



PRZYGODA z Utopcem



**EURO
COUNTRY**



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020-Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich”
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.
Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie „Euro-Country”.

W ramach projektu *Naturalnie i zdrowo - oferta warsztatów rękodzielniczych dla mieszkańców terenu Euro-Country* Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Euro-Country” zorganizowała cykl 5 warsztatów rękodzielniczych: krawieckie, mydlarskie, robienia świec, zielarskie oraz kiszenia. Każdy warsztat był niesamowitą przygodą dla wszystkich uczestników.

W warsztatach uczestniczyły nie tylko dzieci, ale również dorośli. Warsztaty rozwijały, uczyły, dostarczyły dobrej zabawy i pozwoliły poznać lepiej samego siebie. To świetny sposób na zdobycie nowych umiejętności i pobudzenie wyobraźni. Podczas zajęć nauczyliśmy się wielu ciekawych czynności, które dotyczyły szycia, wyrobu świec, mydeł, zielarstwa czy kiszenia warzyw. Tego typu warsztaty rozwijają przede wszystkim kreatywność. Tworząc, trzeba samemu wpaść na dany pomysł, który następnie zrealizujemy. Dzięki temu stajemy się otwarci na nowe informacje i idee, zaczynamy dostrzegać więcej. Z czasem nabieramy również odwagi, która zaraz obok kreatywności jest niezwykle ważna.

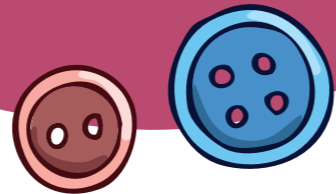
Im dłużej tworzymy, tym coraz więcej pomysłów wpada do głowy. Są one coraz to bardziej nietypowe i szalone. Zaczynamy również wyrabiać swój styl oraz swoje preferencje, które dla artysty lub osoby tworzącej są bardzo ważne.

Korzystając z okazji składamy podziękowania dla Klubu Młodego Technika z Kędzierzyna-Koźła i Gospodarstwa Edukacyjnego „Kuźnia u Kowola” z Kuźni Raciborskiej za współpracę i przekazaną wiedzę podczas warsztatów.

Publikacja „Przygoda z Utopcem” jest pewnego rodzaju podsumowaniem tychże warsztatów. Zachęcamy do lektury, rozwiązywania zadań, rebusów i krzyżówek. Powodzenia!

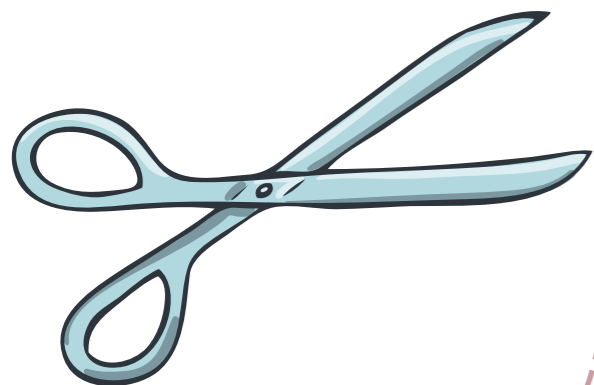
*Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie „Euro-Country”*

WARSZTATY krawieckie



Szycie rozwija wyobraźnię, uczy planowania i podejmowania decyzji, ćwiczy cierpliwości, inspirowane do samodzielnych poszukiwań oraz pomaga w odkrywaniu nowych pasji. Dostarcza ogromnej dawki satysfakcji, a rezultaty pracy pogłębiają wiarę we własne siły i umiejętności.

Podczas przeprowadzonych warsztatów uczestnicy mogli poznać budowę maszyn do szycia, zapoznali się z ich obsługą oraz przećwiczyli nabyte umiejętności na tkaninach próbnych. Jako efekt zajęć powstały małe maskotki - sowy.



Znajdź 10 różnic w pracowni krawieckiej Utopca.



ZAPROJEKTUJ SWOJĄ
MASKOTKĘ, którą
chciałabyś (chciałbyś) uszyć
na warsztatach krawieckich.

CIEKAWOSTKI

o szyciu

Mając igłę i nitkę oraz odrobinę odwagi możemy uszyć każdy przedmiot, który jest nam potrzebny w życiu codziennym. Maszyna do szycia zrewolucjonizowała krawiectwo, dziś trudno sobie wyobrazić małe warsztaty krawieckie czy duże przemysłowe szwalnie bez tego ważnego wynalazku.

Pierwsze próby wynalezienia maszyny do szycia opierały się o naśladowanie ruchów z szycia ręcznego. Próby te nie były udane, dopiero w 1830 r. francuski krawiec Barthelemy Thimonnier postanowił odstąpić od tego pomysłu. Thimonnier zaprojektował maszynę, której mechanizm był bardzo podobny do współczesnego, ale szew powstawał od spodu tkaniny i łatwo się puł. Mimo to Thimonnierowi udało się opatentować i otworzyć szwalnię z 80 takimi maszynami.

Drogę do współczesnej maszyny do szycia wyznaczyło wielu wynalazców, jednak ostatecznie za wynalazcę współczesnej maszyny uznawany jest **Isaac Merritt Singer**, który udoskonalił wiele wcześniejszych pomysłów, jednocześnie dokładając do maszyny stopkę do przytrzymywania materiału w miejscu. Maszyna Singera szyła już dwiema nitkami - jedną z góry, drugą z dołu materiału.

