

newsletter

PRZEDSZKOLE
MIEJSKIE NR 13

numer

4


CHILDREN'S
Day



ZDROWO JEM

Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły



Redaktor naczelny: Paulina Sowińska

Autorzy: nauczyciele, dzieci, rodzice

Szata graficzna/ kształt: Dorota Lauer Tomecka

Zdjęcia, ilustracje i obrazy udostępniono dzięki zasobom platformy **Canva dla edukacji** oraz zasobów nauczycieli



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

Przed Wami specjalne
wydanie newsletteru
Królestwa Zielonej Polany.

Z okazji Dnia Dziecka zapraszamy
Was do degustacji potraw z różnych
stron świata. Przepisy tradycyjnie
zabrały nasze nauczycielki.

Niech tegoroczne Święto Dzieci
będzie okazją do rozsmakowania się
w nowych potrawach, ale także
sprzyja rozmowom o naszej
różnorodności, która jest piękna.





Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

CHACZAPURI - KLASYCZNE DANIE KUCHNI GRUZIŃSKIEJ

Składniki:

- 500 gramów mąki tortowej
- 120 ml wody
- 250 ml mleka
- 30 gramów drożdży
- łyżeczka cukru
- łyżeczka soli
- 6 jajek
- 200 gramów sera feta
- 200 gramów mozzarelli
- 200 gramów tartego sera ementaler
- 50 ml oliwy z oliwek
- 50 gramów masła



Sposób przygotowania:

Mąkę przesiewamy i wsypujemy do miski. Drożdże kruszymy w drugiej misce, dodajemy ciepłe mleko (ok. 100 ml) oraz cukier. Odstawiamy na 20 minut do wyrośnięcia. Przygotowany rozczyń wlewamy z resztą mleka do miski z mąką, delikatnie ugniatamy, dodając pozostałą część mleka i wodę. Dodajemy sól oraz oliwę z oliwek i zarabiamy ciasto przez 10 minut, aż będzie odstawało od miski. Przykrywamy ciasto ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia na 1 godzinę. Do kolejnej miski kruszymy ser feta, dodajemy startą mozzarellę, 1 łyżkę mąki i 50 ml mleka. Wszystko wyrabiamy i odkładamy do lodówki. Wyrośnięte ciasto drożdżowe przekładamy na stolnicę, dzielimy na 6 części i wyrabiamy równe kulki. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia na 15 minut. Wyrośnięte kulki ciasta rozwałkowujemy na owalne placki (grubość ok. 0,5 cm), posypujemy żółtym serem. Boki zwijamy w rulonik, a następnie sklejamy ciasto w formę łódki-kajaku z miejscem na farsz po środku. Do tak przygotowanej formy wkładamy masę serową z mozzarelli i fety. Całość pieczemy przez 12 minut w temp. 220°C. Otwieramy piekarnik i do każdego placka wbijamy po 1 jajku i dodajemy odrobinę masła. Zapiekamy jeszcze ok. 4–8 minut. Posypujemy szczypiorkiem, natką pietruszki lub kolendrą.

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: <https://akademiasmaku.pl/>

Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

GIOUVETSI- GRECKI GULASZ Z MAKARONEM ORZO



Składniki:

- 600 gramów łopatki cielęcej
- 200 gramów cukinii
- 200 gramów papryki (czerwonej, żółtej i zielonej)
- 20 gramów oleju roślinnego
- 120 gramów cebuli
- 15 gramów czosnku
- 30 gramów przecieru pomidorowego
- 200 gramów pomidorów z puszki
- 700 mililitrów wody lub bulionu
- 2 szczypty cynamonu
- 100 gramów makaronu orzo

Sposób przygotowania:

Mięso pokrój w większą kostkę i dopraw przyprawami do mięs. Cebulę, cukinię i paprykę pokrój w kostkę, czosnek posiekaj. Rozgrzej olej w rondlu, podsmaż cebulę paprykę i cukinię, warzywa przełóż na bok. W tym samym ganku usmaż mięso aż się zarumieni. Dodaj czosnek, przecier pomidorowy, pomidory z puszki i całość zagotuj. Wlej wodę lub rosół zrobiony wcześniej, dodaj cynamon i całość duś na małym ogniu przez ok. 15 minut, po czym dodaj usmażone warzywa, całość gotuj jeszcze 5 minut. Dodaj makaron orzo i gotuj, aż makaron zmięknie, od czasu do czasu mieszając.

