



NAJLEPSI KUCHARZE SĄ TU!

Uczniowie Prywatnej Szkoły Podstawowej nr 1 w Białymstoku wydali swoją pierwszą książkę kucharską!

20 stycznia 2017 r. odbyła się uroczystość z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka połączona z premierą "Our cococery book". Okładkę książki swoim podpisem sygnowała Magda Gessler! s.2.



Foto Budka

K.P.



Specjaliści od gotowania

K.P.

SEKRETY RODZICÓW

Jak przemycić zdrowe warzywa do posiłku dzieci?- rozmowa z Panią Ewą Zwierzyńską s. 3

Co ma piernik do wiatraka-czyli architekt i jego blog DwaCiasta.pl? s. 4.

Pani Marianna Purwin: "Na emeryturze napiszę książkę kucharską" s.6

Dzięki komu "Our cococery book" ujrzała światło dzienne? wywiad z Panią A. Krzewską- sponsorem książki s. 6

**Czy dziecko może zostać projektantem okładki?
Jeśli w coś się wierzy i próbuje, wszystko jest możliwe!**



Zwycięska okładka

Red.

Zofia Oniśko od zawsze interesowała się rysowaniem. Przyjemność sprawia jej wykonywanie prac plastycznych za pomocą różnych technik. Postanowiła wziąć udział w konkursie na okładkę książki kucharskiej „Our cococery book”. Wykonanie pracy zajęło jej niewiele czasu, ale efekty są zaskakujące. W tym celu użyła materiału gąbkowego, tkaniny, sznurków. Jeśli ma się pomysł i odrobinę chęci, wszystko jest możliwe. „Uwielbiam robić takie prace, ponieważ mogę wtedy przelać moją wyobraźnię na kartkę papieru”- mówi Zosia, która bardzo się ucieszyła, gdy okazało się, że jej praca będzie zdobić okładkę „Our cococery book”. Serdecznie gratulujemy!

Małgorzata Bielska

CZAS NIE DZIELI NAS

Jak wspaniale spędzić czas z babcią czy dziadkiem? Czego możemy się od nich nauczyć? A może to najmłodszy mogą zarazić swoją energią starsze pokolenie? Odpowiedzią na takie pytania jest dwujęzyczna książka kucharska, która powstała dzięki wspólnej pracy nauczycieli, uczniów Prywatnej Szkoły Podstawowej nr 1 w Białymstoku oraz ich rodziców.

Dwujęzyczna książka kucharska „Our cookery book” to projekt, który jest owocem wspólnej pracy naszych uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli. Kreowali oni przepisy wraz z całą rodziną przez wiele miesięcy, by stworzyć z nich unikalną, własną, polsko-angielską książkę kucharską. Cele projektu to m.in. rozwijanie zdolności kulinarnych, jak i umiejętności polonistycznych, potrzebnych do redagowania przepisu, a także fotograficznych, by graficznie przedstawić danie. Przepisy umieszczone w książce zostały przetłumaczone przez dzieci na język angielski. Połączyliśmy w ten sposób przyjemną część-gotowanie z praktyczną nauką języka obcego.

Premiera książki połączona była z Dniem Babci i Dziadka, gdyż oni również uczestniczyli w tym projekcie. Gości już od wejścia przywitał Candy Bar z przepyszными słodkościami. Tuż obok stała Foto Budka, w której można było robić zabawne zdjęcia. Następnie goście zostali zaproszeni na występy specjalnie dla nich przygotowane. Bo przecież taki prezent dla dziadków to najprzyjemniejsza rzecz w dniu ich święta.



Candy Bar kusił ...

Red.

"Uważam, że było to coś wspaniałego, cieszę się, iż dzieci interesują się gotowaniem i pamiętają o nas. Nigdy w życiu nie byłam tak wzruszona"- mówi babcia jednego z naszych uczniów.

Wszystkie potrawy zamieszczone w książce kucharskiej zostały przygotowane przez naszych uczniów, którzy pod opieką rodziców i dziadków odkrywali, jak wspaniałą przygodą może być gotowanie.