Każda współczesna maszyna składa się z kilku podstawowych i niezbędnych do jej działania części. Są to m.in.: stopka odpowiadająca za przytrzymywanie materiału podczas szycia, transporter, którego zadaniem jest automatyczne przesuwanie materiału podczas szycia, czy chwytacz nici, wychytujący górną nić z igły i splątujący ją z nicią dolną. Ponadto maszyny wyposażone są także w tzw. wolne ramię, jest to forma wcięcia w korpusie maszyny, dzięki której można zszywać miejsca trudno dostępne - np. nogawki czy rękawy.

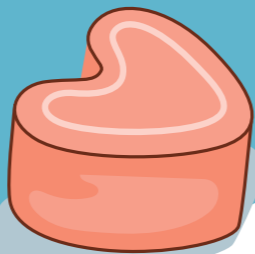
Zajęcia warsztatowe w ramach projektu przeprowadzono we współpracy z Klubem Młodego Technika, który dysponuje mobilną pracownią krawiecką. Pracownia wyposażona jest w 30 maszyn do szycia dostosowanych do pracy z dziećmi oraz osobami uczącymi się. Wszystkie maszyny posiadają specjalne osłonki na igłę, dzięki którym palce uczestników nie są narażone na niebezpieczeństwo przypadkowego przeszycia.

WYKREŚLANKA - PRACOWNIA KRAWIECKA

Znajdź 18 słów związanych z pracownią krawiecką.

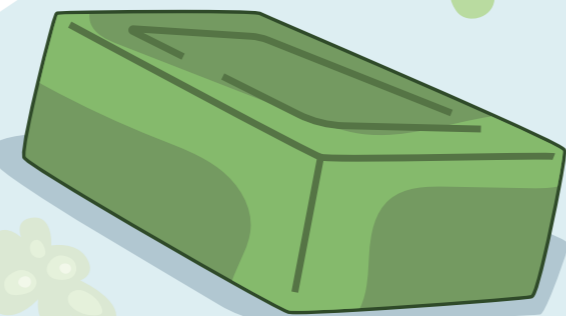
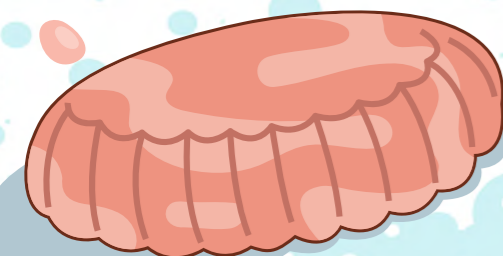
R	M	U	T	K	A	N	I	N	A	C	C	I	P	G	Y	B	O	A	U
Z	J	B	N	T	D	Z	M	W	O	R	E	L	O	U	N	W	B	E	L
Z	S	F	U	N	O	Ż	Y	C	Z	K	I	O	G	Z	J	C	A	P	Z
P	M	A	Z	H	P	N	F	R	T	A	K	S	Z	E	W	N	W	P	A
O	B	W	I	F	J	O	G	N	K	O	R	O	N	K	A	U	E	P	R
D	F	Y	H	A	T	F	S	A	C	N	Y	G	O	M	F	Y	Ł	Y	M
S	N	K	W	S	K	Ł	Z	P	O	G	A	U	Ż	J	Ś	C	N	C	D
Z	G	R	I	T	A	W	E	A	N	A	H	Z	Y	F	L	C	A	C	W
E	I	Ó	Y	R	N	M	W	Z	A	I	P	I	C	H	A	F	T	K	A
W	G	J	D	Y	I	D	I	I	P	O	D	K	Z	E	W	K	A	F	U
K	Ł	J	K	G	N	N	A	P	A	R	S	T	E	K	Y	O	B	O	S
A	A	F	W	A	K	R	Ó	J	R	A	Y	L	I	U	K	S	R	B	M
Z	I	R	D	D	L	U	H	U	S	D	S	L	S	S	O	E	Z	P	B
B	N	C	Ś	C	I	E	G	P	T	Ż	K	I	Z	O	R	R	A	N	H
N	L	I	H	E	N	F	N	K	E	B	F	Z	P	R	O	K	M	P	I
O	K	E	Y	S	I	G	I	L	K	A	H	S	I	E	N	O	E	N	G
F	R	Z	E	P	G	A	T	N	I	T	K	A	L	B	K	U	K	Y	R
D	J	L	H	H	Ł	M	K	Y	D	C	P	G	K	K	A	P	N	Z	O
Z	U	U	U	I	A	E	A	A	B	I	B	O	A	K	A	G	S	U	H
O	B	C	C	K	K	T	G	B	F	H	U	E	I	B	O	N	J	E	L

WARSZTATY mydlarskie



Mydło znane jest od czasów starożytnych i od tego czasu jest używane jako środek myjący i piorący. Najwcześniejsze znane dowody używania mydła pochodzą sprzed tysięcy lat z obszaru starożytnego Babilonu. Zwykle składają się z tłuszczów nasyconych, ale znane są również mydła z tłuszczami nienasyconymi.

Warsztaty mydlarskie pozwoliły nam przenieść się w pachnący świat mydła, umożliwiły poznanie mydlarskiej historii i pobudzenie kreatywnego myślenia. Zajęcia polegały na wykonaniu kostek glicerynowego mydła o rozmaitych kształtach, zapachach i kolorach.



UZUPEŁNIANKA

Uzupełnij wyrazy i wyrażenia związane z tematyką mydła. Wyróżnione litery czytane z góry na dół zdradzą Ci, w którym mieście w Polsce funkcjonuje Muzeum Mydła i Historii Brudu.

_RU_N_ R_CE

M_D_ _NY

L_ _EN_A

LI _R_N_

Z_ _N_ _ _DA

P_TA_

Ł_ _IE_K_

OL_J_ _ _T_ _Y_ _NY

_RYS_N_ _

Rozwiązanie: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Pokoloruj mydlarskie warsztaty.



