

Opisany poniżej przebieg lekcji jest propozycją zajęć do filmu edukacyjnego „Czas po żydowsku”, będącego częścią cyklu edukacyjnego „Kultura Żydowska”. Każdy z odcinków serii przedstawia temat istotny dla kultury i tradycji żydowskiej. Materiał zawarty w scenariuszu jest rekomendowany dla uczniów i uczennic klas 4-6 szkoły podstawowej. Przygotowany przez nas scenariusz jest przewidziany na zrealizowanie w trakcie dwóch jednostek lekcyjnych (ok. 90 min.). Osoba prowadząca zajęcia może sama zdecydować, podążając za potrzebami grupy, ile czasu przeznaczyć na daną aktywność. Zachęcamy do realizacji całego procesu zaproponowanego w scenariuszu. Można z niego skorzystać także jako ze zbioru inspiracji do lekcji, wybierając jedynie niektóre fragmenty. W zależności od potrzeb i możliwości mogą Państwo zdecydować się na przeprowadzenie wybranych ćwiczeń i dyskusji.

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

Tradycje kulinarne. Scenariusz lekcji dla klas 4-6

Autorka: Katarzyna Niewczas

Czas trwania: 90 minut

Cele edukacyjne:

- uczniowie i uczennice zdobywają podstawową wiedzę na temat zasad koszerności i potraw kuchni żydowskiej,
- uczniowie i uczennice poddają refleksji znaczenie tradycji i zwyczajów kulinarnych dla tożsamości jednostek,
- uczniowie i uczennice uwrażliwiają się na potrzeby osób należących do grup mniejszościowych.

Przebieg lekcji:

1. Doświadczenie: przywołanie własnych doświadczeń, wspólne oglądanie filmu
2. Refleksja: rozmowa o obejrzanym materiale
3. Wiedza: praca w grupach z kartami pracy nr 1
4. Zastosowanie: praca w grupach z kartami pracy nr 2

Potrzebne materiały:

- tekst wizualizacji do przeczytania grupie,
- film i sprzęt, na którym można go odtworzyć,
- karty pracy w parach,
- dodatkowo: otworzona strona wystawy online „Od kuchni. Żydowska kultura kulinarna”,
- karty z zadaniem dla grup (2 karty dla każdej grupy),
- kleje, nożyczki, długopisy.

Przebieg lekcji:

Tradycje mojej rodziny – praca z własnym doświadczeniem

Czas trwania: 20 minut

Forma pracy: wizualizacja, rozmowa w parach i na forum

Zaprosz uczniów i uczennice do znalezienia wygodnej pozycji na krześle i zamknięcia oczu. Zapowiedz, że za moment zaczniesz czytać tekst, który pomoże im przywołać przyjemne wspomnienia. Poproś, aby postarali się podążać za czytаныmi przez Ciebie słowami i przyglądać się obrazom, które pojawiają się w ich wyobraźni. Przeczytaj grupie powoli poniższy tekst.

Tekst wizualizacji:

Wyobraź sobie, że siedzisz przy stole. Twoje krzesło jest wygodne i stabilne, możesz wyprostować plecy i znaleźć w nim oparcie. Na stole rozłożony jest biały, wykrochmalony obrus. Przyjrzyj mu się dokładnie, sprawdź, jak wygląda z bliska: może są na nim jakieś wzory lub w którymś miejscu materiał jest odrobinę przetarty? Spójrz w prawo i zobacz, kto siedzi na krześle obok Ciebie. To bliska Ci osoba z Twojej rodziny, ktoś kogo lubisz i z kim dobrze jest Ci spędzać czas. Może to Twoja kuzynka albo kuzyn? Może zobaczysz na tym krześle mamę, brata, ciocię albo dziadka? Wyobraź sobie tę osobę dokładnie: zobacz, w co jest ubrana, jaki ma wyraz twarzy. Rozejrzyj się po pozostałych krzesłach. Czy ktoś jeszcze powinien z Wami usiąść do stołu? Kogo jeszcze ze swojej rodziny chciałabyś, chciałbyś zaprosić? Wyobraź sobie te osoby wokół Ciebie. Może będzie ich wiele, a może spotkacie się w małym gronie. A teraz spójrz na środek stołu i wyobraź sobie na nim potrawę, którą zwykle jesz wspólnie z Twoimi bliskimi i która zawsze bardzo Ci smakuje. Może jest to jakieś świąteczne danie? A może coś, co jecie na co dzień? Przyjrzyj się jej z bliska: Jak wygląda? Jaki ma kształt? Jaki ma kolor? Wyobraź sobie jej zapach, przypomnij sobie, do czego jest podobny. Sięgnij po nią i przywołaj jej smak w myślach. Następnie powoli otwórz oczy.

