



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

### III MIEJSCE:

*Inicjatywa związana z realizacją zadania nieinwestycyjnego*

#### **Inicjatywa: „Kiszonek czas”**

Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Kownatkach

Inicjatywa pt. „Kiszonek czas” polegała na przeprowadzeniu warsztatów promujących zdrowy styl odżywiania, na które Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Kownatkach otrzymało środki w ramach konkursu grantowego Fundacji ORLEN. Warsztaty miały być realizowane w 2020 roku, ale ze względu na obostrzenia związane z wystąpieniem pandemii covid-19 realizacja projektu została przeniesiona na rok 2021.

Warsztaty realizowane były w formie dwóch bloków warsztatowych. Pierwszy blok warsztatów skierowany był do dorosłych członków koła. Zasady fermentowania różnych produktów spożywczych z wykorzystaniem dzikich roślin jadalnych omówiły panie: Kaja Nowakowska i Małgorzata Ruszkowska z Mead Ladies. Razem z instruktorkami wykonano kilka pysznych kiszzonek. Blok drugi warsztatów skierowany był do dzieci i młodzieży. W trakcie zajęć omówiony został prozdrowotny wpływ kiszzonek na nasz organizm. Uczestnicy sami zakisili kapustę i ogórki oraz nastavili zakwas buraczany. Przeprowadzenie warsztatów było poprzedzone przygotowaniem, w których uczestniczyło od 12 do 16 osób, członkiń Koła. Podczas spotkań starsi członkowie koła przypomnieli najmłodszym zwyczaję związane z kiszaniem kapusty. Przed pierwszym oraz drugim blokiem warsztatowym trzeba było dokonać zakupów: beczki do kiszzenia, szatkownice ręczne, słoiki, warzywa i inne produkty spożywcze.

Po warsztatach dla dorosłych (blok pierwszy) panie prowadzące wprowadziły do swej kuchni więcej dzikich roślin jadalnych. Zaczęły stosować w kiszzonekach mniej oczywiste połączenia roślin uprawianych z dzikimi, przez co rozszerzyły dietę swojej rodziny i wprowadziły do niej więcej prozdrowotnych składników. Blok drugi warsztatów, traktujący o tradycjach kiszania pozwolił na integrację najmłodszych mieszkańców z seniorami. Babcie opowiadały najmłodszym jak kiedyś wyglądało kiszanie kapusty, a przy okazji również poruszone zostały inne tematy związane z tradycją życia na wsi, takie jak: darcie pierza, przędzenie wełny, tkanie czy wspólne ronienie na drutach. W ramach warsztatów połączono tradycję z nowymi trendami żywieniowymi.

Sama realizacja, w którą było zaangażowanych kilkanaście osób, pozwoliła na pokazanie, że wspólnymi siłami można coś zrobić dla siebie i innych oraz wynieść z tego korzyści. Na realizację projektu przeznaczono kwotę 5 000,00 zł, które zostały przyznane w ramach konkursu grantowego „Moje miejsce na Ziemi” organizowanego przez Fundację ORLEN.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

