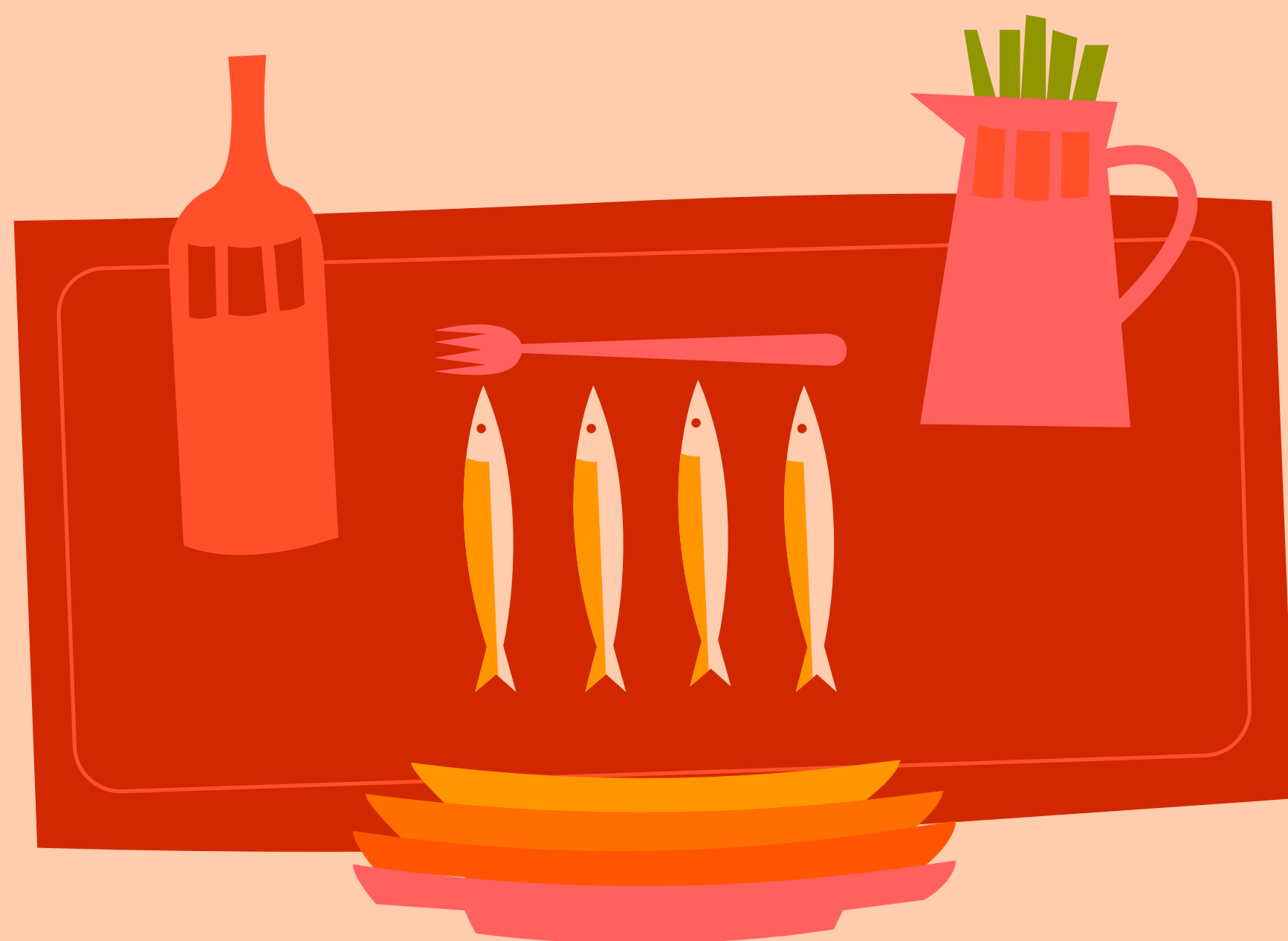


**P&SMAKUJ
WARSZAWY**

Przepis na dostępność



Aperitif



Słodki, słony, kwaśny, umami, gorzki, to cała paleta smaków, tak różnorodnych jak publiczność, którą gościliśmy na naszych wydarzeniach. Postawiliśmy na inkluzywny charakter wydarzeń, bo właśnie takiej Warszawy chcemy.

Posmakuj Warszawy to wspólny projekt Fundacji Kultury bez Barier i stołecznych instytucji kultury. Naszym celem był rozwój widowni osób z niepełnosprawnościami oraz wypromowanie oferty kulturalnej skierowanej do tej grupy odbiorców.

Wybraliśmy kuchnię, to ona stała się motywem przewodnim naszych wydarzeń. Kulinaria pozwalają snuć historie naszych rodzin i przodków, przybliżyć kultury dalekich zakątków świata, opowiadać o ważnych wydarzeniach, zmianach społecznych, a także dostarczać przyjemności. Narrację na ten temat można prowadzić na wiele sposobów, a dodając do tego integrujący charakter gotowania, tworzyliśmy idealną płaszczyznę do organizacji dostępnych wydarzeń.

Przez dwa lata przygotowaliśmy w ramach projektu 30 wydarzeń i 4 filmy edukacyjne, których adresatami byli wszyscy warszawiacy, ale przede wszystkim były nimi osoby z niepełnosprawnością wzroku, słuchu, autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną. Wspólne gotowanie stało się nie tylko okazją do odkrycia smaków kulinarnych, ale przede wszystkim smaku dostępności.

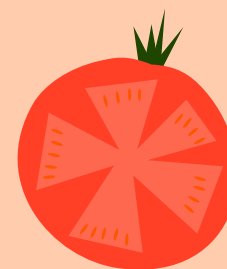
Zatem bon appetit i życzymy smacznej lektury!

Spis treści

Aperitif	2
Przepis idealny	4
Przezorny zawsze bezpieczny	5
Królewska kuchnia w Twoim domu	7
Detektyw w muzeum	10
Eksplozja zmysłów. ORIENTuj się	12
Przez żołądek do ucha	14
Przy wspólnym stole	15
Wypróbuj nowy przepis!	17
Składniki i przybory	19
Kalendarz kulinarny	21
Materiały edukacyjne	28
Wspólnie z nami gotowali	29

Przepis idealny

Aleksandra Sztajerwald
Fundacja Kultury bez Barrier



W 2020 roku, czyli drugim roku realizacji projektu, musieliśmy zmierzyć się z koniecznością zmiany wypracowanych wcześniej patentów na wydarzenia kulinarne. Po pierwszych chwilach zwątpienia, zakasaliśmy rękawy i zabraliśmy się do pracy w nowej rzeczywistości. Wspólnie z naszymi partnerami i dotychczasowymi uczestnikami zastanawialiśmy się, co zrobić, aby działać dalej i nie tracić na jakości, a przede wszystkim na dostępności. Były to niezliczone godziny rozmów telefonicznych, spotkań online, analizy przeprowadzonych badań i oczywiście poszukiwań inspiracji w sieci.

Dlatego kończąc projekt „Posmakuj Warszawy” postanowiliśmy przygotować z jednej strony uniwersalny, krótki i bardzo konkretny przepis na dostępną instytucję kultury. Z drugiej strony, możemy zażartować, że to swoiste zapiski z czasów zarazy, ale mówiąc już poważnie – tak, to trochę taki pamiętnik, z tego, jak sobie radziliśmy w czasie zamknięcia instytucji, tzw. lockdownu. Nie było łatwo, ale

było inspirująco i mamy poczucie, że byliśmy z naszymi uczestnikami tak blisko, jak było to tylko możliwe. Obecnie znajdujemy się w takim momencie, że nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jakie będą warunki zewnętrzne, kiedy Wy będziecie czytać nasz poradnik. Być może będziecie mogli prowadzić zajęcia na żywo, być może będziecie skazani na online albo wybierzeć go z własnej woli. Niezależnie od tego, jaką formę będziecie testować lub jaka będzie Wam dostępna, pamiętajcie – bądźcie w kontakcie ze swoimi odbiorcami, jesteście im potrzebni, a oni Wam. Zwłaszcza w trudnych czasach izolacji.

Pamiętajcie, że spotkanie z odbiorcami Waszej oferty nie jedno ma imię, może to być spacer na żywo lub wirtualnie, mogą to być warsztaty praktyczne, czy pokaz filmowy. Kulinaria to bardzo wdzięczny temat. Pozwalają na mnogość form uczestnictwa. Przenoszą nas w czasie, np. do świata Paula Tremo - kuchmistrza króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Kulinaria tworzą przestrzeń do rozmowy o sprawach ważnych, problemach na czasie, np. o ekologii i marnowaniu jedzenia. Pozwalają poznawać inne kultury poprzez smaki, które im towarzyszą. Wreszcie - wspólne jedzenie i gotowanie integrują, jak nic innego. Nawet, jeśli nie jesteś mistrzem kuchni, to z pewnością lubisz jeść, masz swoje ulubione dania. Każdy z nas ma coś do powiedzenia w temacie jedzenia. Kulinaria to najbardziej inkluzywny temat, jaki możemy sobie wyobrazić.

