



**Magiczny
Kraków**

Jadalny Kraków Talks. Rozmowy przy wspólnym stole

2024-04-15

Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie wspólnie z Krakowskim Biurem Festiwalowym zaprasza na „Jadalny Kraków Talks. Od słowa do stołu”. Z zaproszonymi ekspertami będziemy rozmawiać o pomysłach, wyzwaniach i sposobach realizacji jadalnego miasta.

Tematem przewodnim tegorocznej edycji projektu jest właśnie „Wspólny stół i relacje”. Spotkania przy wspólnym stole, by dzielić się jedzeniem, bardzo często są również okazją do rozmów. Takich nigdy nie brak w przypadku tematów tak wielowątkowych i złożonych jak suwerenność żywieniowa miast, jadalny krajobraz, czy miejskie ogrodnictwo. Mamy nadzieję, że właśnie wspólne rozmowy będą okazją do tego, by upowszechniać, łączyć i budować idee oraz inicjatywy odpowiadające wyzwaniom, przed którymi stoimy jako miasta.

Nie zabraknie rozmów o relacjach właśnie oraz ich wpływie na nasze odżywianie i zdrowie. Porozmawiamy o tym jak wprowadzać do dziecięcej diety warzywa, by nie były niemiłym dodatkiem a upragnionym smakołykiem. Podpytamy również Master Chefa, o to jak uzyskać swobodę w kuchni, wykorzystując skutecznie zasoby lodówki i ograniczając ilość odpadów. Tematyka marnowania żywności pojawi się również w innej odsłonie, jest to bowiem sprawa najwyższej wagi dotycząca wielu podmiotów od gastronomii, szkół i przedszkoli po nasze domowe gospodarstwa. Nie mniej istotną kwestią jest wykorzystywanie lokalnych zasobów i skracanie łańcuchów dostaw, w czym może pomóc tworzenie kooperatyw żywnościowych.

Wierzimy, że wszystkie te rozmowy pozwolą na lepsze zrozumienie trudnych niekiedy, ale niezwykle ważnych tematów związanych z żywnością. Nasze decyzje mają znaczenie, a ich świadome podejmowanie będzie łatwiejsze dzięki wiedzy i doświadczeniu ekspertów z którego możemy czerpać. Niech słowa wokół stołu płyną i sięją inspiracje, wiedzę i wsparcie w zmianie na bardziej przyjazne i zielone życie.

Jadalny Kraków Talks. Od słowa do stołu - kwiecień

Wspólny stół i relacje

20 kwietnia 2024 r. godz. 18.00–20.00

Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Na spotkanie obowiązują zapisy – [zarezerwuj miejsce już teraz](#)

Pierwsze spotkanie z cyklu spotkań „Jadalny Kraków TALKS” dotyczyć będzie bardzo blisko tematów związanych ze „wspólnym stołem” i „relacjami”. Spotkania wokół wspólnego stołu budzą nieodmiennie wiele emocji. Szczęśliwi Ci którzy doświadczają tych dobrych, budujących i wspierających. Częściej jednak zdarza się, że wspólny stół jest miejscem, które dzieli i do którego zasiadamy niechętnie albo wcale. Co zrobić aby to zmienić? Jak porozumieć się w zgodzie i wzajemnym szacunku? Czy nasze emocje i relacje wpływają na to jak się odżywiamy? A może to co i jak jemy poddawane jest także ocenie? Jak spotkać się prawdziwie przy wspólnym stole i uczynić go miejscem wsparcia, zdrowia i pięknych relacji o tym będzie ta rozmowa.



**Magiczny
Kraków**

Rozmówczynie:

Małgorzata Majewska - językoznawczyni, specjalistka od komunikacji werbalnej i niewerbalnej, łącząca z niezwykłą wprawą wiedzę psychologiczną ze znajomością języka. To połączenie pozwala nam dostrzec co kryje się za naszymi słowami. Od kilkunastu lat uczy zarówno studentów jak i przedstawicieli różnych środowisk skutecznej komunikacji, opartej na zrozumieniu i szacunku. Jej unikalne spojrzenie otwiera przestrzeń dla uważności i dialogu.

Katarzyna Błażejewska-Sthur - mama, dietetyk kliniczny i psychodietetyk. Wyznaje zasadę, że jedzenie powinno być źródłem zdrowia i przyjemności. Chętnie gotuje i z radością eksperymentuje, najczęściej korzystając z lokalnych i sezonowych produktów. Uwielbia dietetyczne rozmowy i spotkania o tematyce zdrowotnej. Z zainteresowaniem śledzi najnowsze doniesienia naukowe, którymi dzieli się ze swoimi fanami na blogu i Instagramie. Współzałożycielka fundacji „Kobiety bez diety” dającej wsparcie kobietom w każdym wieku w drodze do samoakceptacji i rozwoju.

Kooperatywy zmieniają Twój świat

23 kwietnia 2024 r. godz. 17.30–19.00

Apteka Designu, ul. Mikołaja Kopernika 19A

Spotkanie w formie stacjonarnej oraz on line.

Zarówno na spotkanie stacjonarne jak i on line obowiązują zapisy – [zarezerwuj miejsce już teraz](#)

Ciężko Ci znaleźć polskie ziemniaki lub cebulę? Nie wiesz kto i jak produkuje Twoje jedzenie? Chcesz wspierać ekologicznych rolników? Spotkanie będzie idealną okazją, by właśnie o tym rozmawiać. Dowiedzie się jak kupować dobre jedzenie prosto od rolnika i rolniczki, jak budować dobre relacje między miastem a wsią, czym są w ogóle kooperatywy spożywcze i jak działają w Polsce. O tym wszystkim opowiedzą przedstawiciele kooperatywy spożywczej Dobrze, która od ponad 10 lat zrzesza sklepy ze zdrową, lokalną i sezonową żywnością w Warszawie.

Rozmówczynie:

Marta Sykut: jestem w Kooperatywie Dobrze od początku, chociaż z kilkuletnią przerwą, podczas której poznawałam od środka różne aspekty produkcji i dystrybucji żywności, od organicznej piekarni z własnym młynem, po bar oferujący wyłącznie lokalne piwa kraftowe. Robię to, bo skracanie łańcucha dostaw żywności wpływa korzystnie na klimat na Ziemi i w naszych społecznościach.

Kaśka Maciąg - Kooperatywa Dobrze: do Kooperatywy dołączyłam ponad 10 lat temu, szybkim marszobiegiem ze spółdzielczego ogródka tworzonego z grupą znajomych. Trafiłam z pobudek czysto hedonistycznych, poszukując prawdziwego, pełnego smaku jedzenia, które znałam z wakacji spędzanych w małym gospodarstwie babci, w nadwiślańskiej wsi pod Kozienicami. Od tamtego momentu w Koopie przeszłam większość możliwych zadań i funkcji, angażując się w przeróżne projekty i napawając jej zmiennością i różnorodnością. Do gotowania i wspólnego jedzenia mam stosunek - pewnie niezdrowo ;) - emocjonalny. Ale nie zamierzam



**Magiczny
Kraków**

tego zmieniać, raczej zarażać dalej.

Ewa Kopczyńska - Wawelska Kooperatywa Spożywcza, członkini Wawelskiej Kooperatywy Spożywczej: prywatnie i zawodowo zaangażowana na w działania na rzecz lepszych systemów żywnościowych. Pracuje w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, realizuje projekty badawcze poświęcone społecznym wymiarom jedzenia. Autorka książki "Jedzenie I inne rzeczy. Antropologia zmiany w systemach żywnościowych.