Po odczytaniu całego tekstu zaprosz uczniów i uczennice do rozmowy w parach i opowiedzenia sobie nawzajem o tym, co zobaczyli w wyobraźni w trakcie ćwiczenia.

Po kilku minutach, kiedy rozmowy zaczynają już wygasać, zadaj klasie kilka pytań na forum:

- Jakie potrawy zobaczyliście na stole?
- Kiedy zwykle je jecie?
- Kto w Waszej rodzinie potrafi je przygotować?
- Od jak dawna te potrawy są jedzone w Waszych domach? Czy jadały je w dzieciństwie Wasze mamy i babcie?
- Czy macie jakieś ważne dla Was wspomnienia związane z tymi potrawami?

Daj grupie przestrzeń na podzielenie się doświadczeniami i wysłuchanie się nawzajem.

Projekcja filmu „Tradycje kulinarne” i refleksja nad jego treścią

Czas trwania: 25 minut

Forma pracy: wspólne oglądanie filmu, rozmowa na forum

Przed włączeniem filmu przekaz grupie, że materiał, który obejrzyjecie będzie dotyczył żydowskich tradycji związanych z jedzeniem.

Po projekcji zaprosz uczniów i uczennice do rozmowy korzystając z wybranych pytań:

- Czy któraś z informacji, które usłyszeliście w filmie Was zaskoczyła? Dlaczego?
- Czy jakiś moment w filmie przypominał Ci scenę, którą wyobraziłaś, wyobraziłeś sobie w poprzednim ćwiczeniu? Co było w niej podobnego?
- Co to właściwie jest żydowskie jedzenie? Czy wszystkie potrawy żydowskiej kuchni są do siebie podobne?
- Dlaczego dania żydowskie z Europy Wschodniej są tak różne od dań żydowskich z Bliskiego Wschodu?

Podsumowanie rozmowy

Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

ul. Anielewicza 6 T +48 22 471 03 00
00-157 Warszawa @ polin@polin.pl

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

POLIN Żydowskie
Dziedzictwo
Kulturowe

Tradycyjne żydowskie jedzenie jest bardzo różnorodne. Składniki i sposób przyrządzania potraw różnią się od siebie w zależności od regionu świata, w którym mieszka dana społeczność żydowska. Dziś w nowoczesnym i zglobalizowanym świecie przepisy na dania kuchni żydowskiej z różnych części świata są coraz bardziej dostępne i bez większego problemu można np. będąc w Polsce przyrządzić sobie izraelski obiad, ale jeszcze kilkadziesiąt lat temu nie byłoby możliwe.

Przepisy, potrawy, przyprawy, sposób przygotowywania i samego jedzenia to skarbiec tradycji. Często konkretne smaki przynoszą nam wspomnienia rodzinnych spotkań, wspólnego świętowania, powtarzalnych rytuałów, konkretnych osób, które potrafią je przyrządzać. W wielu rodzinach przepisy przekazywane są sobie z pokolenia na pokolenie. Część tradycyjnych potraw ma długą historię i są od dawna obecne na naszych stołach, ale są też tradycje, które tworzą się na naszych oczach.

Szabat, koszer, chałka – porządkowanie zdobytej wiedzy

Czas trwania: 20 minut

Formy pracy: rozwiązywanie kart pracy nr 1 w parach, omówienie na forum

Podziel uczniów i uczennice na pary i przekaz każdej z nich kartę pracy nr 1. Zaproś klasę do rozwiązania umieszczonych na niej zadań.

Kiedy grupa skończy pracować, omówcie wspólnie wynotowane odpowiedzi.

