

Małe Ogródki

KAMPANIA NA RZECZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

TYCHY 2012 - 2013



ORGANIZATOR KAMPANII

URZĄD MIASTA TYCHY



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

współpraca:

www.zdrowyprzedszkolak.org

wsparcie dietetyczne w tworzeniu
jadłospisów przedszkolnych, szkolenia

www.wega24.pl

wsparcie
w zakresie ogrodnictwa ekologicznego

www.blizejprzedszkola.pl

patron projektu

Centrum Integracji Społecznej w Tychach

wolontariusze

Zapraszamy do obejrzenia wszystkich zdjęć
z podsumowania kampanii na:
maleogrodki.umtychy.pl

oprawa graficzna i zdjęcia
Oberiba studio reklamy i fotografii
www.oberiba.pl
www.michaljanusinski.pl

"Niech pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem"

Hipokrates

Małe Ogródki to

miejska kampania społeczna.
Powstała w głowie tyskiej urzędniczki.
Spodobała się na tyle, żeby zdobyć budżet
miejski na 2 lata działania, a dodatkowo
całą rzeszę osób do pomocy.
Trafia do ponad 1600 dzieci w tyskich
przedszkolach, aby nie myślały dłużej,
że pomidory rosną na półkach
w sklepie...

Trafia do rodzin naszych przedszkolaków,
aby włączyły się w to co robimy i zaczęły
zmieniać swoje spojrzenie na jedzenie...
Trafia do kilkudziesięciu osób
przygotowujących jedzenie dla dzieci
w przedszkolach, aby wiedziały dlaczego
warto zrezygnować z gotowych mieszanek
przyprawowych z glutaminianem sodu
oraz z gotowych potraw i półproduktów,
z oczyszczonych (białych) mąk, cukru
i soli... i czym to wszystko zastąpić.
Sięgamy po wiedzę kuchenną naszych
babć!

Pracujemy razem: Urząd Miasta z miejską
oświatą, nauczycielami, kucharkami,
organizacjami społecznymi i firmami
komercyjnymi. Razem...

- zakładamy ogródki warzywno-owocowe przy przedszkolach,
- uczymy się upraw ekologicznych i kuchni naturalnej,
- wprowadzamy zmiany w jadłospisach przedszkolnych z pomocą najlepszych specjalistów,
- uczymy się w ramach warsztatów kulinarnych, wykładów i szkoleń.





Kampania uczy



o czym pamiętać...

...o 5 zrównoważonych posiłkach dziennie, składających się z pełnoziarnistych produktów zbożowych, produktów białkowych (rośliny strączkowe lub mięso), warzyw, produktów zawierających wapń;

...o dużej ilości wypijanych ciepłych płynów (głównie woda mineralna, herbatki ziołowe);

...o dodatkach oraz naturalnych suplementach (pestki, nasiona, algi, zakwas buraczany);

...o codziennej dawce ruchu.



czego unikać...

... żywności przetworzonej (gotowych dań, przekąsek, przetworów) dostępnej w sklepach

... chemii spożywczej (barwników, benzoesanu i glutaminianu sodu, dwutlenku siarki, ulepszaczy, spulchniaczy i innych sztucznych dodatków;

... cukru rafinowanego, owoców sprowadzanych (są przyskane na czas długiej podróży);

... produktów rolnictwa i hodowli konwencjonalnej (przemysłowej)

Mamy więcej...



Oprócz serca w naszą pracę wkładamy fachową wiedzę. Cały czas uczymy się i szukamy kierunków ratowania trudnej sytuacji, jaką jest rosnące w zatrważającym tempie zjawisko nadwagi, otyłości i związanych z jedzeniem chorób wśród dzieci. Co czwarte dziecko w Europie jest otyłe.

W Polsce - w ciągu ostatnich 20 lat - trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą.

Nasze nawyki żywieniowe powstają w wieku przedszkolnym.

Dlatego tak chętnie sięgamy po smaki naszego dzieciństwa.

**Podarujmy dzieciom zamiłowania kulinarne,
które dadzą im zdrowie i dobre samopoczucie na całe życie...**



ogródkowy plan

Każdy ogródek jest zaplanowany w taki sposób, aby – po wykonaniu najcięższych prac ziemnych i konstrukcyjnych przez zawodowych ogrodników – mogły pracować w nim dzieci.

Najważniejsze w Małych Ogródkach jest dostarczenie przedszkolakom pretekstu do zabawy na świeżym powietrzu, do zainteresowania przyrodą i zdrowym jedzeniem.

Przekonaliśmy się już nie raz, że warzywa wyhodowane samodzielnie przez dzieci są chętniej przez nie zjadane niż te, ze sklepu.



budżet

Podniesione grządki, powierzchnia: 9,6 m kw., koszt: ok. 3000 zł

zapotrzebowanie

ilość

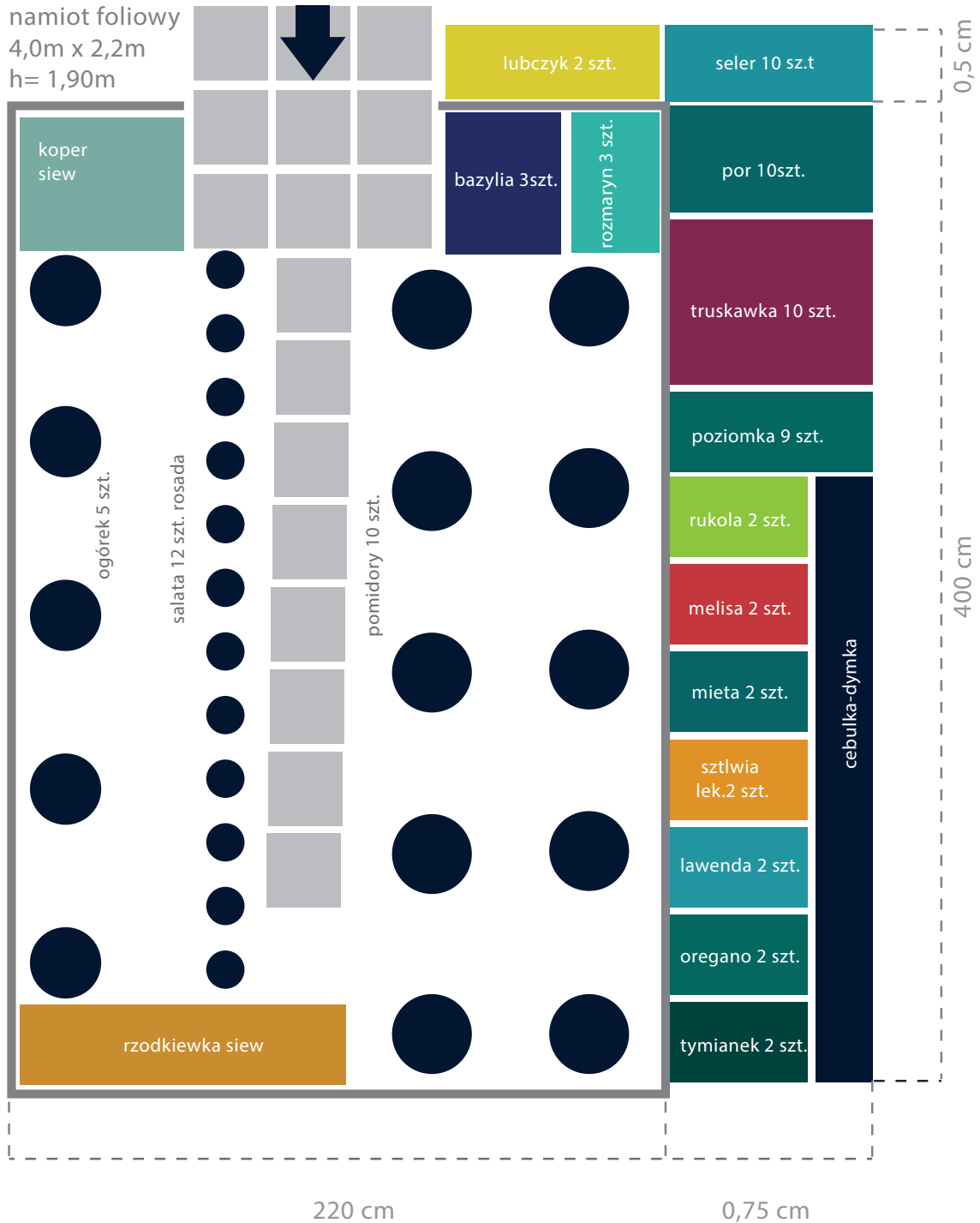
nazwa		opis	j.m.	ilość
podłoże		zakup ziemi urodzajnej	m ³	3,8
		zakup desek i budowa "skrzyń" bez dna (20-50 cm wys.)	m	54
		wkręty metalowe dł. 8 cm	szt.	130
		ślupki mocujące skrzynie	szt.	16
		roboty ziemne: usunięcie starego podłoża, wyrównanie, wymierzenie granic ogródka, nałożenie nowej ziemi urodzajnej warstwą 0,25m	m ²	10,5
agrowłóknina		zakup płachty z agrowłókniny do przykrycia rabaty na wiosnę - wymiary 3x5m	szt.	1
kratownica drewniana dla pnączy		zakup kraty drewnianej służącej jako wspornik dla roślin 0,9x 1,8m wraz ze słupkami i kotwami metalowymi do mocowania - 2 szt.	szt.	2
		montaż	szt.	2
rośliny	warzywa z rozsady	pomidory	szt.	6
		por	szt.	14
		seler	szt.	16
		cebula dymka	szt.	40
	warzywa z siewu	sałata	szt.	16
		czosnek (ząbki)	op.	25
		pietruszką	op.	1
		koper	op.	1
		rzodkiewka	op.	1
	krzewniki z rozsady	poziomki	op.	32
		truskawki	op.	22
	krzewy	malina	op.	6
nawozy		ekologiczne środki do uprawy roślin		
narzędzia, sprzęt ogrodniczy		wiaderko plastikowe dla dzieci 5l	szt.	10
		konewka dla dzieci	szt.	10
		komplet narzędzi ogrodowych metalowych (łopatka, pazurki, szpikulec)	szt.	15
		szpadel	szt.	1
		sekator ogrodowy	szt.	1
		rękawice ogrodowe miękkie dla dzieci	para	15
		kielkownica	szt.	3
		kompostownik mały (na pokrzywy do mszyc)	szt.	1
		wózek z węzłem ogrodowym + zestaw końcówek (1/2" - 50 m) - 1 szt.	kpl.	1
		sznurek o długości 40 m do pomidorów i ogórków	szt.	1