REBUSY – MYDLARNIA

Rozwiązaniem rebusów jest:

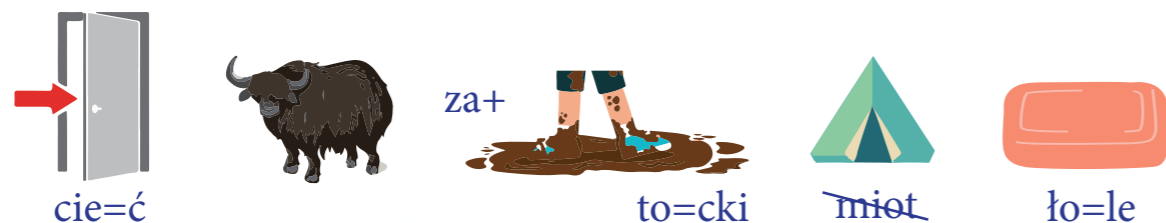
Tytuł piosenki:



Tytuł wiersza:



Prysłowie:

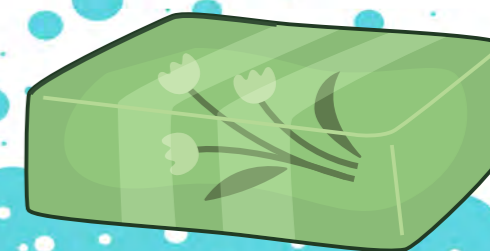


Proces produkcyjny mydła polega na gotowaniu tłuszczu w stężonym roztworze alkalicznym sodu, potasu lub litu przez dłuższy czas w celu wytworzenia gliceryny i odpowiedniego mydła. Obecnie coraz częściej mydła powstają w wyniku bezpośredniej reakcji kwasów tłuszczowych otrzymywanych z rafinerii ropy naftowej z zasadami.

MYDŁO LECZNICZE to biały lub żółty proszek rozpuszczony w wodzie i gorącym etanolu. Roztwór będzie bulgotał po wstrząśnięciu. Otrzymuje się go dodając etanol i sodę kaustyczną do roztopionej w kąpeli mieszaniny smalcu i oleju rzepakowego. Masę zmydla się przez ogrzewanie, a następnie poddaje reakcji z chlorkiem sodu i węglanem sodu. Mydła lecznicze są wykorzystywane do wytwarzania produktów leczniczych, takich jak maści i mazidła.

MYDŁO POTASOWE (szare mydło) jest oleistą, jasnobrązową, miękką półprzezroczystą masą o charakterystycznym zapachu, łatwo rozpuszczalną w wodzie. Otrzymywane jest z mieszaniny oleju lnianego, wodorotlenku potasu i etanolu. Stosowane jako łagodny środek dezynfekujący. Głęboko nawilża również naskórek.

Jak sama nazwa wskazuje, **MYDŁO GLICERYNOWE** zawiera glicerynę roślinną. Jest to bezbarwna, gęsta substancja, która po zmieszaniu z wodą tworzy bazę mydlaną. Sama gliceryna ma silne właściwości nawilżające, chroniąc skórę przed utratą wody, wzmacniając tym samym hydrofilową warstwę lipidową skóry. Oczywiście nie jest to jedyny składnik mydła. Dodaje się do nich różne oleje roślinne, olejki eteryczne lub substancje zapachowe. Jednak jego prosty skład, naturalne pH i łagodne działanie sprawiają, że mydło glicerynowe jest kosmetykiem uniwersalnym, odpowiednim dla każdego.



WARSZTATY

wytwarzania świec

Wczesne cywilizacje były uzależnione od dostępnych surowców i to na ich podstawie produkowały wosk do świec. W Starożytnym Egipcie oraz Rzymie wykorzystywano w tym celu tłuszcz zwierzęcy. Z kolei w Chinach stosowano do tego celu wosk pszczoły, jednakże nie był on do zdobycia dla ogółu ludzkości na świecie ze względu na swoją wysoką cenę – Europejczycy postrzegali wosk pszczoły jako towar luksusowy. Była to prosta droga do szukania alternatyw, które będą bardziej przystępne cenowo. Tak powstała parafina. Obecnie na świecie jest ona najczęściej wykorzystywana do produkcji świec.

Nauka wytwarzania świec pobudza do kreatywności. Wyrób świec jest bardzo rozwijającym zajęciem, w które można zaangażować całą rodzinę wspólnie się przy tym bawiąc.



Pokoloruj utopcowe warsztaty wytwarzania świec.



CIENIE ŚWIEC

Połącz świecę z jej cieniem.



CIEKAWOSTKI

o świecach

PARAFINA jest białawym produktem naftowym, który otrzymuje się z produkcji olejów mineralnych w procesie odparafinowania. Jest to tani surowiec do wyrobu świec, idealny do masowej produkcji. Substancja ta pozwala na tworzenie świec o pożądanym rozmiarze i zapachu. Parafina ma jednak jedną potężną wadę, którą jest toksyczność. Ten fakt nie pozwala na nazwanie parafiny bezpiecznym surowcem.

WOSK SOJOWY całkiem niedawno bo dopiero w latach 90 XX w. pojawił się na rynku, ale już zdążył podbić serca świecowych rzemieślników. Jest alternatywą dla toksycznej parafiny oraz ekskluzywnego wosku pszczelego. Powstaje z połączenia oleju sojowego oraz roślinnego. Wosk ten jest przyjazny dla środowiska, ze względu na to że soja jest naturalnym surowcem, należącym do grupy odnawialnych. Poza brakiem negatywnych skutków dla środowiska do pozytywów tego wosku można zaliczyć fakt braku zawartości toksycznych substancji co sprawia, że wosk sojowy jest w pełni bezpieczny dla człowieka.