Przezorny zawsze bezpieczny

Adrian Ordakowski

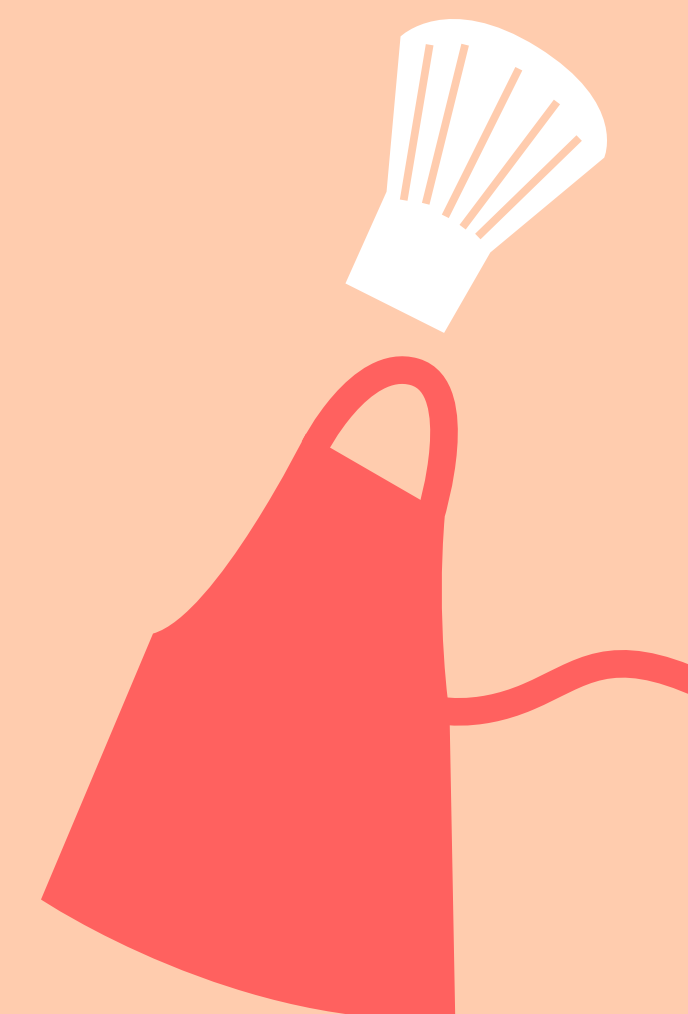
Muzeum Pałacu Króla Jana III
w Wilanowie, Villa Intrata

Przezorny zawsze bezpieczny, czyli przepis na przygotowanie instytucji do prowadzenia warsztatów na żywo w sytuacji zagrożenia epidemiologicznego, według Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie. Swym doświadczeniem podzielił się Adrian Ordakowski, jego zdaniem warsztaty kulinarne najlepiej realizować w formie bezpośredniej, na żywo, dlatego warto się dobrze przygotować i zrobić to offline. Według Adriana zajęcia na żywo dają zupełnie inne możliwości percepcyjne: „robiąc to online tracimy niezwykle istotny element sensorycznego postrzegania – tracimy zapach, smak”. Jakie rady ma dla Was Adrian?

1. Jeśli nigdy nie prowadziliście warsztatów dla osób głuchych, niewidzących lub słabowidzących, to zadбайcie o to, aby Wasz zespół przeszedł szkolenie, które przygotuje go do specyfiki pracy z tymi grupami. To bardzo ważne, zarówno dla komfortu pracy Twojego zespołu i pełnego zaangażowania uczestników.

2. Nie obawiaj się, praca z grupami, w których są osoby z niepełnosprawnościami, przyniesie Ci bardzo wiele satysfakcji i niesamowitą energię. Zaufaj sobie i innym, w razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia specjalistów, np. z Fundacji Kultury Bez Barrier.
3. Jeśli masz w grupie osoby Głuche, zadбай o obecność tłumacza polskiego języka migowego (PJM). Sprawdź też, czy nie przyda się pętla indukcyjna¹. Jeśli nadal będzie konieczność zakrywania twarzy, zarekomenduj zespołowi i uczestnikom przyłbice lub przezroczyste maseczki. Osobom Głuchym będzie łatwiej się z Tobą komunikować, kiedy będą widzieć Twoją całą twarz.
4. Warsztaty dostosuj do wymogów sytuacji „covidowej”. Zadбай o to, aby uczestnicy i zespół pracowali w maseczkach lub przyłbicach. Dbaj o utrzymywanie dystansu i częstą dezynfekcję rąk, powinni o to zadбай prowadzący warsztaty, bo uczestnicy w ferworze gotowania, mogą o tym zapomnieć. Pomimo częstej dezynfekcji rąk, praca powinna przebiegać w rękawiczkach. Zadбай o rozstawienie stanowisk pracy, co najmniej w odległości 1,5m od siebie.
5. Jeśli masz obawy dotyczące operowania ostrymi narzędziami przez osoby niewidome to zapytaj czy potrzebują pomocy, czy w danej czynności czują się pewnie. Zaufaj uczestnikom, podobnie jak Ty, gotują na co dzień.

Pętla indukcyjna to wsparcie dla osób z aparatami słuchowymi i implantami ślimakowymi. Dzięki pętli takie osoby mogą lepiej słyszeć i rozumieć mowę – zwłaszcza w miejscach publicznych.





Królewska kuchnia w Twoim domu

Olga Michalik

Muzeum Łazienki Królewskie

Królewska kuchnia w Twoim domu – Chcesz przeprowadzić warsztaty online, ale nie wiesz, jak to zrobić? Wykaż się kreatywnością i otwórz na nowe doświadczenia.

Nim się obejrzysz możesz zostać kulinarną youtuberką, jak Olga Michalik z Muzeum Łazienki Królewskie, dzięki której XVIII-wieczny kuchmistrz króla Stanisława Augusta trafił do cyfrowej rzeczywistości i zagościł na dobre w domach uczestników. Kto wie, może odkryjesz w sobie nowy talent i zamienisz swoją kuchnię w studio nagrań? O czym warto pamiętać i jak przygotować się do prowadzenia warsztatów kulinarnych online? O tym, opowiada nam Olga pomysłodawczyni i prowadząca warsztaty „Królewska kuchnia Paula Tremo”. Aby wspólne gotowanie niczym Cię nie zaskoczyło, skorzystaj z kilku rad:

1. Zwróć szczególną uwagę na wybór przepisu. Nie każdy składnik jest łatwo dostępny przez cały rok. Nie każdą potrawę ugotujesz podczas dwugodzinnych warsztatów

w domu. Zaplanuj spotkanie w taki sposób, aby warsztat odbył się w całości. Zadbaj o czas na wspólną degustację potraw i podzielenie się wrażeniami.

2. Nie marnuj. Wylicz gramaturę poszczególnych składników. Nie każdy uczestnik posiada wagę kuchenną, dlatego przelicz gramatury na najbardziej popularne w kuchni „miary” jak szklanki czy łyżki. Podanie gramatury składników pozwoli zaoszczędzić czas podczas warsztatów, a po spotkaniu nie zostaną składniki, które mogłyby się zmarnować.
3. Listę składników przygotuj minimum tydzień wcześniej. Wyślij ją do uczestników. Pamiętaj, aby podać w niej gramaturę. Dodaj informację dla ilu osób przewidziany jest przepis.
4. Nie zaszkodzić nikomu. Warto przygotować listę zamienników dla najbardziej alergicznych produktów np. zawierających gluten, laktozę czy orzechy. Lista zamienników znacznie ułatwi zakupy osobom mającym przewlekłe alergie czy choroby.
5. Zadbaj o dostępność warsztatów dla osób niesłyszących. Z wyprzedzeniem omów scenariusz warsztatów z tłumaczem polskiego języka migowego. Wypisz także nazwy własne i słownictwo związane z tematyką zajęć.

