

## **Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują**

**Organizatorzy: Przedszkole nr 61 Gajowickie Skrzaty Wrocław, grupa IV dyrektor Joanna Jandy, Alicja Furowicz**

**Termin realizacji: 01.09.2023 – 30.06.2024**

**Trzeci wtorek każdego miesiąca**

**Cel główny: Rozwijanie wiedzy z zakresu zdrowego żywienia z wykorzystaniem procesu fermentacji warzyw i owoców**

### **Cele szczegółowe:**

1. Zaznajomienie dzieci z procesem kiszenia
2. WYROBIENIE U DZIECI ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH
3. Wypracowanie umiejętności współpracy w zespole
4. Przekazanie wiedzy na temat sezonowości warzyw i owoców
5. Zachęcanie dzieci do próbowania nowych smaków – ciekawostki na temat warzyw i owoców

Nasze przedszkole promuje zdrowe żywienie u dzieci i uczy ich dobrych nawyków żywieniowych. Pani Dyrektor pilnuje aby dzieci dostawały i zjadały owoce i warzywa do każdego posiłku. Placówka posiada „Certyfikat zdrowego żywienia” co oznacza, że w naszym przedszkolu dzieci jedzą zdrowo a przedszkole przywiązuje szczególną wagę do jakości produktów.

W tym roku szkolnym, tj.: IX.2023 – VI.2024 nasze przedszkole rusza z III edycją projektu : „GAJOWICKIE SKRZATY ZDROWO FERMENTUJĄ”.

Zajęcia będą odbywać się w grupie IV w każdy trzeci wtorek miesiąca. Będziemy uczyć się przygotowywać przetwory (kisić warzywa i owoce), poznawać nowe pojęcia i nowe smaki, dzieci poznają właściwości kiszzonek i przekonamy je, że fermentacja „wychodzi wszystkim na zdrowie”.

Nowe pojęcia, którymi będziemy operować:

- Kiszenie
- Fermentacja

– Solanka

KISZENIE – to stara metoda utrwalania żywności. To proces FERMENTACJI MLEKOWEJ. Nazwa trochę myląca, bo nic wspólnego z mlekiem nie ma. Po prostu bakterie, dzięki którym zachodzi fermentacja nazywa się mlekowymi – podobnie nazywa się powstały kwas.

FERMENTACJA – to najstarsza obok solenia i suszenia metoda przedłużania trwałości jedzenia. W krajach słabiej rozwiniętych, gdzie nie wszyscy posiadają dostęp do elektryczności lodówek, te metody konserwowania żywności w dalszym ciągu są najpopularniejsze.

SOLANKA – to nic innego jak woda z solą. Bazowy przepis to 1 czubata łyżka soli kuchennej na 1 litr przegotowanej wody. Ponieważ jest nieprzetworzona, nieoczyszczona i jest bogata w minerały dlatego poleca się ją do kiszenia.

Miesiąc	Temat warsztatów	Przekazane informacje
Wrzesień	Kiszenie ogórków	Ciekawostki: roślina z rodziny dyniowatych, jedna z najstarszych roślin uprawnych, niskokaloryczna. Kiszone ogórki są źródłem kwasu mlekowego – naturalnym probiotykiem. W procesie kiszenia cenne składniki przenikają do soku dlatego jest on również cenny co soki warzywne, typowa zachcianka kobiet w ciąży (może być tego dnia zupa ogórkowa).
Październik	Kapusta	Jeden z głównych składników diety, spożywana przez cały rok, bogate źródło witaminy C, we wrześniu święto kapusty – wybierze się króla i królową, kapusta w literaturze: Jan Brzechwa „Na straganie”
Listopad	Buraki	Mają jadalny korzeń i liście, mało kalorii, hamuje apetyt na słodkie, sportowcy uważają je za legalny doping, szybko pomagają pozbyć się zakwasów, posiadają dużą zawartość cukru, oczyszcza krew, ma działanie odmładzające (może być tego dnia barszcz kremowy).

Grudzień	Cytryny	<p>Pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i procesy trawienne, przyspieszając samooczyszczanie organizmu - to ważny składnik diet odchudzających. Choć cytryna wcale nie jest królową witaminy C, zawiera jej na tyle dużo (53 mg/100 g), by wspierać odporność i łagodzić przebieg infekcji. Picie wody z cytryną ma wiele zalet. Część z nich potwierdzają doniesienia naukowe, inne – doświadczenie wielu osób stosujących ten napój o poranku. Kiszona cytryna ma absolutnie wyjątkowy smak. Cytryna nadaje przyjemnej kwaskowości, miód słodkości. Całość jest jednak bardziej słodka niż kwaśna.</p> <p>Sok z fermentowanej cytryny w połączeniu z miodem również ma unikatowy smak i świetnie nadaje się do podbierania łyżeczką prosto ze słoika lub jako dodatek do herbaty (tylko herbata powinna być chłodna, bo gorąca zabije część witamin i pożyteczne bakterie).</p> <p>Sok z kiszonej cytryny z goździkami i czosnkiem to przy okazji całkiem niezły syrop na przeziębienie!</p>
Styczeń	Marchewka	<p>Marchew to świetne warzywo do kiszenia. Pozostaje jędrna, a do tego nabiera smaku przypraw, z którymi jest kiszona. Przygotowana w ten sposób doskonale sprawdza się jako dodatek do sałatek, kanapek. Kiszona marchewka to doskonała surówka w okresie zimowym. Taka marchewka doskonale smakuje lekko skropiona oliwą, posypana siekaną dymką i doprawiona świeżo mielonym pieprzem. Jest cennym źródłem witamin i dodatkowo probiotyków, super pokarmu dla naszych jelit. Kisimy więc marchewkę regularnie, w niedużych ilościach i zjadamy na bieżąco.</p>
Luty	Skórki bananów	<p>Nawóz z bananów możemy stosować do zasilania roślin ogrodowych i doniczkowych, a także – odstraszania mszyc. Skórki bananów są skarbnicą wielu minerałów i związków organicznych, które dla roślin stanowią wartościowe pożywienie. Znajdziemy w nich m.in. sporo potasu i fosforu (szczególnie ważnych dla roślin kwitnących oraz pomidorów), ale także magnez, wapń, siarkę czy kwas krzemowy. Dlatego też zamiast wyrzucać skórki do kosza, przeznaczymy je na pokarm dla roślin. Możemy to zrobić na różne sposoby.</p>

