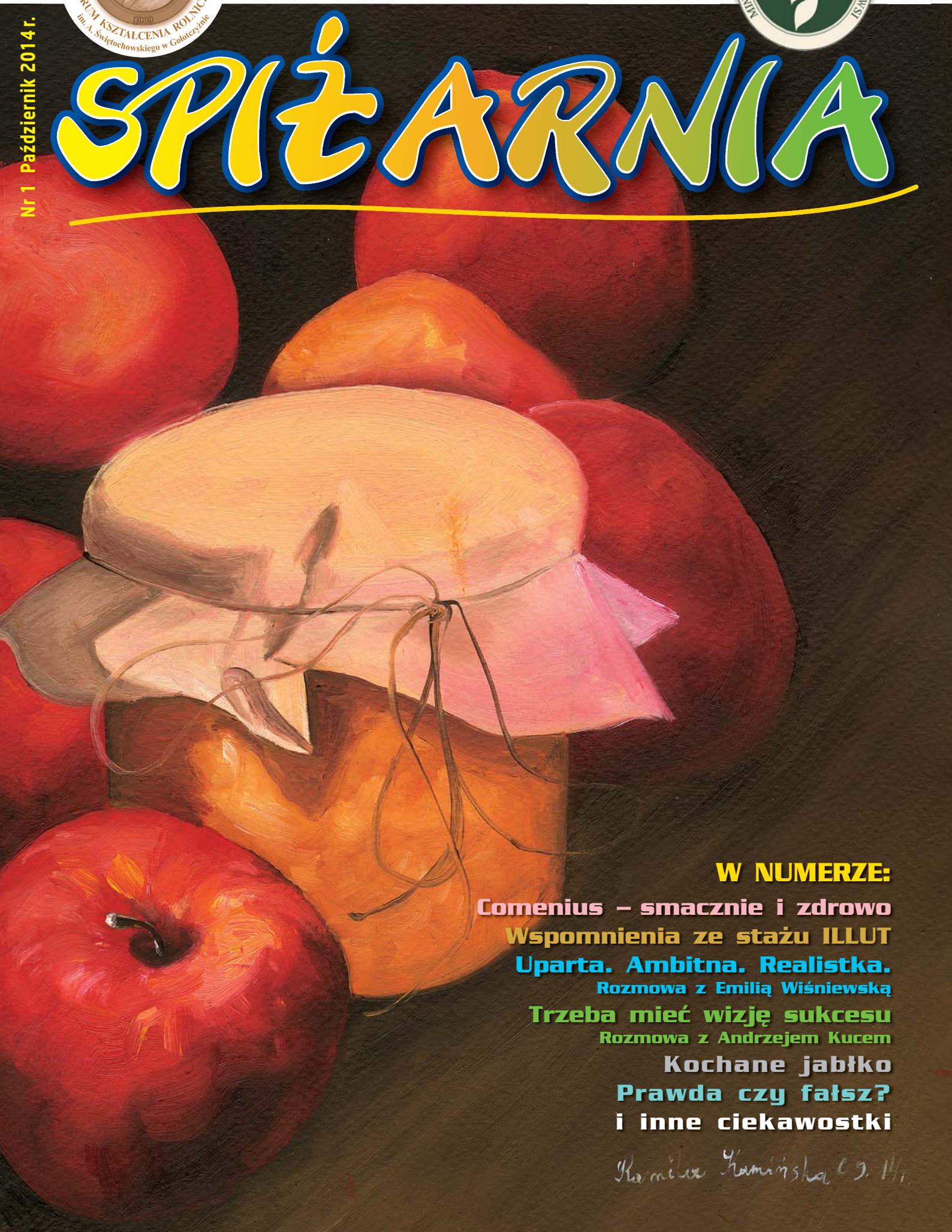
ZESPÓŁ SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA ROLNICZEGO im. A. Świętochowskiego w Gołotczyźnie

Program Uczenie się przez całe życie

MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI

Nr 1 Październik 2014 r.

SPIŻARNIA



W NUMERZE:

Comenius – smacznie i zdrowo

Wspomnienia ze stażu ILLUT

Uparta. Ambitna. Realistka.
Rozmowa z Emilią Wiśniewską

Trzeba mieć wizję sukcesu
Rozmowa z Andrzejem Kucem

Kochane jabłko

Prawda czy fałsz?

i inne ciekawostki

Karolina Kamińska cl. 1/1

Nasza pracowania gastronomiczna już gotowa!

Z radością i dumą donosimy, że mamy już nowoczesną pracownię gastronomiczną. Z sześcioma świetnie wyposażonymi stanowiskami.

Inwestycja finansowana była z budżetu szkoły, a doposażona ze środków projektowych „Uczeń XXI wieku". Będą się w niej odbywać zajęcia praktyczne z technologii żywności, procesów technologicznych w gastronomii oraz podstaw przetwórstwa żywności. Pracowania została wyposażona w sześć samodzielnych stanowisk do przygotowywania potraw. Każde z nich posiada własną kuchenkę elektryczną z piekarnikiem i płytą grzewczą. A także zlew i komplet niezbędnych akcesoriów: garnków, patelni, rondli, sztućców, szklanek, kieliszków oraz talerzy i naczyń do serwowania. Dla każdego uczestnika zajęć w pracowni, dostępny jest również profesjonalny sprzęt gastronomiczny, urządzenia do obróbki technologicznej surowców oraz piękna zastawa stołowa do serwowania i ekspedycji potraw. Dzięki super wyposażeniu uczniowie będą mogli gotować, piec, dusić, smażyć i grillować. Przygotowywać zupy, drugie dania, desery i sosy. Wyciskać soki, tworzyć napoje i koktajle. Wszystko po to, by nie tylko smakować, ale przede wszystkim zdobywać szlify w zakresie obsługi urządzeń gastronomicznych i doskonalić techniki kulinarne. A także pogłębiać zainteresowania. Nasza pracownia pachnie nowością. Zachęca do nauki i zdobywania wiedzy praktycznej.