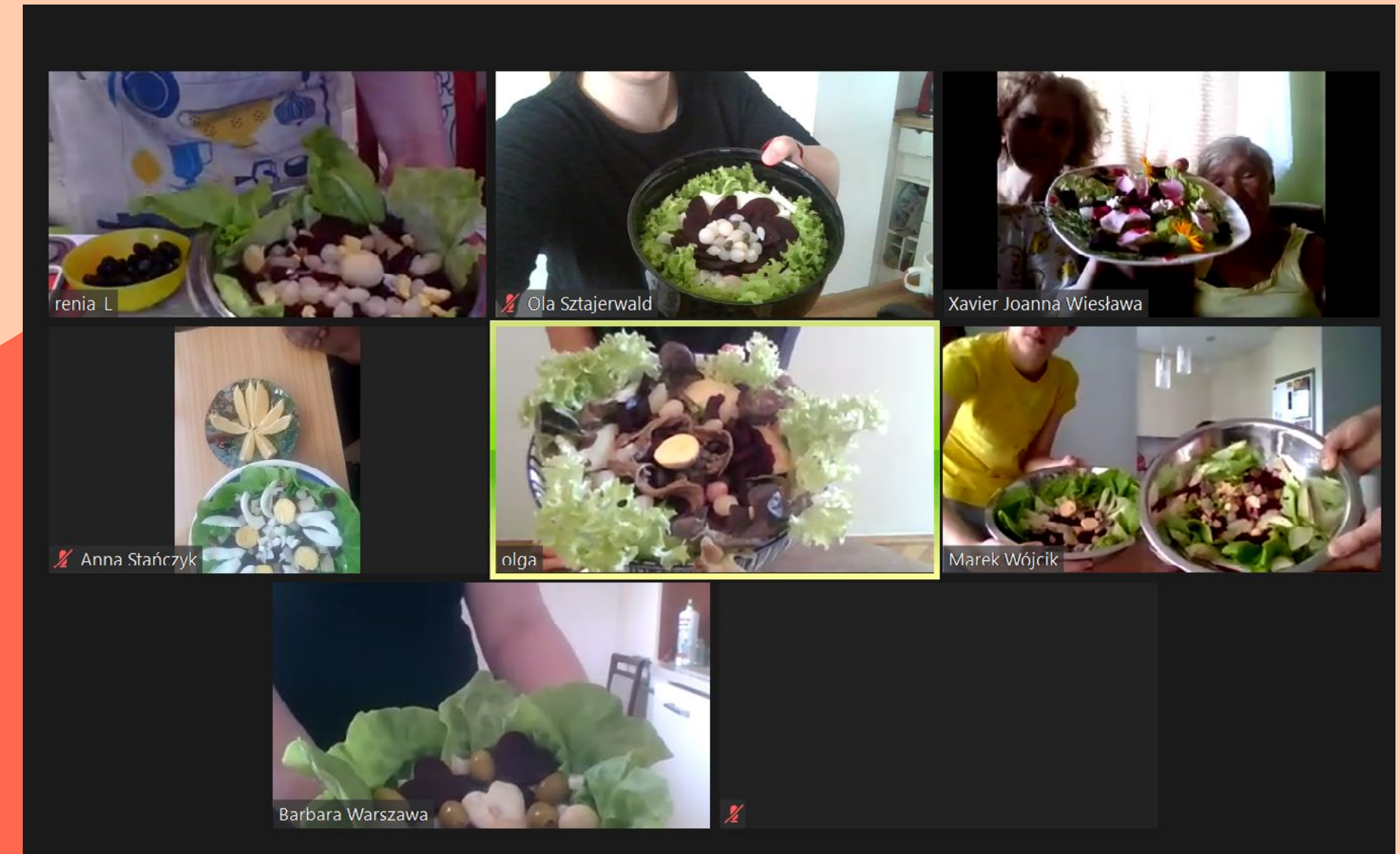


6. **Wszystko widać i słycać.** W dniu zajęć wyślij link do warsztatów online uczestnikom. Upewnij się, że otrzymali wiadomość i wiedzą, jak się połączyć online z grupą. Sprawdź także czy Twój sprzęt i łącze działają bez zarzutu. W przypadku pojawienia się problemów z połączeniem i koniecznością ponownego dołączenia do warsztatu online podaj szybką drogę kontaktu z Tobą np. numer telefonu.
7. **Zapasy czasu.** Podczas warsztatów wszyscy uczestnicy gotują razem, jednak nie każdy składnik gotuje się w tym samym tempie. Pamiętaj, aby zarezerwować dodatkowe 15 minut na przygotowanie potraw, pytania czy czas potrzebny na tłumaczenie na polski język migowy.
8. **Sztuka gotowania na wizji.** Warsztaty kulinarne są sytuacją twórczą, dlatego nie musisz przestrzegać bezwzględnego porządku na stole. Zadbaj jednak, aby wszystkie składniki, naczynia, sztucce mieć uprzednio przygotowane, a w kadrze kamery znajdowały się tylko te naczynia i produkty, których aktualnie używasz.
9. **Znaj umiar.** Warsztaty kulinarne są okazją nie tylko do nabycia nowych kompetencji w kuchni, ale także rozmów towarzyskich, wymiany doświadczeń kulinarnych, preferencji smakowych. W pewnych sytuacjach warto zrezygnować z części planu warsztatu na rzecz budowania dobrych relacji w grupie. Nie namawiaj też uczestników do rygorystycznego

przestrzegania przepisu. Jeśli nie odpowiada im jeden ze składników czy jakaś proponowana przyprawa, mogą je pominąć. Zarówno gotowanie, jak i jedzenie powinno być dla każdego przyjemnością.

10. **Zadbaj o otwartość: udostępnij przepis.** Po warsztatach roześlij przepis do uczestników i opublikuj go na stronie swojej instytucji. Warto, aby polecenia były pisane prostym językiem, a najlepiej łatwym do czytania i rozumienia (Easy-to-Read)². Jeśli możesz połącz opis czynności ze zdjęciami ilustrującymi dany etap gotowania. Taka forma przepisu będzie przystępniejsza dla osób, które gotują potrawę pierwszy raz, a także dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi i w spektrum autyzmu.
11. **Dokumentacja.** Jeśli chcesz nagrywać zajęcia, uprzedź o tym uczestników podczas zapisów i uzyskaj niezbędne zgody na wykorzystanie wizerunku. Zapytaj, czy mogą zrobić telefonem zdjęcie dania, które przygotowali i przesać je do Ciebie.
12. **Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi inspiracjami kulinarnymi.** Zapytaj, co następnym razem chcieliby ugotować. Podtrzymuj kontakt z grupą, poproś, aby przesłali swoje ulubione przepisy.
13. **Zaplanuj ewaluację.** Przeprowadź krótką ankietę online wśród uczestników. Jej wyniki posłużą Ci jako wskazówki do przygotowywania kolejnych warsztatów.

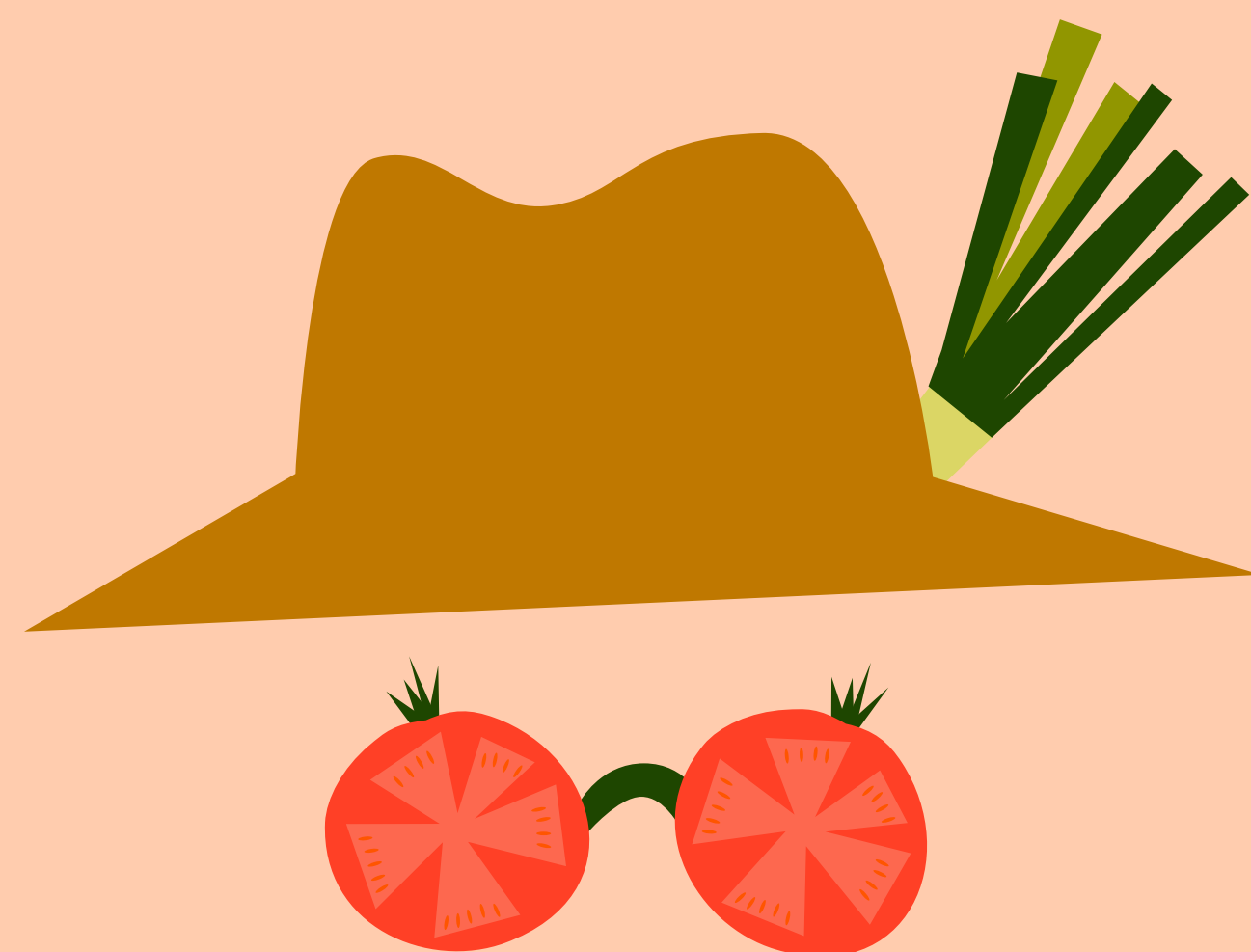
Easy to read jest metodą tworzenia informacji pisanej. Informacja easy to read powinna być łatwa w znalezieniu, przeczytaniu i zrozumieniu. Zapoznaj się ze standardem: <https://www.power.gov.pl/media/13597/informacja-dla-wszystkich.pdf>



Detektyw w muzeum

Katarzyna Szafrńska

Muzeum Warszawy



Detektyw w muzeum – może się zdarzyć tak, że czytasz nasz poradnik i myślisz sobie: „ok, ale moja instytucja nie ma nic wspólnego z kulinariami, nawet nie mamy kuchni!”. Spokojnie, też się spotkaliśmy z takimi dylematami i mamy na nie sposób. Iście detektywistyczne zaangażowanie w „Posmakuj Warszawy” Katarzyny Szafrńskiej z Muzeum Warszawy pokazało, że się da. Wystarczy spojrzeć świeżym okiem na bardzo dobrze znane zbiory Twojej instytucji. Czasami musisz w sposób nieoczywisty podejść do tematu warsztatów kulinarnych nie mając w zbiorach, wbrew pozorom nic, co byłoby związane z tematem. Wyjście poza schemat nie jest łatwe, ale gdzieś za zakrętem, w jakimś gabinecie, na jakiejś wystawie czeka właśnie TO! Jakieś opakowanie po jedzeniu, etykiетка, przepis, pudełko po czekoladkach. Zainspiruj się i daj się ponieść wyobraźni. Katarzyna Szafrńska zrobiła to tak:

