – трикове – варианти

- За да се гарантира, че на обучаемите не се предоставя прекалено много информация, е препоръчително информацията да бъде сбита и да се представи само най-важното.
- Развитието на различните видове информация може да бъде предмет на специално обяснение (например, „разпознаване на различни био етикети", „определяне на проследяването на продукта").

Източници:

- Публикации на тема „Как да четем етикетите на храните"
  http://www.bulgaria.utre.bg/2013/11/26/195474-kak_da_chetem_etiketite_na_hrani_i_napitki
  http://etiket.bg/bg/product-view/6/88.html
- Информация на опаковките:
  http://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=URISERV%3Al21306
- Справочник на българския потребител: http://www.bnap.org/docs/EUkniga_04.pdf

Източници на чужди езици:

Европейската брошура „Как да се чете етикетът":
http://www.belgium.be/fr/publications/pub_hoe_lees_ik_een_etiket_)

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 6

ПОЗНАВАНЕ НА АЛЕРГЕНИТЕ

Профил на обучение	**Skills drawn upon:**
• Еко-помощник-готвач • Отговорник салон	• Познаване на алергените
Продължителност	**Предварителни условия**
1 час	Развита чувствителност към еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Alergeny, nietolerancja,...

Необходими материали

- 5 менюта от различни ресторанти. Те следва да бъдат различни по между си що се отнася до поясненията за алергените, които предоставят
- самозалепващи се листчета

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока.
2. Формирайте групи от по 5 души.
3. Дайте кратки обяснения за понятието алерген.
4. Представете пет менюта на ресторанти и поискайте от обучаващите се да посочат всички елементи, свързани с алергените (менютата следва да бъдат различни по отношение на точността на поясненията, дадени за алергените).
5. Поискайте от обучаващите се да напишат елементите на самозалепващите се листчета.
6. Всяка група представя своите листчета, като ги залепва на дъската.
7. Обучаващият пита обучаващите се за връзките между различните елементи и показва, като поощрява групата да вземе участие, категориите алергени. Това му помага да представи по-теоретични елементи, свързани с алергените (погледнете източниците по-долу).

Основни алергени, срещани в професиите от сектора ХОРЕКА

От 13 декември Европа задължава ресторантите и други заведения за хранене да информират клиентите си за 14-те общи алергена, присъстващи в техните неопаковани храни. Съобщаването на тази информация може да бъде направено в писмена форма (чрез менюто) или при определени условия устно.

- **Ракообразни** (кралски скариди, скариди, краб, омар, лангустина) и продукти от ракообразни.
- **Яйца** и яйчни продукти (пюре, тесто, киш, майонеза и т.н.)
- **Риби** и рибни продукти (рибен желатин, хайвер, рулца от раци и т.н.)
- **Фъстъци** и продукти от фъстъци като микс от ядки за аперитив , чили кон карне, зърнени храни за закуска и т.н.
- **Зърнени храни**, които съдържат глутен като пшеница, ръж, ечемик, овес.
- **Соя** и всички продукти, които я съдържат (кубчета бульон, шоколад, сладолед, майонеза, зърнените закуски, сайтан, снаксове, тофу, заместители на месо и т.н.)
- **Лупина** (често използвана за заместител на соята) и продукти съдържащи лупина (най-вече тестени продукти).
- **Мляко** (включително лактоза)
- **Ядки** (бадеми, лешници, орех, кашу, пекан, бразилски орех, шамфъстък, макадамия и т.н.)
- **Целина** (глава, листа и стебло) и продукти, съдържащи целина
- **Горчица** и продукти от горчица
- **Сусамово семе** и продукти от сусам (фалафел, хумус, енергийни блокчета, хляб и т.н.)
- **Серен диоксид или сулфит,** присъстващ в гъбите, гроздето, хранителните добавки и т.н. се обозначават единствено, когато надвишава**т 10 мг за килограм или литър.**
- **Мекотели и черупчести** (миди, стриди, миди Сен Жак, морски дарове и т.н.)

Глава 4 „Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти"

Педагогически лист № 7

ЯДЕНЕ И ХРАНЕНЕ: ЗДРАВОСЛОВНИ И БАЛАНСИРАНИ БЛЮДА

Профил на обучение	Упражнявани умения
• Еко-помощник-готвач	• Способност да се предложи алтернатива на традиционната кухня. • Познаване на алергените
Продължителност	**Предварителни условия**
3 часа	Познание за основните хранителни принципи (липиди, въглехидрати, белтъчини, основни алергени и хранителни режими)

Съдържание (ключови думи)

Хранене, баланс, хранителни алергии

Необходими материали

Помощен материал по избор за изпълнение на упражнението според възможностите на центъра за обучение. Това могат да бъдат списъци с храни, които показват снимка на порция храна, придружена от обяснения, пресни продукти или храни от пластмаса.

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока.
2. Мозъчна атака: попитайте присъстващите какво според тях е балансирано ястие, дали познават алергените, какво в вегетарианец, флекситарианец или веган (в малки под групи от 2-3).
3. Обобщаване на отговорите и обзор: отбележете на дъската и попитайте другите подгрупи дали са съгласни и защо. Това упражнение позволява да се идентифицират знанията на обучаемите.
4. Използвайки помощни материали, например списъци със съставки и техните особености, помолете обучаемите да съставят:

   а. едно „класическо" балансирано ястие,

   б. едно ястие без глутен,

   в. едно веганско ясти

Съвети – трикове – варианти

- Съдържанието на урока трябва да бъде съобразено със страната и региона.
- В зависимост от нивото на обучаемите и оборудването на центъра за обучение, помощните материали ще варират. Примери за помощни средства и илюстрации: вж книгата на Тиери Сукар и Анжелик Хулбер „Най-добрият начин да се храним", стр. 227-237.