Jeśli chcesz rozwinąć poruszone w karcie pracy tematy, wyświetl na rzutniku wybrane materiały umieszczone na stronie wystawy online „Od kuchni. Żydowska kultura kulinarna” i omów je:

- Różnorodność kuchni żydowskiej: [OD KUCHNI. Żydowska kultura kulinarna - Lokalność i obyczaj \(whatscooking.art\)](#)
- Koszerność: [OD KUCHNI. Żydowska kultura kulinarna - Zasady koszerności \(whatscooking.art\)](#)

Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

ul. Anielewicza 6
00-157 Warszawa

T +48 22 471 03 00
@ polin@polin.pl

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego



[OD KUCHNI. Żydowska kultura kulinarna - Koszerność dawniej i dziś](#)

[\(whatscooking.art\)](#)

- Szabat: [OD KUCHNI. Żydowska kultura kulinarna - Święta \(whatscooking.art\)](#)
[OD KUCHNI. Żydowska kultura kulinarna - Święta dawniej i dziś \(whatscooking.art\)](#)
- Przepis na chałkę: **[OD KUCHNI. Żydowska kultura kulinarna - Chałka \(whatscooking.art\)](#)**

Nasz jadłospis – wykorzystanie zdobytej wiedzy

Czas trwania: 25 minut

Formy pracy: rozwiązywanie zadania w grupach, omówienie na forum

Podziel klasę na cztero- lub sześćosobowe zespoły, rozdaj każdemu z nich karty pracy nr 2 z zadaniem i listę potraw. Poproś o przygotowanie długopisów, nożyczek i kleju. Instrukcja do zadania znajduje się na karcie, możesz pozostawić ją grupom do samodzielnego zapoznania się lub przekazać ją klasie zanim grupy rozpoczną pracę.

Gdy grupy będą już gotowe, zaproś je do krótkich prezentacji przygotowanych jadłospisów, a następnie omów z klasą to doświadczenie:

- Jak Wam się pracowało nad tym ćwiczeniem? Co było w nim łatwe, a co trudne?
- Czy udało Wam się pogodzić wszystkie potrzeby żywieniowe?
- Co Wam pomagało, a co utrudniało wybieranie potraw?
- Czy w prawdziwym życiu zdarzyło się Wam być świadkiem sytuacji podobnych do tej z ćwiczenia?
- Jak sobie wówczas radziliście?
- Co może pomagać w sytuacjach, w których ludzie mają różne potrzeby żywieniowe, a chcą wspólnie siadać do jednego posiłku?

Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

ul. Anielewicza 6 T +48 22 471 03 00
00-157 Warszawa @ polin@polin.pl

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

POLIN
Żydowskie
Dziedzictwo
Kulturowe

Podsumowanie ćwiczenia

Różne potrzeby żywieniowe osób, które spotykają się wspólnie przy stole mogą wynikać z wielu czynników: zdrowotnych (alergie, cukrzyca, konieczność ograniczania cholesterolu), związanych z przekonaniem (wegetarianizm, weganizm), czy religijnych (koszerność, halal, prawosławny post przed Wielkanocą, katolicki post piątkowy). Tworzenie pasujących wszystkim (włączających, inkluzywnych) jadłospisów wymaga zaangażowania, ale zaprasza wszystkich na równych warunkach do wspólnego stołu. Aby odpowiedzieć na potrzeby wszystkich osób, trzeba je na początku poznać: pytać o to, czego zaproszeni potrzebują, uważnie słuchać, co mówią o swojej diecie, nie bagatelizować ich wyborów, dopytywać, jeśli coś wydaje się niezrozumiałe. Dobrym rozwiązaniem może być włączenie osób o konkretnych potrzebach żywieniowych do tworzenia jadłospisu, tak aby same mogły zdecydować, co pojawi się na stole. Różnorodność przygotowywanych potraw daje również szansę na to, że każdy znajdzie na stole to, czego potrzebuje.

Warto przypominać sobie te zasady zwłaszcza, gdy przygotowujemy poczęstunek dla większych grup osób i gdy chcemy, żeby stał się on dobrym, zbliżającym do siebie zaproszonych, doświadczeniem.

Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

ul. Anielewicza 6 T +48 22 471 03 00
00-157 Warszawa @ polin@polin.pl

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

POLIN Żydowskie
Dziedzictwo
Kulturowe

Załącznik nr 1 – karta pracy nr 1

1. Koszerne jedzenie to takie, które mogą spożywać religijni Żydzi. Główne zasady koszerności to niejedzenie wieprzowiny oraz niełączenie produktów mięsnych i mlecznych. Zaznaczcie te potrawy, które są koszerne.

