

LIST DO WYCHOWANKÓW

Drodzy Wychowankowie,

witam wszystkich bardzo serdecznie ☺

Wiem, że strasznie doskwiera Wam brak bezpośredniego kontaktu z koleżankami i kolegami, niestety wszyscy musimy pogodzić się z obecnymi warunkami ☹ – i one w końcu miną!!!!.

Żeby te dni nie ciągnęły się w nieskończoność i nie wyglądały ciągle tak samo, ustalajcie sobie plan dnia z różnymi zadaniami do wykonania.

- 1. W pierwszej kolejności zacznijcie od POSPRZĄTANIA SWOICH POKOI ☺ ☺ ☺**
2. Następnie - i to jest zadanie priorytetowe - pomagajcie rodzicom w obowiązkach domowych - im też jest trudno w obecnej sytuacji!
3. Zróbcie obiad! Poniżej prosty przepis na pyszną pizzę - bo wiem, że ją uwielbiacie ☺
Będą Wam potrzebne następujące składniki:

Na ciasto:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 0,5 paczuszki drożdży w proszku
- 3/4 szklanki ciepłej wody
- 0,5 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1,5 łyżki oleju/zamiennie oliwy

Przygotowanie:

- Wsyp do miski wszystkie suche składniki następnie dodaj 1 łyżkę oleju i całą wodę wszystko najpierw wymieszaj, aby wszystkie składniki się zmieszały następnie na czystym, suchym i posypanym mąką blacie wyrób ciasto ugniatając go, aż będzie gładkie, elastyczne, nieklejące się do rąk (jeśli nie będzie się łączyło dolewasz wody, jeśli będzie za mokre dosypujesz mąki).
- Wyróbione ciasto nacierasz olejem wkładasz ponownie do umytej miski, przykrywasz ściereczką i odstawiasz na około 1 godzinę do wyśnięcia.

- Wyróżnione ciasto rozwałkujesz, wkładasz na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, następnie delikatnie rozciągasz i rozprowadzasz rękoma po całej powierzchni, zaczynając od środka i zostawiając niewielkie zagięcia na brzegach.
- Posmaruj ciasto cienką warstwą ketchupu, dodaj ulubione przez waszą rodzinę dodatki, wierzch posyp serem (możesz każdy kawałek spersonalizować) tak przygotowaną pizzę możesz posypać ulubionymi przyprawami (czosnek, bazylia, oregano, skropić oliwą). Następnie piecz w maksymalnie nagrzanym piekarniku (min. 250 st. C) przez ok. 10 -15 minut, piekarnik ustawiony na góra/dół do zarumienienia musisz obserwować pizzę, ponieważ każdy piekarnik inaczej piecze.

Moja pizza wyglądała tak ☺ (nie robię okrągłej, bo chcę zawsze mieć, jak największą ponieważ nawet odgrzewana, czy zimna jest smaczna☺)



Kilka wskazówek:

- Pieczarki najlepiej podsmażyć wcześniej na patelni tak, aby odparowała woda i delikatnie przyprawić solą i pieprzem, żeby nie były mdłe,
- jeżeli wykorzystujecie grzyby leśne, to ich smak i aromat najlepiej wydobędziecie posypując je lubczykiem (może być suszony).

Przepis na sos czosnkowy:

- Mały jogurt naturalny lub śmietana
- 2 zębki czosnku

- 2 duże, czubate łyżki majonezu,
- Szczypta soli
- Suszony czosnek niedźwiedzi, oregano, bazylia wg upodobania

Przygotowanie:

Czosnek przecisnąć przez wyciskarkę, utrzeć na małych oczkach tarki lub ugnieść widelcem, wymieszać z jogurtem połączonym z majonezem i przyprawami.

Odstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

Sos tzatziki

- Mały jogurt naturalny
- 1 ząbek czosnku (im więcej ząbków tym sos ostrzejszy)
- 0,5 świeżego ogórka
- Łyżeczka oliwy
- Szczypta soli

Przygotowanie:

Czosnek przecisnąć przez wyciskarkę, utrzeć na małych oczkach tarki lub ugnieść widelcem, wymieszać z jogurtu, dodać obranego, utartego i wyciśniętego z nadmiaru wody ogórka, doprawić sola, dolać oliwy, dobrze wymieszać i odstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

Jest to mój ulubiony sos ☺, uważam, że jest bardzo zdrowy, pyszny i idealnie nadaje się również do pieczonego mięsa. Pychota, polecam.

Mam nadzieję, że pizza będzie Wam smakowała i będziecie mieć sporo frajdy przy jej robieniu.

Pamiętajcie tylko, żeby po wszystkim ładnie posprzątać ☺

A teraz dla równowagi podam Wam przepis na mój ulubiony koktajl, który należy pić przed snem i najlepiej wtedy go przygotowywać.

Składa się on z samych naturalnych składników i jest oczywiście bardzo zdrowy: przede wszystkim pomaga usuwać toksyny z naszego organizmu, stymuluje naszą przemianę materii, ale co najważniejsze wzmacnia naszą odporność.

Składniki:

- 200 ml wody mineralnej
- 0,5 świeżego ogórka
- 4/5 gałązek natki pietruszki lub kolendry
- 0,5 cytryny
- Korzeń imbiru
- Sok z aloesu (kupicie go w aptece)

Przygotowanie:

Do wody dodać pokrojonego w plasterki świeżego ogórka, posiekaną pietruszkę lub kolendrę, zetrzeć korzeń imbiru około 1 łyżki stołowej, dodać sok z aloesu ok 1 łyżki stołowej, wycisnąć sok z cytryny.

Wszystko razem zblendować, przecedzić przez sitko i wypić bezpośrednio przed snem.

Jeżeli już jesteśmy przy picciu koktajli, to proszę pamiętać, o wodzie nie będę się rozpisywała o jej zaletach, bo jej właściwości dla ludzkiego organizmu są przeogromne i jest niezbędna do życia i to w niej rozpuszczają się produkty przemiany materii☺

Przypomnę tylko, żebyście pili jej co najmniej 2 litry dziennie ponieważ, aby nasz organizm prawidłowo funkcjonował musimy dostarczać mu tyle wody, ile wydalamy, a wydalamy jej dziennie około 2 litrów.

Wracając do naszej niecodziennej codzienności wiem, że nie jest Wam łatwo z dnia na dzień. Cały świat wywrócił się do góry nogami i również wiemy obserwując sytuację w innych krajów, że nie będzie ani łatwo, ani przyjemnie.

Na chwilę obecną pocieszający jest jednak fakt, że z dniem 20 kwietnia zostaje złagodzonych część obostrzeń i to od nas i naszego postępowania będzie zależało, czy stopniowo będą liberalizowane następne, czy wręcz przeciwnie.

Dlatego proszę pamiętać, że nadal obowiązują następujące zasady bezpieczeństwa:

- Zachowanie 2-metrowej odległości od innych w miejscach publicznych.
- Obowiązek zasłaniania nosa i ust.

- Ścisłe przestrzeganie zasad sanitarnych w miejscach gromadzenia się ludzi.
- Kwarantanna i izolacja dla osób zarażonych lub potencjalnie zarażonych.

Ponieważ nie przestrzeganie tych zasad spowoduje wzrost zachorowań a co za tym idzie większe obciążenie służby zdrowia i spadek jej wydajność, co w efekcie może stanowić zagrożenie dla ludzkiego życia i to, jak już wiemy liczone w tysiącach ofiar!!!!

Z całego serca życzę Wam i Waszym bliskim dużo, dużo zdrówka, proszę nie wychodźcie nie potrzebnie z domów.

Alina Tyda