Източници

Балансирано хранене
https://www.youtube.com/watch?v=X6B3Pqua3VQ
https://www.bgmedic.com/zdravoslovno-hranene
https://medpedia.framar.bg/лечения/балансиран-хранителен-режим
http://www.zdrave.bg/?c=n&id=4958

Източници на чужди езици:

(FR) « Gargouilli », dossier pédagogique de la Mutualité Chrétienne
https://www.mc.be/binaries/gargouilli_dossier_peda_tcm377-109348.pdf
Guide-brochure, « J'aime pas les chicons », pour manger local sain, facile et pas cher en famille, éco conso. http://www.ecoconso.be/fr/J-aime-pas-les-chicons
«La meilleure façon de manger», Thierry Souccar, Ed. Nouvelle Edition, 2015, 336 p.
http://lameilleurefacondemanger.fr/
« Cuisine de la terre », V. Mostert, recettes vivantes pour vos 5 sens, Ed. Racine, 192p.
Brochure «Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité», 416 pages, disponible en PDF
http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf

local
Eco-Restaurateur
saine
durable

ГЛАВА 5

НАМАЛЯВАНЕ НА ПОТРЕБЛЕНИЕТО НА ЕНЕРГИЯ В КУХНЯТА

Глава 5 „Намаляване на екологичния отпечатък в кухнята“

Педагогически лист № 1

КАТЕГОРИИ ЕНЕРГИЯ И МЕТОДИ ЗА СПЕСТЯВАНЕТО ИМ РЕШЕТКАТА НА УСТОЙЧИВИТЕ ПОКУПКИ

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвачи
- Еко-помощник-сервитьори
- Главен готвач

Упражнявани умения

- Да възприемат действията, принципите и техниките, свързани с адекватното използване на енергията

Продължителност

1 час (направете групи по трима души)

Предварителни условия

Да са наясно с еко-ресторантьорството

Съдържание (ключови думи)

Традиционни енергии, възобновяеми енергии, икономии на енергия

Необходими материали

- Маса, столова, дъска
- Снимки, изображения, представящи различни категории енергия
- Решетката на устойчивите покупки (виж приложението)

Провеждане на урока

1. Представяне на решетката на устойчивите покупки. Тя позволява даден продукт да се анализира въз основа на набор от критерии за устойчивост и измежду няколко равностойни продукта да се избере най-устойчивият. Тя може да се използва при всяка покупка на материали, суровини, спомагателни средства за производството или хранителни продукти.
2. Всяка група курсисти (около 3 души) избира уред от кухненското оборудване, осведомява се за него от техническите листи, информацията за производителя в Интернет...
3. Групата отговаря на въпроси от „решетката на устойчивите покупки“.
4. Резултатите се обсъждат в групата, от една страна, за да се предизвикат разсъждения за достъпа до информация за устойчивостта на уреда в кухнята, а от друга, да се направи критичен анализ на направения избор.

Съвети - трикове - варианти

- Възможен съвет: преди всяка покупка на уред да се прави справка с този списък.
- Можете да използвате тази решетка за анализ на други покупки за кухнята (материали и др.). Внимание, съществува друга решетка за хранителните продукти, която съдържа различни критерии.

Източници

Как и защо трябва да бъдем етични потребители?
http://bioportal.bg/как-и-защо-трябва-да-бъдем-етични-потре/
Мислете преди, а не след покупката
http://aktivnipotrebiteli.bg/статия/90/Мислете-преди,-а-не-след-покупката

Източници на чужди езици:

(FR) Дневниците на устойчивото развитие, как да стана отговорен потребител (PDF на разположение само на френски език)
http://les.cahiers-developpement-durable.be/vivre/t1-p1-cha3-agir-dans-la-vie-quotidienne/

Глава 5 „Намаляване на екологичния отпечатък в кухнята“

Педагогически лист № 2

КАТЕГОРИИ ЕНЕРГИЯ И МЕТОДИ ЗА СПЕСТЯВАНЕТО ИМ ЕНЕРГОЕМКИТЕ УРЕДИ

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвачи
- Еко-помощник-сервитьори
- Главен готвач

Упражнявани умения

- Да възприемат действията, принципите и техниките, свързани с адекватното използване на енергията

Продължителност

2 часа

Предварителни условия

Предварителни познания на обучаващия за мястото и за това, което е възможно да се направи по отношение на пестенето на енергия

Съдържание (ключови думи)

Традиционни енергии, възобновяеми енергии, икономии на енергия

Необходими материали

- Снимки, изображения, представящи различни категории енергия
- Ресторант със зала и кухня

Провеждане на урока

1. Първа „теоретична“ част: разясняване на курсистите на принципа на енергийния одит. Каква е целта му? За какво може да послужи? Към какво е насочен? (15 - 20 минути)
2. Предложете на курсистите да посочат всички уреди, които консумират енергия в залата и кухнята на ресторанта.
   За да осъществите този „миниодит“, разделете екипа на групи по 3-4 стажанти. Всяка група се заема да посети и изследва една част от кухнята или залата на ресторанта и да посочи предмети, които могат да консумират електроенергия. (20 - 30 минути)
   За всеки предмет групата трябва да си зададе следните въпроси:
   - Какъв тип енергия се използва, за да работи този предмет?
   - Дали този предмет консумира интензивно повече или по-малко енергия?
   - Мога ли да повлияя върху тази консумация на енергия?
   - Възможна ли е някаква алтернатива (друга система, решение за по-малка консумация на енергия...) ?
3. Всички групи се събират и споделят разследванията си. Курсистите отговарят на това, на което знаят отговора. При обсъжданията обучаващият дава допълнителна информация.