1. Niech towarzyszy Ci uważność. Przyglądaj się zbiorom w Twojej instytucji z otwartą głową. Nie sugeruj się tym co już wiesz. Odkrywaj nowe znaczenia i konteksty.
2. Pójdź na wystawę do swojego muzeum, galerii. Popatrz na nią na nowo, „świeżym okiem”. Poczuj się jak detektyw.
3. Szukaj nieszablonowych rozwiązań, nieoczywistych połączeń i znaczeń. Wyjdź poza schemat.
4. Przemycaj ważne dla Ciebie tematy. Pomyśl, czy do Twoich zajęć można wpleść jakiś aspekt dotyczący

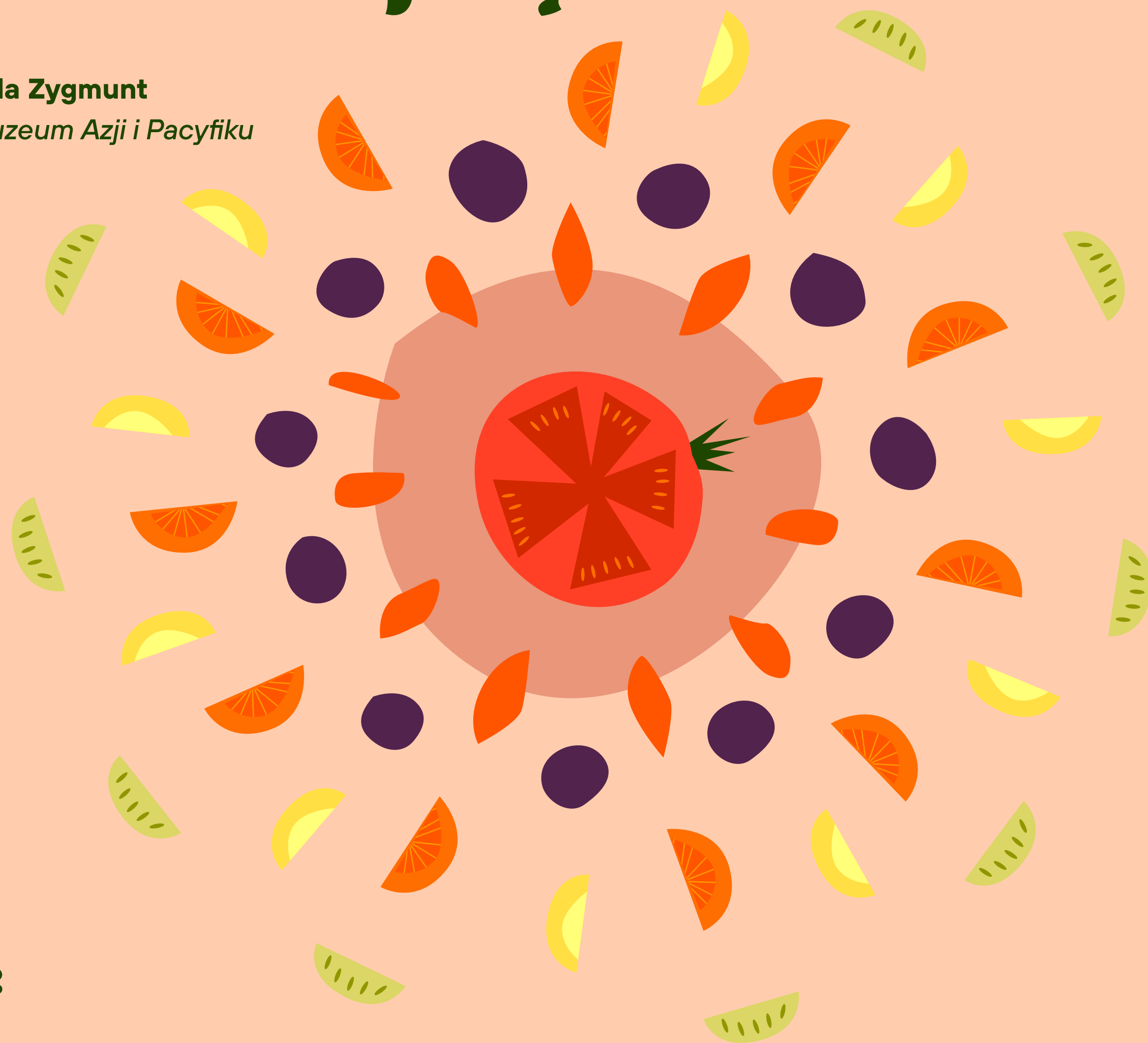
ekologii. Nie dlatego, że jest to modny i „chwytliwy” temat. Ale dlatego, że prowadząc warsztaty masz autorytet. Podejście less waste jest potrzebne nam wszystkim, a w szczególności światu. I, jak się przekonałam, wcale nie jest takie trudne. Przy pracy nad warsztatem o opakowaniach, wszyscy nauczyliśmy się segregacji śmieci. I teraz jest nam o wiele łatwiej. W części warsztatowej wykorzystuj używane rzeczy, nie musisz kupować nowych materiałów, rzeczy wielokrotnego użytku można po prostu zdezynfekować i użyć ponownie.

5. Wiem, że najtrudniej jest zacząć. Nie bój się popełniać błędów. Próbuj, doświadczaj, sprawdzaj co działa. Rób ewaluację – dopytuj uczestników, co im się podobało, a co nie.
6. Kiedy prowadzisz zajęcia online, staraj się znaleźć dla uczestników taką aktywność, która pozwoli im oderwać się na chwilę od komputera. Online nie musi oznaczać kilku godzin siedzenia przed ekranem. Możesz poprosić, aby poszukali w swoim domu przedmiotów związanych z tematem warsztatów i zademonstrowali je pozostałym uczestnikom.
7. Angażuj uczestników. Zadawaj pytania. Dzielcie się doświadczeniem. Zaplanuj czas na swobodne wypowiedzi tak, żeby uczestnicy nie czuli presji czasu.



Eksplozja zmysłów. ORIENTuj się

Pola Zygmunt
Muzeum Azji i Pacyfiku



Eksplozja zmysłów. ORIENTuj się na BHP, bo nawet najlepszy pomysł kulinarny musi być bezpieczny dla uczestników, zwłaszcza w instytucji, która nie ma nic wspólnego z kulinariami, gotowaniem, a chce taką ofertę skierować do swoich odbiorców. O zmaganiach z BHP i radzeniu sobie w warunkach zmiennej rzeczywistości, oczywiście mamy na myśli pandemię, opowiada Pola Zygmunt z Muzeum Azji i Pacyfiku:

1. Zanim rzucisz się w wir organizowania warsztatów, zwróć szczególną uwagę na sprawy związane z BHP i regulaminem spotkań. Zarezerwuj na to czas na kilka tygodni przed warsztatami. Ustal, kto w Twojej instytucji zajmuje się tym tematem, spotkaj się z inspektorem BHP i omów wszystkie możliwe scenariusze zdarzeń, poproś o wytyczne i trzymaj się ich bezwzględnie. Pamiętaj, że muzeum nie jest zakładem zbiorowego żywienia, więc na pewno pojawią się tutaj jakieś uwagi.
2. Zadbaj o pełne poinformowanie uczestników, stwórz regulamin warsztatów. Jeśli w trakcie zajęć nie będzie możliwa degustacja, uczestnicy muszą o tym wiedzieć, zanim zapiszą się na warsztat. Regulamin spotkania powinien być dostępny razem z formularzem rekrutacyjnym.
3. Warsztaty kulinarne są stworzone do integracji grupy. Nawet, jeśli nie gotujemy na co dzień, to lubimy jeść, dlatego, na temat jedzenia zawsze mamy coś do

powiedzenia. Rozmowy przy jedzeniu i o jedzeniu bardzo otwierają oraz scalają grupę.

4. Sensoryczne szaleństwo, czyli mieszana forma uczestnictwa. Jeśli robisz film o tematyce kulinarnej i kierujesz go do konkretnej grupy odbiorców, to zadбай o to, żeby widzowie mogli poczuć te zapachy. Dostarcz do uczestników opisane przyprawy, niech skorzystają z nich w trakcie projekcji filmu. Zachowasz dzięki temu sensoryczny charakter tej aktywności.
5. Drobne czynności potrafią bardzo wydłużyć proces. Wysyłasz przyprawy do uczestników? Chcesz opatrzyć każdy słoiczek etykietą z nazwą w alfabecie Braille'a? To prosta matematyka, 15 pakietów w każdym jest po 14 przypraw, czyli potrzebujesz 210 etykiet. Poproś współpracowników o pomoc, bo na pewno zajmie Ci to sporo czasu. Pamiętaj też, że jeśli pakujesz, np. przyprawy, to niech ich forma będzie najbardziej autentyczna, niech wanilia czy cynamon będą w laskach, a anyż i kardamon nie będą w formie sypkiej.



Przez żołądek do ucha

Anna Knappek

Muzeum Narodowe w Warszawie

Przez żołądek do ucha, opowieść też pobudza zmysły i wprawia ślinianki w ruch. Jeśli możesz zadbać o to, żeby goście czuli się jak w domu, to nie wahaj się. Muzeum Narodowe w Warszawie pracuje z wieloma grupami odbiorców, już od lat, wytyczając standardy dostępności. Jak przygotować oprowadzanie, kiedy to sam edukator poprowadzi je w polskim języku migowym. Przepis doskonały sporządziła Anna Knappek:

Jak przygotować się do oprowadzania po muzeum? Nie wystarczy, że zapamiętasz autora, tytuł i daty powstania dzieła. Musisz znać całą ukrytą w nim historię. Ważne jest opowiadanie o dziele w kontekście tematu spotkania. Niech przykładem będzie porcelanowa filiżanka. Gdy prowadzisz spotkanie o ucztach, nie opowiadasz historii porcelany. Skupiasz się na tym, czy to filiżanka do kawy czy herbaty. Warto jednak znać choć trochę historię porcelany, bo któryś z uczestników spotkania może o to zapytać. Dlatego przed oprowadzaniem musisz dobrze poznać

obiekty, o których będziesz opowiadać. Każdy z nich ma swoją unikatową i wielowątkową historię.

