

Kurier Smaków Lazurowego Wybrzeża

międzynarodowy projekt LO w Ozorkowie
2024-1-PL01-KA121-SCH-000200565



Smaki Lazurowego Wybrzeża
kuchnia: kultura. tradycja. zdrowie

Dofinansowane przez
Unię Europejską



**Wybierz się z nami
w apetyczną podróż
po miasteczkach Prowansji**

Finansowane przez
Unię Europejską



ŻEROMSKI
OZORKÓW 1951

Tradycyjne przepisy

Oto kilka tradycyjnych przepisów Lazurowego Wybrzeża, pochodzących z prezentacji Culinary traditions of French Riviera.



Bouillabaisse

Bouillabaisse (gulasz rybny)
Wywodzący się z Marsylii treściwy gulasz rybny, który tradycyjnie przygotowywali rybacy z ryb, których nie udało się sprzedać. Przyrządzany jest z różnych gatunków ryb, skorupiaków i aromatycznych ziół, a podaje się go z czosnkowym sosem majonezowym zwanym rouille.



Tourte de Blettes

Tourte de Blettes (placek z boćwiny)
Unikalne ciasto z Nicei, które łączy boćwinę z dodatkami słodkich składników, takich jak rodzynki, orzeszki piniowe i jabłka. Jego początki sięgają XV wieku, ukazując charakterystyczne dla tego regionu połączenie smaków słodkich i wytrawnych.



Tarte Tropézienne

Słodka briochka z kremowym nadzieniem, stworzona w 1955 roku przez polskiego cukiernika Alexandre'a Micę w Saint-Tropez. Zyskała popularność dzięki aktorce Brigitte Bardot, która zachwyciła się nią podczas kręcenia filmu *I Bóg stworzył kobiety*.



Domowe Przetwory

Jakie domowe smakołyki królują we francuskich spizarniach (z prezentacji Culinary traditions of French Riviera)?



Konfitury

Prowansja słynie z przetworów z moreli, fig, wiśni, brzoskwiń i cytrusów, często wzbogacanych lawendą lub tymiankiem. Dużą popularnością cieszą się konfitury z lawendy i fig, a miasteczko Apt jest znane z fruits confits, czyli owoców kandyzowanych.



Marynowane oliwki

Lokalne odmiany oliwek, takie jak Picholine i Nyons, marynowane są z ziołami, czosnkiem lub cytrusami. Często podaje się je jako przystawkę lub dodatek do dań, np. pissaladière.



Tapenada

Klasyczna prowansalska pasta przygotowywana z oliwek, kaparów, anchois i oliwy z oliwek. Występuje w wersji z zielonych lub czarnych oliwek, czasem wzbogacana suszonymi pomidorami. Podawana jest na grzankach lub jako dodatek do mięs i warzyw.



Culinary traditions

Prezentację Culinary traditions of French Riviera przygotowały:
Zuzanna Wodzyńska Zuzanna Baranowska Nela Zjawiona Helena Malec



Zdrowa dieta

Dieta Lazurowego Wybrzeża to dieta śródziemnomorska. Czym się ona charakteryzuje (z prezentacji Flavours of the Azure Coast: Health and the Mediterranean Diet)?



Dieta śródziemnomorska, czyli?

Dieta śródziemnomorska opiera się na prostych, naturalnych składnikach i równowadze w codziennym odżywianiu.

Główne składniki: oliwa z oliwek, świeże owoce i warzywa, owoce morza, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, zioła.

Zasady żywienia: częste posiłki, produkty lokalne i sezonowe, ograniczenie czerwonego mięsa i cukru, umiarkowane spożycie wina.

Wpływ na zdrowie: wspiera serce, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, poprawia trawienie, działa przeciwzapalnie.

Ważną rolę w diecie śródziemnomorskiej odgrywa sezonowość i przypisywanie dużego znaczenia spożywaniu świeżych, lokalnych produktów, które mają lepszy smak i wyższą wartość odżywczą.