Съвети - трикове - варианти

- Тази анимация предполага, че обучаващият е в състояние да отговори на въпросите на курсистите и да предлага решения. Той трябва да познава мястото, което се изследва и предварително да е направил списък с прости и лесни за изпълнение предложения.
- Идеята е вниманието на курсистите да се насочи към прости действия, които могат да използват в ежедневната си работа в „ХОРЕКА“ (да поставят капак на тенджера, когато е възможно, да загряват фурните предварително само когато е необходимо, да изгасят осветлението в залата...).
- Информацията за икономиите на енергия, на които курсистът не може да въздейства, ще бъде обяснена по-кратко и само за информация (например: изборът на уред от клас A+++ при покупката на техника).
- Да се обърне внимание: Да са загрижени за хранителните качества на продуктите, дори и начинът на приготвянето им да изисква малко повече енергия, като се стремят да бъдат последователни. Приготвянето на остатъците не трябва да бъде прекалено енергоемко.

Източници
Документ „120-те хитри действия" (вж. приложението)

Източници на чужди езици:
(FR) Обучващият може да си помага с брошурата на Revert « 120 gestes malins»:
http://www.revert.be/site/FCK_STOCK/File/120gestes.pdf
Но съществуват много други такива помощни средства на различни езици.

Глава 5 „Намаляване на екологичния отпечатък в кухнята“

Педагогически лист № 3

ТЕХНИКИТЕ И ПРОДУКТИТЕ ЗА ГРИЖЛИВО ПОДДЪРЖАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

Профил на обучение

- Еко-помощник-готвачи
- Еко-помощник-сервитьори

Упражнявани умения

- Да познават алтернативите на химическите продукти за почистване, дезинфекция, поддръжка, които най-много щадят околната среда
- Да намаляват екологичния отпечатък в кухнята

Продължителност

1 час

Предварителни условия

Няма

Съдържание (ключови думи)

Екологични продукти за почистване

Необходими материали

- Снимки, изображения, представящи различни категории енергия
- Продукти за почистване с етикет Ecocert

Провеждане на урока

1. Изброяват се природните продукти за почистване
2. Изброяват се неприродните продукти за почистване и въздействието им върху екологията
3. Сами да си направят домакински продукт

Защо трябва да се използват екологични продукти за почистване?

- Те благоприятстват използването на възобновяеми енергийни източници
- Опазват природните екосистеми и водите
- Оправдават търсенето на безопасни продукти
- По-евтини са, защото е възможно да си ги направиш сам

Фокус върху етикета Ecocert

Този етикет удостоверява съответствието с изработените от ECOCERT правила и улеснява разпознаването на екологичните продукти за почистване. Продуктите Ecocert варират от миещи препарати до технически обезмаслители, като преминават през дезинфекция, почистване на котлен камък, унищожаване на насекоми, отстраняване на миризми, и са разработени специално за професионална употреба. Този етикет гарантира:

- възвръщането на елементите на продукта в жизнения цикъл чрез естествено разграждане: пълна и бърза биоразградимост.
- Опазване на човека и околната среда през целия жизнен цикъл на продукта (произход на суровините, етапи на производство...).
- Пълно отсъствие на нефтохимически повърхностноактивни вещества...

Съвети - трикове - варианти

Възможност урокът да се завърши с гледане на видеоклип за ефикасността на естествените продукти за почистване или значението им.

Източници

- 7 чудодейни натурални съставки за почистване у дома http://apteka-optima.com/183/зелено/769/новина/7-чудодейни-натурални-съставки-за-почистване-у-дома/
- Да си направим домашни почистващи препарати http://ezine.bg/n14-33789-Да_си_направим_домашни_почистващи_препарати
- Почистващите препарати са отговорни за 10% от случаите на натравяне. Какво има в тях и с какво да ги заменим? http://first.gorichka.bg/index.php?p=26&l=1&id=500
- Да почистим дома без химия http://www.hera.bg/s.php?n=212
- Домашни препарати – да опазим семейството си и околната среда https://www.dobrichonline.com/r/18756/domashni-preparati-da-opazim-semeystvoto-si-i-okolnata-sreda

Източници на чужди езици:

Видеоклипове по темата
(FR) « les produits d'entretien naturels sont-ils aussi efficace que les industriels ? („Природните продукти за почистване също толкова ефикасни ли са като промишлените?) »
https://www.youtube.com/watch?v=pdcjpHFjOD8&feature=youtu.be

Създаване на собствени продукти за почистване за дома
(FR) Нашите рецепти за приготвяне на домакински продукти
www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/nos-recettes-pour-fabriquer-ses- produits-menagers-00557
www.cfaitmaison.com/divers/menage.html
www.montremoicomment.com/beaute-sante/comment-faire-soi-meme-ses- produits-d-entretien.html

ГЛАВА 6

ДА СЕ РАБОТИ С ГРИЖА И ОПОЛЗОТВОРЯВАНЕ, ХРАНИТЕЛНИТЕ ПРОДУКТИ В ЕДНА УСТОЙЧИВА КУХНЯ

Глава 6 „Да се работи с грижа и оползотворяване, хранителните продукти в една устойчива кухня“.

Педагогически лист № 1

ОТПАДЪЦИТЕ В КУХНЯТА

Профил на обучение	**Упражнявани умения**
● Еко-помощник-готвачи	● Да се стремят за по-малко хранителни отпадъци ● Да оползотворяват хранителните отпадъци
Продължителност	**Предварителни условия**
2 часа	Да познават използваните в кухнята продукти

Съдържание (ключови думи)

Пластмаса, картон, стъкло, обелки, черупки, дръжки, стъбла, кожи, кости...

Необходими материали

Табло, флумастери, хартия

Провеждане на урока

1. Да се определи какво представляват „хранителните отпадъци“. С помощта на предложени думи (пластмаса, картон, обелки, черупки, дръжки, стъбла, кожи, кости...), подпомагани от обучаващия, курсистите се опитват да достигнат до определение. Примерни определения:
   - Всяко нещо, което собственикът му е решил да изостави
   - Количество, изгубено при използването на даден продукт, което остава след употребата му
   - Най-добрият отпадък е този, който не се създава.
2. Разсъждаване: Как да се намалят и най-вече да се използват повторно хранителните отпадъци?
3. Готвене на остатъците. Измисляне на рецепта или използване на съществуваща (виж източниците).