Sprawdziła i poleca: Sylwia Sobczak (Jagódki), Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: kuchnie.swiata/przepisy.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

SALATKA GRECKA

Składniki:

- średniej wielkości główka sałaty
(najlepiej mieszanka sałat)
- 200 gramów sera fety
- 1 opakowanie sosu
sałatkowego greckiego Knorr
- 1 średni ogórek zielony
- 2 sztuki małych pomidorów
- 10 sztuk czarnych oliwek
- 10 sztuk zielonych oliwek
- 1 mała czerwona papryka



Sposób przygotowania:

Przygotuj sos sałatkowy grecki Knorr według przepisu na opakowaniu.
Pokrój ser w słupki lub kostkę i zalej połową uprzednio przygotowanego sosu sałatkowego. Umyj i porwij sałatę, ogórki pokrój w kostkę, pomidory w cząstki, paprykę w kostkę. Dodaj oliwki, wymieszaj z sosem, który pozostał.
Podawaj z pokrojonym w kostkę serem fetą.

Sprawdziła i poleca: Sylwia Sobczak (Jagódki)
Źródło: kuchnie.swiata/przepisy.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

CHINKALI - GRUZIŃSKIE PIEROŻKI

Składniki:

Do przygotowania farszu chinkali:

300 gramów wołowiny

150 gramów wieprzowiny

150 gramów baraniny (ew. jagnięciny)

200 gramów posiekanej cebuli

2 łyżki natki pietruszki posiekanej

sól i pieprz do smaku

mielona kolendra (nasiona)

1/2 łyżeczki

bulion

Do przygotowania ciasta:

1 szklanka wody

sól (szczypta)

600 gramów mąki pszennej



Sposób przygotowania:

Przygotowanie chinkali należy zacząć od ciasta. Najpierw mąkę mieszamy z solą i zagniatamy ciasto. Partiami dodajemy ciepłą wodę.

Farsz jest stosunkowo prosty do wykonania: najpierw mielimy mięso, a następnie łączymy wszystkie składniki w dużej misce. Do farszu dolewamy bulion, tak by mięso wchłonęło go i było wilgotne.

Następnie rozwałkowujemy ciasto na blacie kuchennym lub stole i szklanką wycinamy z niego koła. Na każde koło nakładamy porcję farszu, a następnie zalepiamy sakiewki "na zakładkę" tworząc wokół coś na kształt kołnierza.

Pierozki gotujemy około 20 minut w osolonym wrzątku.

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: podroze.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

HISZPAŃSKA SAŁATKA JARZYNOWA Z TUŃCZYKIEM



Składniki:

- 4 średniej wielkości ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 jajka
- kilkanaście zielonych oliwek
- kilkanaście czarnych oliwek
- 2 puszki tuńczyka z wody
- 3-4 łyżki majonezu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Marchewki, ziemniaki i jajka ugotować. Ostudzić i obrać.
Posiekać razem z oliwkami w drobną kostkę.
Tuńczyka porządnie odsączyć z zalewy i dodać do warzyw.
Doprawić majonezem, oliwą, solą i pieprzem. Wymieszać i podawać.

Sprawdziła i poleca: Katarzyna Suska (rodzic z grupy Niedźwiadki)

Źródło: kuchnie.swiata/przepisy.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

HISZPAŃSKA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO



Składniki:

- 50 gramów mieszanki sałat
- 1 puszka tuńczyka w kawałkach w sosie własnym
- 1 awokado
- 1/2 czerwonej cebuli
- 6 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Oliwę z oliwek wymieszać z 1 łyżką soku z cytryny i musztardą francuską.

Doprawić solą i pieprzem. Sałatę ułożyć na półmisku.

Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, obrać ze skórki i pokroić w plasterki.

Ułożyć na rukoli i skropić 1 łyżką soku z cytryny, aby nie ściemniało.