że warzywa i owoce (najważniejsze i niestety najbardziej zaniedbywane składniki diety) wyrastają z ziemi, a nie z półek sklepowych lub fabryk, zaprojektowaliśmy ogródki...

Projekt ogródka przedszkolnego

namiot foliowy 8.8m²

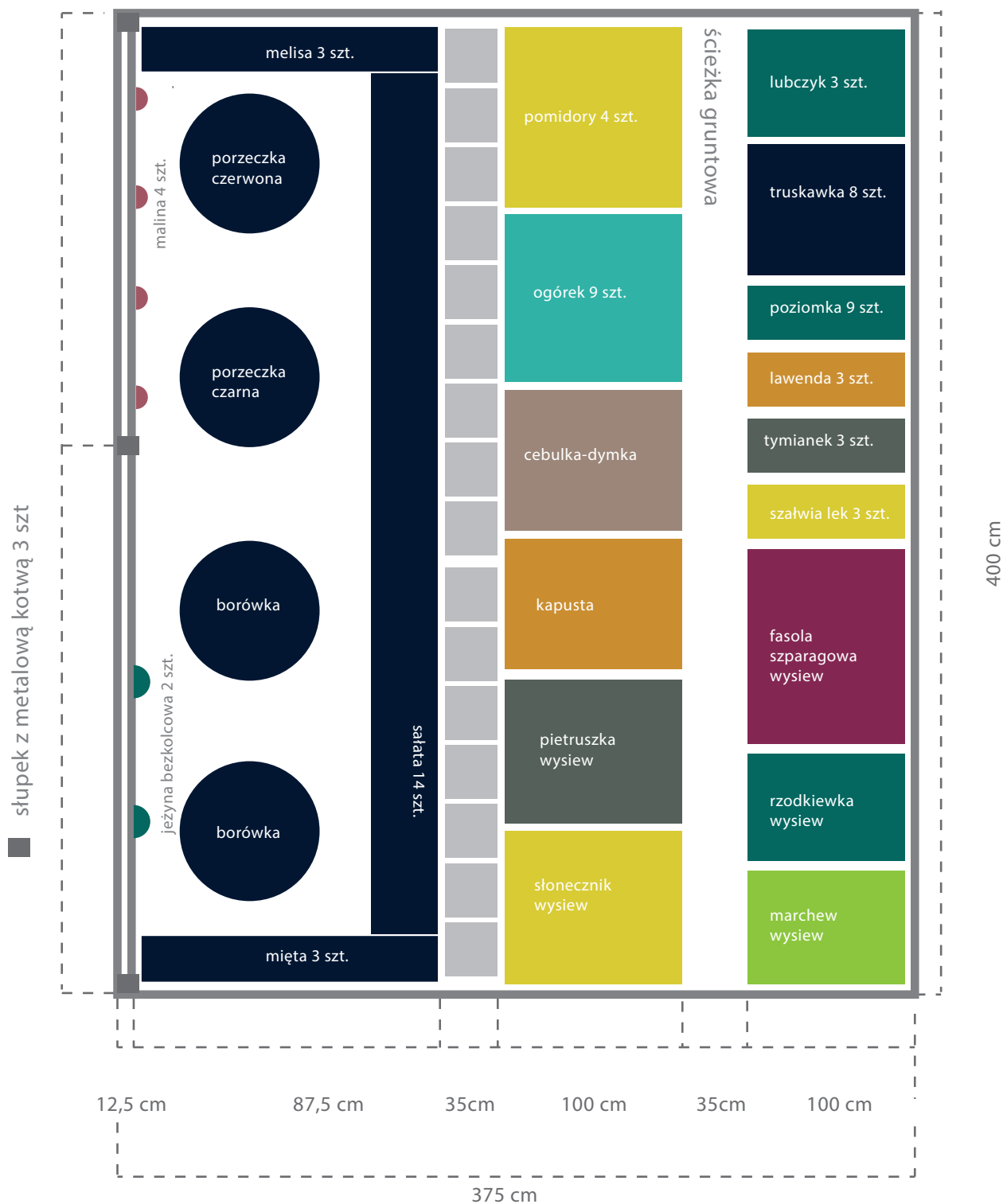
z grządką zewnętrzną 3.7m2



Autorem projektów jest ogrodnik miejski

pan Henryk Oziemba, który stworzył je tak, jak marzyliśmy – aby były proste w utrzymaniu, zgodne z zasadami sztuki ogrodnictwa i smaczne w efekcie...

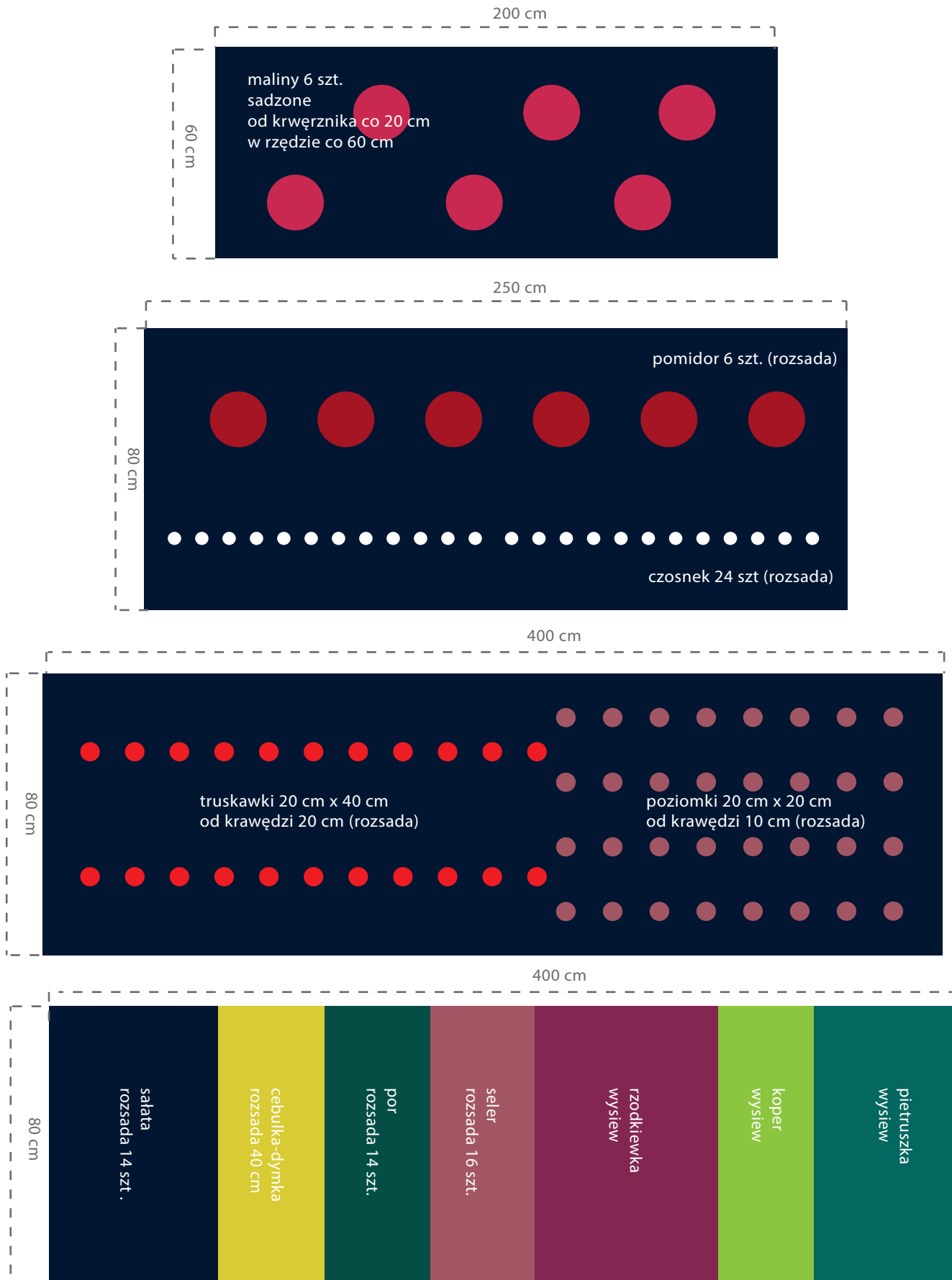
Projekt ogródka przedszkolnego grządki o powierzchni 15,2 m²



Ogródki potwierdzają pewną zasadę:

to, co stworzone (wyhodowane) samodzielnie przez dzieci, o wiele bardziej im smakuje!
Jeśli chcemy zachęcić dzieci do jedzenia warzyw – wpuśćmy je do ogrodu i kuchni.