Sprzątanie pełną parą…

…i gotowania smak (fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Comenius – smacznie i zdrowo

Z Bawarską energią, wróciła grupa 15 uczniów klas I-III technikum biorąca udział w projekcie Comeniusa pt. „Zrównoważone zarządzania energią...". Przedstawiciele naszej szkoły spotkali się z kolegami z Belgii, Francji, Holandii, Luksemburga i Niemiec, aby poznać sposoby gospodarowania energią w Bawarii. Pierwszego dnia zaprezentowali nasze kulinarne dziedzictwo. Spotkanie w międzynarodowym gronie to dla młodzieży doskonała lekcja języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. To także wymiana doświadczeń, spostrzeżeń i okazja, aby poprzez kulinaria poznawać kulturę naszych bliższych i dalszych sąsiadów. Pięć dni minęło błyskawicznie. Szkoda, że fascynująca przygoda trwała tak krótko. W maju jedziemy do Brukseli.

Nasi uczniowie w górach Bawarii (fot. arch. szkoły)

Staż kompetencji w Jeleniej Górze

W lipcu uczniowie z klasy II FT, III MTH, IV FT byli na stażu kompetencji zawodowych w Jeleniej Górze. Staż odbywał się w ramach projektu „Zawodowe i kluczowe kompetencje gwarancją sukcesu uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie na rynku pracy" realizowanego ze środków Unii Europejskiej w zakresie Europejskiego Funduszu Społecznego. Uczniowie pod okiem pana Remigiusza Ślusarskiego poznali nowatorską metodę tworzenia kompostu technologią tlenową. Zostali zapoznani ze sposobem wykorzystania kompostu w produkcji ekologicznej w przedsiębiorstwie Agrar Service oraz w gospodarstwach agroturystycznych „Kowalowe Skały" i „Wedle Bucków". Po powrocie do domu wdrożyli we własnych gospodarstwach kompostowanie tlenową technologią. Pan Ślusarski przyjechał z wizytą do Gołotczyzny. Sprawdził poprawność stworzonych pryzm oraz udzielił cennych wskazówek do dalszej pracy przy tworzeniu kompostu.

Rośnie pryzma kompostowa (fot. arch. szkoły)

Wspomnienia ze stażu ILLUT Berlin-Brandenburg w Paulinenaue

W dniach od 15.06.2014 – 28.06.2014 r. 9-osobowa grupa uczniów z klas II MTH i II FT uczestniczyła w zagranicznym stażu zawodowym w ILLUT Berlin-Brandenburg w Paulinenaue niedaleko Berlina. Tematem naszego stażu była: „Eliminacja zagrożeń zawodowych na wsi poprzez wdrażanie europejskich standardów bezpieczeństwa w prowadzeniu gospodarstwa i w pracach związanych z rolnictwem.” Wyjechaliśmy w ramach Projektu Leonardo da Vinci „Uczenie się przez całe życie”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Projekt składał się z dwóch modułów:

I. Dobre praktyki bezpieczeństwa pracy w produkcji rolnej.

II. Przygotowanie do prowadzenia bezpiecznej kuchni domowej w agroturystyce.

Realizując tematykę pierwszego modułu dokonaliśmy oceny stanu BHP w gospodarstwie, dokładnie poznając teren gospodarstwa produkcyjnego, stan budynków inwentarskich i gospodarczych. Uczyliśmy się bezpiecznej obsługi maszyn, urządzeń i narzędzi stosowanych w gospodarstwach rolniczych. Zdobywaliśmy wiedzę na temat ryzyka i zagrożeń wynikających z pracy w gospodarstwie.

Drugi moduł obejmował m. in. zapoznanie z regulaminem użytkowania urządzeń gastronomicznych i zagrożeniami związanymi z pracą na danym stanowisku w kuchni. Przez cały okres stażu przygotowywaliśmy odpady konsumpcyjne i opakowania do recyclingu, a także wdrażaliśmy zasady segregacji odpadów według przepisów unijnych.

Zasłużony wypoczynek na łonie natury (fot. arch. szkoły)

Pobyt w Paulinenaue był także okazją do poznania kultury i zwiedzenia miejsc historycznych tego regionu Niemiec.

W pamięci na pewno pozostanie całodniowy pobyt w Parku Rozrywki – Heide Park w Soltau niedaleko Hamburga, gdzie doznaliśmy mocnych wrażeń korzystając m. in. z jednej z największych i najdłuższych kolejek na świecie.

Ostatniego dnia dwutygodniowego pobytu otrzymaliśmy certyfikaty potwierdzające odbycie stażu za granicą. Pan Walter Siegmund- dyrektor ośrodka ILLUT wysoko ocenił nasze zaangażowanie, kreatywność i dyscyplinę. Podziękował za współpracę.