Na wierzchu ułożyć kawałki tuńczyka odsączonego z zalewy, ćwiartki pomidorków koktajlowych i cebulę pokrojoną w piórka.

Przed podaniem skropić sosem.

Sprawdziła i poleca: Katarzyna Suska (rodzic z grupy Niedźwiadki)

Źródło: kuchnie.swiata/przepisy.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

SALATKA GRECKA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- 400 gramów mieszanki sałat
- 2 plastry kurczaka
- 1 opakowanie sosu sałatkowego grackiego Knorr
- 1 sztuka sera feta
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek zielony
- 2 pomidory
- 2 duże łyżki czarnych oliwek
- garść posiekanego koperku
- garść posiekanej pietruszki
- 3 łyżki oleju lnianego



Sposób przygotowania:

Porwij sałatę na kawałki. Pomidory, ogórka i paprykę pokrój w plastry lub paski, oliwki na połówki. Oprósz plastry kurczaka przyprawą Knorr, posmaruj oliwą i smaż około 5 minut. Pokrój ser feta w kostkę. W oddzielnej misce wymieszaj sos sałatkowy Knorr z wodą i olejem. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki. Całość przełóż do dekoracyjnej miski. Przed podaniem przybierz natką i koperkiem.

Na wierzchu ułóż kawałki sera feta.

Sprawdziła i poleca: Sylwia Sobczak (Jagódki)

Źródło: kuchnie.swiata/przepisy.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

CREMA DE RICOTA CON MANZANA

Składniki:

Krem:

- 250 gramów ricotty
- 150 gramów jogurtu naturalnego
- 25 gramów cukru
- skórka z połowy cytryny
- 100 ml śmietanki
36% lub 30%
- Mus jabłkowy:
sok z jednej cytryny
- 2 jabłka
- szczypta cukru
- Górna warstwa:
1 jabłko
- 3 łyżki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki cukru
- liście mięty do dekoracji



Sposób przygotowania:

PRZYGOTOWANIE KREMU Z RICOTTĄ.

Mocno schłodzoną wcześniej śmietankę ubić aż osiągnie gęstą konsystencję, a następnie zakryć folią i odstawić do lodówki. W misce wymieszać razem ricottę, jogurt, cukier oraz drobno startą skórkę z cytryny. Do wymieszanych składników powoli dodawać ubitą wcześniej śmietanę delikatnie mieszając.

Tak przygotowany krem zafoliować i odstawić do lodówki.

PRZYGOTOWANIE MUSU JABŁKOWEGO.

Obrać i pokroić w kostkę jabłka, usuwając wcześniej ich środek oraz pestki. Następnie prażyć je na małym ogniu razem z sokiem z cytryny i cukrem. Kiedy jabłka będą już bardzo miękkie zdjąć z ognia i przetrzeć całość przez sitko, aby uzyskać gładki mus. Później odstawić do wystygnięcia.

PRZYGOTOWANIE GÓRNEJ WARSTWY DESERU.

Jabłka pokroić w dobrną kostkę. Orzechy laskowe pokroić na drobniejsze kawałki.

Pokrojone orzechy i cukier smażyć na patelni do momentu aż się skarmelizują.

Następnie odłożyć do wystygnięcia.

SERWOWANIE DESERU.

Do serwowania deseru użyj przezroczystych szklanek. Jako pierwszą warstwę ułóż ostudzony mus jabłkowy. Następnie nakładaj krem z ricotty. Na samą górę nałóż pokrojone w kostkę jabłka oraz skarmelizowane orzechy. Dla ozdoby połóż listek mięty.



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

SALATKA BAŁKAŃSKA

Składniki:

- 5 dojrzałych pomidorów
- sos sałatkowy włoski Knorr (opcjonalnie)
- 2 sztuki czerwonej cebuli
- 1 sztuka kostki sera feta
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżeczki cukru
- 100 mililitrów oliwy z oliwek



Sposób przygotowania:

Za pomocą małego nożyka wytnij szypułki z pomidorów. Po przeciwległej stronie natnij pomidory na krzyż. Parz je we wrzącej wodzie przez kilka sekund - do momentu, kiedy skórka zacznie schodzić. Następnie przelóż do miski z zimną wodą i obierz ze skórki. Pomidory pokrój w ósemki, przelóż do miski, dodaj połowę oliwy oraz cukier. Następnie wymieszaj i odstaw na 10 minut, aby się zamarynowały i puściły sok. Cebule obierz i pokrój w plastry tak, aby uzyskać pierścienie. Ser feta pokrój w kostkę. Z pozostałej oliwy przygotuj sos, mieszając ją z zawartością opakowania sosu sałatkowego włoskiego. Pomidory przelóż do oddzielnej miski, posyp serem feta oraz cebulą. Na końcu polej sosem. Całość udekoruj oregano.