Projekt ogródka przedszkolnego Podniesione grządki w skrzyniach 9,6 m kw.



lista przedszkoli

Przedszkole nr 3,
ul. Paprociańska 156, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 4 (ZSP nr 3),
ul. Cmentarna 54, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 5
ul. Orzeszkowej 56, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 6
ul. Konecznego 1, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 8
ul. Wojska Polskiego 2, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 9
ul. Brzozowa 41, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 11 im. Jana Brzechwy
ul. Bukowa 29, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 14
ul. Cyganerii 33, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 17
ul. Tołstoja 5, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 18 im. Juliana Tuwima
ul. Fitelberga 31, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 20 im. Karlika i Karolinki
ul. Katowicka 102a, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 21
ul. Zelwerowicza 21, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 25 im. Misia Uszatka
ul. Przejazdowa 8, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 26
ul. Młodzieżowa 5, 43-100 Tychy

Przedszkole nr 29 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Hubala 7, 43-100 Tychy

Oddział Przedszkolny przy ZSS nr 8
ul. Edukacji 21, 43-100 Tychy







mmm...
jak Ładnie
pachnie;)



W zaciszu naszego ogrodu,
promienie słońca
przedzierają
się po cichutku...

świąteczne pierniczki

Emilia Lorenc



55 dag mąki drobnomielonej orkiszowej lub pszennej z pełnego ziarna
30 dag miodu naturalnego ale lejącego
10 dag melasy lub zmielonego cukru trzcinowego
12 dag masła
1 jajko
2 łyżeczki sody oczyszczonej
przyprawa do piernika – około 40g do 50g
kakao (opcjonalnie 2 łyżeczki)

Roztopić masło wraz z melasą, dodać miód i pozostałe składniki. Wyrobić ciasto, aż będzie jednolite. Ciasto można włożyć do lodówki na godzinę, można też wałkować od razu podsypując mąką, na grubość około 3 mm. Wykrawać różnych kształtów pierniczki.

Nie zalecamy stosowania kolorowych, słodkich posypek, dlatego do dekorowania pierniczków polecamy:

sezam, słonecznik, amarantus, żurawinę, pestki z dyni, orzechy, wiórki kokosowe lub płatki migdałowe;
rozpuszczoną gorzką czekoladę;
lukier z cukru trzcinowego.

Przepis na kolorowy lukier

Jedno białko jajka, roztrzepane mikserem, wymieszać z cukrem pudrem (zrobionym z cukru trzcinowego w młynku od kawy) z dodatkiem soku z cytryny. Ucierać razem do jednolitej gęstej masy.

Żeby zrobić kolorowy lukier należy dodać odrobinę:

soku z buraków (czerwony);
soku z jagód (niebieski);
soku z marchewki (pomarańczowy).

Inna wersja:

4 łyżki zmielonych wiórków kokosowych;
łyżka cukru trzcinowego;
łyżka wody;
pół łyżki oliwy/oleju;
można też spróbować dodać odrobinę soku z cytryny.



...z dziennika Małych Ogródków Przedszkola nr 5

wrzesień 2012

W naszym „Małym Ogródku” trwają już ostatnie przygotowania do zimowego odpoczynku. Powolutku nadchodzi czas oczekiwania na kolejne nasadzenia, wysiewy... Natomiast na nas teraz czeka cały owocowo – warzywny październik. Jako Zdrowi Przedszkolacy będziemy rozsmakowywać się (dosłownie i w przenośni) w darach jesieni – zarówno tych z sadu, jak i tych z ogródka oraz dowiemy się jak je zatrzymać ... w przetworach.

Dodatkowo zainspirowani owocowo-warzywnie, tworzymy kukielkową inscenizację na podstawie wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”.

Oj... będzie się działo- smacznie, zdrowo, kolorowo!

październik 2012

Pokusiliśmy się o samodzielne pieczenie (z niewielką pomocą naszych pań). Przygotowaliśmy słodki poczęstunek dla naszych rodziców na popołudniowe spotkanie z okazji Pasowania na Starszaka. Tym słodkim specjałem były najłatwiejsze ciasta w świecie... tak, tak - ciasta ze śliwkami i cynamonem. Było pysznie. Dla nas aż dwa razy tego dnia – najpierw w trakcie przygotowania ciasta, podczas degustacji owoców, a po południu – w trakcie pieczenia.



Podlewają mnie...
sprawdzają..



czy roślinki dobrze się rozwijają

Kruche ciastka z musem paprykowo - cebulowym

Marta Krawczyk

200 g mąki
100 g zimnego masła
1 jajko
1 mały burak
1 żółta papryka
1 cebula
100 g twarogu
1 garść pestek dyni
szczypior
sok z ½ cytryny
1 łyżka oleju
sól, pieprz, kurkuma

Buraka ugotować, ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce.

Z mąki, masła, jajka, buraka i szczypty soli zagnieść ciasto, uformować kulę i wstawić na około 30 minut do lodówki. Po tym czasie ciasto rozwałkować, wyciąć koła i wyłożyć nimi foremki do ciastek. Nakłuć ciasto widelcem i piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni Celsjusza przez 10 minut.

Obrać cebulę, z papryki wyciąć gniazdo nasienne, umyć i pokroić w kostkę. Następnie cebulę zrumienić na oleju, dodać paprykę i chwilę dusić. Przyprawić solą, pieprzem i kurkumą, ostudzić.

Twaróg zmiksować ze smażonymi warzywami i sokiem z cytryny. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Powstałą masę serowo-paprykową układać na ciastkach, posypać uprażonymi pestkami dyni i umytym, posiekanym szczypiorkiem.



...z dziennika Małych Ogródków Przedszkola nr 6

Do projektu przystępowaliśmy dwa razy. Za pierwszym razem okazało się, że remont budynku skutecznie zagarnął całe otoczenie i musieliśmy uzbroić się w cierpliwość i przeczekać. Na szczęście w drugim roku trwania kampanii udało nam się do niej dołączyć. Dzięki rocznemu opóźnieniu, mogliśmy wybierać aż z trzech dostępnych projektów prowadzenia upraw. Wybraliśmy podniesione grządki! Ogródki skrzyniowe wspaniale spełniają swoją rolę. Oprócz dobrego mikroklimatu dla roślin stwarzają świetne warunki do pracy – dzieci nie muszą się schylać.



*Jestem malutki, ale zadbany
przez dzieci baaardzo kochany!*



Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów



przetarte świeże pomidory,
wywar z kurczaka*,
korzeń marchewki,
korzeń pietruszki,
korzeń selera,
por,
ryż,
koperek.
sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek.



* gotując zupy na wywarze mięsnym należy używać mięsa z chowu ekologicznego. Chów przemysłowy, dostępny powszechnie w sklepach, zawiera duże ilości antybiotyków i hormonów (szczególnie mięso kurze). Wywar z takiego mięsa jest szkodliwy dla zdrowia.

Najlepiej gotować zupy na wywarach warzywnych, do których, można dodać ugotowane cząstki mięsa.

...a jeśli chcemy zdrowiej, można tak:

0,8 - 1 kg świeżych pomidorów obranych ze skórki, bądź startych

4 łyżki kaszy jaglanej*,

3 średnie marchewki,

2 średnie ziemniaki,

1 średnia pietruszka,

1/2 średniego selera,

1 duża cebula,

1 ząbek czosnku,

2 duże listki laurowe,

4 ziarenka ziela angielskiego,

1 łyżeczka mielonego, suszonego lubczyku

3 łyżeczki świeżych listków tymianku lub 1 łyżeczka suszonego tymianku.

Pokroić cebulę i zeszklić ją na oliwie z oliwek z wyciśniętym ząbkiem czosnku.

Do cebuli dodać pomidory. Dusić pod przykryciem, a następnie zmiksować na gładką masę.