Autor: Karolina Sokolnicka z klasy II MTH

Kolejna wygrana Kamili Kamińskiej

16 czerwca 2014 r. w siedzibie Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie odbył się finał konkursu katechetycznego zorganizowanego przez Katolickie Stowarzyszenie „Civitas Christiana” w Ciechanowie, pod hasłem Kardynał Stefan Wyszyński Prymas Polski i Mąż Stanu. Z ogromną radością informujemy, że nasza uczennica – Kamila Kamińska zdobyła I miejsce w kategorii prac wybitnych. Serdecznie gratulujemy!!! I bardzo dziękujemy za projekt naszej prześlicznej okładki.

„Uczenie się przez całe życie” – nasi nauczyciele na lekcjach w Danii

Nauczycielki naszej szkoły, panie: Anna Anuszewska, Lucyna Berent i Lidia Cyranowicz wzięły udział w wakacyjnym wyjeździe wymiany doświadczeń do Danii. Projekt realizowany był w ramach programu LdV VETPRO przez Stowarzyszenie Edukacji Rolniczej i Leśnej EUROPEA Polska. Tematem wiodącym wyjazdu był „Duński przykład kształtowania postaw innowacyjności i kreatywności uczniów inspiracją dla polskich nauczycieli szkół sektora zielonego”. Stroną goszczącą nauczycieli z Polski była EUROPEA Denmark w Green Academy Aarhus w Beder. Dwa tygodnie pobytu wypełniały seminaria, warsztaty i wyjazdy studyjne. Natchnione nowymi metodami aktywizacji uczniów i sposobami motywacji nasze panie nauczycielki wróciły do Polski. Czekamy na wcielenie nowoczesnych rozwiązań w życie na poletku edukacyjnym naszej szkoły.

Z cielakiem, któremu grupa nadała imię Wiesia (fot. arch. szkoły)

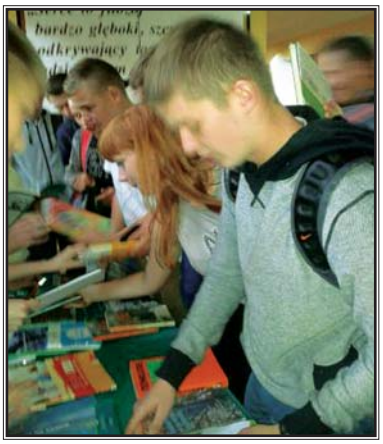
105-lecie szkoły i Zjazd Absolwentów

5 lipca 2014 r. odbyły się w Zespole Szkół CKR im. Ą. Świętochowskiego w Gołotczyźnie jubileuszowe obchody 105-lecia szkoły połączone z VII Zjazdem Absolwentów. Po uroczystej Mszy Świętej odprawionej w Kościele parafialnym w Sońsku, goście udali się do szkoły. Zasłużonym nauczycielom zostały wręczone medale i odznaczenia państwowe. Oficjalną część uroczystości uświetnił poetycki montaż słowno-muzyczny „Wspomnień czar” i koncert dawnego BIG Bandu. Następnie odbyły się spotkania plenerowe i bal absolwentów. W czasie obchodów promowano artykuły rolno-spożywcze z programu „Poznaj Dobrą Żywność”.

Kiermasz podręczników

W dniu 19 września Zarząd Samorządu Uczniowskiego zorganizował kiermasz używanych podręczników. Uczniowie mogli po atrakcyjnych cenach nabyć podręczniki. Zwłaszcza dla pierwszoklasistów była to doskonała okazja, by zakupić brakujące podręczniki. Nieoczekiwanie książki „rozeszły się niczym ciepłe bułeczki" prawie, co do jednego egzemplarza.

Nad sprawnym przebiegiem kiermaszu czuwali uczniowie klasy III MTH: Kasia Zawadzka, Milena Żmijewska, Przemek Komorowski i Aleksander Krajczyński.



(fot. arch. szkoły)

Centralna Inauguracja
Roku Szkolnego 2014/2015 Szkół Rolniczych

Nasza szkoła miała zaszczyt uczestniczyć w Centralnej Inauguracji Roku Szkolnego 2014/2015 Szkół Rolniczych. W tym roku uroczystość odbyła się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Nowosielcach. Inaugurację uświetniła obecnością wiceminister Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Zofia Szalczyk. W uroczystości wzięły udział delegacje ze wszystkich 45. szkół rolniczych prowadzonych przez Ministra. Naszą szkołę reprezentowała Dyrektor Wiesława Gąsiorowska, Wicedyrektor Adam Łukasiewicz oraz poczet sztandarowy w składzie (patrz fot.): Magdalena Andrzejak, Klaudia Stańczak i Błażej Szliter.

W drugim rzędzie nasz poczet: Magdalena Andrzejak, Błażej Szliter, Klaudia Stańczak. (fot. arch. szkoły)

Uroczystości dożynkowe – Pułtusk

11-12 października nasza szkoła prezentowała swoje stoisko w Pułtusku w ramach promocji projektów realizowanych w ramach podejścia Leader: „Współpraca szkół rolniczych i LGD – uroczystości dożynkowe wydarzeniem kulturalnym regionu (dotyczy PROW 2007-2013)". Tworzyliśmy stoisko wspólnie z LGD Ciuchcia Krasińskich. I na tę okoliczność mieliśmy przygotowane nawet specjalne logo.

Goście z całej Polski

Z okazji Dnia Nauczyciela, 13 października b. r., naszą szkołę odwiedzą goście z całej Polski. Swoją obecnością zaszczycą nas znamienite osobistości, m. in. wiceminister Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Tadeusz Nalewajk. Po Mszy Świętej w Kościele Parafialnym w Sońsku rozpocznie się Uroczystość Dnia Edukacji Narodowej w ZSCKR w Gołotczyźnie. Po część oficjalnej zapraszamy gości na obiad i prezentację produktu wysokiej jakości ze znakiem „Poznaj Dobrą Żywność".