WOSK PALMOWY, inaczej zwany stearyną jest tańszą wersją wosku sojowego. Jest produkowany z kwasu stearynowego, wyróżnia się mniejszą trwałością wyprodukowanych świec, jednocześnie zachowując wolność od toksycznych substancji.

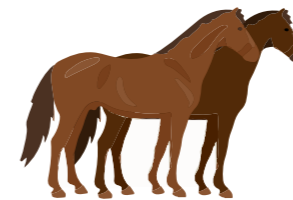
WOSK KOKOSOWY jest najbezpieczniejszą opcją do produkcji świec, jednakże nie jest on stosowany na szeroką skalę. Najczęściej jest on mieszany z innymi olejami, aby wzbogacić jego konsystencję i oszczędzić nieco na cenie. W odróżnieniu od produkcji świec wosk kokosowy jest powszechnie stosowany w przemyśle kosmetycznym.

WOSK PSZCZELI jest uznawany za najstarszy znany gatunek wosku. Jego początki datowane są już na czasy starożytnego Egiptu. Pozyskiwany jest w naturalny sposób jako produkt pracy pszczół. Wielu specjalistów uznaje wosk pszczeleli za najlepszy surowiec do produkcji świec uwzględniając jego m.in. długowieczność, naturalność i piękno. Dodatkową jego zaletą jest brak konieczności dodawania aromatów, gdyż jego naturalny zapach jest bardzo przyjemny dla naszego nosa.



REBUS

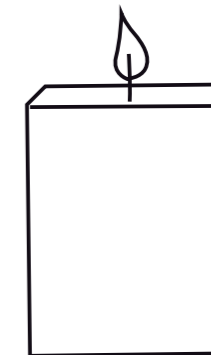
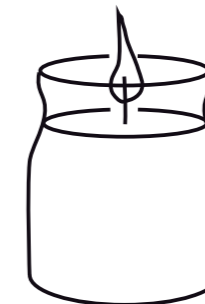
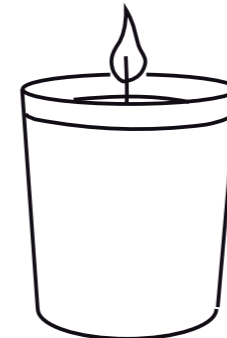
Rozwiązaniem jest powiedzenie. Wyjaśnij co ono znaczy.



ko

PRACOWNIA ŚWIEC

Pokoloruj i ozdób świece wg własnego pomysłu.



WARSZTATY zielarskie

Zioła nie tylko zachwycają swoim aromatem, wzbogacają smak potraw ale także dostarczają cennych składników odżywczych i są w stanie wyleczyć wiele codziennych dolegliwości. Są niezastąpionym składnikiem w kuchni oraz domowej apteczce, dlatego warto jak najczęściej zastępować nimi sztuczne przyprawy czy leki.

Pierwsze opisy substancji pozyskiwanych z ziół pochodzą sprzed wielu wieków, jednakże kiedyś była to domena dworów królewskich oraz klasztorów, gdzie były budowane wirydarze, mające ściśle określone ułożenie przestrzenne. Wirydarze charakteryzowały się specjalnie zaprojektowaną i dobraną roślinnością. Teraz każdy może mieć swój ogródek ziołowy, nawet w doniczkach na parapecie czy balkonie.



REBUS

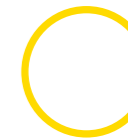
Rozwiązaniem jest związek frazeologiczny („powiedzonko”), czy wiesz co ono znaczy?



+



a=e



k=zi

SADZIMY ZIOŁA Z UTOPCEM

Pokoloruj utopcowe warsztaty zielarskie.