Zagotować 2 litry wody. Dodać liście laurowe, ziele angielskie i kaszę (wcześniej dokładnie wypłukaną, przelaną wrzątkiem lub podprażoną na suchej patelni). Dodać pokrojone warzywa i lubczyk. Gdy kasza i warzywa będą już prawie miękkie, do zupy wlać duszone z cebulą i czosnkiem pomidory i tymianek. Posolić do smaku. Zagotować.

* kasza jaglana - zawiera rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, mającą leczniczy wpływ na stawy, a także korzystnie wpływa na wygląd skóry, paznokci i włosów. Jako jedyna wśród kasz jest zasadowotwórcza, czyli wspomaga odporność na choroby. Kasza jaglana ma właściwości wysuszające i antywirusowe. Warto ją jeść przy przeziębieniu i zapaleniu górnych dróg oddechowych.







Kasza jaglana z posypką

Katarzyna Rudnicka

kasza jaglana
masło
orzechy (włoskie, laskowe, nerkowce, płatki migdałowe...)
pestki (słonecznika, dyni)
sezam
miód

Kaszę jaglaną lekko przepłukać, gotować na małym ogniu pod przykryciem ok. 20 minut – do wchłonięcia wody, nie mieszać. Ugotowaną kaszę podawać z naturalnym masłem, miodem i cynamonem. Posypać prażonymi orzechami (włoskimi, laskowymi, nerkowca), pestkami (słonecznika, dyni), płatkami migdałowymi, sezamem.

Owsianka z ziarnami i gruszką

Emilia Lorenc

naturalne płatki owsiane (lub mieszane pszenne, jęczmienne, żytnie)
gruszki
żurawina lub rodzynki
siemię lniane
sezam
cynamon

Na wrzącą wodę wrzucić siemię lniane i kilka minut gotować. Dodać kolejne naturalne płatki zbożowe, sezam, rodzynki lub żurawinę suszoną (należy uważać, aby nie rozgotować płatków). Pod koniec gotowania dodać pokrojoną w kostkę gruszkę i doprawić cynamonem.

Zdjąć z ognia. Owsianka ma mieć gęstą konsystencję.

Można do owsianki podać jogurt naturalny z cynamonem.

Polenta z powidłami

Dominika Adamczyk

2 szklanki wody
½ szklanki kaszki kukurydzianej
1 łyżeczka masła
szczypta gałki muszkatołowej
pół łyżeczki soku z cytryny

Zagotować wodę, następnie wsypać powoli – ciągle mieszając – kaszkę kukurydzianą. Gotować pod przykryciem ok. 15 min, mieszając od czasu do czasu. Dodać masło, a po chwili gałkę muszkatołową, łyżkę zimnej wody i sok z cytryny. Po chwili wyłączyć ogień. Polentę można podawać z powidłami, posypaną płatkami migdałowymi.

Powidła ze śliwek i daktyli (mogą też być suszone morele i suszona żurawina)

Wypłukać suszone śliwki i daktyle, zalać wodą i gotować na małym ogniu pod przykryciem, mieszając co jakiś czas, aż zupełnie się rozpadną. Ugnieść masę widelcem lub ubijakiem do ziemniaków.

ALEŻ TO PROSTE! I BEZ DODAWANIA CUKRU!



Praca wre...



...z dziennika Małych Ogródków Przedszkola nr 9

„Jarmark zdrowej żywności odbył się w naszym przedszkolu pierwszy raz i cieszył się dużym zainteresowaniem. Był podsumowaniem 2 lat projektu Małe ogródki. Dzięki rodzicom, a szczególnie Radzie Rodziców i naszej pani kucharce na Jarmarku znalazło się wiele zdrowych potraw. Przystąpienie do projektu zaowocowało nie tylko wiedzą dzieci na temat uprawy warzyw i owoców, ale również zmianą w odżywianiu dzieci w przedszkolu i budowaniem świadomości żywieniowej rodziców. Dziękujemy mamom: Marysi, Piotrusia, Kamilka i Weroniki.”

Jesiennie porządki ;)



Owsianka z suszonymi owocami

Katarzyna Rudnicka

płatki naturalne owsiane
jabłko
rodzynki
daktyle suszone i morele
cynamon, kardamon,
masło

Do wrzącej wody wrzucić rodzynki i pokrojone daktyle, morele suszone, płatki owsiane, pokrojone w kostkę jabłko. Dodać przyprawy. Zagotować i wyłączyć. Pod koniec dodać naturalne masło.

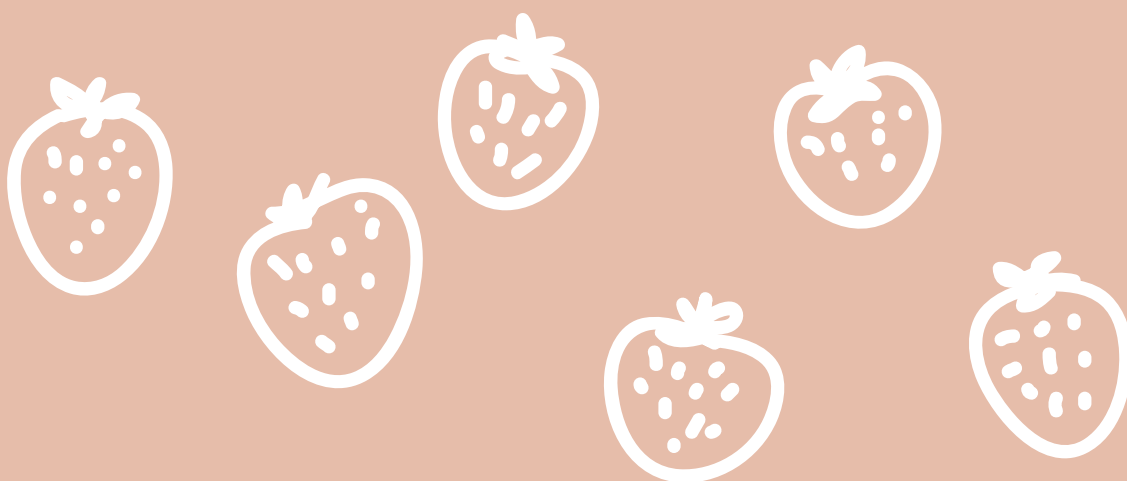
Kasza jaglana z migdałami

Emilia Lorenc

kasza jaglana
płatki migdałowe
truskawki (lub inne owoce, np. jagody, maliny, gruszki)
jogurt naturalny
miód (lub cukier trzcinowy, syrop z agawy)
masło

Kaszę jaglaną przed gotowaniem dobrze wypłukać i przelać wrzątkiem. Następnie ugotować w wodzie z płatkami migdałowymi pod przykryciem na małym ogniu. Nie mieszać!
W trakcie gotowania przygotować mus owocowy z jogurtem; owoce zmiksować z miodem oraz jogurtem.
Do ugotowanej kaszy dodać masło i polać przygotowanym musem.
W porze jesiennej posypać dodatkowo cynamonem.

Przy alergiach na nabiał, mus przygotowujemy z samych owoców.







Pożywne śniadanie

1/3 szklanki kaszy jaglanej
2 suszone daktyle
1 łyżka otręb pszennych
1 banan
po 1 łyżeczce suszonych: moreli, żurawin,
rodzynek (niesiarkowanych)
1 łyżka słonecznika
po 1 łyżce miodu i jogurtu naturalnego
2 łyżeczki płatków kukurydzianych.
1 łyżeczka masła

Kaszę jaglaną zalać szklanką wody i gotować na małym ogniu ok. 15 min z posiekanymi daktylami i innymi suszonymi owocami.

Banana pokroić w plasterki. Wymieszać z kaszą.

Na koniec dodać otręby i łyżeczkę masła.

Nałożyć kaszę do pucharków. Połączyć miodem i jogurtem.

Wierzch posypać płatkami kukurydzianymi.

Spaghetti ze świeżymi pomidorami

1 paczka makaronu spaghetti
1 mała cebula
2 ząbki czosnku
50 dag miękkich pomidorów
1 łyżeczka ziół prowansalskich
2 łyżki masła
Przyprawy: sól, pieprz, świeża bazylia, łyżeczka
tartego parmezanu

Cebulę i czosnek posiekać.

Pomidory sparzyć we wrzątku, obrać ze skóry i pokroić.