Практически съвети в супермаркета

- Съставете списък на покупките, след като сте проверили съдържанието на хладилника и запасите си
- Пазарувайте според навиците си и състава на домакинството си
- Съставете меню за седмицата и пазарувайте според броя на ястията, които трябва да приготвите; избирайте ястията според времето, с което разполагате за приготвянето на всяко от тях. Приготвяйте малко по-големи количества или гответе предварително, за да си занесете за обяд на работа
- Съблюдавайте хладилната верига и закупувайте замразените продукти най-накрая. Нареждайте ги бързо във фризера
- Предпочитайте да пазарувате в насипно състояние; носете в магазина и на пазара собствени съдове (платнени торби за сухите продукти, буркани за останалите)
- Стремете се да пазарувате в големи количества, ако можете да съхранявате продуктите
- Ограничете готовите храни, приготвяйте си ги сами (например бисквити и торти от витрината)

Практически съвети у дома

- Подреждайте правилно хладилника си, като вземате предвид 4-те основни области на охлаждане, от които се състои той. За да се ориентирате кои са те, прочетете инструкциите за вашия хладилник
- Проверявайте посочените на етикетите на продуктите дати и ги подреждайте, като поставяте най-отпред тези с най-кратък срок на годност
- Спазвайте принципа „първо влязло, първо излязло“

Практически съвети преди и след хранене

- Изчакайте 2 часа, преди да поставите остатъците от топло ястие в хладилника. Не съхранявайте ястията в съда, в който са сготвени, а използвайте херметични или вакуумни кутии
- Избягвайте контакт на остатъците с други хранителни продукти в хладилника
- Използвайте остатъците си. Съществуват хиляда и една рецепти за използване на остатъците от ястието от един ден, това от друг ден... (виж източниците)

Съвети - трикове - варианти

Потърсете и изберете най-подходящия филм за илюстрация според групата, интереса на обучаващия. Много потребители на Интернет са споделили опита си и дават съвети по тези теми (няколко примера в източниците). Възможни ключови думи за търсене:

- моята минималистична кухня
- кухня с нула отпадъци
- идеи / рецепти за готвене на остатъци

Източници:

- Приложение към лист 6.1
- Да сготвим с остатъците от празничната вечеря http://gotvach.bg/n5-42472-Да_сготвим_с_остатъците_от_празничната_вечеря
- Идеи какво да правим с останалата, неизядена храна http://merudia.bg/13_idei_kakvo_da_pravim_s_ostanata_neizqdena_hrana/
- Идеи как да използваме пулпа, оставащ от соковете http://www.zdravei.org/pulp/
- Управление на био-отпадъци http://www5.moew.government.bg/wp-content/uploads/file/Waste/Biowaste/Guideline_biowaste_management.pdf

Източници на чужди езици:

(FR) Статия от пресата «Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget» („Пилеенето на хранителни продукти, тежък удар за бюджета ви“)
www.ibw.be/wp-content/uploads/2015/09/Brochure_Gaspi-RW-Low.pdf
Книгата « Menus anti-gaspi, n'en perdons pas une miette » („Менюта без разхищение, да не губим и трохичка“) (съвети, менюта без разхищение на продукти с предястие, ястие, десерт и апетитни и лесни рецепти за използване на остатъци)
https://issuu.com/intradel/docs/fost_w7_1405_livre_fr_-_batbassedef

(EN) Уебсайт / статия:
http://lifehacker.com/the-best-ways-to-reuse-your-most- common-kitchen-leftove-1578427170
Уебсайт / рецепти за ястия от остатъци www.lovefoodhatewaste.com/recipes

Глава 6 „Да се работи с грижа и оползотворяване, хранителните продукти в една устойчива кухня“.

Педагогически лист № 2

ХЛАДИЛНАТА ВЕРИГА ЗА ОГРАНИЧАВАНЕ НА ОТПАДЪЦИТЕ

Профил на обучение	**Упражнявани умения**
• Еко-помощник-готвачи	• Да знаят значението на хладилната верига, за да използват хранителните продукти и да избягват отпадъците • Рационално съхраняване на продукти (като се взема предвид температурата в различните зони на хладилника...)
Продължителност	**Предварителни условия**
1 час	Няма

Съдържание (ключови думи)
Хладилна верига, продукти от хладилната верига (студени стоки), температура, избягване на отпадък

Необходими материали

Табло, флумастери, хранителни продукти

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока
2. Определяне на понятието „хладилна верига“ с предложените от обучаващия ключови думи, курсистите се опитват да съставят определение. Определение: хладилната верига е непрекъсната серия от дейности за разпределение и съхранение, които се осъществяват в среда с контролирана температура. Една хладилна верига служи за удължаване на живота на пресните продукти като плодовете и зеленчуците, замразените храни и морските дарове. Тези продукти са нетрайни и трябва да бъдат пренесени в крайното си местоназначение, като се поддържат при постоянна температура.
3. В групата се раздават различни хранителни продукти ИЛИ се използват изображения на различни храни (от всички групи хранителни продукти)
4. Продуктите се подреждат според температурата, при която трябва да се съхраняват: стайна, студено (хладилник) или много студено (фризер)
5. Групите продукти се разпределят в различни инсталации за съхранение на продукти (фризер, съхранение на сухо, съхранение на масла и мазнини...)
6. Охладените продукти се разпределят в различните зони на хладилника
7. Посочват се и се обясняват грешките

Източници:
Студена верига на доставките http://blogs.unwe.bg/mrakovska

Източници на чужди езици:
(ENG) Филм “The Cool Factor, Cold Chain Management”
https://www.youtube.com/watch?v=MkL26PVrnwU

Глава 6 „Да се работи с грижа и оползотворяване, хранителните продукти в една устойчива кухня“.