POZNAJ DOBRĄ ŻYWNOŚĆ

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

W Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. A. Świętochowskiego w Gołotczyźnie realizowane są następujące projekty:

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

• „Zawodowe i kluczowe kompetencje gwarancją sukcesu uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie na rynku pracy". W ramach projektu Uczestnicy mogą skorzystać bezpłatnie z wybranych zajęć wyrównawczych, w tym indywidualnych konsultacji z trenerem i z e-learningu, atrakcyjnych wizyt studyjnych, zajęć w „Akademii Talentów", staży u pracodawców, specjalistycznych szkoleń i laboratoriów, konsultacji zawodowo edukacyjnych z pedagogiem, psychologiem i doradcą zawodowym, kursów zawodowych: spawacz, prawo jazdy kat. B, obsługa kombajnu, obsługa koparko-ładowarki, inseminator, realizacja roślinnych aranżacji.

• „Uczeń XXI wieku" – w ramach projektu uczniowie mogą skorzystać z następujących zajęć wyrównawczych z różnych przedmiotów, realizować kursy podnoszące kwalifikacje zawodowe w zakresie: kurs barman- barista, kurs kelner – somelier, kurs carvingu, kurs florystyczny, kurs groomingu, realizować staże u pracodawców i wyjazdy edukacyjne. W ramach projektu kadra dydaktyczna oraz kadra zarządzająca ZS CKR może skorzystać z kursu wykorzystania EWD w ewaluacji wewnątrzszkolnej, kursu Krajowej Ramy Kwalifikacji, kursu Zarządzania Placówką Oświatową.

Rozmowa z Emilią Wiśniewską

Uparta. Ambitna. Realistka.

O metody efektywnego uczenia, sposób spędzania wolnego czasu i ulubioną potrawę zapytaliśmy najlepszą uczennicę Zespołu Szkół CKR w Gołotczyźnie.

– Przybyłaś tu do szkoły już z sukcesami, tak?

Zawsze kończyłam rok szkolny przynosząc do domu świadectwo z czerwonym paskiem. Gimnazjum ukończyłam ze średnią 5,25.

– Dlaczego Zespół Szkół CKR w Gołotczyźnie?

Bo blisko. Mieszkam 7 km stąd. Silnym argumentem był też fakt, że rodzina też chodziła do tej szkoły. Nie jestem osobą odważną, wiec unikam sytuacji, gdy mam być sama. Boję się zmian, więc ta szkoła była dla mnie bardzo dobrym rozwiązaniem.

– Gdybyś miała określić swoja osobę w kilku słowach, to co byś o sobie powiedziała?

Uparta. Ambitna. Realistka.

– Twoja ulubiona potrawa?

Pomidorowa z ryżem mojej mamy.

– Przedmiot, który Cię pasjonuje?

Matematyka. Zdecydowanie!

– Jakiej słuchasz muzyki?

Słucham wszystkiego. Ale najbardziej preferuję reggae, disco i hip-hop.

– Przy jakiej muzyce się relaksujesz?

Muzyka mnie nie relaksuje. Wolę regenerować akumulatory bez muzyki. W zupełnej ciszy.

– Gdzie odpoczywasz? Gdzie uciekasz?

Gdy mam już totalnie wszystkiego dość, to uspokaja mnie praca fizyczna. Uciekam do ogrodu. Warzywnika chociażby. Jak się zmęczę łapię dystans do problemu i on jakoś maleje w oczach.

– Jak dużo czasu poświęcasz na naukę?

To zależy od okresu w szkole. W czasie sprawdzianów uczę się 4-5 godzin. Ale, tak, jak teraz, na początku roku szkolnego, na odrobienie lekcji i przygotowanie się do zajęć, wystarczy 1-2 godziny. Uczę się „w ruchu". Mam kartki, karteluszki, notatki. Coś robię, ale powtarzam.

– Jak spędzasz wolny czas?

Staram się jak najwięcej czasu spędzać z moim chłopakiem. W wolnych chwilach wyjeżdżam z nim lub rodzeństwem. Bardzo lubię jeździć na rowerze z młodszą siostrą.

– Co widzisz, gdy zamykasz oczy?

Trudne pytanie. Zależy od okoliczności życia. Na przykład jesienią, gdy zbieram grzyby, to ciągle o nich myślę i wtedy po zamknięciu oczu, widzę właśnie grzyby. Z ogromnym sentymentem wracam do wakacji – czasu spędzonego na Warchałach. Często je wspominam i wtedy widzę.

– Jak godzisz naukę z obowiązkami domowymi?

Rodzice mają gospodarstwo rolne. Pomagam w domu, ale tej pracy nie jest tak dużo, więc spokojnie daje się godzić naukę i obowiązki domowe. Uczę się zapisując sobie różne rzeczy na kartkach. A kartki zawsze mogę zabrać ze sobą. I na przykład słówka z angielskiego powtarzam podczas pracy w kuchni.

– Co bardzo lubisz robić, gdy masz wolny czas?

Emilia Wiśniewska (fot. arch. własne)

Rozwiązuję krzyżówki. Bardzo lubię jeździć na rowerze. Spędzam sporo czasu z psem.

– Pies wabi się?

Miśka. To owczarek niemiecki. Już od 4 lat ze mną.

– Przepis na sukces?

Ambicje i upór w dążeniu do realizacji marzeń.