Niektóre z receptur zostały zaczerpnięte z przepisów

przekazywanych z pokolenia na pokolenie, inne były wymyślone przez dzieci. Niezależnie od tego, ich przygotowaniom towarzyszyła radość ze wspólnie spędzonego czasu i duma z efektu końcowego.

N.Bielecka, M.Lipski, O.Skutnik



Ale słodko!

K.P.

Rozmowa z panią Ewą Zwierzyńską, jej mężem - Dariuszem, którzy z synem Michałem przygotowali kilka przepisów umieszczonych w „Our cookery book”.

Pani Ewa jako lekarz dużo czasu spędza poza domem. Wie, jak ważne są chwile spędzone z rodziną. Dlatego wraz z synem Michałem przygotowują potrawy smaczne i zdrowe. W dobie ciągłego braku czasu wybiera przepisy smaczne i łatwe.



To jest pyszne!

D.Z.

Red.: W naszej książce kucharskiej pojawiło się kilka przepisów, które przygotowała Pani wraz z Michałem. Dlaczego właśnie te zdecydowała się Pani nam zaprezentować?

Pani Ewa: Chciałam, aby przepisy były na tyle proste, by mój syn Michał potrafił wykonać je samodzielnie, a jednocześnie na tyle smaczne, by dzieciom chciało się je zjeść. Muffinki bananowe, sałatka z kurczakiem czy „świnki w kocykach” - czyli kielbaski oblepione ciastem są w wykonaniu tak proste, że nawet dziecko jest w stanie sobie z nimi poradzić, a jednocześnie trafiają w dziecięcy gust. Można rzec, że przeszły pozytywnie najtrudniejszy test z możliwych – czyli to, jak szybko znikają z talerza nawet takiego wybrednego niejadka, jakim jest mój syn.



Ale okazy!

D.Z.

Red.:Jakie zalety wspólnego gotowania dostrzega Pani jako mama?

Pani Ewa: Mnóstwo!Ja zyskuję w kuchni małego pomocnika, który chętnie pobrudzi ręce i zamiesza ciasto czy pokroi warzywa, dziecko- doświadczenie i wiedzę kulinarną, a cała rodzina-smaczny posiłek. Wszyscy zyskujemy też pretekst, by pozbyć wspólnie ze sobą, pogadać o różnych sprawach. Najważniejsze, że możemy pobyć razem, co w sytuacji gdy wolny czas jest towarem deficytowym-jest nie do przecenienia.

Red.:Czy w trakcie wspólnego gotowania to Pani jest mistrzynią ceremonii, czy pozwala Pani innym domownikom mieć znaczny udział w przyrządzaniu potrawy?

Pani Ewa:Każdej pani domu zapewne wydaje się, że zrobi wszystko najlepiej, i ja tu nie jestem wyjątkiem, ale bardzo się staram, by powstrzymać zapędy do wyręczania wszystkich ze wszystkiego. Gdy gotuję razem z synem staram się, aby jak najwięcej rzeczy robił sam. Wiem, że nawet gdy nie wszystko wyjdzie idealnie, jest to niepowtarzalna okazja do zdobycia doświadczenia i przekonania się na własnej skórze, a raczej na własnym języku, jak gotować, by było jeszcze smaczniej.

cd. s.4



Tagiatele z borowikami

D.Z.



Wspólny czas

D.Z.

Red.: Jakie dania pojawiają się na Pani stole najczęściej? Czy są potrawy, których Pani rodzina nie lubi?

Pani Ewa: Oczywiście, że są. Najtrudniej przekonać domowników do jedzenia warzyw. Staram się wtedy szukać innych sposobów podania danego składnika, np. pomidorów – mój syn nie spożywa surowych pomidorów, ale uwielbia zupę pomidorową. Często na naszym stole gości drób, a szczególnie kurczak w różnych postaciach. Cała rodzina go uwielbia! Każdy z nas ma swoją ulubioną część i na szczęście nie jest to ta sama, więc gdy upieczemy go w całości, nie ma większego problemu z podziałem części – wiadomo kto zje pierś, kto udko, a kto skrzydełka.