1. Przygotowanie się do zajęć wymaga dużego zaangażowania ze strony edukatora. Zadbaj o możliwość zdobycia wiedzy. Szkolenia poprzedzające spotkania w języku migowym odbywają się w muzealnych galeriach, przy oryginalnych obiektach. Prowadzą je kuratorzy. W spotkaniu uczestniczy edukator PJM oraz tłumacz PJM. Kurator opowiada o obiektach, tłumacz „miga”, a edukator pyta o szczegóły. Szkolenie jest nagrywane, dzięki czemu edukator PJM może przygotowywać się do oprowadzania w domu.
2. Ważnym elementem szkolenia jest dopytywanie. Dlaczego? Ponieważ edukator wie, co może zainteresować uczestników oprowadzania. Już podczas szkolenia zastanawia się jak przekazać wiedzę, w sposób dopasowany do potrzeb grupy.
3. Udane oprowadzanie to połączenie kilku składników. To wiedza edukatora, doprawiona dużą porcją charyzmy, empatii i szczyptą aktorstwa.



Przy wspólnym stole

Marta Michnowska

Wolskie Centrum Kultury

Przy wspólnym stole, działanie blisko mieszkańców daje duży potencjał, ale też stanowi nie lada wyzwanie. Jeśli pracujesz, np. w domu kultury lub domu sąsiedzkim, to masz łatwość dostępu do lokalnego kapitału, jakim jest najbliższa społeczność. Możesz angażować mieszkańców, tematyka kulinariów nadaje się do tego idealnie. Na pewno znajdzie się ktoś, kto bez zbytecznego namawiania chętnie poprowadzi zajęcia z gotowania. Korzystając z takiego zaangażowania możesz budować w mieszkańcach postawy proekologiczne. Jak połączyć ze sobą przyjemne z pożytecznym opowiada Marta Michnowska z Wolskiego Centrum Kultury:

1. Kto nie ryzykuje, ten... Zależy Wam na dostępności w nowych obszarach, w których nie macie doświadczenia, nie bójcie się, jeśli nie wiecie od czego zacząć. Zastanówcie się, w czym jesteście dobrzy, jakie macie zasoby? Spróbujcie dostosować działania do wybranej grupy. Jeśli nadal pojawiają się

– wątpliwości, sprawdzą się znakomicie konsultacje z przedstawicielami społeczności lokalnej.

2. W rodzinie siła. Organizując warsztaty, zajęcia dla dzieci z niepełnosprawnością – zaproście do udziału również rodzeństwo, rodziców, dziadków.
3. Jesteście małą instytucją kultury? Możecie dużo! W przypadku miejscowych instytucji kultury, dzielnicowych domów kultury – szukajcie lokalnych partnerstw, np. ze szkołami integracyjnymi, organizacjami pozarządowymi, warsztatami terapii zajęciowej. Po co? Aby przeszkolić zespół, wypracować metody współpracy i włączać lokalną społeczność do działania. Warto wiedzieć, co się dzieje lokalnie, bo specjalistów w dziedzinie dostępności macie na wyciągnięcie ręki.
4. Buduj zaufanie. Włączając w swoje działania lokalnych ekspertów oraz społeczność budujesz wizerunek instytucji godnej zaufania, osadzonej dobrze w miejscowych realiach, ale pamiętaj bądź w tym autentyczny.
5. Poszerzaj horyzonty. Jeśli możesz przy okazji warsztatów kulinarnych poruszyć ważny temat, np. dotyczący marnowania żywności albo opowiedzieć o dietetyce, diecie wegańskiej czy pokazać na czym polega freeganizm, zrób to. Jednocześnie przypomnij



co robicie dla mieszkańców. To świetna okazja do promocji jadłodzielni, sąsiedzkich grządek, stolarni czy kompostowników. Uczestnicy będą Ci za to wdzięczni.

6. W ślad za jedzeniem. Pamiętaj, że warsztaty kulinarne nie muszą być stacjonarne. Zorganizuj spacer szlakiem lokalnych smaków lub spacer w poszukiwaniu jedzenia, poczynając od rosnących dosłownie wszędzie ziół, po tzw. skipy, czyli śmietniki i miejsca, w których jest wystawiana zdatna do użytku żywność, która nie sprzedana się w sklepie.
7. Trzymaj rękę na budżecie. Zaplanuj w budżecie środki na dostępność, ale jeśli ich nie ma, nie przejmuj się – wykorzystaj Wasze zasoby, wiele pomocy warsztatowych można zrobić własnoręcznie, warto też zaangażować w działania wolontariuszy.



Wypróbuj nowy przepis!

Anna Zdzieborska

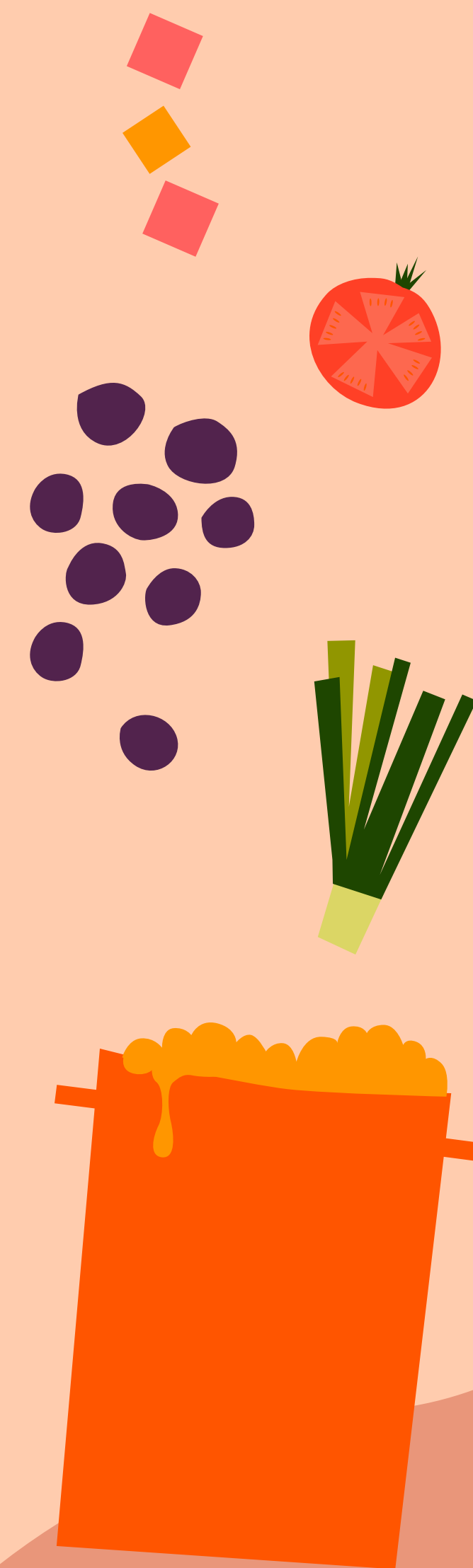
Zachęta - Narodowa Galeria Sztuki

Pomysł na danie idealne nie powstaje od razu. Trzeba próbować różnych receptur, eksperymentować z proporcjami składników, a przede wszystkim próbować nowych połączeń. Czasami wyjdzie zakalec, a czasami idealnie puszyste ciasto. Tak samo jest z pomysłem na warsztaty. I nie wiercie w przysłowie: "Gdzie kucharek sześć..."! Warto współpracować i się nawzajem inspirować, o czym opowiada Anna Zdzieborska z Zachęty - Narodowej Galerii Sztuki:

1. Ogromną wartością Posmakuj Warszawy była możliwość współpracy z innymi instytucjami kultury. Bycie dla siebie wzajemną inspiracją, a także wsparciem. Szczególnie w tak nowych warunkach, jakie mieliśmy w 2020 roku. Dla wszystkich była to nowa sytuacja. Zarówno dla instytucji jak i dla odbiorców oferty kulturalnej. Jak przetrwać? Twórzcie sojusze z innymi instytucjami kultury lub organizacjami pozarządowymi. Dzielcie się swoimi pomysłami,