Sprawdziła i poleca: Sylwia Sobczak (grupa Jagódki)

Źródło: kuchnie.swiata/przepisy.pl



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

ORIENTALNY KURCZAK Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI PO INDYJSKU

Składniki:

0,5 kg piersi z kurczaka

1 cukinia

1 czerwona papryka

1 cebula

1 puszka ciecierzycy

1 łyżka miodu

1 łyżka sosu sojowego

0,5 pęczka natki pietruszki

1 łyżka olej

1 opakowanie Fix Danie orientalne

z kurczakiem Knorr

350 mililitrów wody



Sposób przygotowania:

Przygotowanie kurczaka z ciecierzycą zacznij od pokrojenia cebuli w piórka. Następnie pokrój cukinię i czerwoną paprykę na mniejsze kawałki, np. w kostkę. Ciecierzycę z puszki odcedź w durszlaku lub na sicie, przepłucz ją pod wodą i odstaw. Przejdź do przygotowania mięsa. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Pokrój kurczaka na kawałki i podsmaż go na rozgrzanym oleju. Gdy tylko mięso się przyrumieni, na patelnię dodaj pokrojoną cukinię, paprykę i ciecierzycę. Smaż kurczaka z warzywami jeszcze przez 5-6 minut. Fix Danie orientalne z kurczakiem Knorr wymieszaj z 350 mililitrami wody w dowolnym naczyniu. Wlej mieszanicę na patelnię do kurczaka i warzyw. Gotuj całość przez 8-10 minut. Kurczaka z ciecierzycą po indyjsku dopraw łyżką miodu, łyżką sosu sojowego oraz posiekaną natką pietruszki.

Gotowe danie podawaj z ugotowanym ryżem lub makaronem.

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: kwestiasmaku.com



Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

GULASZ WĘGIERSKI

Składniki:

0,5 kg piersi z kurczaka

1 cukinia

1 czerwona papryka

1 cebula

1 puszka ciecierzycy

1 łyżka miodu

1 łyżka sosu sojowego

0,5 pęczka natki pietruszki

1 łyżka olej

sos wg uznania 1 opakowanie Fix Danie

orientalne z kurczakiem Knorr

350 mililitrów wody

przyprawy wg uznania sól, pieprz, papryka

słodka, kminek mielony, papryka wędzona,

papryka ostra



Sposób przygotowania:

Mięso umyj i pokrój w równą kostkę. W garnku rozgrzej smalec. Dwie cebule drobno pokrój a jedną pokrój w ósemki. Do garnka dodaj całą cebulę. Gdy będzie szklista dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmaż przez 30 sekund i dodaj mięso. Szybko podsmaż i dodaj 2 pokrojone w kostkę czerwone papryki, 2 łyżeczki papryki słodkiej, 1/2 łyżeczki papryki wędzonej i papryki ostrej. Mięso z przyprawami i papryką smaż 30 sekund. Zalej bulionem warzywnym, dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę oraz ziemniaki i zmniejsz ogień tak aby potrawa delikatnie się gotowała. Gotuj 1 godzinę, a następnie dodaj pokrojoną w paski czerwoną i zieloną paprykę, 1 łyżeczkę soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1/4 łyżeczki kminku. Gotuj do miękkości mięsa.

Do podania możesz posypać natką pietruszki

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: kwestiasmaku.com

Jaka potrawa jest charakterystyczna dla danego kraju i dziecka....



Dzieci z różnych stron świata wiedzą, że sport to zdrowie.
Spróbuj wykonać te ćwiczenia.