Red.: Jak Pani sądzi, co jest najtrudniejsze, jeśli chce się zaserwować rodzinie nie tylko smaczny, ale zdrowy posiłek?

Pani Ewa: Muszę niestety wrócić tu do tematu warzyw, który w naszej rodzinie jest piętą Achillesową. Mnie jako mamie

trudno jest pogodzić się z tym, że moje dziecko nie przepada za warzywami – są przecież takie zdrowe i pełne witamin! Pilnuję też, żeby posiłki były różnorodne, by nie jest w kółko tych samych produktów, by próbować nowych smaków. Przygotowanie zdrowych, a jednocześnie smacznych posiłków wcale nie jest takie proste. Wymaga to pewnej dyscypliny od rodziców i pilnowania, by tzw. „śmieciowe jedzenie” pojawiało się jak najrzadziej. Osobnym tematem są też słodczyce, których nadmiar – jak wiadomo – nie służy zdrowiu, a które dzieciaki najczęściej uwielbiają. Staram się wyrabiać dobre nawyki żywieniowe, bo wiadomo, że przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Cieszę się, że mój syn pije najczęściej domowe kompoty zamiast gazowanych napojów czy soków z kartonu. Mój mąż, który uwielbia piec słodkości, załatwia sprawę deserów – wiadomo, że domowe ciasto zawsze jest zdrowsze niż słodczyce kupowane w sklepie.

Red.: Czy wykorzystuje Pani w swojej kuchni jakieś gadżety?

Pani Ewa: Oczywiście! Potrafią one ułatwić życie i zaoszczędzić czas. Ostatnio w naszym domu pojawił się np. blender, który potrafi zmielić surowe ziemniaki na papkę. Trwa to chwilę i już mamy gotową masę, by upiec placki ziemniaczane czy babkę. Gdy pomyślę, że niegdyś moja mama godzinami potrafiła stać w kuchni i tarkować ręcznie te kilogramy ziemniaków – jestem pełna podziwu! Myślę, że w dzisiejszych czasach trudno obejść się bez gadżetów w kuchni. Prawdziwym wielbicielem gadżetów jest jednak mój mąż, dzięki któremu pojawiają się u nas różne roboty, czasem o niezidentyfikowanych i nie do końca zrozumiałych dla mnie funkcjach.

Dziękujemy za rozmowę.

Pani Ewa: Dziękuję za rozmowę. Mam nadzieję, że przepisy, które zaprezentowaliśmy, zachęcą innych do wspólnego gotowania i wejdą na stałe do menu.



To wygląda pysznie!

D.Z.

Jak się okazuje, w kuchni Państwa Zwierzyńskich wiele do powiedzenia ma pan Dariusz. Uwielbia słodkości, dlatego często je piecze. Prowadzi bloga kulinarnego DwaCiasta.pl, na którym umieszcza przepisy na domowe wypieki.

Red.: Skąd czerpie Pan przepisy, które wykorzystuje w swojej kuchni?

Pan Dariusz: Są to zarówno drukowane książki kucharskie, stare "zeszyty" żony z ręcznie zapisanymi przepisami, jak i Internet. Mam kilka ulubionych blogów kulinarnych, polsko- i angielskojęzycznych, na przykład świetny www.whiteplate.com oraz najlepszy, z kuchnią marokańską <http://cookingwithalia.com/>.



Letnia słodycz

D.Z.

Red.:W jaki sposób narodził się pomysł na kulinarnego bloga?