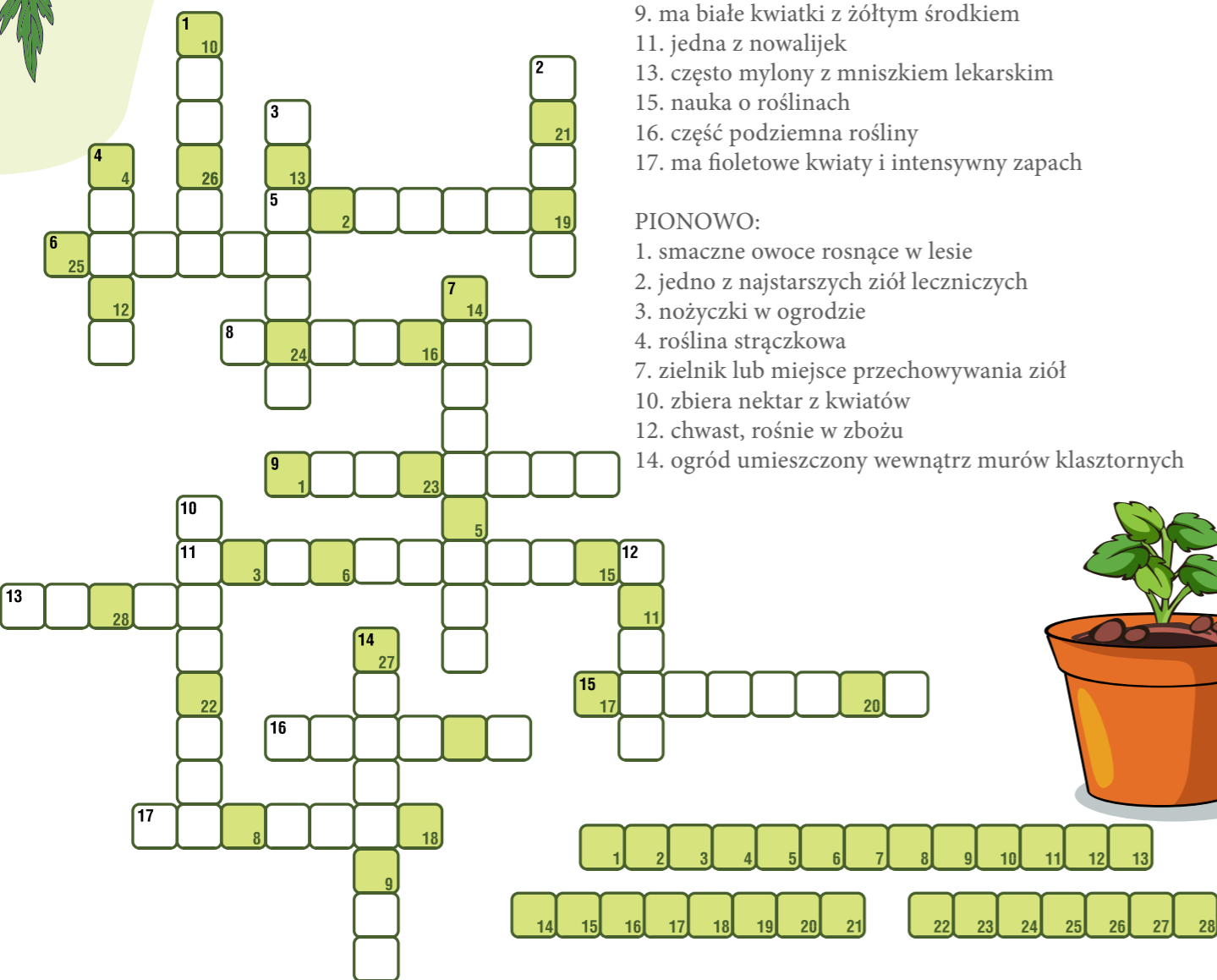
KRZYŻÓWKA

POZIOMO:

5. nawóz organiczny wytwarzany z odpadów roślinnych
6. na niej umiejscowione liście
8. posypujemy nim ziemniaki
9. ma białe kwiatki z żółtym środkiem
11. jedna z nowalijek
13. często mylony z mniszkiem lekarskim
15. nauka o roślinach
16. część podziemna rośliny
17. ma fioletowe kwiaty i intensywny zapach

PIONOWO:

1. smaczne owoce rosnące w lesie
2. jedno z najstarszych ziół leczniczych
3. nożyczki w ogrodzie
4. roślina strączkowa
7. zielnik lub miejsce przechowywania ziół
10. zbiera nektar z kwiatów
12. chwast, rośnie w zbożu
14. ogród umieszczony wewnątrz murów klasztornych

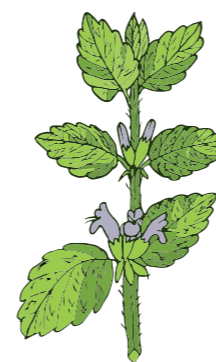


LAWENDA jest wiecznie zielonym krzakiem, pochodzącym z terenów śródziemnomorskich, którego lekko fioletowe kwiaty kuszą nie tylko swoim wyglądem ale także zapachem. Kosmetyczne właściwości lawendy są głównie związane z substancjami zawartymi w olejku lawendowym. Pomagają one zwalczać wszelkie zmiany skórne takie jak przebarwienia czy wypryski. Wspomagają także leczenie otarć, oparzeń czy siniaków. W sferze leczniczej olejek lawendowy jest stosowany głównie do inhalacji w procesie leczenia przeziębień, czy zapalenia górnych dróg oddechowych. Napary z kwiatów lawendy mają działanie rozgrzewające i napotne. Lawenda jest powszechnie stosowana w kuchni jako przyprawa do mięs i deserów. Poza walorami spożywczymi nie sposób nie wspomnieć o właściwościach odstrasżających komary, mole odzieżowe i mrówki.

POKRZYWA odstrasza potencjalnych zainteresowanych swoim parzeniem skóry. Do celów leczniczych wykorzystywane są liście i korzenie pokrzywy. Pokrzywa może być pomocna w leczeniu alergii, reumatyzmu, stanów zapalnych mięśni i stawów. Ziele to pomaga także niwelować problemy skórne czy łagodzić objawy cukrzycy. Napary z pokrzywy oraz młode listki pokrzywy przyspieszają przemianę materii oraz wpływają na oczyszczanie układu trawiennego, pozytywnie wpływają także na wątrobę, trzustkę i żołądek. Dzięki zawartości żelaza pokrzywę stosuje się w leczeniu anemii, która jest spowodowana niedoborem tego pierwiastka. Pokrzywa ma właściwości kosmetyczne, przeciwdziała wolnym rodnikom, wspomaga odżywienie i oczyszczenie skóry. Składniki odżywcze pokrzywy zwyczajnej doskonale spełnią się w roli poprawiania kondycji włosów oraz zapobiegania ich wypadaniu.



MELISA jest jedną z najpopularniejszych roślin, głównie ze względu na swoje właściwości ułatwiające zasypianie. Jednakże nie jest to jedyna zaleta tej rośliny. Melisa pomaga zwalczać stany zapalne, dlatego zaleca się okłady z melisy po ukąszeniach owadów. Okłady z melisy pomagają także przy urazach i opuchliznie. Wyciąg z melisy posiada właściwości antyoksydacyjne, które pomagają spowolnić starzenie się organizmu oraz powstrzymać powstawanie stanów zapalnych. Melisa bywa pomocna przy problemach trawiennych, rozluźniając mięśnie jelit, wspomagając wydzielanie soków żołądkowych oraz produkcję żółci.