Педагогически лист № 3

РЕЦИКЛИРАНЕ И СОРТИРАНЕ НА ОТПАДЪЦИТЕ

Профил на обучение	**Упражнявани умения**
● Еко-помощник-готвачи	● Да познават законите, директивите и принципите относно управлението на отпадъците, които са в сила в страната и по региони (обучаващ) ● Рециклиране в съответствие с тези принципи ● Как да се разделят и обезвреждат отпадъците ● Значение на сортирането / рециклирането за втори живот на отпадъците ● Екологични, ● социални и икономически ползи от рециклирането на отпадъците
Продължителност 1 час	**Предварителни условия** Няма

Съдържание (ключови думи)

пластмаси, опаковки, стъкло, хартия, картон, рециклиране, пилеене

Необходими материали

Табло - флумастер - хартия - маса - столове - различни отпадъци

Провеждане на урока

1. Представяне на рамката и целите на урока
2. Разполагане на различни отпадъци (пластмаси, опаковки от стъкло, картон, пластмаса...) в центъра на групата
3. Определяне на отпадъците от курсистите
4. Създаване и класифициране на групи отпадъци
5. Определяне на това, което може да се сортира или не, това, което рециклирано или не е.
6. Посочване и обясняване на евентуални грешки
7. Показване на значението и ползите от сортирането и рециклирането на отпадъците (екологични / социални / икономически) чрез примери, статия от пресата, филм.
8. Посочват се и се обясняват грешките

Съвети - трикове - варианти

- Намиране на списък на всичко, което може да се сортира или рециклира в региона/страната (Например:
  - Рециклиране на битовите отпадъци в гр. София http://zazemiata.org/v1/Reciklirne.291.0.html
  - Площадки за събиране на отпадъци http://nooro.eu/площадки-за-събиране/
  - Източник на френски език: в Белгия: www.fostplus.be)
- Предварително се подготвя забавна дейност (викторина), за да се установи нивото на познания на курсистите относно сортирането на отпадъците. Съществуват много игри и анимации на всички езици около сортирането на отпадъците! Да се видят регионалните или националните органи за събирането, които често предоставят безплатно тези средства за обучение на сайта си в Интернет (например вижте въпросите от игра на 7 семейства отпадъци, на френски език, http://www.hygea.be/uploads/docs/jeu-de-carte-tri-dechets.pdf)
- За да се покажат значението и ползите от сортирането и рециклирането на отпадъците: да се намерят примери, статии от пресата, филми. Тези средства са многобройни, на всички езици.

Източници:

- http://www.ecocollect.bg/kak-raboti-sistemata/prerabotka-i-retsiklirane-na-otpadatsi-3
- Полезни правила за разделно събиране
  http://www.ecopack.bg/bg/polezni-pravila-za-razdelno-sabirane/208/view/
- Филм Екология, опазване, околна среда, рециклиране, разделно събиране, отпадъци, опаковки https://www.youtube.com/watch?v=q3KFuiuOur8
- Филм Рециклиране на пластмаса https://www.youtube.com/watch?v=lP8yole8m8Y
- Филм Рециклиране на стъкло https://www.youtube.com/watch?v=eIDfFhUdRlA

Източници на чужди езици:
(FR) Филм «C'est pas sorcier: une seconde vie pour nos poubelles» (25'49'') („Изобщо не е трудно: втори живот за кофите ни за смет") https://www.youtube.com/watch?v=MECmgIz36nU
Досие за пресата « des huiles et des graisses usagées en Bio diesel » („Употребявани масла и мазнини за биодизел")
http://www.hygea.be/uploads/actions/2013/VA_JDE_VALORFRIT_06D_BL_def.pdf

(ENG) Филм "Why Should We Reduce, Reuse and Recycle?" („Защо трябва да намаляваме, използваме повторно и рециклираме") (4'13'') www.youtube.com/watch?v=SzPA1G5zr9Q
Статия "Why Is Recycling So Important?", Alex Schenker
https://www.earthsfriends.com/why-recycling-important

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБЩА РАМКА НА ПРОФЕСИЯТА „ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧ“

Проектът използва основите на съответната методология за разработване на профила на еко-помощник-готвача (идентифициране на допълнителни умения към профила на «класическия» помощник-готвач). Профилът се състои от две ключови дейности, включващи няколко компетенции, разделени на умения, знания и нива на отговорност и автономия.

Ключова дейност 1: Формулиране на основни познания, свързани с устойчивото ресторантьорство		
Компетенции	Способности	
	Умения	Поведенчески умения behawioralne
1. Овладяване на общите понятия и знания в областта на устойчивото ресторантьорство	Определяне на етично и отговорно потребление	• Запознаване с етикетите преди използване на продуктите • Усвояване на автоматизирани действия • Спазване на специфичните нужди при консумация на храни, провокиращи алергии и болести
	Разчитане на етикетите и определяне на различните компоненти	
	Умение за намиране на връзка между храна - здраве - хранене	
	Работа с минимално количество сол, захар и подсладители	
	Приготвяне на вегетарианско, веганско, местно ястие, ястие без глутен…	
	Цялостно разбиране за устойчивото ресторантьорство и приложенията му	
2. Интегриране на устойчивото измерение	Определяне на продуктите според начина им на производство (местни, биопродукти, устойчиво отгледани, традиционни)	Наличие на осъзнатост за въздействието на нашето потребление на храни върху опазването на биоразнообразието, намаляването на замърсяването и емисиите на CO2 и пр.
	Систематизиране на използването на сезонни продукти, етични продукти (произлизащи от устойчивата икономика)	
	Използване на ресурсите: продукти и производители	
3. Информиране и предаване на знания, свързани с устойчивото ресторантьорство	Умение да се обясни пред клиентите подхода на организацията към „устойчиво ресторантьорство“	• Демонстриране на жажда за знание по отношение на устойчивия подход на организацията • Проява на внимание към произхода и характеристиките на продуктите (вж. по-горе)
	Представяне пред клиентите на предлаганите продукти, като се посочват производителите и техните продукти	