Marzec	Ocet jabłkowy	<p>Znano i powszechnie go stosowano już w starożytności. Około 5 tysięcy lat p.n.e. wykorzystywany był w leczeniu do oczyszczania krwi, węzłów chłonnych i wątroby, pobudzania krążenia, wzmacniania odporności czy poprawy sił witalnych w kulturze greckiej, rzymskiej, chińskiej i egipskiej. Ojciec medycyny, Hipokrates, zalecał pić ocet jabłkowy z miodem na kaszel i przeziębienie. Ocet jabłkowy powstaje z rozdrobnionych jabłek z dodatkiem drożdży, które przekształcają zawarty w owocach cukier w alkohol. Po pewnym czasie bakterie fermentacji octowej fermentują alkohol, w wyniku czego powstaje kwas octowy będący głównym składnikiem octu jabłkowego. Płyn wyróżnia się przyjemnym, jabłkowym aromatem i ciekawą, żółto-bursztynową barwą. Jest lekko mętny, a w smaku kwaśny i octowy dlatego raczej nie spożywa się go bezpośrednio z butelki, a dodaje do różnych potraw.</p>
Kwiecień	Pomidory	<p>Pomidory to bomba witaminowa. Mają wysoką zawartość witaminy C, B, PP, E i K. Spożywając je, dostarczysz organizmowi wapń, magnez i żelazo. Są niskokaloryczne i moczopędne. Poprawiają wygląd skóry i opóźniają procesy starzenia się – to dzięki cennemu barwnikowi o nazwie likopen. Oprócz tego wzmacniają odporność i obniżają ciśnienie krwi. Zawierają błonnik, który syci i ma dobry wpływ na pracę jelit. Jak zastosujemy kiszone pomidory, zależy właściwie od naszej fantazji i gustu. Pomidorki kiszone są kwaskowe, słone, ale jednocześnie orzeźwiające. Na pewno nadają się do kanapek, ale czemu nie miałyby się sprawdzić również w sałatce czy na pizzie? Starsze kiszonki, które tracą już jędrność można wykorzystać do przygotowania zupy albo dodać do gulaszu bądź sosu.</p>
Maj	Rzodkiewka	<p>Rzodkiewki to nie jest pierwszy produkt, o którym myślimy w związku z kiszeniem. Warzywo to jednak idealnie nadaje się na kiszonkę. Działa jak naturalny antybiotyk i skutecznie oczyszcza organizm z toksyn. Dodatkowo wzmacnia układ pokarmowy i odpornościowy. Zimą to idealny sposób na zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Kiszone rzodkiewki tracą czerwony kolor skórki i jest cała biała.</p>

Czerwiec	Kalafior	<p>Kalafior sam w sobie, oprócz dobrego smaku, ma wiele wartości, zawiera witaminę A,C, K, E oraz kwas foliowy. Bogaty jest w żelazo, wapń, potas, sód, magnez, a także fosfor. Poleca się go szczególnie osobom walczącym z reumatyzmem, oraz tym, które mają problemy z wątrobą, żołądkiem oraz jelitami. Chwali się też jego przeciwdziałanie powstaniu i rozwoju nowotworów , zwłaszcza pęcherza moczowego, żołądka i prosty. Jest dobry dla cukrzyków, ze względu na niski indeks glikemiczny. Gdyby to było jeszcze mało, to warto dodać iż jest ceniony za swoje właściwości odmładzające i upiększające. Poprawia stan skóry, włosów i paznokci. Te wszystkie zalety są oczywiście potęgowane kiszeniem. Kiszenie – włożyć kalafior podzielony na różyczki ( nawet z liśćmi ) do słoika lub glinianego garnka wraz z ulubionymi przyprawami – czosnkiem, pieprzem, liściem laurowym, kminkiem, kolendrą, ostrą papryczką. Przyprawy można ze sobą połączyć, dać w tym upust wyobraźni. Można dodać także inne warzywa – marchewkę, czy rzodkiewkę – kalafior wtedy przybierze ich kolor. Ostatnim elementem będzie dociśnięcie całości i zalanie całości solanką (łyżka soli na 1 litr wody).</p>
----------	----------	---