ELIMINATKA

Wykreśl nazwy ziół, pozostałe litery czytane w kolejności utworzą rozwiązanie.

MIĘTA FOREGANOITDZIURAWIECOKRWAWNIKTROZMARYNERSZAŁWIA
 RUMIANEK KAMELISAPPOKRZYWAŁAWENDA IMAJERANEKATYMIANEK

Rozwiązanie:

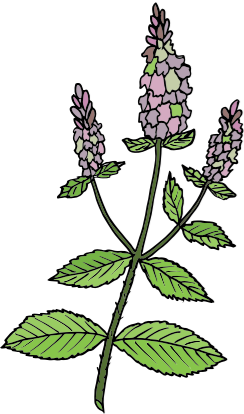
MIĘTA to jedno z najstarszych ziół leczniczych, gdyż była już wspominana w Starym Testamencie. Została pokochana przez ludzi na całym świecie głównie dzięki łatwości uprawy, rośnie wszędzie niezależnie od podłoża. Zawarte w niej związki mineralne tworzą sporą mieszankę wielu korzyści zdrowotnych. Główną jej zaletą jest wpływ na podrażnienia układu pokarmowego, ułatwia leczenie wzdęć i zaparc. Jest to możliwe za pośrednictwem mentolu, który ogranicza produkcję żółci. Najlepiej spożywać napar z liści i łodyg profilaktycznie po ciężkostrawnych posiłkach.

Mięta jest naturalnym wspomagaczem procesu odchudzania, dzieje się tak za sprawą zwiększenia ilości soków żołądkowych przez miętę, a tym samym na polepszenie procesu trawienia. Mięta posiada także właściwości antybakteryjne i antywirusowe. Wpływa także na zwalczanie drożdżaków i grzybów pleśniowych. Liście mięty mają też działanie przeciwświądowe i przeciwzapalne. Olejek miętowy stosuje się w inhalacjach w walce z chorobami układu oddechowych, inhalacje miętowe pomagają zwalczyć zapalenie zatok. Wyciąg z mięty jest szeroko stosowany w kosmetykach: kremach i balsamach łagodzących, szamponach przeciwłupieżowych. Kosmetyki z zawartością mięty mają moc przyspieszenia wzrostu włosów oraz niwelowania spierzchnięcia warg.

SERDECZNIK POSPOLITY zwiększa przepływ krwi do serca, wzmacnia napięcie i łagodzi zaburzenia pracy mięśnia sercowego. Roślina ta ma działanie hipotensyjne, czyli obniżające ciśnienie tętnicze krwi. Serdecznik jest polecany zwłaszcza osobom osłabionym, szybko męczącym ale też mającym problemy z układem krążenia.

WERBENA CYTRYNOWA ma właściwości nieco zbliżone do trawy cytrynowej, jednak dodatkowo działa rozkurczowo i przeciwzapalnie. Odpręża, ma właściwości relaksujące, łagodzi migreny i nerwobóle, usprawnia trawienie. Stosowana jest także jako remedium na stres, uspokaja oraz ułatwia zasypianie.

LIŚCIE MALIN są pomocne w leczeniu przeziębienia i grypy. Wpływają na zmniejszenie problemów z płodnością. Pomaga w zmniejszeniu objawów łuszczycy i trądziku. Liście malin obniżają ciśnienie krwi oraz pomagają uporać się z problemami trawiennymi oraz otyłością.



WARSZTATY

kiszenia

Kiszenie to metoda konserwowania żywności przeznaczonej do spożycia (ogórki kiszone, kapusta kiszona itp.) lub paszy dla zwierząt (kiszonki) i polega na procesie beztlenowej fermentacji kwasu mlekowego przez bakterie mlekowe.

Proces ten rozkłada cukry proste zawarte w komórkach roślinnych do kwasu mlekowego, hamując proces gnicia. O prawidłowym procesie kiszenia decyduje zawartość cukru i wilgoci w surowcu, utrzymanie odpowiedniej temperatury przez pierwsze dni fermentacji, odpowietrzenie czy zalanie solanką. Na skalę przemysłową kiszenie odbywa się w dużych zbiornikach lub silosach betonowych.



KISZONE WARZYWA

Kisić możemy nie tylko kapustę i ogórki. Narysuj w słoikach inne warzywa i owoce, które można ukisić, np.: kalafior, pomidor, gruszka, śliwka, rzodkiewka, dynia, cebula, cukinia.



WARZYWA NA STRAGANIE

Uzupełnij nazwy warzyw występujących w wierszu „Na straganie” Jana Brzechwy.



NA STRAGANIE

Na straganie w dzień targowy
Takie słyszy się rozmowy:

„Może pan się o mnie oprze,
Pan tak wędnie, panie _____”.

„Cóż się dziwić, mój _____,
Leżę tutaj już od wtorku!”

Rzecz na to _____:
„Spójrz na _____ - ta jest krzepka!”

_____ po brzuszku rzepę klepie:
„Jak tam, rzepo? Coraz lepiej?”

„Dzięki, dzięki, panie grochu,
Jakoś żyje się po trochu.

Lecz _____ - z tą jest gorzej:
Błada, chuda, spać nie może”.

„A to feler” -
Westchnął _____.

_____ stroni od _____,
A _____ doń się czuli:

„Mój buraku, mój czerwony,
Czybyś nie chciał takiej żony?”



22

_____ tylko nos zatyka:
„Niech no pani prędej zmyka,
Ja chcę żonę mieć buraczą,
Bo przy pani wszyscy płaczą”.

„A to feler” -
Westchnął _____.