Zdrowa dieta

Oto składniki, które decydują o tym, że dieta Lazurowego Wybrzeża należy do najzdrowszych na świecie (z prezentacji Flavors of the Azure Coast: Health and the Mediterranean Diet)



Oliwa z oliwek

Bogata w zdrowe tłuszcze jednonienasycone i antyoksydanty, wspiera zdrowie serca, redukuje stany zapalne i może chronić przed chorobami przewlekłymi.



Owoce i warzywa

Pełne witamin, błonnika i przeciwutleniaczy, wspierają odporność, poprawiają trawienie i pomagają w profilaktyce wielu chorób, w tym nowotworów i cukrzycy.



Owoce morza

Są doskonałym źródłem białka, zdrowych tłuszczów i wielu ważnych mikroelementów.



Przyprawy

Działają antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie i wspomagają trawienie.



Woda

Woda to napój odgrywający kluczową rolę w diecie śródziemnomorskiej.

Flavours of the Azure Coast

Prezentację Flavours of the Azure Coast: Health and the Mediterranean Diet przygotowali: Szymon Filipiak, Marcel Bryl, Szymon Kacprzak, Adam Kajtowski, Hubert Pajor, Piotr Ćwikliński



Kultura kulinarna

Oto kilka cech, którymi charakteryzuje się kultura kulinarna Lazurowego Wybrzeża (z prezentacji Flavors of the French Riviera - Culinary Culture).



Lokalne targowiska

Targi pełnią ważną rolę. To nie tylko miejsca zakupów, lecz także tętniące życiem centra społeczne, w których spotykają się mieszkańcy. Rolnicy i lokalni producenci przywożą świeże, wysokiej jakości produkty prosto z pól. Rybacy oferują świeże ryby prosto z połowu, a piekarze sprzedają jeszcze ciepłe wypieki.



Regionalne produkty

Regionalne produkty Prowansji, takie jak oliwa z oliwek, mnóstwo warzyw i owoców, przepyszne sery, doskonałe wina, przyprawy i przetwory sprawiają, że kuchnia tego regionu jest wyjątkowo urozmaicona i smaczna. I kolorowa, bo wszystkie te składniki pięknie komponują się na talerzu.



Restauracje i bistra

Na Lazurowym Wybrzeżu restauracje i bistra to nie tylko miejsca, gdzie się je. To ważne przestrzenie społeczne, w których mieszkańcy spotykają się, by wspólnie spędzać czas przy posiłkach i delektować się regionalną kuchnią. Serwowane dania odzwierciedlają smak Prowansji i powstają z świeżych, lokalnych składników.



Kultura kulinarna

Jakie można zauważyć tradycje i ciekawe wydarzenia związane z kulturą jedzenia na Lazurowym Wybrzeżu? (z prezentacji Flavors of the French Riviera - Culinary Culture).



Wino

Wino w Prowansji to nie tylko smak – to sposób na bycie razem. Stanowi nieodłączny element kulinarnego doświadczenia, podkreślając smaki lokalnej kuchni i oddając towarzyski, pełen radości styl życia regionu.



Święto ostrygi

Jednym z najlepszych sposobów na poznanie lokalnych smaków są regionalne festiwale jedzenia. Jednym z najsłynniejszych jest Fête de l'Huitre – Święto Ostrygi. W jego trakcie można skosztować świeżo zebranych ostryg, często podawanych z białym winem, a także posłuchać muzyki na żywo.



Etykieta

Spożywanie posiłków to doświadczenie społeczne. Są one długie i niespieszne, dając czas na delektowanie się jedzeniem i towarzystwem, a dania podawane są w kilku etapach.

Culinary culture

Prezentację Flavors of the French Riviera - Culinary Culture przygotowały: Julia Michalak, Maja Maciejewska, Nadia Repeć, Michalina Sztehmiller, Aleksandra Wasiak, Bohdana Hrihorieva.