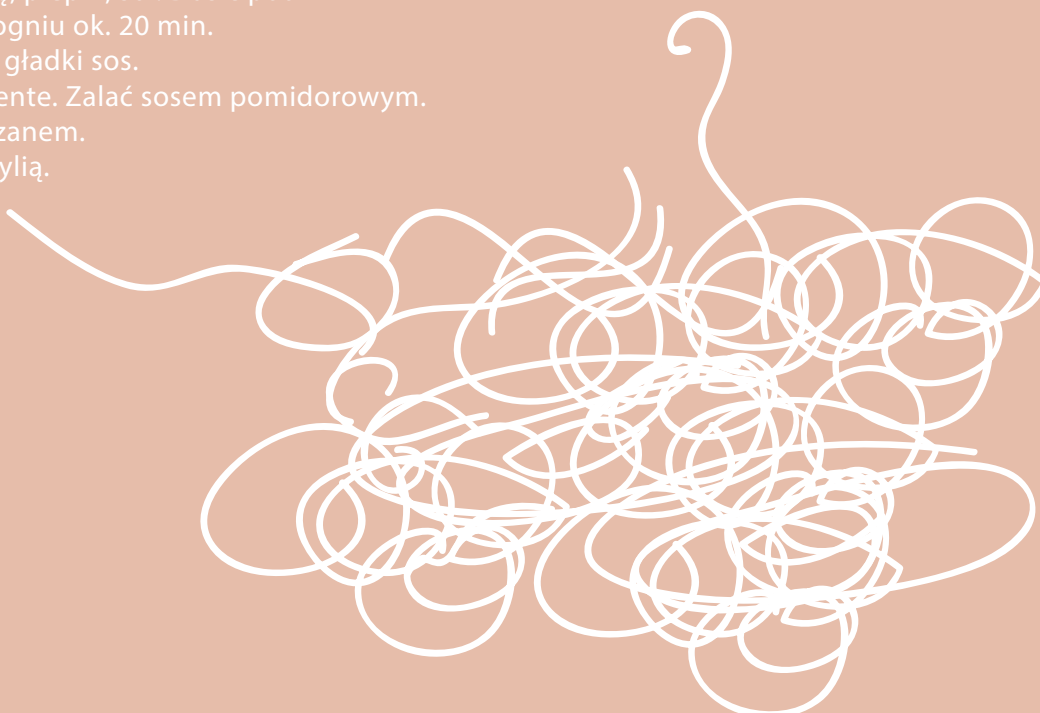
Na rozgrzanym maśle zeszklić cebulę i czosnek, dodać pomidory, zioła, paprykę, pieprz, sól. Dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 20 min.

Wszystko zmiksować na gładki sos.

Makaron ugotować al dente. Zalać sosem pomidorowym.

Posypać startym parmezanem.

Udekorować świeżą bazylią.



Krem dyniowy

2 małe dynie (1 kg miąższu z dyni)
1 marchewka
1 pietruszka
2 ziemniaki
2 szklanki wywaru z rosółu*
gałka muskatołowa
100 ml śmietany lub mleko kokosowe
natka pietruszki
sól, pieprz, 1 łyżka masła

* wywar warzywny lub z mięsa z chowu ekologicznego

Miąższ dyni pokroić w kostkę, podobnie jak pozostałe warzywa. Zalać zimną wodą, zagotować. Dodać wywar gotować, aż warzywa zaczną się rozpadać. Całość zmiksować, podgrzać i doprawić gałką, solą, pieprzem. Dodawać masło. Zupę nalać do dyniowych miseczek, udekorować śmietaną i natką.

Dyniowe racuchy

2 kg dyni
2 jajka
2 szklanki mąki
½ litr kefiru*
1 łyżeczka proszku do pieczenia
2 kwaśne jabłka
olej

Do dekoracji:

świeża mięta lub melisa, kilka łyżek
konfitury lub żurawiny, plasterki jabłka

* najlepszy kefir to ten, który na etykiecie ma tylko 2-3 składniki (mleko, kultury bakterii i drożdży kefirowych)

Jajka umyć. Dynię obrać ze skórki, usunąć miękki miąższ oraz pestki. Pozostały miąższ pokroić w drobną kostkę i rozgotować na małym ogniu. Gdy przestygnie, rozgotowaną dynię (odmierzając dokładnie 2 szklanki) przełożyć do wysokiego naczynia. Dodać starannie roztrzepany kefir, mąkę, proszek do pieczenia, wbić całe jajka i mieszać, aż powstanie gładkie ciasto. Można odstawić na 15 minut. Na koniec dołożyć pokrojone w talarki jabłka. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać. Ciasto powinno być gęste. Nabierać łyżką po porcji ciasta, smażyć na dobrze rozgrzanym oleju, na niewielkim ogniu z każdej strony na złoty kolor. Racuchy prosto z patelni układać na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym, aby je odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Podawać na ciepło, posypane cukrem pudrem, z konfiturą lub żurawiną, udekorowane plasterkami jabłka oraz świeżymi ziołami (miętą lub melisą). Racuchy są smaczne także na zimno.





A close-up photograph of lemon balm (Mentha citrata) leaves. The leaves are bright green, serrated, and have a distinct vein pattern. They are growing in clusters on reddish-brown stems. The background is a soft-focus green, suggesting more foliage.

Mięta cytrynowa

Jasnozielone, zaokrąglone liście tej mięty posiadają niezwykle aromatyczny zapach cytrynowo-miętowy, co pozwala na szerokie zastosowanie w kuchni. Idealnie komponuje się z potrawami rybnymi, sosami, stanowi dodatek do sałatek zarówno owocowych jak i warzywnych. Przygotowuje się z niej napary i herbatki, dodaje do orzeźwiających drinków. Preparaty z mięty zwiększają wydzielanie soków trawiennych, zmniejszają napięcie mięśni gładkich oraz działają przeciwbakteryjnie. Ze względu na działanie uspokajające mięta pomocna jest w leczeniu bezsenności, migreny, nerwobóli, łagodzi ból gardła. Dorasta do 60 cm wysokości. Wieloletnia. W pełni mrozoodporna.

Pasta twarogowa z pestkami dyni

0,5 kg twarogu mielonego
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżka majonezu
szczypiorek
posiekane uprażone pestki dyni
sól, pieprz

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Serek z bakaliami

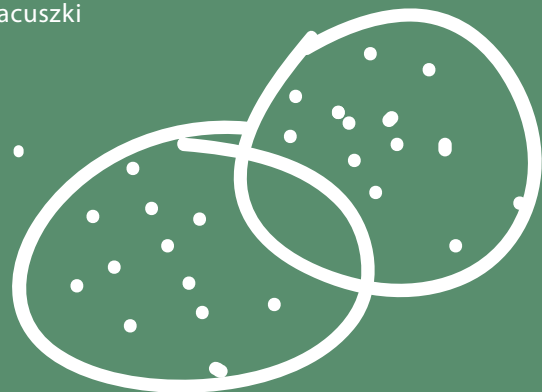
ser mielony
miód
mleko
bakalie

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Placki ziemniaczano-jarzynowe

ziemniaki - 80 dkg
marchewka - 30 dkg
pietruszką - 30 dkg
seler - 30 dkg
cebula - 20 dkg
mleko - 0,25 l
2 jajka
sezam - 10 dkg
mąka pszenna - 2 łyżki
sól, pieprz

Jarzyny zetrzeć na tarce,
dodać pozostałe składniki,
wymieszać i smażyć placuszki
na oleju.



Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami

4 jajka
0,5 słoiczka suszonych pomidorów
(ok. 6 sztuk)
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżka majonezu
mała paczka słonecznika
pęczek szczypiorku
sól

Jajka zetrzeć na drobnej tarce, pomidory
zmiksować. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.





...z dziennika Małych Ogródków Przedszkola nr 17

...byliśmy pierwszym przedszkolem w kampanii Małe Ogródki, w którym kuchnia zrezygnowała ze stosowania kostek rosołowych oraz gotowych mieszanek przyprawowych z glutaminianem sodu i innymi wzmacniaczami smaku...



Piękne jest to, że się różnimy ;)



Pasta z czerwonej soczewicy

0,10 dkg – soczewicy czerwonej
0,15 dkg – pomidorów
0,10 dkg – cebuli
2 ząbki czosnku
Sól, pieprz, bazylia, oregano do smaku

Soczewicę ugotować, cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie, dodać pokrojone pomidory i czosnek, całość dusić do miękkości. Po wystudzeniu wszystkie składniki połączyć, zmiksować i doprawić do smaku.