– Jakie masz plany na przyszłość?

Po maturze zamierzam iść do Olsztyna na UWM na matematykę nauczaną, ale rozpatruję też filologię angielską w Przasnyszu lub na UW.

– Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra Czarnewicz-Kamińska

Wiśniewska Emilia (1995 r.). Panna. Z czworga rodzeństwa, troje ukończyło naszą szkołę.

Sukcesy Emilii Wiśniewskiej:

- 2012 – 2013 tytuł najlepszej uczennicy w Zespole Szkół CKR w Gołotczyźnie. Nagroda Stypendium Premiera.
- 2012 rok – III miejsce w skali Diecezji Płockiej w Konkursie biblijnym
- 2013 – 2014 tytuł najlepszej uczennicy w Zespole Szkół CKR w Gołotczyźnie. Nagroda Stypendium Premiera. Fot. 3
- 2014 – 2015 tytuł najlepszej uczennicy w Zespole Szkół CKR w Gołotczyźnie. Nagroda Stypendium Premiera.
- 2013 i 2014 – II miejsce w konkursie pierwszej pomocy w Ciechanowie
- 2014 – V miejsce i wyróżnienie w Konkursie Mały Przedsiębiorca – biznes plan i jego obrona.

Nasz absolwent Andrzej Kuc z żoną Ewą Wicemistrzami Rejonowego Konkursu AGROLIGA 2014 w kategorii ROLNICY

Trzeba mieć wizję sukcesu

Pan Andrzej Kuc, absolwent Szkoły Rolniczej w Gołotczyźnie, specjalnie dla Spiżarni mówi o czasach szkolnych, trudnych wyborach życiowych i o tym, jak osiągnąć sukces?

– W Zespole Szkół Rolniczych w Gołotczyźnie uczył się Pan w latach 1982-1987. Dlaczego wybrał Pan właśnie tę szkołę?

Wtedy rodzice mieli gospodarstwo liczące 16 ha i ja pomagałem im w pracy w gospodarstwie. Bardzo to lubiłem. Pasjonowała mnie praca maszynami. Lubiłem też zwierzęta. Dlatego jak skończyłem szkołę podstawową, nie było innej alternatywy tylko Zespół Szkół Rolniczych w Gołotczyźnie. Egzamin wstępny zdałem śpiewająco i tak zaczęła się moja edukacja.

– Był Pan dobrym uczniem?

Nieeee… prymusem nie byłem. Ale lata szkoły wspominam bardzo dobrze.

– Jakie przedmioty Pan lubił, a jakie nie?

Byłem bardzo dobry matematyki, historii. W piątej klasie wzięliśmy z kolegą Krzysztofem Ruszczyńskim udział w Olimpiadzie Wiedzy i Umiejętności Rolniczych. Okazało się, że z całej szkoły byliśmy najlepsi. Dostaliśmy zaproszenie do wzięcia udziału w kolejnym etapie, już jako reprezentanci szkoły. Z mechanizacji byliśmy nie do pobicia. To były fajne czasy.

Najgorzej szedł mi język rosyjski.

– Dużo czasu poświęcał Pan nauce?

Pasja do pracy na wsi była znacznie silniejsza, niż pasja do nauki. Dlatego nie byłem prymusem w przedmiotach humanistycznych. Czas poświęcałem gospodarstwu i dużo pomagałem rodzicom.

– Czy rolnik to Pana wymarzony zawód? Lubi Pan to, co robi?

Teraz jest już zbyt późno na takie rozważania. Za późno, żeby się przekwalifikować. Często pracy towarzyszy rzeczywista satysfakcja, ale często jest to okupione bardzo dużym wysiłkiem. I wyrzeczeniami. Kosztem czasu poświęconego dzieciom.

– Co w tej pracy jest dla pana najważniejsze? Czy istnieje coś takiego jak miłość do ziemi, do pracy w polu?

Mam zakodowaną świadomość, że muszę to zrobić. Podświadoma miłość do pracy rolnika pewnie też jest zapisana w mojej psychice.

Andrzej Kuc z małżonką

Andrzej Kuc (drugi od lewej) odbiera tytu Wicemistrza Rejonowego Konkursu AGROLIGA 2014 w kategorii ROLNIK (fot. arch. rodzinne)

– Czy zawód rolnika jest łatwym zawodem – w sensie – czy wymaga wiedzy? Czy doświadczenia przekazywane z pokolenia na pokolenie przydają się dziś, przy takim stopniu zmechanizowania prac w gospodarstwie?

Praca w gospodarstwie wiedzy wymaga ogromnej. Żeby w chwili obecnej prowadzić duże gospodarstwo trzeba się znać na wielu rzeczach. Doświadczenie życiowe, prawidła obowiązujące od zawsze są podstawą, nie mniej trzeba umieć odnaleźć się w sytuacji rynkowej. Sięgnąć do nowoczesnej techniki i informatyki. Dzisiejsze nowoczesne rolnictwo musi tego dotknąć. Nie da się wszystkiego wziąć na siłę, trzeba pomyśleć. Biegle korzystać z komputera. Śledzić nowoczesne rozwiązania. Iść z duchem czasu.

– Ma Pan czas na urlop? Wyjazd z rodziną?

To właśnie największe wyrzeczenie związane z tym charakterem pracy.