FLAVORS OF THE FRENCH RIVIERA – CULINARY CULTURE



Co-funded by
the European Union

Nowoczesne podejście do tradycji

Jak zmienia się dieta śródziemnomorska w kontekście zmian klimatycznych? (z prezentacji *Flavours of the French Riviera. A Modern Approach to Tradition*)?



Powrót do uważnego jedzenia

We Francji można zauważyć dążenie do unikania traktowania jedzenia jako bezmyślnej i automatycznej czynności. Zdecydowanie przeważa powolne, świadome spożywanie posiłków opartych na lokalnych, sezonowych składnikach. Na Lazurowym Wybrzeżu popularna jest idea Slow Food oznaczająca celebrowanie tradycyjnych przepisów, szacunek dla natury i wspólne spędzanie czasu przy stole.

To także troska o dziedzictwo kulinarne i wsparcie dla małych, lokalnych producentów.

Nowoczesne podejście do tradycji

Jakimi jeszcze nowoczesnymi ideami prześlągnięta jest francuska kuchnia? ((z prezentacji Flavours of the French Riviera. A Modern Approach to Tradition).



Zero waste

Zero waste to podejście kulinarne skoncentrowane na minimalizowaniu marnowania jedzenia. Na Lazurowym Wybrzeżu coraz więcej inicjatyw zachęca do twórczego wykorzystywania resztek warzyw, ścinków ryb czy skórek owoców do przygotowywania nowych dań, bulionów, past czy chipsów.



Wege

Dania wegetariańskie zyskują na popularności, a kuchnia roślinna czerpie z bogactwa lokalnych składników: oliwek, ziół, warzyw i smaków inspirowanych morzem.

Lokalne kooperatywy

Współpraca lokalnych rolnikami to klucz do zrównoważonej gastronomii. Na całym Lazurowym Wybrzeżu targi rolnicze i rolnictwo wspierane przez społeczność dostarczają świeże, ekologiczne produkty do restauracji i domów.