Dopasuj imiona do dzieci na podstawie opisu:

Franek lubi owoc, który dopiero po przekrojeniu jest zielony. Kacper lubi owoc pochodzący z Polski. Hania woli warzywa od owoców, a Ola gustuje w owocach w kolorze czerwonym. Lilia lubi natomiast egzotyczne żółte owoce.



FRANEK



HANIA



OLA



LILA

KACPER



KAJTEK



Każdy ma prawo do emocji. Nazwij emocje, które towarzyszą dzieciom i powiedz w jakich sytuacjach Ty się tak czujesz.

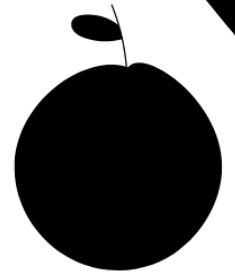
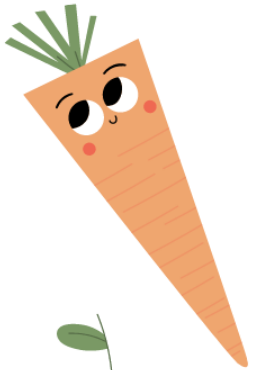
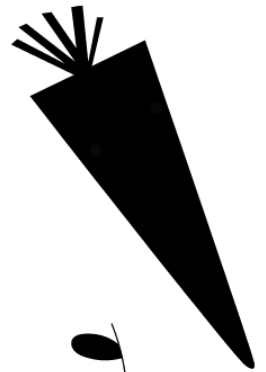
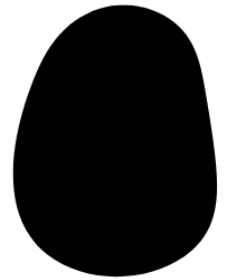
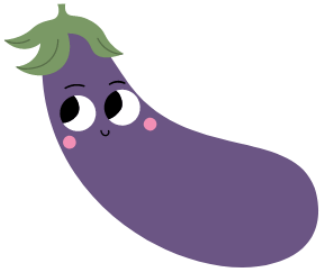
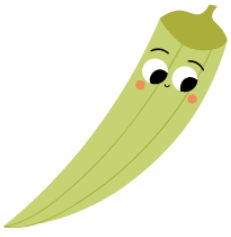


Zaprowadź Laile i Gracjana
do soczystych owoców...