Ciasta nauczyłem się piec mieszkając z trojgiem znajomych na stacji, jeszcze na studiach. Brakowało mi domowej kuchni, a w szczególności ciasta po obiedzie. Wraz z upowszechnieniem Facebooka zacząłem wrzucać zdjęcia swoich wypieków, budząc tym niezdrowe emocje wśród wygłodzonych, a nieuzdolnionych kulinarnie znajomych. Któregoś razu "z rozpędu" zrobiłem dwie blaszki, i wpadłem na pomysł, żeby jedną rozlosować wśród osób, które "polubią" zdjęcie z ciastem. Jedno ciasto zostaje w domu dla rodziny, a drugie jest losowane, przez syna Michała, który czasem pomaga mi też w przygotowaniach. Wygrane ciasto wysyłam, dowożę, w zależności od osoby. W większości są to znajomi i rodzina z Białegostoku, ale zdarzyli mi się też zwycięzcy z Niemiec i Anglii.

Red.: Czy są potrawy, z których jest Pan szczególnie dumny?

D.Z.:Na przykład zawijane szwedzkie bułeczki cynamonowe z kardamonem "Kanelbullar"- powstają z takich śmiesznych długich "portek" z ciasta drożdżowego, opanowanie zawijania "nogawek" wcale nie było takie łatwe, a samo zawijanie bardzo fajnie się ogląda przez osoby postronne.

Red.:Na Pana blogu pojawiają się piękne zdjęcia, które zachęcają do przygotowania wypieków, a przede wszystkim sprawiają, że cieknie ślinka. W jaki sposób powstają Pana zdjęcia?

D.Z.:Zdjęcia powstają w kilka minut, bo nie mam cierpliwości i chcę już szybciej zjeść ciasto. Zawodowo zajmuję się komputerową grafiką trójwymiarową, a studiowałem architekturę i w paru elementach jest to pokrewne z wykonywaniem fotografii. Wszystkie zdjęcia robię lustrzanką z jasnym, stałogniskowym obiektywem, który ma ładną głębię ostrości. "Rozmyte tło", co jest nie do osiągnięcia na przykład smartfonem. Bardzo ważne jest też światło, najlepiej naturalne.

Red.:Jakich rad udzieliliby Pan laikom kuchennym, którzy zdecydowaliby się na upieczenie własnego ciasta?

D.Z.:Jest to bardzo prosta czynność, miliony gospodyń na całym świecie od setek lat robią doskonale wypieki i doktoratu do tego nie potrzebują, a serio mówiąc na początek proponuję zrobić coś prostego i sprawdzonego. Nie bać się, że



Słodka sztuka...

D.Z.



Cytrynowa pychota

D.Z.

coś nie wyjdzie i produkty się zmarnują, nie bać się zabrudzić siebie i kuchni. Ważną kwestią, o której rzadko się mówi, jest użycie składników w temperaturze pokojowej (a nie jajek i masła prosto z lodówki) oraz żeby nie miksować ciasta długo, bo powoduje to ryzyko, że wypiek nierównomiernie wyrośnie.

Red.:Jakie korzyści zauważa Pan jako mężczyzna, który dobrze czuje się w kuchni?

D.Z.:Jak na dzisiejsze czasy, to raczej nic nadzwyczajnego, ale czasem spotykam się z niedowierzaniem. Z drugiej strony, z punktu widzenia osoby prowadzącej blog, mam możliwość łatwego nawiązania kontaktu z nowymi ludźmi, to także forma odskoczni od pracy zawodowej.

Red.:Co jest sekretem dobrej kuchni?

Myślę, że jest to trochę mieszanka doświadczenia i obycia w kuchni, które przychodzą z czasem. Temat musi pozytywnie "chwycić" wykonawcę. Dobrze jest, jeśli kucharz nie boi się próbowania nowych technik i wypróbowywania przepisów, zarówno tradycyjnych, jak i z kuchni z innych krajów.

Serdecznie dziękujemy za rozmowę.

Czytelników zapraszamy na bloga kulinarnego na fb

www.facebook.com/DwaCiasta.

Pani Marianna – szef szkolnej kuchni codziennie dba o to, by uczniowie jedli smacznie i zdrowo. Kocha gotować i marzy o napisaniu własnej książki kucharskiej. Z Panią Marianną rozmawia Kuba Żukowski.

K.Ż.: Czy jako dziecko lubiła Pani wszystkie dania, które serwowano w Pani domu i w szkole?