Rachunek za pracę wystawia się walutą – czasem. Jakoś z żoną próbujemy organizować dzieciom wyjazdy, wypoczynek. Wartością są wyjazdy całą rodziną. Niestety ja nie mogę sobie na to pozwolić. Jedyne na co nas stać,

Ewą (fot. arch. rodzinne)

to wyjazdy, które można zamknąć w ciągu jednego dnia. Na szczęście mieszkamy w tej części Polski, z której da się dojechać w miarę szybko zarówno nad jeziora, jak i morze, nawet góry. Dlatego ruszamy z domu rano, a wracamy po południu. Jak na razie wyjazd kilkudniowy pozostaje poza moimi możliwościami czasowymi.

– Jak Pan spędza wolny czas?

Tu nie ma problemu, bo tego czasu jest bardzo mało. A każdą wolną chwilę spędzam z żoną i dziećmi.

– Ulubiona potrawa?

Jestem pod tym względem bardzo elastyczny. Chyba nie ma takiej potrawy, którą uznałbym za tę jedyną.

– Czy dziś, gdyby miał Pan wybór, wybrałby Pan rolnictwo, jako zawód i sposób na życie? Czy marzył Pan kiedyś o innym zawodzie? Innej pracy? Kim Pan chciał być będąc dzieckiem?

Od zawsze lubiłem pracę rolnika. Ojcu chętnie pomagałem. Trudno było napędzić mnie do lekcji. Odrabiałem je na przerwie przed lekcją właściwą, a robiłem to na tyle skutecznie, że nigdy nie zarzucono mi odpisywania. Jak już przepisywałem, to zawsze coś zmieniałem. Maturę zdałem bez problemów, ale na studia nie poszedłem. Złożyłem dokumenty, dostałem się, ale nie rozpocząłem nauki. Bo był to czas, w którym w rolnictwie wiele się działo. Wówczas, jeśli ktoś miał odwagę zaryzykować, to mógł zrobić coś wyjątkowego. Zacząłem działać bardzo prężnie, a praca wymagała coraz większego zaangażowania. Gdybym wówczas studiował, przeoczyłbym czas wielkich zmian. A ja wolałem działać. W ciągu tych 5 lat wydarzyło się wiele rzeczy, dzięki którym dziś jestem w tym miejscu, w którym jestem. A gospodarstwo jest na poziomie wysokim. Oczywiście, gdybym wówczas poszedł na studia byłbym dziś na pewno bardziej wykształconym człowiekiem. O szerszych horyzontach. Ale nie nadrobiłbym tego czasu na wsi już nigdy i o tym jestem przekonany. Dlatego nie żałuję.

– Jakie ma Pan plany rozwojowe na najbliższy czas?

Polityka rolna u nas w kraju, pod wpływem wytycznych wewnątrz wspólnotowych, wyeliminuje mnie w najbliższym czasie, w zakresie dostępności środków pomocowych. Fundusze Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich (PROW) 2007-2013 wykorzystałem całkowicie. W świetle wytycznych dostępnych na kolejne lata, niestety znajduję się poza górnymi progami, które Agencja będzie promowała. Także dopłaty bezpośrednie będą okrojone. Mam nadzieję, że bez finansowania z zewnątrz jakiś poziom inwestycji w naszym gospodarstwie, jednak, zachowamy.

– Co chciałby Pan powiedzieć uczniom naszej szkoły z perspektywy swoich doświadczeń? Co jest Pana zdaniem w życiu najważniejsze?

Trzeba mieć wizję tego, co się chce osiągnąć. Trzeba, powiedzmy, w jakiś sposób to wizualizować. I uparcie dążyć do celu. Bez względu, czy zawsze jest pięknie, czy ciężko i już się nic nie chce – trzeba uparcie do celu zdążać. Na pewno warto inwestować w siebie, aby w momencie, gdy życie uśmiechnie się do nas, być odpowiednio wyposażonym w wiedzę i doświadczenie życiowe, by złapać wiatr w żagle.

– Dziękuję z rozmowę.

Aleksandra Czarnewicz-Kamińska

– **Andrzej Kuc** (1967 r.) – właściciel 94 hektarowego gospodarstwa rolnego w Pomorzu. Z 80 krowami mlecznych i 25 jałówkami cielnymi. Żonaty. Tata czterech córek: Aleksandry, Małgorzaty, Katarzyny i Marii. Gospodarstwo specjalizuje się w produkcji mleka oraz produkcji roślinnej (burak, pszenica, rzepak, kukurydza.

Nagrody i wyróżnienia:

2010 – nominacja do konkursu EUROZAGRODA 2010 w kategorii „Inne obiekty zagrodowe i obiekty ochrony środowiska"

2014 – Wicemistrz Rejonowego Konkursu AGROLIGA 2014 w kategorii ROLNIK

2014 – Powiatowi Starości Dożynkowi na Święcie Plonów w Staroźrebach

O nowoczesnych rozwiązaniach w gospodarstwie Andrzeja Kuca pisało: „Polskie Mleko", „Mleko-Expo", „Wieś i rolnictwo", „Ekspert", „Dom i Zagroda".

AGROLIGA to coroczny konkurs, w którym biorą udział wyróżniające się gospodarstwa z całej Polski. Gospodarstwa są typowane przez Ośrodki Doradztwa Rolniczego z poszczególnych województw. Komisja na podstawie oględzin dokonuje oceny gospodarstw. W konkursie AGROLIGI 2014 gospodarstwo pana Andrzeja Kuca zdobyło tytuł: Wicemistrz AGROLIGI 2014 w kategorii ROLNICY.

KOCHANE JABŁKO

Mówi się o nim, że jest najstarszym owocem świata. Występuje w wielu smakach, zapachach i barwach. Bywa niedoceniane, bo mamy je na wyciągnięcie ręki. Jabłko, bo o nim mowa jest owocem niezwykłym.