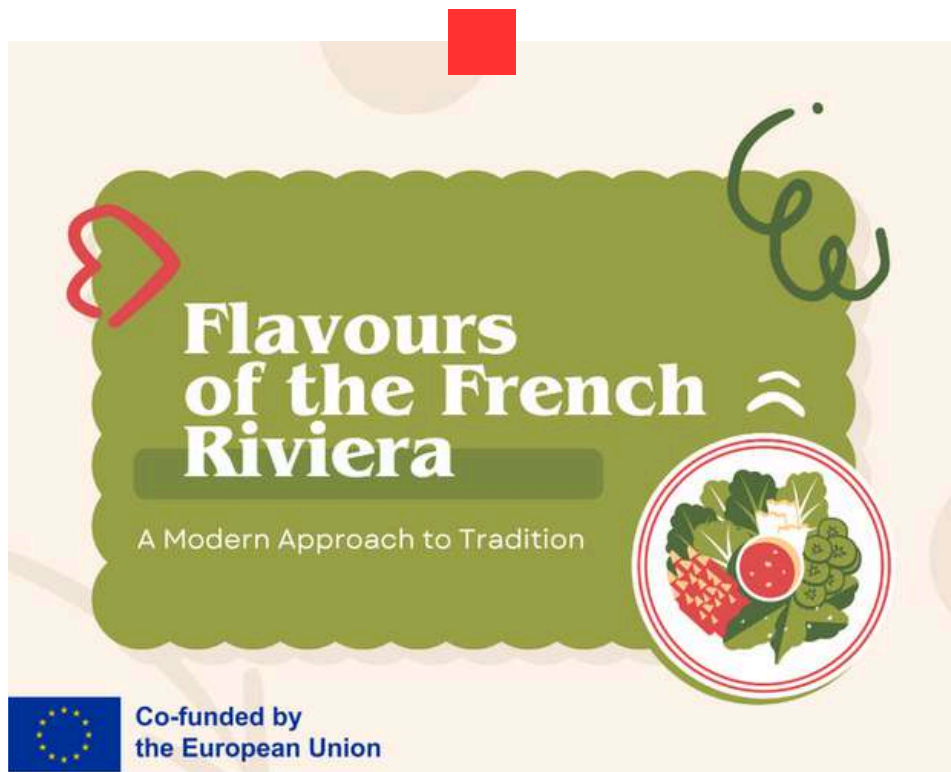


Kuchnia molekularna

Gastronomia molekularna łączy naukę ze sztuką kulinarną. Techniki takie jak sferyfikacja, żelifikacja czy gotowanie w niskiej temperaturze pozwalają szefom kuchni odkrywać tradycyjne prowansalskie smaki w nowatorski sposób. Restauracje eksperymentują z teksturami i formą podania, zachowując jednocześnie autentyczny charakter lokalnych składników.

A modern approach to tradition

Prezentację Flavours of the French Riviera. A Modern Approach to Tradition przygotowali: Mikołaj Kowalski Szymon Sabiniak Bartosz Pajerski Patryk Kotodziej Dawid Surdy Franciszek Grobelny Franciszek Krauze Jan Mikołajewski.



Smaki Lazurowego Wybrzeża



Projekt zrealizowany z budżetu 2024 w ramach akredytacji Erasmus +

Do Francji wyjechało 27 uczniów, by w międzynarodowych zespołach zgłębiać temat: „Smaki Lazurowego Wybrzeża – kuchnia: kultura, tradycja, zdrowie”. Naszym partnerem był renomowany kompleks edukacyjny Lycée Don Bosco w Nicei, z którym uczniowie szybko nawiązali owocną współpracę. Program obejmował badania nad śródziemnomorską dietą i stylem życia – uczniowie odwiedzali targi, rozmawiali z kucharzami, analizowali lokalne produkty i nawyki żywieniowe mieszkańców. Dzięki ankietom przeprowadzonym w Saint-Tropez mogli porównać wybory kulinarne i aktywność fizyczną w kontekście zdrowia i klimatu.

Termin wyjazdu:

12 - 23.05.2025



Współpraca ze szkołą Lycée Don Bosco w Nicei

Jednym z najważniejszych elementów międzynarodowych mobilności jest współpraca z europejskimi uczniami z innego kraju. Lycée Don Bosco przyjęło nas dostłownie z otwartymi ramionami, co sprawiło, że udało nam się osiągnąć cele, jakie sobie stawialiśmy. W efekcie naszej współpracy powstały cztery prezentacje, które przybliżają kulturę kulinarną Lazurowego Wybrzeża.

Oprócz wykładów i warsztatów cyfrowych, na których poznaliśmy techniki tworzenia multimedialnych materiałów edukacyjnych, realizowaliśmy zadania terenowe zbierając materiały do prezentacji i szkoląc swoje umiejętności komunikacji w j. angielskim. Odwiedziliśmy wiele miasteczek Lazurowego Wybrzeża rozmawiając z lokalnymi mieszkańcami, chodząc na popularne tam targi i odwiedzając restauracje. Wszystko po to, żeby jak najlepiej wykonać nasze zadania projektowe.

Międzynarodowy projekt LO w Ozorkowie
2024-1-PL01-KA121-SCH-000200565



Smaki Lazurowego Wybrzeża
kuchnia: kultura. tradycja. zdrowie



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Co osiągnęliśmy?

Podniesienie kompetencji językowych.
Wzmocnienie kompetencji cyfrowych.
Pozyskanie cennych kompetencji społecznych poprzez pracę w międzynarodowych grupach.
Zapewnienie wsparcia uczniom z mniejszymi szansami edukacyjnymi.

Dodatковым równie cennym walorem mobilności był program, który wzmocnił nasze kompetencje kulturowe, poszerzył wiedzę z historii, geografii i biologii. Uczniowie odwiedzili m.in. słynny Kanion Verdon, Niceę, Monako, Cannes i Saint Tropez.