Nie, nie lubiłam zjadać wszystkiego. Niestety muszę się przyznać, że najbardziej nie lubiłam mlecznych potraw.

K.Ż.: Dlaczego Zajmuje się Pani gotowaniem?

Jest to moja pasją. Lubię opiekować się innymi, a zwłaszcza dziećmi.

K.Ż.: Co sprawia pani największą radość w codziennej pracy?

Gotowanie, uwielbiam gotować. Ale największą satysfakcję sprawia mi, gdy dzieciaczki zjadają wszystko.

K.Ż.: Czy po dniu ciężkiej pracy ma Pani ochotę na gotowanie w domu?

Nie muszę gotować w domu. Moja rodzina już dawno wyjechała, dzieci usamodzielnili się. Ale gdy odwiedzają mnie, staram się, aby ugotować im coś pysznego.

K.Ż.: Jakie dania według Pani najszybciej znikają z talerzy uczniów naszej szkoły?

Najszybciej znikają schabowy, jajka w polewie majonezowej, zupa pomidorowa oraz rosół.

K.Ż.: Jadłospis szkolny podlega wielu obostrzeniom stawianym przez sanepid. Co Pani robi, że szkolne potrawy są takie smaczne?

Nie stosuję niedozwolonych składników, lecz tylko naturalne, zamiast soli dodaję zioła.

K.Ż.: Co poradziłyby Pani rodzicom dzieci, które są niejadkami?

Rozmowa z Panią Agnieszką Krzewską (mamą Mikołaja), która uwielbia dobrą kuchnię i wspólne spędzony czas z rodziną. Między innymi dzięki niej nasza książka kucharska została opublikowana.

M.S.:Dlaczego zdecydowała się Pani na zasponsorowanie druku naszej książki kucharskiej?

A.K.:Bardzo podoba mi się ten projekt. Myślę, że warto było zaangażować się w jego opublikowanie.

M.S.:Czy uważa pani, że takie inicjatywy są potrzebne?

A.K.:Uważam, że takich projektów powinno być coraz więcej, ponieważ wynika z nich wiele dobrego.

M.S.:Jakie zalety naszego

projektu może dostrzec Pani jako osoba, która jest aktywna zawodowo, a zarazem dzieli obowiązki mamy?

A.K.:Wiele przepisów umieszczonych w książce jest bardzo łatwych i możliwych do ugotowania w krótkim czasie tuż po powrocie z pracy do domu.

M.S.:Możliwe, że w przyszłości Pani syn zarazi się gotowaniem i będzie dobrze czuł się w kuchni. Co sądzi pani o mężczyznach, którzy są kucharzami?

A.K.:Mój syn już dzisiaj bardzo dobrze czuje się w kuchni i bardzo często towarzyszy mi przy przyrządzaniu różnego rodzaju potraw. Uważam, że mężczyźni są bardzo dobrymi kucharzami.



Kuba i Pani Maria

Red.

Po prostu gotować to, co dzieci lubią.

K.Ż.: Czy zdecyduje się Pani na to, aby któryś z przepisów umieszczonych w naszej książce kucharskiej zaserwować w stołówce?

Mogłoby to być ciekawe, ale nie wszystko można przygotować w tak szybkim czasie i w takich ilościach. Ale muszę wam zdradzić, że gdy będę na emeryturze, zamierzam napisać własną książkę kucharską.

M.S.:Czy jako mama ma pani czas na to, aby gotować? Co najbardziej lubi Pani przyrządzać?

A.K.:Dużo czasu spędzam na przygotowywaniu dań, a najbardziej lubię przyrządzać potrawy na bazie kasz bądź makaronów. Zamiast kotletów z ziemniakami na naszym stole lądują warzywa, ryby, zdarza się, że krewetki.

M.S.:Którą z potraw umieszczonych w naszej książce poleciłaby Pani młodym smakoszom?

Wiem, że dzieci wolą jeść słodkie dania, lecz ja poleciłabym im jakąś potrawę z warzywami.

Serdecznie dziękujemy za rozmowę.

Milena Sawulska