Milion ton nadwyżki jabłek w Polsce (fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Z zamiłowania do jabłek słyną Anglicy. Oni też tworzą najbardziej oryginalne dania z tych doskonałych owoców. Podają, na przykład, obsmażone na maśle kostki jabłek z duszonymi kasztanami. Dodatek jabłek stosują do masła, serów i twarogów. Duszone jabłka stanowią także przystawkę do słynnego angielskiego black pudding (inaczej blood sausage), czyli kiełbasy wytwarzanej z wieprzowego smalcu i krwi. Podobnej do naszej kaszanki.

Jabłko na zdrowie!

Jabłka charakteryzują się wyjątkowymi właściwościami odżywczymi. Poza węglowodanami zawierają cenne witaminy, składniki mineralne i nieoceniony błonnik. Warto zaznaczyć, że w rajskich owocach występuje unikalna kombinacja witamin C i P oraz magnezu, która uelastycznia oraz uszczelnia naczynia krwionośne, zapobiegając miażdżycy. Poszczególne odmiany różnią się między sobą zawartością witaminy C. Najwięcej kwasu askorbinowego (witaminy C) znajdziemy w antonówkach i grochówkach, najmniej w odmianie landsberskiej i starking. Szczególnie dużo witaminy C gromadzi się w owocach dojrzewających na drzewach od strony południowej.

Zbawienny błonnik

Obecny w miąższu, skórce i gniazdach nasiennych błonnik działa na organizm oczyszczająco. Niczym miotełka wymiata z jelit resztki pokarmowe, wiąże metale ciężkie, wolne rodniki, szkodliwe produkty przemiany materii. A nawet cholesterol. Dzięki pektynom jabłko reguluje przemianę materii i usprawnia motorykę jelit. Jabłko, choć bywa, że kwaskowate, działa na organizm odkwaszająco. Pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

I zapobiega – niebezpiecznemu w skutkach zdrowotnych – zakwaszeniu.

Jabłko w kuchni

Sposobów podania jabłek jest tysiące. Owoce te można dusić, gotować, piec, smażyć, a nawet kisić. Wydrążone jabłko, posypane cukrem, cynamonem i rodzynkami, to wspaniały deser po obiedzie. Całymi jabłkami można nadziewać też kaczkę, czy kurczaka. Obrane i uprażone to baza do szarlotki, musu do naleśników, czy dżemu do twarożku. Absolutnym hitem w kuchni jest zapiekanka jabłkowo-ryżowa. Jej zapach i smak nie ma sobie równych wśród owocowych wariacji kulinarnych. Jabłka dodaje się także do sałatek i surówek. Tarta marchewka z jabłkiem to ulubiona surówka maluchów. Z rajskich owoców gotuje się aromatyczne goździkowe kompoty. Wyciska sok, wyrabia wino i zdobywający coraz większą popularność – cydr.

Jednak, jako dietetyk, czuje się zobligowana to wyrażenia opinii, że najzdrowsze są owoce jedzone na surowo i w dodatku – ze skórką.

Czy jabłka psują zęby?

Gryzienie twardego jabłka wymusza na dziąsłach mechaniczny ucisk. Dzięki takiemu masażowi dziąsła ulegają wzmocnieniu. Jednak wbrew obiegowej opinii zjedzenie owocu przed snem nie zwalnia z obowiązku umycia zębów. A to dlatego, że zawarte w jabłku cukry są pożywką dla żyjących w jamie ustnej mikroorganizmów. Rozmnażające się bakterie niszczą szkliwo zębów i przyczyniają się do rozwoju próchnicy. Dlatego jabłko przed snem – owszem, ale potem do łazienki marsz i szczoteczka w dłoń.

dr inż. A. Czarnewicz-Kamińska

Warto wiedzieć:

- Średnie jabłko – o masie 100g – dostarcza 52 kcal.
- Pektyny obecne w jabłku mają właściwości żelujące, dlatego w deserach i przetworach, jabłka mogą skutecznie zastąpić żelatynę.
- Wyhodowanie nowej odmiany jabłek zajmuje około dwudziestu lat.
- Skąd wzięła się nazwa „szarlotka”? Przesłania mówią, że tak nazwano ciasto z jabłkami upieczone na cześć królowej Charlotte, żony króla Jerzego III.
- Piękny zapach kwiatu i owocu jabłoni doceniają producenci perfum. Nuta jabłkowa jest zamykana w wielu ekskluzywnych flakonach.

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Na temat odżywiania krąży wiele fałszywych opinii. Pojawiają się one niczym mityczne opowiadania. O tym, co zdrowe i niezdrowe mówi prawie każdy. Tylko czy mówi prawdę?

• Ziemniaki tuczą.

Fałsz. Same ziemniaki nie tuczą. 100g ziemniaków dostarcza organizmowi 90kcal, głównie w postaci lekkostrawnych i dobrze przyswajalnych przez organizm węglowodanów, a zwłaszcza skrobi. Dzięki dużej zawartości składników mineralnych o charakterze zasadowym, równoważą kwasotwórcze oddziaływanie na organizm produktów zbożowych i mięsnych. Natomiast bardzo ważny jest dodatek do tych ziemniaków wszelkiego typu sosów i mięs. Jeżeli w skład sosu wchodzi smażony boczek, śmietana, mięso, mąka to zwykle jest on wysokokaloryczny i ciężkostrawny.