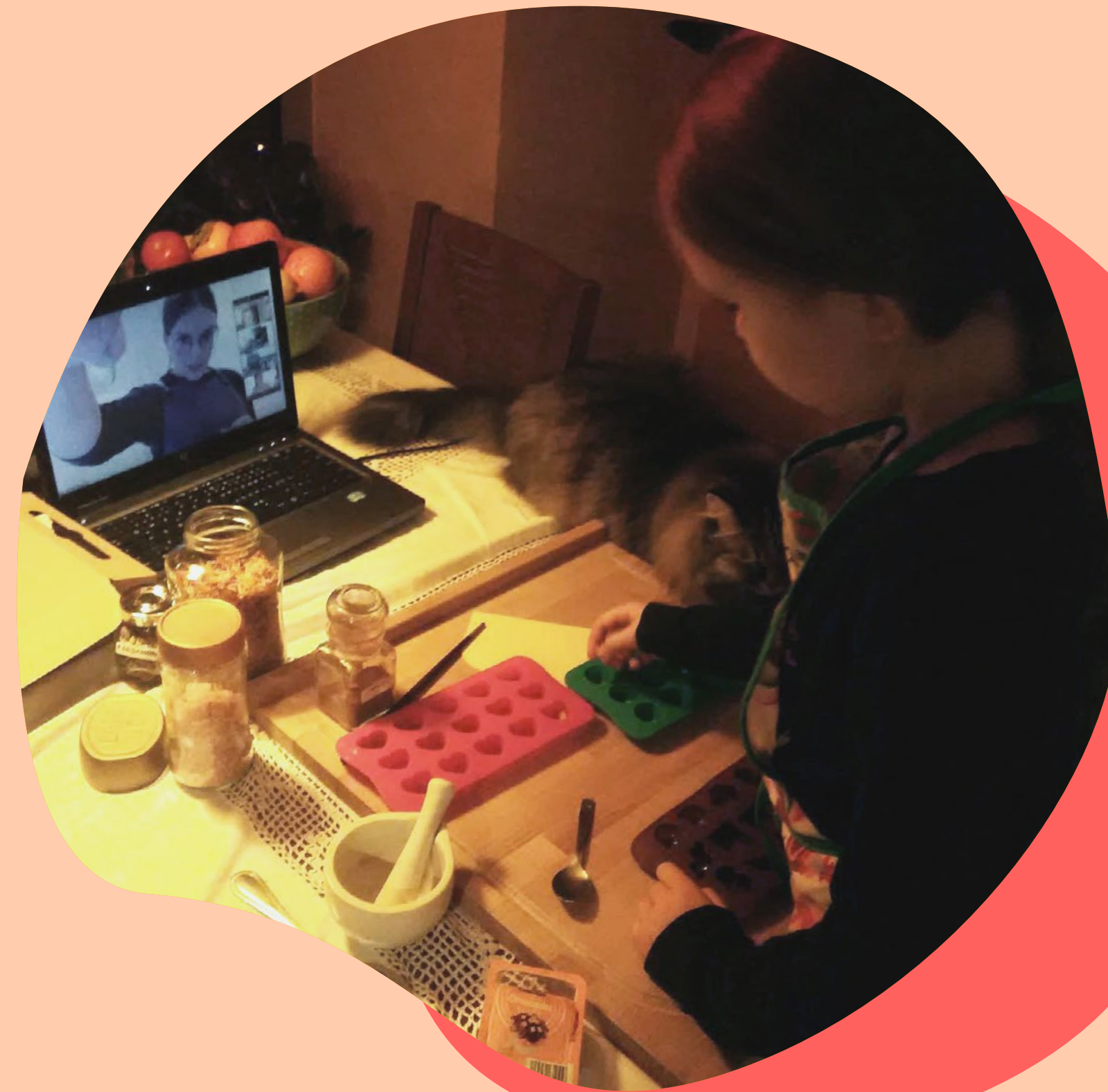
patentami, ale też wnioskami. Teraz jest to jeszcze łatwiejsze, bo dla wszystkich spotkania online są już codziennością. Poczucie, że jesteśmy w tej sytuacji razem daje ogrom energii i siły do działania.

2. Przy tworzeniu czegoś nowego, zrób burzę mózgów w swoim zespole. Dzięki temu zyskasz nową perspektywę, pomysły na tematy czy narzędzia. Na pewno wśród tych pomysłów będą takie, które wcześniej nie przyszłyby Ci do głowy. Nawet jeśli, tak jak my, opierasz się na czasowych wystawach, które nie zawsze wiążą się z tematem projektu, możesz w sztuce znaleźć jakąś luźną inspirację. Nam sposób powieszenia na wystawie rysunków przedstawiających portrety artystów skojarzył się z tabliczką czekolady. Podczas warsztatów dodawaliśmy do czekoladek różne przyprawy, które kojarzyły nam się z konkretnymi osobami. Nie bój się nieoczywistych rozwiązań. Eksperymentuj!
3. W przypadku warsztatów online można uczestnikom wysłać wcześniej materiały. My wysłaliśmy silikonowe foremki do czekoladek. Uczestnicy czekają wtedy na zajęcia z większą ciekawością. Po warsztatach została im też pamiątka, dzięki której będą wspominać nasze spotkanie dużo dłużej.
4. Kiedy już prowadzisz warsztaty, zawsze monitoruj poziom zadowolenia uczestników. Jeśli nie możesz tego



sprawdzić na bieżąco, zrób to po warsztatach. Pamiętaj, to uczestnicy najlepiej opowiedzą o swoich potrzebach i odczuciach. Do ewaluacji mogą posłużyć różnego rodzaju aplikacje, formularze ankiet online. Część z nich, zwłaszcza tych najbardziej popularnych jest dostępna dla osób niewidomych.

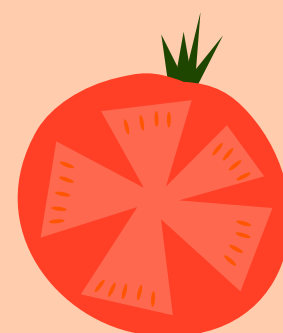
5. Jeśli podczas warsztatów uczestnicy nie skończą swoich kulinarnych dzieł, warto stworzyć możliwość podzielenia się efektami, na przykład poprzez wysłanie zdjęcia na specjalnie utworzoną grupę na FB. Pozostańmy jeszcze chwilę w kontakcie ze sobą! Choćby wirtualnie.
6. A jeśli coś się nie uda, nie poddawaj się, przeanalizuj sytuację, spróbuj znaleźć odpowiedź. Prawdopodobnie przyczyna jest bardziej oczywista, niż Ci się wydaje. Może pora była nieodpowiednia, może grupa, do której kierowałeś ofertę miała w tym dniu jakieś inne priorytety, może informacja nie dotarła na czas. Znajdź przyczynę, potem znajdź rozwiązanie i zastosuj je następnym razem.



Składniki i przybory

Renata Płotczyk

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN



Jak gotować z osobami z niepełnosprawnościami i jednocześnie zadbać o przekazanie wiedzy, o kulturze, której jest poświęcona działalność instytucji. Co zrobić, żeby było smacznie, dostępne i zgodnie z misją instytucji? Doświadczeniem dzieli się Renata Płotczyk z Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.

1. Tradycja w natarciu. Program i dobór potraw możesz oprzeć na czymś ważnym dla tematyki, którą zajmuje się Twoja instytucja. W przypadku POLIN, które pokazuje historię, kulturę, religię oparliśmy się na grudniowym święcie Chanuka. Pozwala to poznawać tradycję w najprostszy i najmniej zapośredniczony sposób – poprzez kuchnię.
2. Przez dotyk do serca. Planujesz warsztaty dla osób niewidomych lub niedowidzących? Zadbaj o ich doznania sensoryczne, niech materiały, których

używacie do gotowania, np. formy do pieczenia czy wycinania wzorów będą z naturalnych ekologicznych tworzyw, np. drewna. Niech poczują, że dbasz o ich komfort, a także o jakość materiałów.

3. Nie bój się eksperymentować. Jak zrobić chałkę, jej misterne sploty z osobą, która jest niewidoma? Ciasto drożdżowe nie jest dobrym materiałem do prób. Pomyśl, przetestuj różne rozwiązania. POLIN zastosowało linki, które prowadziły uczestników po splocie chałki, pozwoliły ćwiczyć. Proste prawda? Pytaj, próbuj. Zawsze znajdziesz satysfakcjonujące rozwiązanie.
4. Miara miarką. Jeśli prowadzisz warsztaty na żywo. Zadbaj o to, by uczestnicy w ramach swoich możliwości mogli odmierzać potrzebne produkty. Przygotuj np. specjalne miarki dla osób niewidomych.
5. Dostosuj przepisy do potrzeb grupy. Dla osób niewidomych przygotuj je zapisane w alfabecie Braille'a.
6. Puszczaj dobro w świat. Dziel się przepisami. Zrób wersje, które uczestnicy mogą zabrać ze sobą.
7. A może możesz obdarować ich czymś więcej? Przy warsztatach związanych ze świętem Tu bi Szwat uczestnicy zabrali do domu sadzonki wyhodowanych przez nas pomidorów. To święto nazywane jest

urodzinami drzew. W Izraelu w ten dzień świętujący sadzą tysiące roślin, nie tylko drzew. Sadzonki pozwoliły pamiętać o spotkaniu przez wiele miesięcy. Uczestnicy stworzyli swoje pomidorowe ogrody nawet na balkonach.



Kalendarz kulinarny

Wydarzenia w ramach programu Posmakuj Warszawy były dla nas wszystkich wielkim odkryciem, podróżą nie tylko kulinarną, ale też w głąb dostępności, naszych wzajemnych potrzeb, relacji międzyludzkich i wzajemnego zrozumienia. Warszawa ma smak różnorodności i radości ze wspólnego przebywania.



13.07.2019

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Sobota z kuchnią lewantyńską

Muzeum Azji i Pacyfiku

Żyzny Półksiężyc to miejsce, w którym rozwinęły się wielkie cywilizacje starożytnego Bliskiego Wschodu i w którym od tysięcy lat uprawia się rośliny strączkowe, winorośl i zboża. Rośliny te stały się podstawą kuchni tego regionu i do dziś rośliny stanowią jej ważny element i są podstawą wielu potraw. Wspólnie przygotowaliśmy hummus i słodkości z pasty sezamowej.

23.07.2019

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku.

Warsztaty kulinarne w Wilanowie

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

Jak „smakowała” Warszawa lat 20. i 30.? Podczas kulinarnej podróży przyglądaliśmy się menu restauracji dawnej Warszawy! Dowiedzieliśmy się jaką transformację przeszła kuchnia w tamtych czasach, oraz zastanawialiśmy się, co zostało w niej ze spuścizny kuchni staropolskiej. Następnie, pod okiem profesjonalnych kucharzy oraz z pomocą edukatorów kulinarnych, stworzyliśmy dania według przepisów z książek kucharskich z początku XX w.