Naraz słysząc głos _____:
„Gdzie się pani tu gramoli?!”

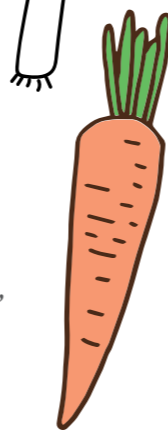
„Nie bądź dla mnie taka wielka” -
Odpowiada jej _____.

„Widzieliście, jaka krewka!” -
Zaperzyła się _____.

„Niech rozsądzi nas _____!”
„Co, _____?! Głowa pusta?!”

A kapusta rzecz smutnie:
„Moi drodzy, po co kłótnie,
Po co wasze swary głupie,
Wnet i tak zginiemy w zupie!”

„A to feler” -
Westchnął _____.



CIEKAWOSTKI

o kiszeniu

Kiszonki są bogate w witaminy B, C i E, a także naturalne przeciwutleniacze. Bakterie kwasu mlekowego to natomiast naturalne probiotyki, które wspomagają florę jelitową. Kiszonki zwiększają także metabolizm, zapobiegają infekcjom i wspierają cały układ odpornościowy.

Typowymi kiszonymi produktami są ogórki i kapusta, ale jak je przygotować? Korzystne jest posiadanie sprawdzonego źródła ogórka. Idealnie byłoby, gdyby ogórki pochodziły z własnych pól lub od rolników, o których wiadomo, że nie stosują środków chemicznych. Ogórki powinny być świeże, jędrne, nieuszkodzone i łatwe do ułożenia w misce, najlepiej proste. Można kisić w dużym szklanym słoju lub w glazurowanym glinianym garnku. Ogórki kiszone należy zalać solanką i dodać przyprawy: czosnek, korzeń chrzanu, liście laurowe, ziele angielskie. Można także dodać liście dębu, czarnej porzeczki, wiśni, które nadadzą ogórkom kruchości. Przyprawy te nie tylko nadają ogórkom niepowtarzalny smak, ale także działają konserwująco, zapobiegając w ten sposób rozwojowi pleśni i drożdży. Do aromatyzowania solanki lepiej jest użyć soli kamiennej niż jodowanej. Warzywa będą smakować lepiej.

Podczas kiszenia, które trwa kilka dni, pojemnik należy przechowywać w temperaturze pokojowej i ustawić w chłodnym miejscu, aby spowolnić proces fermentacji. Fermentacja odbywa się bez dostępu tlenu, dlatego należy zadbać o to, aby ogórki podczas kiszenia były całkowicie zanurzone w solance. Dlatego należy je przykryć małym talerzykiem i położyć na nim ciężarek lub np.: gorący kamień. Należy pamiętać, aby słoiki ustawiać w głębokim naczyniu lub misce, gdyż w trakcie fermentacji solanka może wykipieć.

Bez kiszonej kapusty nie byłoby tradycyjnego bigosu i wielu innych dań. To także naturalny probiotyk, który nie tylko wzmacnia nasz układ odpornościowy, ale także dba o prawidłową florę bakteryjną. To, czego użyje się do kiszenia kapusty, zależy od preferencji i ilości potrzebnej kiszonki. Do kiszenia można użyć dużych beczek, dużych wiader lub małych słoików.

Poza tradycyjnymi ogórkami czy kapustą, do kiszenia nadają się owoce i warzywa z dużą zawartością cukru i wody. Na kiszone warzywa nadają się: buraki, cukinia, kalafior, marchew, biała rzodkiew, cebula, czosnek, botwinka, bakłażany, papryka, kapusta pekińska. Kiszone owoce, nie są popularne w Polsce, ale doskonale smakują także w takiej wersji. Do kiszenia warto wykorzystać cytryny, śliwki, jabłka i gruszki.

23

UTOPIEC – KISZONE WARZYWA

Zobacz, które kiszone warzywo
Utopiec lubi najbardziej.



Przepis na kiszoną kapustę



Kiszenie rozpoczynamy od dokładnego usunięcia uszkodzonych liści i niedoskonałości z kapusty, podzielenia jej na porcje, a następnie drobnego posiekania. Następnie należy wymieszać startą kapustę, marchewkę, kminek, pozostałe przyprawy i sól (1 łyżka stołowa na kilogram kapusty) i odczekać 1 godzinę, aż kapusta będzie miękka i puści sok. Ubijak pomaga wydobyć jak najwięcej soku z warzyw, który chroni kiszonkę przed pleśnią. Nie należy napychać kapusty po brzegi słoika. Kapusta puchnie podczas fermentacji, dlatego należy pozostawić około 4-5 cm przestrzeni. Niewystarczająca ilość miejsca może spowodować wylanie się soku z naczynia. Proces kiszenia kapusty polega na fermentacji i trwa około 10 dni. Najpierw należy przechowywać kapustę w temperaturze pokojowej, bez podnoszenia pokrywy.

Po kilku godzinach rozdrobniona kapusta powinna zacząć działać. Uwaga – wydzielający się sok może zacząć się gotować. Następnie należy włożyć garnek do dużej miski i pozwolić, aby sok mógł tam wypłynąć. Kapusta kiszona zwiększy swoją objętość w ciągu 2-3 dni. Ubijanie kapusty w tym czasie zmniejszy jej gorycz.

