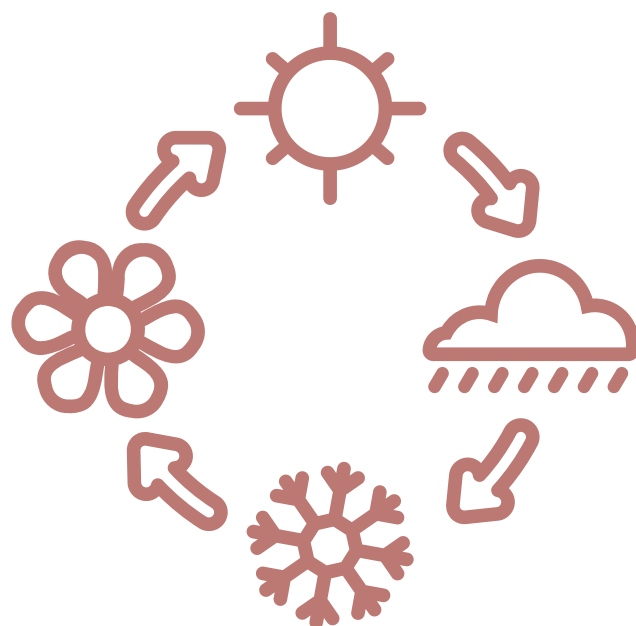


# Návrat ročných období



## Oblasť klimatickej zmeny

- možnosti prevencie
- udržateľný konzumizmus a produkcia

## Vek

- 12 - 15

## Použitie

- neformálne vzdelávanie

## Trvanie

- príprava: 15 min
- cvičenie: 30 min

## Miesto konania

- vnútri

## Zhrnutie

Účastníci vyrobia kalendár ročných období o zelenine a ovocí a naučia sa, prečo je dôležité jesť sezónne potraviny.

## Kľúčové slová

sezónne ovocie, sezónna zelenina, sezónne potraviny

## Potrebné znalosti z oblasti

nie

## Ciele výuky

Účastníci by mali

- spoznať dôležitosť sezónnych potravín zo zdravotného aj environmentálneho hľadiska
- zväžiť pri nakupovaní výber sezónnej zeleniny a ovocia

## Metódy

- brainstorming
- diskusia
- organizácia

## Nástroje a materiál

- kalendár nakreslený na kartóne alebo baliacom papieri
- malé kartónové kartičky
- pastelky
- lepiaca páska

## Príprava

Premyslime si sezónne ovocie a zeleninu.

## Príprava miesta

Najlepšie je, ak hráči sedia vo veľkom kruhu.

## Opis

Globalizácia, rozvoj technológií a doprava nám umožňujú mať na stole širokú ponuku potravín po celý rok. Súčasný systém a súvisiaci zásobovateľský reťazec sú však zodpovedné za jednu tretinu svetovej produkcie skleníkových plynov. Poďme si povedať o sezónnosti v globálnom a lokálnom meradle. Sezónnosť v globálnom meradle znamená pestovanie plodín v čase ich prirodzenej produkcie, pričom sa spotrebujú kdekol'vek na svete. Sezónnosť v lokálnom meradle je v podstate to isté, až na to, že potraviny sa spotrebujú v tom istom klimatickom pásme, v ktorom boli dopestované. Oba tieto spôsoby ovplyvňujú naše životné prostredie, zdravie a ekonomiku. Preto je dôležité zvoliť si udržateľný a vyvážený spôsob stravovania.

Čerstvé sezónne ovocie a zelenina je chutnejšia a má väčšiu výživnú hodnotu. Ich konzumácia znižuje riziko výskytu mnohých ochorení. Biologické poľnohospodárstvo vyžaduje menej energie, pretože nepoužíva umelé osvetlenie, výhrevné / chladiace systémy ani látky na podporu rastu. Plodiny netreba zbierať, keď sú ešte nezrelé. Chemické pesticídy, ktoré majú za cieľ rastliny chrániť pred škodcami, prispievajú k znečisteniu ovzdušia, vody, pôdy a k strate biodiverzity. Okrem pestovania, skladovania a balenia sú dovážané potraviny aj oveľa viac prepravované, čo znamená vyššiu spotrebu energie. Navyše, cena lokálne pestovaných sezónnych potravín je nižšia. Kúpou potravín v bio kvalite a lokálnych potravín podporujeme miestnych poľnohospodárov.

## Úloha

### 1. Domáce a zahraničné ovocie a zelenina

Požiadajte hráčov, aby uviedli čo najviac zeleniny a ovocia, napíšte zoznam na tabuľu alebo papier A3. Skupina následne rozdelí tieto potraviny na domáce a zahraničné. Spoločne sa zamyslime nad dovážanými potravinami: z ktorých krajín k nám pricestovali? Pozrime sa na mapu: koľko kilometrov museli precestovať? (napíšte vedľa potraviny) Ako je možné, že sa počas dlhej cesty nepokazili? (chladenie – spotreba energie, zber nezrelých plodov, konzervanty). Porozprávajme sa o nutričnej hodnote domáceho ovocia a zeleniny. Čo vedie k vyššej spotrebe energie a vyššej produkcii emisií CO<sub>2</sub> počas cesty za spotrebiteľom?

Ktoré ovocie / zelenina sa k nám dováža zo zahraničia napriek tomu, že sa pestuje aj u nás? Ktoré sa oplatí kupovať, a prečo?

