

My wrocławianie

Gajowickie przedszkolaki zakisiły buraki na barszcz

Mają jadalne korzenie i liście, mało kalorii, hamują apetyt na słodycze. Sportowcy uważają je za legalny doping, bo pomagają im pozbyć się zakwasów. Regulują ciśnienie, działają antynowotworowo, wspomagają pracę serca i jelit. Gajowickie Skrzaty wiedzą też, że dobrze chrupią i nieźle smakują.

– Dzień dobry, witamy wszystkich w Przedszkolu nr 61 Gajowickie Skrzaty w fabryce kiszenia. Dziś kisimy buraki – tak rozpoczęły warsztaty fermentacyjne Malinka i Karolek – reporterzy z gr. IV zerówkowej z Wrocławia. To były ich już trzecie zajęcia z cyklu „Gajowickie Skrzaty Zdrowo Fermentują”. W każdy trzeci wtorek miesiąca coś kiszą. We wrześniu były to ogórki, w październiku – kapusta pekińska. Reporterzy zapowiadają temat zajęć, bo zawsze towarzyszy im niewidzialna telewizja. Tym razem odwiedziła ich prawdziwa – WrocławTV – i dzięki temu wszyscy się dowiedzą o atrakcyjnej metodzie uczenia najmłodszych właściwych nawyków żywieniowych.

U Piasta i na straganie

– Pradziadkiem wszystkich znanych nam 12 gatunków był burak dziki – opowiada Alicja Furowicz, pomoc nauczyciela w grupie IV, która razem z dyrektorką przedszkółką Joanną Jandy prowadzi projekt. – Ten, z którego gotujemy barszcz na wigilię, to burak zwyczajny. A najwęższy okaz buraka liściastego ważył aż 22,4 kg – dużo więcej niż każdy z was.



Iga

Zerówkowicze ubrani w stroje kucharskie słuchają w skupieniu o tym, że już bardzo dawno temu, w X wieku, na postrzyżynach u Piasta Kołodzieja podawano jako poczęstunek mięso, grzyby i buraki. Że buraki dobrze działają na serce i brzuch. – A pamiętacie z wiersza „Na straganie”, jak cebula chciała być żoną buraka? – pyta pani Ala. „Burak stroni od cebuli, / A cebula doń się czuli: „Mój buraku, mój czerwony, Czybyś nie chciał takiej żony?”. A co to znaczy: „być czerwonym jak burak?”. – Być złym. – Raczej zawstydzonym. A na pewno czerwonym z emocji na buzi – prosiuje pani Ala.



TOMASZ HOŁOD (3)

WROCLAW TV

Obejrzyj filmik z warsztatów na

l.wroclaw.pl/gajowickie-skrzaty

Grupa czwarta z P61 Gajowickie Skrzaty na warsztatach fermentacyjnych przygotowuje solankę: 12 łyżek soli na 12 litrów wody

Najpierw chrzan i czosnek

– Od czego zaczynamy kiszenie buraków? – pyta Arkadiusz Dziakowski, właściciel firmy Zdrowy Ferment we Wrocławiu. Najstarsza grupa Gajowickich Skrzatów wie doskonale: od przyrządzenia solanki. – 12 litrów wody i 12 łyżek soli kuchennej – mówią chórem. – Liczymy i wsypujemy – zarządza pani Ala. Po chwili: – Teraz delikatnie mieszamy. Mieszają wszyscy.

– Na początku do słoika wkładamy kawałek chrzanu i 3-4 ząbki czosnku – poleca pan Arek. Skrzaty w skupieniu wkładają. – A co to jest? – pyta Marysia. – To jest imbir. Wystarczy kawałek do słoika. – I teraz te kuleczki. To ziele angielskie. I jeszcze po 3 liście laurowe. Marysia wkładając nosek do załadowanego warzywami słoika: – Ale to fajnie pachnie tak razem!

Dyrektor Joanna Jandy: – Panie Arku, a czosnku nie trzeba obie-

rać? Pan Arek: – Absolutnie nie, pani dyrektor. Wszyscy wkładają cebulę. Nikt nie płacze, bo cebula, jak i inne warzywa zostały przygotowane przez rodziców w domu wcześniej. Rodzice dostali zamówienie w specjalnym liście z przedszkola. – A teraz czas na buraki. Ładujemy po kolei do słoików – zarządza pan Arek.

Pani Ala zalewa słoiki solanką. Każdy niesie swój na parapet, gdzie pani dyrektor wypisuje na karteczkach imiona twórców. Każdy zabierze swój słoik z zakwasem do domu. Razem z rodzicami zrobią z niego barszcz na wigilię.

Łyżeczka soku

To jednak nie koniec warsztatów. Na stoliku pojawia się tajemnicze urządzenie: sokowirówka wolnoobrotowa. – Znamy, znamy. Ona robi burakowe potwory – słychać głośno. Pani dyrektor z pełną

szklanką soku zachęca do spróbowania. Wystarczy czysta łyżeczka. – W skali 1 do 10 – jak smakowało? – pyta każdego ze śmiałków. – 10 – stwierdza Iga, która już wcześniej pytała z Antkiem, czy mogą spróbować buraków. I wtedy buzie zaczęły przypominać burakowe potwory. – Nie

chodzi nam tylko o zaznajomienie dzieci z procesem kiszenia, ale też o zachęcenie ich do próbowania nowych, zdrowych smaków – tłumaczy dyrektor Jandy.

Anna Aleksandrowicz

Zakwas na barszcz

Składniki:

- ok. 1 kg obranych, pokrojonych w ćwiartki buraków
- 1 biała obrana cebula
- kilka nieobrabianych ząbków czosnku (pół główki)
- 2-cm kawałek obranego chrzanu
- 2-cm kawałek obranego imbiru
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 1 litrowy słoik z zakrętką
- 1 litr wody z 1 łyżką soli

Ułożyć w słoiku wszystkie warzywa, zaczynając od buraków. Dodać ziarna i liście. Zalać solanką. Zakręcić słoik i odstawić na 2 tygodnie w miejsce z temp. ok. 20 st. C.

Barszcz wigilijny

Składniki:

- 2 litry wody
- 3 marchewki
- 1 mała cebula
- 1 korzeń pietruszki
- ćwierć korzenia selera
- 5-cm kawałek pora
- 4 ząbki czosnku
- 4 łodygi selera naciowego
- 2 suszone grzyby
- przyprawy: 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 12 ziaren pieprzu, 1 łyżka soli
- słoik zakwasu na barszcz

Ugotować bulion warzywny. Utrzeć na drobnej tarce buraki i inne warzywa ze słoika oprócz imbiru (za twarde). Dodać do bulionu, wlać zakwas i zamieszać. Nie gotować. Podawać z łyżką śmietany.