Tydzień później kapusta jest już ukiszona. Nadaje się do bezpośredniego spożycia, ale nadaje się również do przeniesienia do sterylnych słoików w celu przechowywania. Oczywiście można także spróbować kiszonki i ocenić jej kwasowość. Jeśli wolisz bardziej kwaśny smak, kontynuuj proces kiszenia w naczyniu do 10-12 dni. Wszystko zależy od temperatury otoczenia. Niska temperatura spowalnia proces fermentacji. Gdy kapusta przestanie się ruszać i będzie już miała odpowiedni smak, należy przelać kiszonkę do podgrzanego słoika i dobrze zagnieść, aby puściła sok. Zamknięty słoik trzeba wstawić do lodówki lub chłodnej piwnicy (około 6°C). W ten sposób kapusta nadaje się do spożycia przez cały rok poprzez dodatek do obiadu czy składnik do bigosu.

WARSZTATY *krawieckie*



WARSZTATY *mydlarskie*



WARSZTATY

wytwarzania świec



WARSZTATY

zielarskie

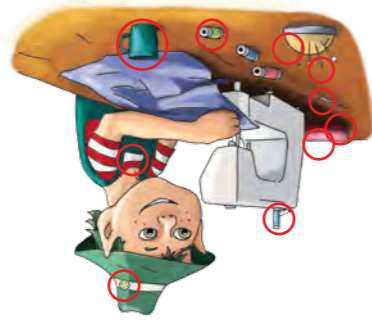


WARSZTATY

kiszenia



Str. 3
ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



Str. 5. WYKRZEŚLIANKA PRACOWNIA KRAWIECKA
BAWEŁNA, GUZIK, HAFTKA, IGŁA, NAPA, NAPARSTEK, NITKA, NOŻYCZKI, PODSZEWKA, RZEP, SZEW, SZPIŁKA, ŚCIEG, TKANINA, WYKRÓJ, FASTRYGA, KORONKA, ZAMEK

Str. 7. UZUPPELIANKA - MYDLARNIA
BRUDNE RĘCE, MYDLINY, LAWENDA, GLICERYNA, ZIMNA WODA, POTAS, ŁAZIENKA, OLEJEK ETERYCZNY, PRYSZNIC

Str. 8. REBUSY - MYDLARNIA
MYDŁO LUBI ZABAWĘ (słowa – Ewa Chotomska, muzyka – Krzysztof Marzec, śpiew - zespół Fasolki),
MAPKA W KĄPIELI (autor – Aleksander Fredro),
WYJŚĆ JAK ZABŁOCKI NA MYDŁE (oznacza nieopłacalny interes)

Str. 13. REBUS - ŚWIECE
GRA NIE WARTA ŚWIECZKI

Str. 15. ZIOŁA - REBUS
NIEZŁE ZIOŁKO

Str. 16. ZIOŁA - KRZYŻÓWKA
Pozioomo: KOMPOST, ŁODYGA, KOPREK, RUMIANEK, SZCZYPIOREK, MLECZ,
BOTANIKA, KORZEN, LAWENDA
Pionowo: JĄGODY, MIĘTA, SEKATOR, GROCH, HERBARIUM, PSZCZOŁA, KĄKOL,
WIRYDARZ

Hasło: ROZGRZEWAJĄCE HERBATKI ZIOŁOWE

Str. 19. ZIOŁA - ELIMINATKA
FITOTERAPIA

Str. 22. NA STRAGANIE Jan Brzechwa

Na straganie w dzień targowy
Takie słyszy się rozmowy:
„Może pan się o mnie oprze,
Pan tak wędnie, panie koprze”.
„Cóż się dźwić, mój szczyptorku,
Leżę tutaj już od wiorun!”
Rzecz na to kalarepka:
„Spójrz na rzepę - ja jest krzepka!”
Groch po brzusku rzepę klepie:
„Jak tam, rzepo? Coraz lepiej?”
„Dzięki, dzięki, panie grochu,
Jakoś żyje się po trochu.
Lecz pieirruszka - z tą jest gorzej:
Biała, chuda, spać nie może”.
„A to feler” -
Westchnął seler.
Burak stroni od cebuli,
A cebula doń się czuli:
„Mój buraku, mój czerwony,
Czybys nie chciał takiej żony?”
Burak ryko nos zatyka:
„Niech no pani przdełż zmyka,
Ja chcę żonę nieć buraczką,
Bo przy pani wszyscy płaczą”.
„A to feler” -
Westchnął seler.
Naraz słychać głos jasoli:
„Gdzie się pani tu gramoli?”
„Nie bądź dla mnie taka wielka” -
Odpowiada jej brukselka.
„Wdzieliszcie, jaka krewka!” -
Zaperzyła się marchewka.
„Niech rozsądzci nas kapusta!”
„Co, kapusta?! Głowa pusta!”
A kapusta rzecze smutnie:
„Moi drodzy, po co kłótnie,
Po co wasze swary głupie,
Westchnął seler.
„A to feler” -
Westchnął seler.

TEKSTY:
Beata Szafarczyk, Stowarzyszenie „Euro-Country”

RYSUNKI UTOPCA, PROJEKT OKŁADKI, OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Patrycja Pawlik, Studio Plan Anna Dębska

KONCEPCJA ZAGADEK:
Monika Sibielec, Studio Plan Anna Dębska

DODATKOWE ILUSTRACJE:
Freepik.com, Adobe Stock

Źródło: Justyna Bugiel z Klubu Młodego Technika oraz Agnieszka Kowol z Gospodarstwa edukacyjnego „Kuźnia u Kowola”.

WYDAWCA:
Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Euro-Country”
ul.Raciborska 4, 47-260 Polska Cerekiew
info@euro-country.pl
tel.: 77 887 30 27
www.euro-country.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Wydanie I, 2023

ISBN: 978-83-67863-24-7

Studio Plan Anna Dębska
ul. Złotnicka 72, Wrocław
tel. 71 373 44 37, e-mail: plan@plan.pl, www.plan.pl



PRZYGODA
z Utopcem

