

My młodzi ekolodzy, meldujemy, że wykonaliśmy pierwsze zadanie w ramach **Ogólnopolskiej Akcji Ekologicznej „Florek”**

Spodobała nam się propozycja, aby przygotować przetwory z owoców.

Pamiętamy przecież o tym, że dawniej w każdym gospodarstwie domowym królowała spiżarnia, której półki uginały się od słoików z marynatami, kamiennych garnków pełnych powideł, dżemów, konfitur. Podobno pierwsze konfitury zaczęto smażyć, kiedy odkryto ogień. Była to mieszanka owoców i miodu.

Dziś rzadko mamy czas i ochotę na pracochłonne zabiegi. Wielu z nas woli kupić w sklepie przetwory niż wyprodukować je samemu. Nic dziwnego- słoik dżemu za sklepu jest nieporównanie tańszy niż ten domowy.

Jednakże cenimy sobie niepowtarzalny aromat i jakość domowych przetworów, dlatego postanowiliśmy sprawdzić, jak to się dzieje w naszych domach. Okazało się, że wśród różnych przetworów prym wiodą soki i dżemy z owoców, ale nie brakuje także kiszonych ogórków, marynowanych grzybków i wielu innych świetnych sałatek. Wszystkie domowe wyroby przechowywane są w chłodnych, niezbyt jasnych pomieszczeniach.

Na jednym ze spotkań fluorkowych zostaliśmy podzieleni na grupy. Każdej z nich przydzielono zadanie. Pierwsza zebrała i przedstawiła informacje o metodach robienia przetworów. Inni mieli dbać o higienę i bezpieczeństwo podczas zajęć. Kolejny zespół zgromadził wiadomości o konserwacji warzyw i owoców. Wszyscy stanęli na wysokości zadania, spisali się na medal. Zimowe przetwory mają nam przybliżyć smaki lata, ale już teraz nie mogliśmy oprzeć się pokusie skosztowania specjałów. To nie wszystko! Kolejna grupa zadbała o to, aby ilustracje, zdjęcia i informacje znalazły się w gablocie.

A więc na zajęciach ugotowaliśmy kompot owocowy, nasze koleżanki natomiast posmarowały wafle pysznymi konfiturami zrobionymi według starych receptur. Inne osoby przyniosły smaczne ciasta, co prawda upieczone w domu, ale również wyśmienite. Nie zabrakło owocowych sałatek, które były rajem dla podniebienia. Podczas degustacji toczyliśmy rozmowy na temat pasteryzacji i przechowywania przetworów. Uzmysłowiliśmy sobie, że dzięki nim zapewniamy naszym organizmom dużą porcję witaminy C.

Przecież wszystkie owoce i warzywa oprócz witamin, soli mineralnych oraz różnorodnych związków organicznych są doskonałym źródłem błonnika, który poprawia perystaltykę jelit, zapobiega wielu chorobom i pomaga w utrzymaniu prawidłowej sylwetki.

Te oraz inne informacje pojawiły się w poradnikach owocowych, a interesujące przepisy zostały umieszczone w mikroksiążkach kucharskich. Te materiały postaramy się przywieźć na Berdo.



[zobacz galerię](#)

Z harcerskim pozdrowieniem Czuwaj!

Członkowie i opiekunowie

Szkolnego Koła Ekologicznego