2.09.2019

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Warsztaty kulinarne w Wilanowie

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

Jakie przepisy znajdowały się w pierwszych polskich książkach kucharskich? Jakie smaki dominowały w kuchni barokowej? Wspólnie udało nam się przyrządzić dwa z ówczesnych dań, czyli „KURCZĘTA, ABY MIAŁY SMAK KWICZOŁÓW” oraz ulubiony deseru króla Jana III Sobieskiego.

5.09.2019

Kubek, szklanka, filiżanka

Muzeum Warszawy

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością intelektualną.

Oglądając elementy zastawy stołowej, poznaliśmy zwyczaje z nią związane. Wśród eksponatów Gabinetu Sreber szukaliśmy rzeczy potrzebnych do przygotowania i podawania herbaty. Dowiedzieliśmy się, co to jest buliera, dlaczego dawniej cukier zamykano na klucz, które naczynia służyły do przygotowania esencji. Na koniec delektowaliśmy się ulubioną herbatą.

26.10.2019

Gluty w kosmosie w Wolskim Centrum Kultur

Wolskie Centrum Kultury

Warsztaty zostały stworzone z myślą o dzieciach (4-8 lat) ze spektrum autyzmu.

Odkryliśmy razem różnorodność tekstur, faktur i całą gamę kolorów, które na co dzień spotykamy w kuchni. Ugniataliśmy, przelewaliśmy, mieszaaliśmy, obserwowaliśmy, a przede wszystkim eksperymentowaliśmy różnokolorowe makarony, ryże i masy.

12.11.2019

Kulinaria w filmie

Fundacja Kultury bez Barrier

Seanse z audiodeskrypcją, lektorem, napisami dla niesłyszących na sali była rozłożona pętla indukcyjna.

Smakowite seanse filmowe, były prawdziwą ucztą dla oka. Rozsmakowaliśmy się w daniach kucharzy z różnych zakątków świata. Ich dania były kulinarnymi dziełami sztuki oddziałującymi na wszystkie zmysły. Obejrzeliliśmy dokumenty "Chef Flynn – najmłodszy kucharz świata" oraz "Noma my Perfect Storm". Dzięki przygotowanym makietom dań, każdy mógł dowiedzieć się jak wyglądały sporządzone w filmach dania.

16.11.2019

Kiszone cytryny i rzepa w kolorze denaturatu

Muzeum Azji i Pacyfiku

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Jesień, szaro za oknem. Brakuje owoców i świeżych warzyw. Na stole coraz częściej pojawiają się klasyki środkowoeuropejskiego jadłospisu – kiszone ogórki i kapusta. Jak się okazało nie tylko Europa kisi. Podczas warsztatu poznaliśmy kiszonki z krajów arabskich. Według przepisu przygotowaliśmy pachnące kiszone cytryny oraz rzepę, która przybrała obłędny fioletowy kolor.

30.11.2019

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Warsztaty kreatywne: Coraz bliżej święta...

Wolskie Centrum Kultury

Już niecały miesiąc dzielił nas od Bożego Narodzenia – najwyższy czas zabrać się za piernikowe dekoracje. Zaprosiliśmy na niepowtarzalny warsztat z tworzenia świątecznych kalendarzy, by móc w słodkiej atmosferze odliczać kolejne dni do świąt. Podczas warsztatów kreatywnych własnoręcznie udekorowaliśmy pierniki i skomponowaliśmy aromatyczną herbatę. To wszystko połączyliśmy w wyjątkowy kalendarz, by z każdym kolejnym grudniowym dniem odkrywać nowe smaki, aromaty i wprowadzać całą rodzinę w bożonarodzeniowy nastrój.

4.12.2019

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością intelektualną.

Spakujmy to razem w Muzeum Warszawy

Muzeum Warszawy

Aby nie rozlać mleka i nie rozsypać mąki, potrzebujemy opakowań. Dzięki nim produkty są bezpieczne. Pudełka, butelki, puszki i torebki pełnią także inne funkcje. Wyznaczają odpowiednią wagę, dostarczają informacji, reklamują towary. Przyjrzelśmy się różnym formom, materiałom i zdobieniom opakowań. Na podstawie oglądanych przedmiotów stworzyliśmy własne opakowania, idealne na świąteczny prezent.

29.11.2019

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku.

Martwa natura ze smakiem

Muzeum Narodowego w Warszawie

Dojrzałe arbuzy, aromatyczne wina, chrupiące migdały. Ułożone w piękne kompozycje potrawy, smakołyki i rarytasy są popisem sztuki artysty. Namalowane tak realistycznie, jakby były na wyciągnięcie ręki. Każdy z elementów martwej natury ma także znaczenie symboliczne. Ich odszyfrowanie pozwala poznać ukryty sens dzieła.

**11.12.2019,
16.12.2019,
19.12.2019**

Warsztaty zostały stworzone z myślą o dorosłych w spektrum autyzmu, osobach z niepełnosprawnością wzroku i młodzieży w spektrum autyzmu.

Chanuka – święto światła

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

Chanuka to wyjątkowe święto w żydowskiej tradycji. Dowiedzieliśmy się, jakie jest jego znaczenie, jakie są zwyczaje i przede wszystkim co się podczas niego przygotowuje do jedzenia. Zgodnie z tradycyjnym przepisem przygotowaliśmy chałkę i korzenne pierniczki.

14.01.2020
17.01.2020

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku, osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Tu Bi Szwat – Nowy Rok Drzew *Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN*

Piętnastego dnia miesiąca szwat, na przełomie stycznia i lutego, kiedy u nas trwa zima, w innej części świata drzewa migdałowca budzą się do życia. To znak, że czas na święto Tu bi-Szwat. Poznaliśmy kulinarne oblicze tego święta. Inspiracją do stworzenia dań były owoce drzew. Do przygotowania smakołyków użyliśmy migdałów, śliwek, orzechów i daktyli. Tego dnia sprawiliśmy, że wiosna zawitała do nas trochę wcześniej. sens dzieła.

29.02.2020

Oprowadzanie w Polskim Języku Migowym z tłumaczeniem na polski język foniczny.

Posmakuj Muzeum *Muzeum Narodowe w Warszawie*

Podczas spotkania poznaliśmy najsmaczniejsze dzieła sztuki. Soczyste winogrona i brzoskwinie, wykwintne homary i ostrygi, egzotyczne cytryny i arbuzy, pospolite pory i cebule. Namalowane z niezwykłym kunsztem wyglądają jak prawdziwe. Każde z warzyw, owoców, potraw ma swoje symboliczne znaczenie. Ułożone w staranne kompozycje martwe natury z jedzeniem są zagadkami, których rozwiązaniem zajęliśmy się podczas oprowadzania.

13.06.2020,
27.06.2020

Warsztaty online zostały stworzone z myślą o rodzinach z dziećmi w spektrum autyzmu.

25.06.2020,
27.06.2020

Warsztaty online zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Graficzny obraz *Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki*

Podczas mini cyklu dwóch warsztatów, połączyliśmy świat jedzenia ze światem sztuki. Wykorzystaliśmy warzywa i owoce do tworzenia unikatowych dzieł.

Kuchnia nieoczywista. Zupa migdałowa *Muzeum Łazienki Królewskie*

Odkryliśmy królewskie potrawy serwowane podczas obiadów czwartkowych. Były one wprowadzeniem do poznania otoczenia, w którym przyrządzał swoje dania „pierwszy kuchmistrz w Europie” Paul Tremo. Aby pełniej rozsmakować się w zaplanowanym na pierwsze spotkanie menu zobaczyliśmy sale jadalne i kuchnie mieszczące się w Łazienkach Królewskich. Warsztaty były także okazją do zgłębienia letniej rezydencji króla Stanisława Augusta „od kuchni”: poznania przestrzeni dla służby, organizacji spiżarni czy wyposażenia kuchennego magazynu. Podczas warsztatów, zgodnie z recepturą Paula Tremo, przygotowaliśmy „zupę migdałową na sześć osób” – potrawę powszechnie rozpoznawaną w minionych stuleciach, łączoną z tradycją zamożnych polskich stołów. Fuzja degustowanych smaków łagodnych, słodkich i kwaśnych uzupełniła opowieści o nowinkach wprowadzonych do monarszego jadłospisu przez nadwornego kuchmistrza.

<https://blog.lazienki-krolewskie.pl/pl/post/krolewska-kuchnia-paula-tremo-zupa-migdalowa-jakiej-nie-znac>

**2.07.2020,
4.07.2020**

Warsztaty online zostały stworzone z myślą o osobach w spektrum autyzmu, osobach z niepełnosprawnością wzroku.

Wegetarianin vs. sarmata. Nowatorska sałata włoska.
Muzeum Łazienki Królewskie

Na jakie menu mogli liczyć jarosze w XVIII wieku? Co było wówczas uprawiane na grządkach warzywnych, a jakie rośliny stanowiły nowość i wyzwanie kulinarne. Które potrawy powodowały niesmak, a które zyskiwały aprobatę uczujących? O sałatach i bulwach, pierwszych ogródkach warzywnych i buraczanej ostoi polskośći rozmawialiśmy przygotowując włoską sałatę przepisu J.P. Pana Paula Tremo. Degustując samodzielnie przygotowaną potrawę zastanawialiśmy się czy serwowanie dań na modę francuską mogło stanowić przyczynek klęski towarzyskiej, a nawet politycznej w oświeceniowej Rzeczpospolitej.
<https://blog.lazienki-krolewskie.pl/pl/post/krolewska-kuchnia-paula-tremo-polskie-ogrodowiny-wloskim-spo>

**3.09.2020,
5.09.2020**

Warsztaty online zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku.