### 2. Sezónny kalendár

Čo je vlastne sezónne ovocie a zelenina? Akú výhodu má všimnúť si sezónnosť pri nakupovaní a jedení? (Zamyslite sa nad tým, čo sme si už povedali – zdravie, životné prostredie, energie, emisie CO<sub>2</sub>, doprava, vyhrievanie, chladenie, pesticídy, hnojivá, atď.)

Ktoré plodiny sa počas zimy ľahko skladujú?

### *Sezónny kalendár na baliacom papieri alebo na veľkom kuse kartónu*

Spolu s hráčmi si pastelkami nakreslime domácu zeleninu a ovocie zo zoznamu na malé kartónové kartičky (každý by mal nakresliť tri druhy).

Na veľký kus kartónu nakreslime mesačný kalendár.

Malé kartičky vlepíme do príslušného mesiaca.

Jednoduchšia verzia: do kalendáru názvy ovocia / zeleniny iba vpíšeme.

Vzor kalendáru je v prílohe.

### **Rozšírenia / Variácie**

Môžete požiadať hráčov, aby priniesli nejaké sezónne ovocie a zeleninu, a rozdeliť ich po triede.

### **Zdroje**

Zentai, K.: Az idény reneszansza. In Neumayer, É., Zentai K. et al. (2020): Fogasztó kúra, p. 146-150. Magosfa Alapítvány, Vác

Macdiarmid, J.: Seasonality and dietary requirements: Will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? In Proceedings of the Nutrition Society, 73(3), p. 368-375.

doi:10.1017/S0029665113003753

Schulp, J.A.: Reducing the food miles: Locavorism and seasonal eating. In Sloan, P., Legrand, W. et al. (2015): The Routledge Handbook of Sustainable Food and Gastronomy, p. 120-126.

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zjr8mp3/articles/zb23p4j>

[https://europa.eu/climate-pact/resources\\_en](https://europa.eu/climate-pact/resources_en)

**Prílohy (pracovné hárky, obrázky, atď.)**

**Príklady sezónneho ovocia**

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
jablko	x	x	x	x	x		+	+	+	+	x	x
marhuľa							+	+				
čierna ríbezľa						+	+					
černica							+	+	+			
černica							+	+	+	+		
čerešňa					+	+	+					
gaštan									+	+		
svíb									+			
baza							+	+				
figy								+	+	+		
egreš						+	+					
hrozno								+	+	+	x	x
mišpuľa	x	x								+	+	+
broskyňa						+	+	+	+			
hruška	x	x	x				+	+	+	+	x	x
slivka							+	+	+			
dula (ako jablko)	x	x	x							+	+	x
malina						+	+	+	+			
červená ríbezľa						+	+					
šípky	+									+	+	+
višňa						+	+					
jahody					+	+			+			
žltý melón							+	+	+			
červený melón							+	+				

Semená / ovocie ako sú mandle, lieskovce, mak, tekvicové semienka, slnečnicové semienka, sušená fazuľa, šošovica, a tiež pšenica, jačmeň, raž, ovos, kukurica, pohánka a ryža sa jednoducho skladujú počas celého roka.

## Príklady sezónnej zeleniny

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
špargľa				+	+	+						
cvikla	x	x	x			+	+	+	+	+	x	x
čierna reďkovka	x	x	x							+	+	x
brokolica									+	+	+	
ružičkový kel	x	x	x						+	+	+	+
kapusta	x	x	x	x	+	+	+	+	+	+	x	x
mrkva	x	x	x			+	+	+	+	+	x	x
karfiol	x				+	+	+	+	+	+	x	x
listy zeleru			+	+	+	+	+	+	+	+		
zelerová hľuza	x	x	x	x	x	x	+	+	+	+	+	x
čínska kapusta									+	+	+	+
pažitka			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
uhorka						+	+	+	+			
kôpor					+	+	+	+	+	+		
baklažán								+	+	+	x	
cesnak	x	x	x	x	x	x	x	+	+	+	x	x
strúčiky						+	+	+	+			
hrášok					+	+			+			
zelená paprika						+	+	+	+	+		
chren	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
slnečnica hľuznatá	+	+	+						+	+	+	
kaleráb	x	x	x		+	+	+	+	+	+	+	x
pór	+	+	+	x	x	x	+	+	+	+	+	+
hlávkový šalát				+	+	+			+	+		
ligurček lekársky				+	+	+	+	+	+	+		
kukurica							+	+	+	+		
reďkovka				+	+	+			+	+		
cibuľa	x	x	x	x	x	x	+	+	+	x	x	x
petržlenová vňať	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
koreň petržlenu	x	x	x	x	x	x	+	+	+	+	+	x
paštrnák	x	x						+	+	+	x	x
patizón							+	+	+			
zemiak	x	x	x	x	+	+	+	+	+	+	x	x
tekvica						+	+	+	+	+	x	x
rebarbora			+	+	+	+	+	+	+	+		
hlávkový kel	x	x							+	+	+	x
šťavel (kyslička)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
špenát				+	+	+	+	+	+	+		
mangold (cvikla listová)			+	+	+	+	+	+	+	+		
mladá cibuľka				+	+							
rajčina							+	+	+	+		
cuketa						+	+	+	+	+	x	

x – Vďaka tradičnému spôsobu skladovania možno konzumovať v tomto období