Познания	Ниво на отговорност и автономност за ключовата дейност
• Познаване на съществуващите сертификати и означения • Значение на етикета • Често използвани термини и понятия върху етикетите • Най-често използвани видове захар и подсладители • Хранителна пирамида • Понятия за алергени и непоносимости • Най-често срещаните хранителни алергени • Основна информация за целиакията, сърдечно-съдовите заболявания, диабета… • Основни категории съставки с и без глутен • Познаване на съществуващите алтернативи на традиционното хранене (вегетарианство, устойчиво ресторантьорство, ресторантьорство с местни продукти и др.) • Познаване на основните тенденции, свързани с устойчивата кухня (бавно хранене и пр.)	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)
• Познаване на местното природно и наследство • Познаване на местните и традиционни рецепти, специфични за региона • Екологичен и въглероден отпечатък на различните категории храни • Земеделски производствени методи: традиционни, устойчиви, в защитена местност, биологични и пр. • Методи на производство: животновъдство, риболов и рибовъдство • Екологични и здравословни характеристики на храните в зависимост от метода на производство • Сезонност на продуктите • Концепция за и значение на биологичното разнообразие • Концепция за и принципи на проследимостта на храните	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)
• Познаване на производителите • Познаване на принципите на устойчивото ресторантьорство (вж. по-горе) • Познаване на продуктите (производител, произход...), съставящи ястието, сервирано на клиента	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)

Ключова дейност 2: Опазване на околната среда: управление на ресурсите и отпадъците		
Компетенции	Способности	
	Умения	Поведенчески умения
1. Отговорно, рационално и пестеливо управление на ресурсите (вода, газ и електричество)	Разумно използване на оборудването, като се оптимизира работата му, а именно лампите, електрическите уреди и/или тези на газ	• Спазване на процедурите за организация, документите и информационните листове • Усвояване на подходящи жестове за пестене на енергия • Усвояване на автоматизирани действия
	Използване само на необходимото количество вода	
	Съхраняване на храната рационално (като се имат предвид, ако е необходимо, температурите в различните части на хладилника ...)	
	Проверка при приключване на работа дали всичко е изгасено и изключено	
2. Пестелив подход на работа / ограничаване на отпадъците	Ограничаване загубите на хранителни продукти	• ОБръщане на внимание на срока на годност • Систематизирано възстановяване на хранителните запаси • Обръщане на внимание на продуктите, които вече са отворени преди отваряне на нови • Усвояване на автоматизирани действия
	Оценяване загубите на хранителни продукти	
	Подходящо почистване и/или обелване, нарязване и изрязване (не повече от необходимото) на храните (плодове, зеленчуци, месо...)	
	Свеждане до минимум употребата на продукти за еднократна употреба (торби за боклук, хартиени кърпи, кърпи, прибори за хранене и чинии за еднократна употреба и др.). Предпочитание, ако е възможно, към продукти за многократна употреба (съдове, които се мият...)	
	Избор на рециклируеми продукти, ако е възможно, биоразградими и такива, които могат да се използват за компостиране в съответствие със стандарт EN 13432 (ако използването на предмети за еднократна употреба е задължително)	
	Прилагане на техниките за приготвяне и съхранение на храни, които намаляват отпадъците (вакуумиране на съставките и полуготовите материали)	
3. Правилно управление на отпадъците	Разделно събирайте според изискванията	• Усвояване на автоматизирани действия • Проява на старателност
	Автоматизиране на избора на вида на отпадъците	
	Ако е възможно, повторно използване на органичните отпадъци в процеса на производство на биогаз или на личен компост	
	Прилагане на HACCP нормите	
	Използване на определените места за съхранение на отпадъците	
	Следване на календара за събиране на отпадъци	
4. Спазване на „еко“ правила и препоръки за почистване и хигиена	Използване на продукти със слабо въздействие върху околната среда, с изключение на областите, в които това се изисква от закона	
	Използване на концентрирани продукти и диспенсъри	
	Използване на препоръчителното количество почистващи продукти	
	Избягване на замърсяването	
	Съхраняване на биохраните, храните без глутен и др. на места, отделени от мястото за складиране	

Познания	Ниво на отговорност и автономност за ключовата дейност
Принципите и техниките, свързани с разходите и пестенето на енергия Техническа документация на различните уреди	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)
● Техники за възстановяване на храна ● Икономическа стойност на продуктите ● Техники на рязане и почистване ● Национално законодателство/ европейски директиви за борба с хранителните отпадъци ● Характеристики за съхранение на храни и заготовки	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)
Принципи на разделното събиране и категории отпадъци (зелени отпадъци, пластмасови бутилки, стъкло, масла, хартия, компостируеми отпадъци ...)	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)
● HACCP норми ● Официално законодателство (национално, европейско)	
● Химически и природосъобразни почистващи препарати ● Необходими количества за ефикасно и рационално използване на почистващи химикали ● Правила за съхранение на хранителни продукти в зависимост от нуждите: алергии, целиакия, сертификати за биопродукти... ● Добро познаване на хигиенните практики	Автономия: 2 (връзка на главния готвач с работника в кухнята: главният готвач може да консултира, ако е необходимо) Комплексност и контекст на работата: 1 (обикновени и сходни ситуации при всяка задача) Отговорност: 1 (извършване на ключовата дейност под ръководството на висшестоящ)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОБЩА РАМКА НА ОБУЧЕНИЕТО ЗА „ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧ“

Целта е да се приведе общата рамка на професията (Приложение 1) в учебни единици и модули за обучение, така че партньорите да могат да ги прилагат. Целта е да се снабдят местните организации (учебни центрове) с необходимите инструменти за осъществяване на тези обучения. Тези инструменти улесняват усвояването и адаптирането на обучението към особеностите на националните методи за обучение.