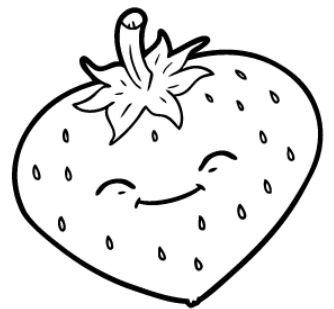
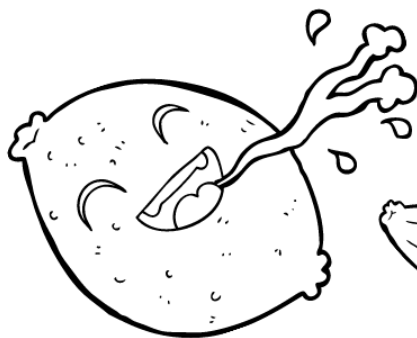
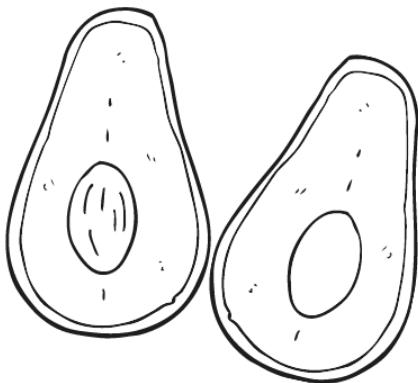
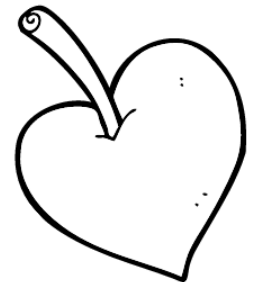
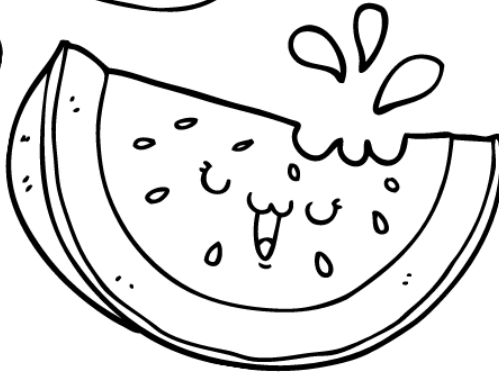
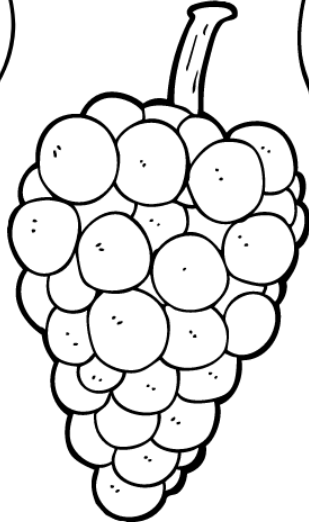
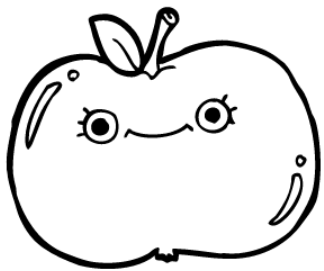
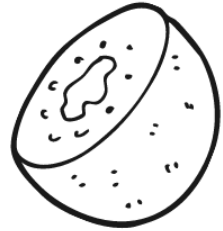
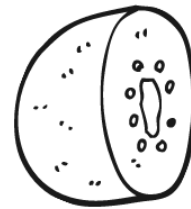
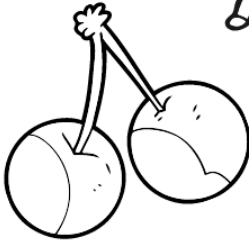
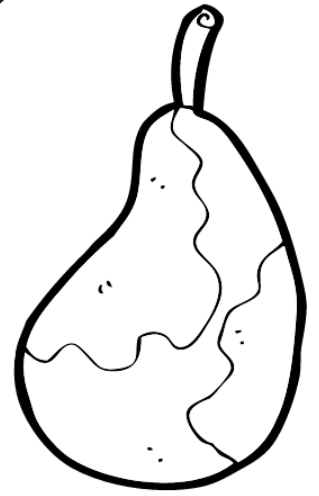
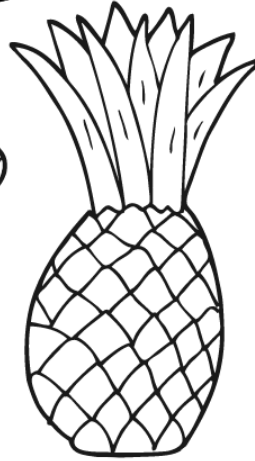
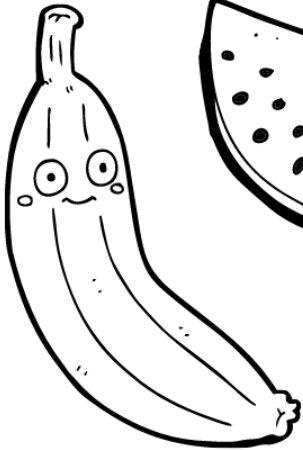
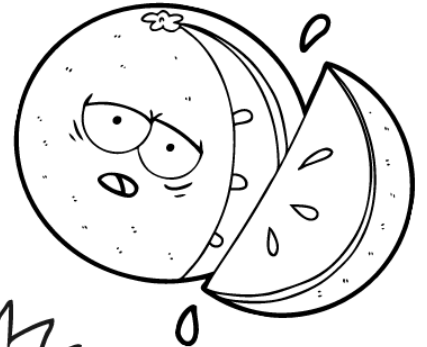
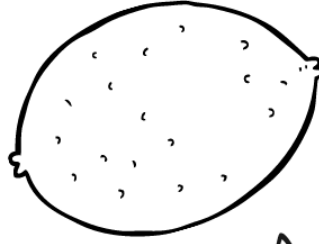
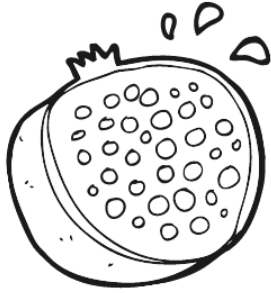
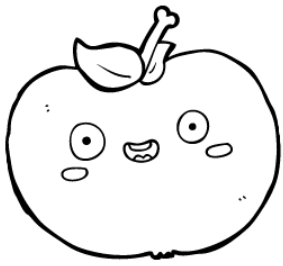