Pasta z zielonej soczewicy

0,10 dkg – soczewicy zielonej
0,10 dkg – twarogu lub sera feta
0,10 dkg – papryka kolorowa
Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Soczewicę ugotować, twaróg zemleć.
Połączyć wszystkie składniki przyprawiając do smaku



Racuchy z dyni

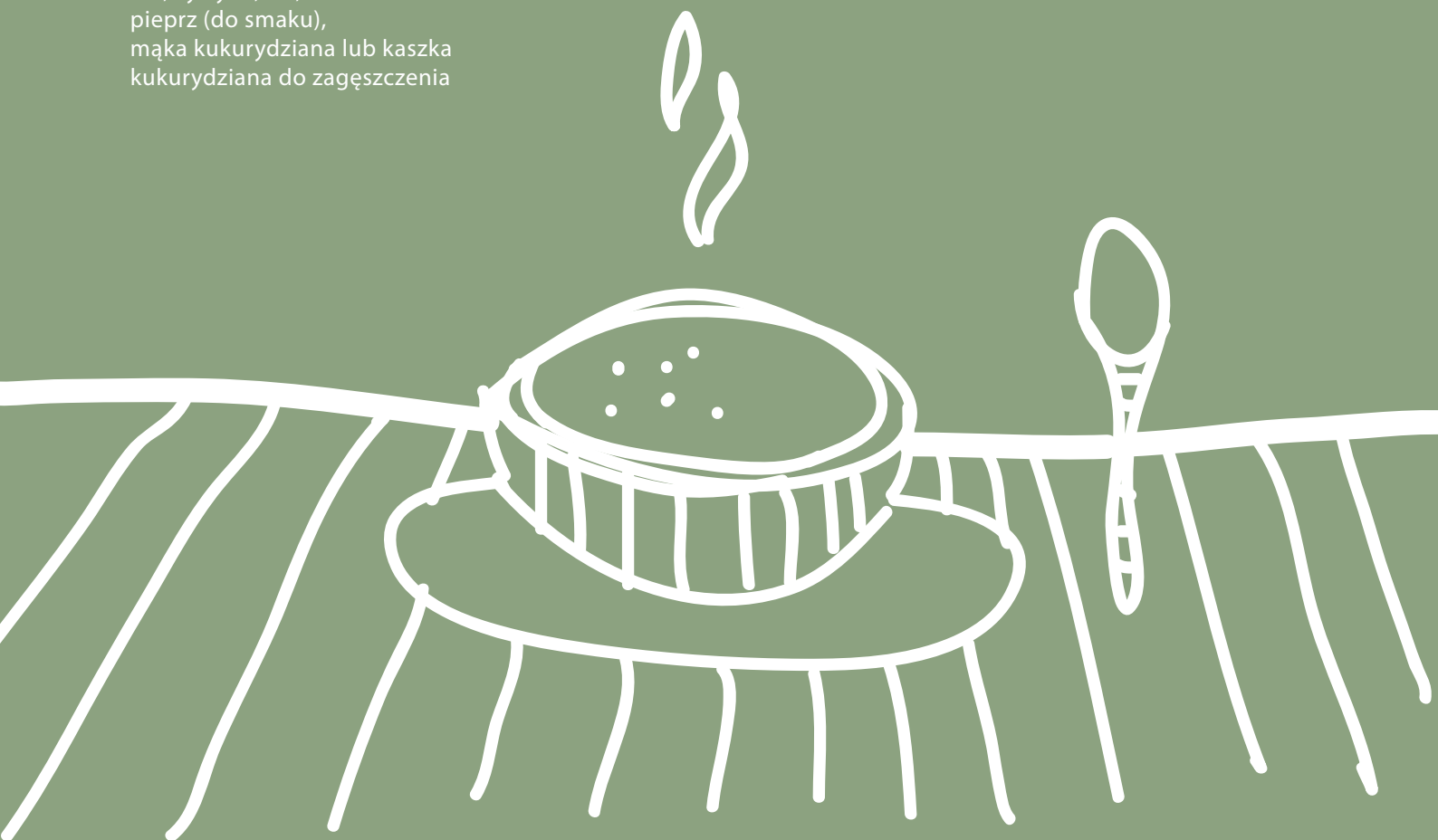
0,50 dkg – miąższu z dyni
1 szklanka mąki pełnoziarnistej
2 jaja, olej do smażenia, miód, syrop z agawy lub klonowy do polania

Miąższ z dyni zetrzeć na tarce, żółtka oddzielić od białek i dodać do startej dyni. Dodać mąkę do uzyskania odpowiedniej gęstości, białka ubić i delikatnie wymieszać z ciastem. Kłaść niewielkie placuszki na rozgrzany olej i smażyć z obu stron. Podawać polane miodem lub syropem.

Zupa z dyni

0,15 dkg marchwii
0,15 dkg pietruszki
0,10 selera
0,5 pora
dynia (ok. 1 kg), pietruszka zielona, lubczyk świeży, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma, cytryna, sól, pieprz (do smaku), mąka kukurydziana lub kaszka kukurydziana do zagęszczenia

Warzywa i dynię ugotować do miękkości wraz z przyprawami. Wszystko zmiksować, doprawić solą, pieprzem i cytryną. Podawać z groszkiem ptysiowym.





Warzywa strączkowe

Warzywa strączkowe są dla nas cennym źródłem witamin i składników pokarmowych (min. błonnika) oraz pełnowartościowego białka. Ponadto dobrze wpływają na glebę na działce i są łatwe w uprawie, przez co doskonale nadają się do upraw amatorskich w ogródkach działkowych.



Ogórek zielony

ma garniturek... i wiele innych cennych właściwości.

Likwiduje zmęczenie, pobudza, odparowuje lustro w łazience, odgania szkodniki z ogródka, likwiduje cellulit, kaca, ból głowy, czyści i zabezpiecza buty, relaksuje, odświeża oddech, czyści osady i zabrudzenia...

Po co nam żrące, chemiczne środki czyszczące, jeśli możemy wykorzystywać to warzywo?

Dodatkowo jest bardzo łatwy w uprawie i rośnie w Małych Ogródkach.

Pasta z brązowej soczewicy

Marta Kierzkowska-Grzybek

1 szklankę soczewicy brązowej
½ szklankę nasion słonecznika i pestek dyni
2 ogórki kiszzone
natka pietruszki

Namoczoną wcześniej soczewicę gotować w małej ilości wody przez ok. 30 min. W tym czasie podprażyć na suchej patelni słonecznik. Ugotowaną soczewicę oraz słonecznik zmiksować na gładką masę. Dodać pokrojony ogórek kiszony oraz natkę pietruszki. Posmarowane pastą pieczywo posypać sezamem lub gomasio (uprażony sezam z solą utarty w młynku)

Pasta z białej fasoli z warzywami

Marta Kierzkowska-Grzybek

1 marchew, pietruszka, cebula
kawałek selera
1,5 szklanki ugotowanej białej fasoli
3 łyżki płatków owsianych
2 łyżki kapusty kiszzonej
majeranek, tymianek, pieprz, sól

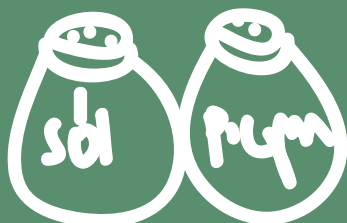
Marchew, pietruszkę, seler, cebulę pokroić i włożyć do piekarnika na ok. 20 min. Ugotowaną fasolę zmiksować na gładko z upieczonymi warzywami. Dodać kiszoną kapustę i przyprawę. Wymieszać.

Pasta z zielonej soczewicy

Dominika Adamczyk

½ szklanki zielonej soczewicy
1 cebula
dwa ząbki czosnku
½ szklanki przecieru pomidorowego lub pomidorów w zalewie
kurkuma
zioła prowansalskie
sól
olej z pestek winogron

Ugotować do miękkości soczewicę dodając pod koniec trochę soli. Na patelni podsmażyć cebulę z czosnkiem, dodając zioła prowansalskie. Gdy cebula zmięknie, dodać przecier pomidorowy, kurkumę i soczewicę. Dusić jeszcze przez 15-20 min. Dodać sól i pieprz do smaku.







Niemal żaden ogród nie obejdzie
się bez regularnego nawadniania.

Surówka z kalarepy i ogórka zielonego

2 kalarepy
2 świeże ogórki zielone
2 małe cebulki
2 ząbki czosnku
½ szklanka śmietany 12 %
świeża bazylia, szczypta soli, pieprzu, cukru

Kalarepy obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ogórki i cebulę obrać i pokroić w kostkę. Warzywa zmieszać i dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Połączyć śmietaną i doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Posypać posiekaną bazylią.

Schab w ziołach z piekarnika na kanapki

1 kg schabu bez kości
papryka słodka (przyprawa)
pieprz ziołowy
2 ząbki czosnku
1 l oleju
świeża bazylia
musztarda
liść laurowy
ziele angielskie
szczypta soli, pieprzu, cukru

Schab zamarynować ze wszystkimi przyprawami i odstawić na 24 h do lodówki. Następnie piec w rozgrzanym piekarniku w 180°C w rękawie przez 1h.



Kotlet z jajek i zielonego groszku

1 por (jasna część)
6 jajek
100 g groszku
4 łyżki kaszy kukurydzianej
2 łyżki słonecznika łuskanego
1 łyżka musztardy
szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej

Jaja ugotować na twardo. Ugotować groszek. Zmieszać razem groszek z jajkami. Dodać pokrojony w małą kostkę por oraz słonecznik, wbić surowe jajko, wsypać kaszę kukurydzianą - 2 łyżki, dodać przyprawy. Formować kotlety, panierować w pozostałej kaszce. Smażyć na rozgrzanym oleju z obydwu stron na złoty kolor.





A collage of two images. The left image shows several yellow squash (kabaczek) growing in a garden bed with green stems and leaves. The right image shows yellow flowers of the same plant.

Kabaczek

(Cucurbita pepo convar. giromontiina Greb., cukinia) – odmiana dyni zwyczajnej.

Odmianę wyselekcjonowano we Włoszech i stąd pierwotna nazwa "cukinia" od włoskiego zucchini (tj. mała dynia).