Ключова дейност № 1
Формулиране на основни познания, свързани с устойчивото ресторантьорство

Учебна единица 1: в края на учебната единица стажантите ще бъдат в състояние: Да разбират устойчивите алтернативи на едно традиционно хранене, да разпознават сертификациите и етикетите, да разбират значението на консумацията на сезонни и местни продукти.

Серия № 1: Принципите на еко-ресторантьорството

Конкретна цел: познаване на принципите на устойчивото ресторантьорство

Педагогически цели:

- Да се определи какво представлява една етична и отговорна консумация; да се познават наличните устойчиви алтернативи на едно традиционно хранене;
- Да се направи връзка между храненето, здравето и храната;
- Да се разработят принципите, свързани с устойчивото ресторантьорство;
- Да се разбере принципът на екологичния отпечатък в кухнята.
- Да се научат техниките на запазване на продуктите

Серия № 2: Местно и природно наследство

Специфична цел: Да се запознаят с местните дадености на региона, където се упражнява дейността и интегриране на местното измерение в ежедневните професионални практики.

Педагогически цели:

- Да опознаят местната територия, да определят характеристиките на района
- Да се запознаят с ресурсите на местните дадености; да определят особеностите на региона (типични ястия и рецепти, местни продукти)
- Да идентифицират производителите, да се запознаят с техните продукти и да са в състояние да представят предлаганите на клиентите местни продукти
- Да могат да използват даден местен продукт в кухнята

Серия № 3: Календар на продуктите и принципите му

Специфична цел: Да научат и включат календара на продуктите (плодове, зеленчуци, риби, меса...) и принципите му в ежедневната си професионална практика, за да могат да се съобразяват с принципите на устойчивото хранене

Педагогически цели:

- Да се запознаят с наличните устойчиви алтернативи на едно традиционно хранене;
- Да се запознаят с принципите на устойчивото ресторантьорство;
- Да работят с и познават сезоните и циклите; да променят обработката на продуктите според сезоните (приготвяне, рецепти...)
- Да се запознаят с техниките на запазване на продуктите
- Да са наясно с предимствата от използването на даден сезонен продукт в кухнята

Серия № 4: Маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти

Специфична цел: Да познават маркировките/означенията и компонентите на етикетите и продуктите

Педагогически цели:

- Да разчитат етикетите и компонентите им, хранителната стойност на продуктите (наличие на захари, сол, мазнини...)
- Да познават наличните сертификации и етикети (биологични, местни, национални, европейски...)
- Да се запознаят с наличните устойчиви алтернативи на едно традиционно хранене;
- Да познават алергените и да предлагат алтернативи; добавки и оцветители, особено тези, които се прилагат за биопродуктите.

Ключова дейност № 2: Опазване на околната среда: управление на ресурсите и отпадъците

Учебна единица 2: в края на учебната единица стажантите ще бъдат в състояние: Да управляват отговорно енергиите, да работят икономично, да намаляват и оползотворяват отпадъците.

Серия № 1: енергията

Специфична цел: Да обработват внимателно и грижливо хранителните продукти в една устойчива кухня и да управляват енергиите по отговорен, икономичен и устойчив начин.

Педагогически цели:

- Да възприемат жестовете, принципите и техниките, свързани с адекватното използване на енергията;
- Да познават алтернативите на химическите продукти за почистване, дезинфекция, поддръжка, които най-много щадят околната среда;
- Да намаляват потреблението на енергия в кухнята.

Серия № 2: отпадъците

Специфична цел: Да обработват с грижа за хранителните продукти в една устойчива кухня.

Педагогически цели:

- Да се стремят към по-малко хранителни отпадъци;
- Да оползотворяват хранителните отпадъци;
- Да познават законите и директивите по отношение на управлението на отпадъците, които са в сила в страната му и по региони...
- Да прилагат рециклирането съгласно тези закони и директиви (пластмаси, стъкло, масла...)
- Да разделят и изхвърлят отпадъците.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

БЩА РАМКА И МЕТОДИ ЗА ОЦЕНКА НА „ЕКО-ПОМОЩНИК-ГОТВАЧ“

За да могат да се проверят знанията и уменията на обучаващите се по отношение на всички теми, разглеждани по време на модула за обучение на еко-помощник-готвачи, предлагаме да се проведе общ и интегриран изпит, който би позволил да се провери дали са придобити всички определени умения.

Предимството е в изграждането на връзки и силна интеграция на всички включени обучения. Този изпит е в съответствие с времена и задачи, които се допълват. Той е сам по себе си гъвкав и по-лесен за осъществяване или адаптиране към различните европейски партньори. Разгледани са всички аспекти на тази реална работна среда.

Ключова дейност № 1:
Основни познания, свързани с устойчивото ресторантьорство
Учебна единица 1: в края на учебната единица стажантите ще бъдат в състояние да разбират алтернативите на традиционното хранене, да разпознават сертификациите и етикетите, да разбират значението на консумацията на сезонни и местни продукти.
Серия 1: принципите на еко-ресторантьорството
Серия 2: местно и природно наследство
Серия 3 : календар на продуктите и принципите му
Серия 4 : маркировки и съставки на етикетите на продуктите и продукти

Ключова дейност № 2:
Опазване на околната среда, намаляване и оползотворяване на отпадъците
Учебна единица 2: в края на учебната единица стажантите ще бъдат в състояние да управляват отговорно енергиите, да работят икономично, да намаляват и оползотворяват отпадъците.
Серия 1: енергията
Серия 2: отпадъците

МЕТОД НА КОНТРОЛ:

- Изпитът ще се проведе в професионална кухня.
- Той ще се проведе в реална среда, в която стажантът трябва да представи постижението си на клиента (в рамките на програмата на обучение чрез труд).