Pomóż Anielce połączyć warzywo z jego cieniem



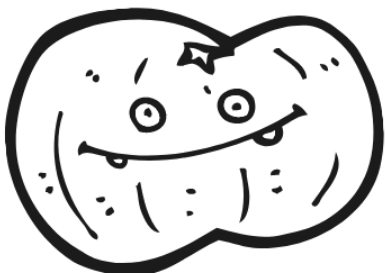
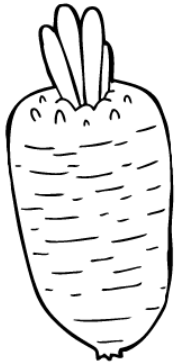
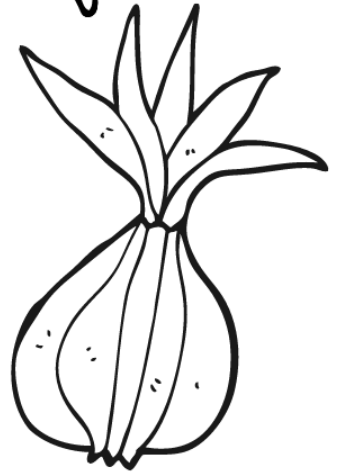
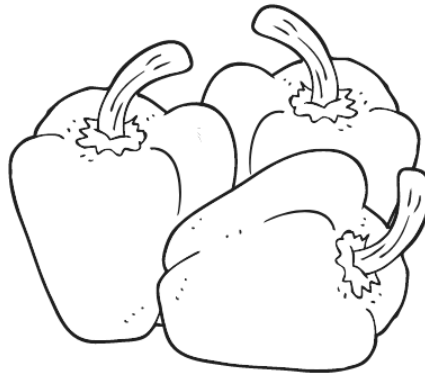
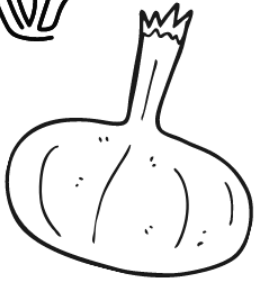
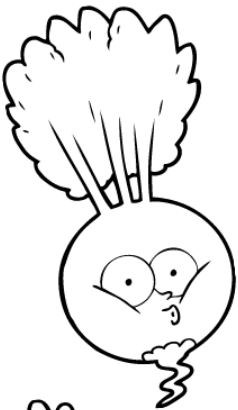
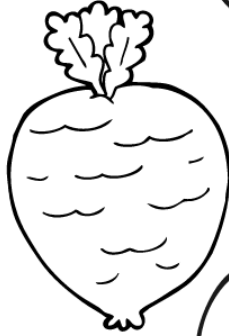
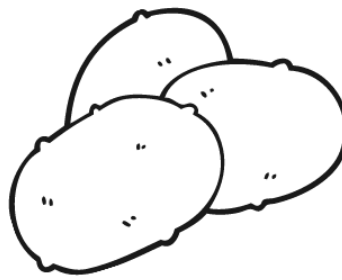
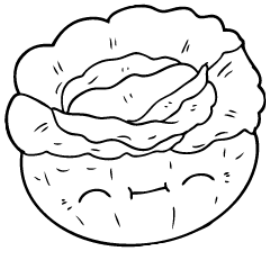


Piotrek codziennie je warzywa,
a Ty których już próbowałeś?





Nikodem uwielbia warzywa. Jadł już chyba wszystkie.
Pokoloruj warzywa, które kiedykolwiek próbowałeś.



Wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Dziecka...
Ksawery i Malwinka wypuścili balony. Dorysuj szybko sznurki i
połącz je z rączkami.