Na południowym wschodzie Polski popularność zdobyła nazwa kabaczek. W Polsce roślina jest uprawiana i znana pod obiema nazwami. Ponieważ uprawiane formy mogą różnić się znacznie, więc zależnie od nazwy pod jaką je otrzymano do uprawy, traktowane są nawet jako odrębne gatunki.





...z dziennika Małych Ogródków Przedszkola nr 25

Małe Ogródki w naszym przedszkolu to praca w ogrodzie, własne warzywa i zioła do kuchni oraz kilka nowych potraw...

Wprowadziliśmy też kilka modyfikacji do tradycyjnych przepisów.

Kluski, makaron i ryż podawane są z cukrem trzcinowym zamiast białego...

Do panierki do smażenia ryb dodawany jest sezam...

Kluski na parze i naleśniki przygotowujemy z dodatkiem mąki razowej...

Ryż podajemy z kurkumą i sosem truskawkowym...

Do panierowania kotleta dodawane są płatki kukurydziane...

Do kopytek dodawana jest dynia (surowa, starta do ciasta).



Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem

250 g miękkiego masła
¾ szklanki mąki pszennej tortowej
½ szklanki mąki pełnoziarnistej
1 szklanka płatków owsianych
1 szklanka ziaren słonecznika
½ szklanki cukru trzcinowego
1 łyżka cukru waniliowego
1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli.

Słonecznik uprażyć na suchej patelni – powinien mieć złoty kolor. Mąkę przesiać, wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą. Masło utrzeć z cukrem trzcinowym i waniliowym na puszystą masę. Dodać mąkę, płatki owsiane i słonecznik. Zagnieść ciasto (będzie dosyć lepiałe, ale takie ma być). Zawinąć w folię spożywczą i włożyć na 30 minut do lodówki. Ze schłodzonego ciasta formować kulki wielkości małego orzecha włoskiego i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w sporych odstępach od siebie. Można je lekko spłaszczyć. Piec przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 175 stopni do uzyskania złotego koloru. Ciastka po upieczeniu są miękkie, więc zostawić je na blaszce do wystygnięcia. Przełożyć do blaszanej puszki.



Ciasteczka z kleiku ryżowego

1 paczka kleiku ryżowego bezsmakowego (190 g);
3 jajka
1 kostka miękkiego masła (250 g)
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
pół szklanki cukru (lub ksylitolu* – cukru brzoźowego)
cukier waniliowy (16 g) (niekoniecznie)
4 czubate łyżki wiórków kokosowych
4 czubate łyżki sezamu
dżem do wypełnienia ciastek

Wszystkie składniki połączyć razem, wyrobić. Formować kulki wielkości małego orzecha włoskiego, układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w niewielkich odległościach (trochę urosną). W każdej kulce zrobić wgłębienie okrągłym końcem drewnianej łyżki. Piec w temperaturze 180°C przez 20 - 25 minut (pieklam około 15 minut), do ciemnozłotego koloru. Po ostudzeniu wgłębienia napełnić dżemem (jeśli dżem jest kupny, najpraktyczniejszy jest wyciskany).



* ksylitol – produkt naturalny, cukier brzoźowy o działaniu przeciwpróchnicznym, alkalizującym (w przeciwieństwie do tradycyjnego, najlepiej znanego nam cukru z buraków zakwaszającego organizm, czyli zmniejszającego odporność człowieka na choroby).

Kruche Ciasteczka

Składniki:
5 żółtek,
kostka masła
po 30 dag mąki
pszennej i ziemniaczanej
łyżka śmietany 18%
20 dag cukru pudru.

Wszystkie składniki zagnieść. Podzielić ciasto na 3 części:
Do pierwszej dodajemy kakao, do drugiej – kokos,
do trzeciej - mak. Ciasto rozwałkować. Wykrawać różne kształty
ciasteczek. Ciasteczka ułożyć na blasze i piec ok. 20 minut
w temperaturze 170 °C

Kokosanki



5 białek
20 dag cukru pudru
20 dag kokosu

Ubić białka mikserem na sztywną pianę. Dodać cukier
puder. Wsypać kokos, lekko wymieszać. Ułożyć łyżką małe
kupki masy. Piec ok. 20 minut w temperaturze 160° C.

Ciasteczka orzechowe

125 g mielonych orzechów włoskich
300 g maki orkiszowej pełnoziarnistej
1 łyżeczka do pieczenia
150 g cukru brązowego
175 g masła
1 jajo

Mąkę wsypać do miski, dodać orzechy, proszek do
pieczenia i cukier. Zimne masło pokroić na kawałki,
wrzucić do sypkich składników i wszystko rozetrzeć
rękami tak aby nie było grudek tłuszczu. Wbić jajko
i szybko zagnieść ciasto. Blachę z ciastkami wstawić
do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec 15 minut.



Ciasteczka żurawinowe

¾ kostki masła
½ szkl. cukru
¼ szkl. cukru pudru,
cukier waniliowy
1 jajko
1 szkl. mąki
½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 szkl. płatków owsianych
½ szkl. krojonych orzechów.
½ szkl. żurawiny

Masło, cukier, cukier puder, cukier waniliowy i jajko utrzeć. Następnie dodać pozostałe składniki i wymieszać. Nakładać na blachę łyżeczką. Piec w temperaturze 150°C ok. 25 min.



Ciasteczka owsiane bez pieczenia

300g płatków owsianych (lub pomieszanych owsianych z jęczmiennymi)
½ szklanki cukru
200g margaryny lub masła 82%
2 łyżki kakao
100ml mleka
150g ziarenka (np. słonecznik, siemię lniane, sezam lub inne)

Tłuszcz rozpuszczamy, następnie dodajemy do niego cukier, kakao i mleko. Całość gotujemy około 3 – 5 minut od zawrzenia. Następnie wsypujemy ziarenka i płatki, po czym dobrze mieszamy. Z gotowej masy formujemy łyżeczką niewielkie ciasteczka, które układamy na papierze pergaminie i pozostawiamy, by dobrze wystygły (na co najmniej 2 godziny). Można obtoczyć je w kokosie.





Ogródki na miarę...

Rozpoczynając przygodę z Małymi Ogródkami, każde przedszkole otrzymało do wyboru projekt ogródka. Początkowo był to ogródek pod tunelem foliowym lub zwykłe grządki. W drugim roku kampanii, powstał dodatkowo projekt ogródka skrzyniowego (tzw. podniesione grządki).

Zarówno tunel, jak i skrzynie stwarzają specyficzny mikroklimat, dobry do uprawy roślin ciepłolubnych, np. pomidorów i papryki. Folia chroni dodatkowo przed gwałtownymi opadami i wpływem innych czynników atmosferycznych, mogących zniszczyć uprawy. Nie chroni niestety przed czynnikiem ludzkim. Dwie szklarnie zostały podpalone, z czego jedna spłonęła do końca, ku wielkiemu smutkowi Małych Ogrodników. Pozytywnym aspektem tego wydarzenia było odkrycie trzeciego sposobu prowadzenia ogródków – na podniesionych grządkach. Solidne skrzynie sprawdzają się znakomicie. Polecamy :)





...z dziennika Małych Ogródków Przedszkola nr 29

Idea zdrowego żywienia towarzyszy nam od dłuższego czasu. Kontynuacją naszych działań było dołączenie do miejskiego programu Małe Ogródki oraz ogólnopolskiego - Zdrowy Przedszkolak (www.zdrowyprzedszkolak.org). Zmiany w jadłospisach początkowo objęły podawanie dzieciom kiszonek oraz miodu, nasion słonecznika, dyni, orzechów, migdałów, suszonych owoców. Między posiłkami głównymi dzieci otrzymywały świeże owoce sezonowe i warzywa. Zaproponowaliśmy też naszym wychowankom ideę szwedzkiego stołu na śniadania i podwieczorki.

Dodatkowo wprowadziliśmy następujące zmiany w żywieniu: wzmocniacze smaku (kostki rosołowe, buliony i warzywa w proszku) zastąpiliśmy naturalnymi przyprawami, samodzielnie przygotowujemy krem czekoladowy w miejsce kupnego, stosujemy własne pasty warzywne i twarogowe, biały chleb zastąpiliśmy pełnoziarnistym, samodzielnie przygotowujemy surówki ze świeżych warzyw, kisiel (bez użycia kupnego proszku), pierogi, knedle, kluski i kopytka. Zrezygnowaliśmy z mrożonek, margaryny zastąpiliśmy masłem, wprowadziliśmy kaszę gryczaną i jaglaną, słodycze zastępujemy owocami suszonymi."



Pracy nie było mało, ale...



...się opłacało!!!