Smak końca lata. Komputy, kasztany i ser z jabłek
Muzeum Łazienki Królewskie

Jak smakowało lato w XVIII wieku? Czym królewski kuchmistrz raczył Stanisława Augusta podczas jego letnich pobytów w Łazienkach Królewskich? Jakie miłe dla podniebienia przetwory były popularne w dobie oświecenia? O komputach, marmoladach i esencjach owocowych rozmawialiśmy przygotowując jarmuż z kasztanami według przepisu Paula Tremo. Zastanawialiśmy się nad innymi nieoczywistymi dzisiaj smakami z przeszłości jak ser z jabłek czy marynowany szczaw. Podczas warsztatów przyjrzeliliśmy się również sposobom przechowywania przetworów oraz organizacji królewskiej spiżarni i magazynu sprzętów kuchennych
<https://blog.lazienki-krolewskie.pl/pl/post/krolewska-kuchnia-paula-tremo-jarmuz-z-kasztanami>

21.09.2020

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu.

Warsztaty kulinarne w Wilanowie

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

Podczas warsztatów kulinarnych przenieśliśmy się w czasy XX-lecia międzywojennego. Czy smak niepodległości czuć było nie tylko w powietrzu, ale również na talerzu? Na te pytania odpowiedziały nam książki kulinarne z epoki oraz barwna narracja prowadzona przez edukatorów kulinarnych. Soczewką przez którą przyjrzelśmy się kuchni międzywojnia był "Paryż Północy", czyli międzywojenna Warszawa. Udaliśmy się w wyjątkową podróż przemierzając warszawskie ulice w poszukiwaniu smacznych potraw i wysublimowanych dań. Była to niezwykle bogata kulinarna mozaika - kuchnia domowa, bazarowy "street food", czy menu wykwinnych restauracji.

4.10.2020

Warsztaty zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku i niepełnosprawnością ruchu.

Spacer Przepis na Stare Miasto

Fundacja Kultury bez Barrier

Torcik wuzetka, śledź a la minóg, pieczony jesiotr, tort śledziowy, bułka z duszonymi pieczarkami i kapłon w sosie octowym – to tylko kilka przepisów, które poznaliśmy zgłębiając Stare Miasto i Bulwary Wiślane od kuchni. Spacerowaliśmy śladem polskich królów – smakoszy i odkryliśmy gdzie dla nich gotowano i gdzie rosły ich ulubione owoce. Zastanawialiśmy się co wspólnego miały wiślane ryby i warszawska syrenka. Przypomnieliśmy kulinarny skandal, który zakończył niezależność Mazowsza od Korony Polskiej.

12.11.2020

Warsztaty rodzinne online stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością słuchu, osób niewidomych i spektrum autyzmu.

Fabryka czekolady

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki

Inspiracją do warsztatów była galeria portretów „Artyści” Tymona Rogalskiego prezentowana na wystawie „Co dwie sztuki to nie jedna”. Tymon Rogalski, młody rysownik, stworzył galerię portretów różnych artystów. Na wystawie „Co dwie sztuki to nie jedna” zostały one powieszane jeden obok drugiego, w kilku rzędach, na długiej ścianie. Wyglądem przypominały tabliczki czekolady, rozpakowane i ułożone jedna obok drugiej. Dawniej często na opakowaniach tabliczek czekolady widniały portrety znanych osób. Teraz częściej niż portrety spotykamy imiona, jak chociażby Danusie, Pawełki czy Grześki. Czy po smaku czekolady – a każda przecież smakuje inaczej! – można rozpoznać czyj portret był na opakowaniu albo jakie nosi imię? Rozmawialiśmy o smakach i tym, jak mogą nam się kojarzyć z konkretnymi osobami czy miejscami. Sami uruchomiliśmy fabrykę czekoladek i każdy stworzył własne czekoladkowe historie, dodając przyprawy, ale i opowieści o osobie, z którą się ten smak kojarzy.

**18.11.2020,
25.11.2020**

Warsztaty online zostały stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością intelektualną i spektrum autyzmu.

Szykowne smaczki
Muzeum Warszawy

Jakie znaczenie ma strój? Czy jest tylko okryciem? Czy możemy z niego wyczytać coś więcej? W czasie zajęć przyjrzelśmy się strojom na obrazach z różnych epok. Przedmioty z Gabinetu Ubiorów Warszawskich przybliżyły nam temat dodatków, także tych kulinarnych. To dzięki nim stroje warszawiaków olśniewały. W części warsztatowej wykonaliśmy swój oryginalny dodatek. Oczywiście pasujący do naszego ulubionego stroju.

Smaki przeszłości, wirtualny spacer

Muzeum Warszawy

Jak wyglądało codzienne życie dawnej Warszawy? Skąd warszawianki i warszawiacy mieli wodę? Gdzie wyrzucano śmieci? Czy na Rynku było miejsce dla Syrenki? Gdzie odbywał się handel? Kto pilnował bezpieczeństwa? Czy naprawdę każdy miał pod łóżkiem nocnik? Na wszystkie pytania można znaleźć odpowiedź podczas wirtualnego spaceru uliczkami Starego Miasta. Dla uczestników spaceru przygotowaliśmy quiz i mapę do samodzielnych wędrówek. <https://youtu.be/uUSkL5z4jlc>

Więcej niż curry - miniprzewodnik po indyjskich przyprawach, film edukacyjny

Muzeum Azji i Pacyfiku

Kuchnia indyjska staje się coraz bardziej popularna w Warszawie. Znamy ją przede wszystkim z niezwykle aromatycznych, kremowych dań. Efekt ten tworzą przyprawy – ich mieszanki i kompozycje nazywane masalami. Odkryliśmy ich tajemnice i sekretne, czasem zaskakujące, składniki w naszym miniprzewodniku po indyjskich przyprawach. Do filmowego przewodnika przygotowaliśmy zestawy omawianych przypraw. Wszystkie przyprawy były zapakowane w oddzielne woreczki opatrzone podpisami w brajlu.

<https://youtu.be/jyp9UOeDsZ4>

Więcej niż curry - miniprzewodnik po indyjskich przyprawach, film edukacyjny

Muzeum Azji i Pacyfiku

W kolejnej odsłonie filmu o przyprawach indyjskich zachęcaliśmy do rozsmakowania się w potrawach z południa i północy Indii. Wykorzystaliśmy poznane aromatyczne przyprawy nasze zmysły mogły przenieść się do kraju masali. Oglądając film można dowiedzieć się jak przygotować Upme – wytrawną owsiankę i dal tadke – zupę z soczewicy. Dla chętnych przygotowaliśmy zestawy ze składnikami. Wszystkie zestawy zostały zapakowane w słoiki opatrzone podpisami. Zestawy przygotowali kucharze z Caffè MIASTO. <https://youtu.be/Z5DKS17ddt4>

Freegańska Wola, film edukacyjny

Wolskie Centrum Kultury

W Wolskim Centrum Kultury, które w dużej mierze stawia na budowanie aktywnej i twórczej wspólnoty lokalnej oraz edukację w zakresie ekologii, przygotowało materiał filmowy z udziałem mieszkańców Woli, sąsiadów oraz bywalców WCK. W filmie udział wzięły sąsiadka – aktywistka ruchu freegańskiego oraz zaprzyjaźniona niewidoma Tiktokerka. Dziewczyny najpierw odzyskały wrzucone do kontenera na bazarze dobre do spożycia owoce i warzywa, a następnie improwizowały kulinarnie we wspólnej, sąsiedzkiej przestrzeni Klubokawiarni WCK. Film promowany w czasie międzyświątecznym miał uświadomić odbiorcom, jak wiele jedzenia marnuje się w tym okresie i zachęcić do dzielenia się żywnością. <https://youtu.be/P3NCjHkRk1M>

Wspólnie z nami gotowali

Organizator

Fundacja Kultury bez Barrier

Partnerzy

Muzeum Azji i Pacyfiku

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

Muzeum Łazienki Królewskie

Muzeum Narodowe w Warszawie

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

Muzeum Warszawy

Wolskie Centrum Kultury

Zachęta - Narodowa Galeria Sztuki

Mistrzowie kuchni

Aleksandra Sztajerwald

Eliza Gryszko

Pola Zygmunt

Agnieszka Łukasik

Barbara Banasik

Anna Knapek

Maja Piotrowska-Krawczyk

Marek Lasecki

Olga Michalik

Adrian Ordakowski

Anastazja Bierzgalska

Norbert Sokołowski

Marcin Chmieliński

Maciej Nowicki

Marta Walewska

Katarzyna Szafrąńska

Dominika Sielczak

Magda Maślak

Renata Płotczyk

Tomasz Niedziela

Wioleta Józwiak

Marta Michnowska

Dominika Czyż

Ludmiła Kruszewska

Kinga Żyłka

Anna Bielawska

Monika Dubiel

Anna Zdzieborska

Anna Owsiany

Maria Nowak

Paulina Celińska

Agnieszka Kuś

Mikołaj Jabłoński

Darek Zajkowski

Anna Żórawska

Robert Więckowski

Anna Jędrzejewska

Aleksandra Szorc

Paulina Gul

Tłumacze PJM

Joanna Ciesielska

Bernard Kinov

Anna Borycka

Marlena Florczyk

Magda Schromowa

Katarzyna Ozer

Alicja Szurkiewicz

Fluo Works

Podpunkt

Fundacja Wielozmysty

Sprzedawcy z warszawskich bazarów

Kino Elektronik

Caffe MIASTO

FILMS for FOOD

Organizator

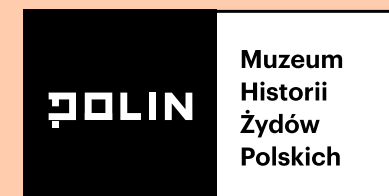


Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

Warszawski Program
Edukacji Kulturalnej



Partnerzy



Projekt: Podpunkt