Cheeseburger; ziemniaki, kotlet schabowy i mizeria; pizza pepperoni; pierogi ruskie; kurczak z różną; zapiekanka z serem i pieczarkami.

2. Zdecydujcie, które z poniższych zdań są prawdziwe, a które fałszywe:
 - Szabat to święto, które Żydzi obchodzą w niedzielę.
 - Szabat rozpoczyna się o zachodzie słońca.
 - Najważniejszy posiłek w trakcie szabatu to śniadanie.
 - Szabat to święto, które upamiętnia stworzenie świata.
 - Na szabatowym stole nie może zabraknąć chałek.
3. Przepis na chałkę rozsypał się i pomieszał! Ułóżcie czynności w odpowiedniej kolejności, tak aby można było zgodnie z tą instrukcją wypiec pyszne chałki.
 - Piecz ok. 30 min. w temperaturze 180° C.
 - Podziel ciasto na 12 identycznych kawałków, uformuj kulki, przykryj ściereczką i zostaw na 10 minut.
 - Połącz wodę z drożdżami i dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę, całe jajka, żółtka, cukier, olej, sól. Wyrabiaj rękoma przez 20 min. Odstaw ciasto na 2 godziny.
 - Posmaruj chałki roztrzepanym jajkiem i odstaw na 45 minut.
 - Z kulek roluj wałeczki o długości 35–40 cm. i zapleć 2 chałki.

Załącznik nr 2 - karta pracy nr 1 z odpowiedziami

1. Koszerne jedzenie to takie, które mogą spożywać religijni Żydzi. Główne zasady koszerności to niejedzenie wieprzowiny oraz niełączenie produktów mięsnych i mlecznych. Zaznaczcie te potrawy, które są koszerne.
 - Cheeseburger; ziemniaki, kotlet schabowy i mizeria; pizza pepperoni;
 - **Koszerne:** pierogi ruskie; kurczak z rożna; zapiekanka z serem i pieczarkami
2. Zdecydujcie, które z poniższych zdań są prawdziwe, a które fałszywe:
 - Szabat to święto, które Żydzi obchodzą w niedzielę. **Fałsz**
 - **Prawidłowa odpowiedź:** Szabat rozpoczyna się o zachodzie słońca w piątek, a kończy o zachodzie słońca w sobotę.
 - Szabat rozpoczyna się o zachodzie słońca. **Prawda**
 - Najważniejszy posiłek w trakcie szabatów to śniadanie. **Fałsz**
 - **Prawidłowa odpowiedź:** Najważniejszy posiłek w trakcie szabatów to kolacja szabatowa.
 - Szabat to święto, które upamiętnia stworzenie świata. **Prawda**
 - Na szabatowym stole nie może zabraknąć chałek. **Prawda**
3. Przepis na chałkę rozsypał się i pomieszał! Ułóżcie czynności w odpowiedniej kolejności, tak aby można było zgodnie z tą instrukcją wypiec pyszne chałki.
 - 1) Połącz wodę z drożdżami i dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę, całe jajka, żółtka, cukier, olej, sól. Wyrabiaj rękoma przez 20 min. Odstaw ciasto na 2 godziny.
 - 2) Podziel ciasto na 12 identycznych kawałków, uformuj kulki, przykryj ściereczką i zostaw na 10 minut.
 - 3) Z kulek roluj wałeczki o długości 35–40 cm. i zapleć 2 chałki.
 - 4) Posmaruj chałki roztrzepanym jajkiem i odstaw na 45 minut.

5) Piecz ok. 30 min. w temperaturze 180° C.

**Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN**

ul. Anielewicza 6
00-157 Warszawa

T +48 22 471 03 00
@ polin@polin.pl

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**

POLIN Żydowskie
Dziedzictwo
Kulturowe

Załącznik nr 3 - karta pracy nr 2

W ramach tegorocznego Świąta Szkoły zamierzacie przygotować poczęstunek dla całej Waszej klasy. Właśnie dowiedzieliście się od Waszej wychowawczynie, że do wspólnego świętowania dołączy również Sara, która wkrótce ma zacząć uczyć się w Waszej klasie. Wiecie, że do tej pory Sara uczyła się w żydowskiej szkole, możliwe więc, że przestrzega zasad koszerności. Chcecie dobrze ją przyjąć, postanawiacie przygotować więc menu tak, aby zawierało koszerne potrawy. Poza koszernością zależy Wam również na tym, żeby także inne osoby z Waszej grupy znalazły na stole rzeczy, które mogą jeść. Jak więc zaplanować jadłospis tego wydarzenia?