Gołąbki włoskie

1-2 cebule pokroić w kostkę i podsmażyć na 1 łyżce oleju
0,5 szkl. ryżu
0,5 szkl. kaszy manny dodać do mięsa wszystko surowe
0,5 szkl. kaszy jęczmiennej
3 jajka, sól i pieprz do smaku
0,5 kg kapusty białej poszatkwanej
70 dag mięsa własnoręcznie mielonego np. z łopatki

Składniki wymieszać, uformować klopsiki, obtoczyć w bułce tartej, podsmażyć na oleju z obu stron. Zalać wodą z koncentratem pomidorowym, gotować do miękkości. Doprawić do smaku.

Surówka z marchwi z sosem czosnkowym

marchew surowa starta
sos czosnkowy:
Jogurt naturalny, czosnek, sól, pieprz do smaku

Kolorowy kociołek - indyk, z warzywami i kaszą jaglaną*

filet z indyka (30-50 dag)
1 cebula
mała cukinia
¼ brokuła
3 marchewki
1 korzeń pietruszki,
¼ selera
łyżka koncentratu pomidorowego
natka pietruszki
½ szklanki kaszy jaglanej



Kaszę jaglaną uprażyć na suchej patelni (aż do uzyskania lekkiego orzechowego zapachu), opłukać i wrzucić na wrzątek (3 razy więcej wody niż kaszy), dodać płaską łyżkę masła i szczyptę soli morskiej.

Gotować 15-20 minut (nie mieszać w trakcie gotowania!).

W trakcie, gdy gotuje się kasza, na rozgrzanej oliwie poddusić poszatkwaną cebulę i pokrojony w kostkę filet. Warzywa pokroić w paski. Wszystko razem udusić, zalać wodą, dodać koncentrat pomidorowy, zioła prowansalskie, sól, pieprz. Wrzucić ugotowaną kaszę, doprawić i zostawić chwilę na ogniu. Posypać obficie natką pietruszki.

*kasza jaglana usuwa z organizmu toksyny. Zawiera antyoksydanty - substancje neutralizujące wolne rodniki, które przyspieszają starzenie się i są jedną z przyczyn chorób nowotworowych.





Fasola

Fasola **Phaseolus L.** – rodzaj roślin jednorocznych lub bylin należący do rodziny bobowatych. Pochodzi z Ameryki Południowej i do Europy dotarła po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Do rodzaju tego, liczącego ponad 30 gatunków, należą jedne z ważniejszych roślin uprawnych w Polsce. Nie rosną dziko, a wyłącznie jako rośliny uprawne. Gatunkiem typowym jest *Phaseolus vulgaris*.

Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą

Justyna Bednarz-Pypeć

150 g czerwonej fasoli
2 marchewki
1/2 pora
1 cebula
1 ząbek czosnku
2 pomidory
1 łyżka oliwy
150 g drobnego makaronu razowego (może być też zwykły makaron z mąki durum)



sól, pieprz, papryka słodka lub ostra (w zależności od preferencji smakowych), bazylia.

Fasolę namoczyć dzień wcześniej. Gotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, przez 60 min. Następnie odcedzić. W garnku zagotować wodę i wrzucić do niej ugotowaną fasolę. Na patelni podgrzać oliwę i podsmażyć na niej pokrojoną w kostkę marchew, później drobno posiekanego pora (można trochę zostawić do posypania zupy) oraz cebulę i czosnek. Na koniec smażenia dodać pokrojonego w grubą kostkę pomidora. Podsmażone warzywa dodać do bulionu. Wsypać makaron i gotować wszystko jeszcze przez 10 min. Na koniec dodać przyprawy i posypać pozostałym, pokrojonym porem.

Kapuśniak

Dominika Adamczyk

6 łyżek oliwy
4 pieczarki pokrojone w plasterki
2 małe cebule
3 ząbki czosnku
1/3 płaskiej łyżeczki majeranku
1/3 płaskiej łyżeczki cząbru
5 szklanek wody
40 dkg poszatowanej kiszzonej kapusty
3 liście laurowe
5 ziaren ziela angielskiego
szczypta kurkumy
4 łyżki kaszy jaglanej
1 marchewka pokrojona w kostkę
2 ziemniaki pokrojone w kostkę
1 pietruszka
kawałek selera
kilka suszonych grzybów leśnych (lub pieczarek)
pieprz do smaku
płaska łyżeczka soli

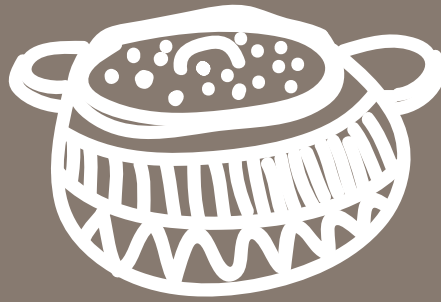
Rozgrzać garnek, wlać oliwę, po chwili wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy cebula będzie szklista, dodać szczyptę gałki muszkatołowej. Następnie dodać ciepłą wodę, a po chwili natkę pietruszki oraz – w kolejności – kozieradkę, ryż, ziemniaki i marchew pokrojoną w kostkę, całą pietruszkę i seler, por posiekany w cienkie krążki, liście laurowe, ziele angielskie i na końcu sól (w tym momencie można dodać ciepłą wodę, jeśli jest jej za mało). Gotować aż ryż będzie bardzo miękki. Po ugotowaniu wyjąć pietruszkę i seler (wg uznania, można zostawić). Na talerzu posypać zupę natką pietruszki.



Krem z warzyw

Dominika Adamczyk

ok. 3 szklanki wody
4 ziemniaki
2 marchewki
4 łyżki płatków owsianych
3 łyżki oliwy
por
szczypta soli
natka pietruszki
szczypta kurkumy



Do gotującej się wody wrzucić ziemniaki, marchew i wypłukane płatki owsiane, wlać oliwę, po chwili wrzucić por. Dodaj szczyptę soli, posiekaną natkę pietruszki i szczyptę kurkumy. Po ugotowaniu zmiksować na krem. Jeśli zupa jest za gęsta można dolać wrzącej wody. Można podawać z grzankami, kluseczkami, prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Zupa porowa

Dominika Adamczyk

oliwa
1 cebula
szczypta gałki muskatołowej
litr wody
natka pietruszki
szczypta kozieradki
ćwiartka selera
5 łyżek ryżu okrągłego lub słodkiego
4 małe ziemniaki
1 mała marchew
1 mała pietruszka
duży por
3 liście laurowe
3 ziarna ziela angielskiego
sól do smaku
natka pietruszki

Rozgrzać garnek, wlać oliwę, po chwili wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy cebula będzie szklista, dodać szczyptę gałki muskatołowej. Następnie dodać ciepłą wodę, a po chwili natkę pietruszki oraz – w kolejności – kozieradkę, ryż, ziemniaki i marchew pokrojoną w kostkę, całą pietruszkę i seler, por posiekany w cienkie krążki, liście laurowe, ziele angielskie i na końcu sól (w tym momencie można dodać ciepłą wodę, jeśli jest jej za mało).

Gotować, aż ryż będzie bardzo miękki. Po ugotowaniu wyjąć pietruszkę i seler (wg uznania, można zostawić). Na talerzu posypać zupę natką pietruszki.

Z dziennika Małych Ogródków...

Kampania Małe Ogródki wkradła się w głowy i serca przedszkolaków i pracowników przedszkoli. Dzieci mają większą wiedzę na temat zdrowego jedzenia, ale dorośli - zaangażowani w projekt - również. Niemal wszystkie kuchnie przedszkolne wprowadziły zmiany w jadłospisach i sposobie gotowania. Czasem niewielkie, ale wszyscy pracują nad tym, aby było coraz lepiej. Udało się nam eliminować zakupy wyrobów wysoko-przetworzonych na rzecz produkcji własnej z produktów naturalnych. Ograniczamy zużycie przypraw i dodatków zawierających wzmacniacze smaku i konserwanty, zmniejszamy ilość gotowych wyrobów cukierniczych na rzecz suszonych owoców lub własnych wypieków. Wprowadzamy pełnoziarniste, nieoczyszczone produkty i zamieniamy nimi, używane dotąd, oczyszczone (mąki, sól, makarony itp.). Również organizatorzy uczą się wielu nowych rzeczy, z których najważniejszą jest... cierpliwość. Wiemy już, że małymi krokami, bez pośpiechu, zajdziemy o wiele dalej niż oczekując wielkiej zmiany natychmiast.



Dożynki



Po dwóch latach kampanii i prowadzenia własnych upraw przy przedszkolach, efekty wspólnej pracy zostały zaprezentowane rodzinom tuskich przedszkolaków. Dożynki odbyły się w ostatnią sobotę lata 21 września, w tuskim Ośrodku Wypoczynkowym Paprocany.

Podsumowując...

Kampania trwa od 2012 roku.

To, co pozostało po tym czasie, to ogródki, większa wiedza i ogromny zapał wszystkich zaangażowanych do... kontynuacji działań.

Jednym słowem - cel zrealizowany!





Zapraszamy do obejrzenia wszystkich zdjęć
z podsumowania kampanii na:
maleogrodki.umtychy.pl

facebook.com/MaleOgrodki



**blżej
przedszkola**

 **PL**
Internationaler Bund **Polska**



TYCHY DOBRE MIEJSCE