УСЛОВИЯ НА ИЗПИТА:

1. Задачи за изпълнение

Стажантът трябва да приготви меню за 4 човека (предястие, основно ястие, десерт и придружаваща напитка) въз основа на рецепта, която сам е съставил и в което трябва да включи следните критерии:

- стажантът трябва да може да обясни на изпитващите просто и без да навлиза в подробности защо менюто и изборът му на напитки могат да се считат за меню от устойчив ресторант, като посочи 3 уместни причини (виж AC1 S1).
- Стажантът трябва да предложи балансирани от хранителна гледна точка ястия (виж AC1 S1).
- Той трябва да използва продукти от скъсените вериги и които могат да представят културното наследство на региона (виж AC1 S2).
- Стажантът трябва да може да представи производителите, които са му дали възможност да реализира менюто си (виж AC1 S2).
- Той ще трябва да гарантира, че използваните в менюто му продукти са сезонни (виж AC1 S3).
- Той ще трябва да гарантира, че използваните продукти са трайни (виж AC1 S4).
- Стажантът ще трябва да бъде в състояние да предложи алтернатива за менюто си в случай на алергия или непоносимост (виж AC1 S4).
- Той ще трябва да подготви менюто си, като възприеме ефективни по отношение на енергията жестове и техники (виж AC1 S1).
- Стажантът ще трябва да подготви менюто си, като сведе до минимум количеството отпадъци и използва пълноценно продуктите, които е избрал (виж AC1 S2).

2. Условия за изпълнение (етапите на изпълнение следва да се уточнят в зависимост от центъра за обучение и изпитващите)

- Стажантът ще разполага с 3 часа, за да осъществи състава на менюто си и избора на напитките си според това, което му е поискано.
- Ще разполага с 2 часа, за да състави списък за поръчките си.
- После ще разполага с 4 часа, за да приготви менюто си в кухнята.
- Той ще трябва да представи и сервира на клиентите си менюто си за 1 час. Самият той не трябва да сервира ястията и напитките, сервитьор ще направи това вместо него. Ще трябва обаче да представи цялото си меню в началото на дегустацията, като представи поотделно всяка част (предястие, ястие, десерт) и всяка напитка, след като бъдат сервирани.
- Стажантът ще може да има на разположение помощник в кухнята през четирите часа на приготвянето и през часа, в който ще представи и сервира менюто си.
- Той ще може да получи помощ от обучаващ за изчисляване на количествата продукти в списъка на поръчките му.
- Ще може да си служи с Интернет и/или познати на обучаващия, за да намери необходимите му местни производители, доставчици на биологични продукти или представители на „Справедлива търговия“.
- Бюджетът на менюто ще бъде определен от центъра за обучение, в който ще се проведе изпитът на стажанта.

УСЛОВИЯ НА ОЦЕНЯВАНЕ

1. Критерии (виж таблицата по-долу)
2. Показатели (виж таблицата по-долу)
3. Праг на успеваемост

Критерии	Показатели	Праг на успеваемост	ДА	НЕ
Условията за изпълнение на заданието са спазени	Сроковете за изпълнение са спазени	Показателят трябва да бъде покрит		
	Основните указанията за изпълнение са спазени (съставяне на меню за 4 души: предястие, основно ястие, десерт)	Допустима е една грешка		
Обосновката, дадена от стажанта, за да докаже, че менюто му е устойчиво, е коректна (3 аргумента)	Стажантът е представил три причини, за да докаже, че менюто му е устойчиво	Представени са поне 2 причини		
	Обясненията са точни, ясни и прости	Показателят трябва да бъде покрит		
Разработването и приготвянето на менюто е самостоятелно (като се вземат предвид оказаната помощ и помощниците, предвидени в условията за изпълнение)	Стажантът се позовава на собствени проучвания и/ или знания, използва учебните материали от курса, правил е предварителни проучвания и пр.	Стажантът се е позовал поне един път на учебно помагало или проучване		
	Обучителите/изпитващите са подсказвали разумно (любопитство, специфична трудност…) по време на реализацията на менюто.	Не повече от 3 недобросъвестни молби за помощ		
	При необходимост стажантът е поискал помощ от обучаващия, за да се справи с определена трудност.	Показателят трябва да бъде покрит		
Изпълнението на менюто е устойчиво (малко отпадъци, не се консумира твърде много енергия...)	За да изпълни менюто си, стажантът е използвал 3 техники/ жеста на еко-ресторантьорството.	Използвани са поне 2 техники/ жеста		
	Стажантът е използвал техники за намаляване на разхищението на съставки (използване на обелките, използване на всичко, което може да се консумира, използване на продуктите по реда на получаването им...).	Използвана е поне една техника.		
	Стажантът се е стремил да не консумира твърде много енергия или е демонстрирал специално внимание в това отношение.	Показателят трябва да бъде покрит		
Обясненията за произхода на продуктите и тяхната добавена стойност са коректни.	Стажантът е дал две обяснения по отношение на хранителната стойност на използваните продукти	Посочен е поне 1 елемент		
	Стажантът може да разчита основната информация в етикетите (разпределение на мазнини / захар / протеини, да определя вредните продукти и неестествени добавки, калориите)	Показателят трябва да бъде покрит		
	Стажантът може да обясни различните етикети върху избраните продукти.	Поне 1 етикет е бил правилно разчетен и обяснен		
	Стажантът може да каже дали някой от основните известни алергени се съдържа в рецептата му (глутен, лактоза, ядки).	Показателят трябва да бъде покрит		

Праг на успеваемост = 2/3 ⟶ 9 или 10/14

Благодарности на всички партньори, които спомогнаха активно за изработването на това педагогическо средство

С финансовата подкрепа на Европейската комисия

Erasmus+

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация (съобщение) отразява само позицията на автора, като Комисията не носи отговорност за евентуалното използване на съдържащата се в нея информация.