1. Zapytajcie wszystkie osoby w Waszej grupie, czy mają jakieś potrzeby żywieniowe, które powinniście uwzględnić przy planowaniu. Może ktoś z Was nie je jakichś produktów ze względu na swoją religię, zdrowie lub przekonania?
2. Przypomnijcie sobie zasady koszerności.
3. Wybierzcie z dołączonej listy potrawy, które odpowiadają Waszej grupie. Możecie również dopisać własne pomysły na pustych polach.

Nazwy potraw

pizza pepperoni	tort czekoladowy	pizza hawajska	sałatka grecka	sałatka owocowa	paluszki	cukierki	truskawki	czereśnie
kanapki z pastą warzywną	kanapki z szynką i serem	kanapki z serem i pomidorem	sałatka jarzynowa	szarlotka	sernik	czekolada	jabłka	gruszki
falafel	rosół z kury	barszcz czerwony	bigos	makaron ze szpinakiem	kotlet schabowy z ziemniakami	mizeria	schab ze śliwką	kebab
pierogi z mięsem	pierogi z serem	naleśniki z farszem warzywnym	naleśniki z serem i dżemem	spaghetti z szynką i rukolą	faszerowana papryka	zupa pomidorowa z ryżem	leczo	krupnik
kurczak z ryżem i warzywami	kotlety mielone z ziemniakami	grochówka	filet z indyka	śledzie	wędzony łosoś	zupa grzybowa	łazanki z kiełbasą i kapustą kiszoną	gołąbki z mięsem
makaron z kurczakiem i pieczarkami	faszerowane cukinie	racuchy z jabłkami	gofry	zapienkanka z brokułami i ziemniakami	żeberka wieprzowe w sosie	cukinia pieczona w panierce	cheeseburger	hamburger
pizza margherita	chipsy o smaku bekonu	pierogi z kapustą i grzybami	zupa ogórkowa	gołąbki wegetariańskie	zupa dyniowa	chipsy paprykowe	hummus	surowe marchewki

Muzeum Historii
Żydów Polskich
POLIN

ul. Anielewicza 6
00-157 Warszawa

T +48 22 471 03 00
@ polin@polin.pl

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

POLIN
Żydowskie
Dziedzictwo
Kulturowe

Załącznik nr 4 – odpowiedzi do karty pracy nr 2

Koszerne potrawy pogrubione

pizza pepperoni	tort czekoladowy	pizza hawajska	sałatka grecka	sałatka owocowa	paluszki	cukierki	truskawki	czereśnie
kanapki z pastą warzywną	kanapki z szynką i serem	kanapki z serem i pomidorem	sałatka jarzynowa	szarlotka	sernik	czekolada	jabłka	gruszki
falafel	rosół z kury	barszcz czerwony	bigos	makaron ze szpinakiem	kotlet schabowy z ziemniakami	mizeria	schab ze śliwką	kebab
pierogi z mięsem	pierogi z serem	naleśniki z farszem warzywnym	naleśniki z serem i dżemem	spaghetti z szynką i rukolą	faserowana papryka	zupa pomidorowa z ryżem	leczo	krupnik
kurczak z ryżem i warzywami	kotlety mielone z ziemniakami	grochówka	filet z indyka	śledzie	wędzony łosoś	zupa grzybowa	łazanki z kiełbasą i kapustą kiszoną	gołąbki z mięsem
makaron z kurczakiem i pieczarkami	faserowane cukinie	racuchy z jabłkami	gofry	zapiekanka z brokułami i ziemniakami	żeberka wieprzowe w sosie	cukinia pieczona w panierce	cheeseburger	hamburger
pizza margherita	chipsy o smaku bekonu	pierogi z kapustą i grzybami	zupa ogórkowa	gołąbki wegetariańskie	zupa dyniowa	chipsy paprykowe	hummus	surowe marchewki