• W jednej sałatce nie należy łączyć pomidora z ogórkiem.

Prawda. Ogórek jest warzywem, które posiada enzym – askorbinazę – powodujący niszczenie witaminy C. dlatego nie powinno się dodawać ogórka do surówek, w których znajdują się warzywa zasobne w tę witaminę, np. z pomidorem, papryką. Skutecznym sposobem inaktywacji askorbinazy jest blanszowanie.

• Owoce i warzywa można jeść w ciągu dnia bez ograniczeń.

Fałsz. Nie ma takiego rodzaju żywności, który można byłoby spożywać w ilościach nieograniczonych. Każdy pokarm ma jakąś wartość odżywczą i kaloryczną (jedynie woda nie dostarcza kalorii), a każdy z nas nie powinien spożywać więcej energii niż wynosi jego zapotrzebowanie energetyczne. Owoce to przede wszystkim źródło witamin i minerałów, ale nie można zapominać, że dostarczają nam dużej ilości węglowodanów. W owocach przeważają węglowodany proste, które są bardzo szybko wchłaniane i wykorzystywane przez organizm. Jednak w ich spożyciu należy zachować umiar. Bezpieczniejsze pod tym względem są warzywa i w ciągu dnia, należy jeść ich około 2 razy więcej niż owoców.

• Najlepsze do smażenia są oleje virgin.

Fałsz. Tłuszcz używany do smażenia wchłaniany jest przez smażony produkt i ostatecznie spożywany jako jego integralna część. Do krótkotrwałego smażenia poleca się oleje o wysokiej wartości odżywczej (rzepakowy, kukurydziany, sojowy) i zaleca się ich wylewanie po każdym cyklu smażenia. Nie należy natomiast smażyć na olejach typu virgin, ponieważ zawarte w nich cenne żywieniowo składniki ulegają bardzo szybkiemu rozkładowi, nawet w wyniku krótkotrwałego smażenia. Nie znaczy to, że oliwa z oliwek nie nadaje się do smażenia. Należy wybierać oliwę bez określenia na etykiecie: extra virgin, czy virgin.

• Osoby z nietolerancją laktozy mogą jeść jogurty.

Prawda. Nietolerancja taka jest spowodowana brakiem enzymu, który rozkłada laktozę do cukrów prostych. Dlatego po spożyciu świeżego mleka mogą wystąpić u takich osób biegunki, wzdęcia i bóle brzucha. Można jednak uniknąć objawów wywołujących niedyspozycje pokarmowe, jeśli regularnie pije się napoje fermentowane. Zawarte w nich żywe bakterie fermentacji mlekowej wspomagają trawienie, bo dostarczają organizmowi brakującego enzymu. Poza tym mają zdolność do zasiedlania przewodu pokarmowego i przeżywania w nim przez dłuższy czas.

• Najszybciej schudniesz jedząc jeden posiłek dziennie.

Nieprawda. Obfity posiłek doprowadza do przeładowania żołądka. W taki sposób sami stwarzamy sobie świetne tendencje do powstawania otyłości, gdyż niemożliwe jest spalenie bardzo dużej ilości pokarmu na raz. Fizjologia udowodniła też, że spożywanie większej liczby posiłków tj. 4-5 w ciągu dnia umożliwia lepsze wykorzystanie białka z diety. Spożywanie białka w 1 lub 2 posiłkach powoduje, że zostaje ono zużyte na cele kataboliczne – ulega utlenieniu w celu uzyskania energii. Nie jest zaś przeznaczane na cele anaboliczne (budulcowe) – jak być powinno. Poza tym organizm uczy się bardzo szybko magazynować nadwyżki pokarmów na okresy kiedy nie będzie dowozu energii. A to już prosta droga do przyrostu masy ciała.

• Można zmniejszyć efekt wzdymający fasoli gotując ją bez przykrycia.

Prawda. Rośliny strączkowe np. fasola, groch, soja, soczewica zawierają tzw. oligosacharydy gazo twórcze, które wywołują często dyskomfort po spożyciu. Dzieje się tak dlatego, że organizm ludzki nie posiada enzymu, który mógłby te związki rozłożyć. Aby się ich pozbyć należy nasiona strączkowe przed gotowaniem moczyć zalewając je wrzącą wodą w stosunku 4: 1 i pozostawiając na ok. 2-3 godz. Namoczone nasiona należy gotować w świeżej wodzie w naczyniu bez przykrycia. Umożliwia to uwalnianie się z nasion wydzielanego podczas gotowania, szkodliwego cyjanowodoru – produktu rozpadu enzymatycznego glikozydaz. Należy pamiętać, że nasiona fasoli, bobu, grochu, soczewicy i soi należy zawsze gotować do miękkości. W niedogotowanych gromadzą się szkodliwe substancje antyodżywcze.

13 października to Dzień Edukacji Narodowej – zapraszamy wszystkich na montaż słowno-muzyczny na salę gimnastyczną. Przypominamy, że tego dnia każdego ucznia i nauczyciela obowiązuje strój galowy. Białe koszule mile widziane!

* * *

W drugiej połowie października na terenie szkoły odbędzie się Dzień pieczonego ziemniaka. Uczniów zapraszamy na poczęstunek. A w tym roku serwujemy pysznego kartoflaka i chrupiące racuszki prosto z patelni. Dla każdego kubeczek kefiru. A jeśli pogoda dopisze, zaprosimy Was na pieczone ziemniaczki prosto z ogniska. Nakarmimy wszystkie głodne brzuszki

* * *

W październiku obchodzimy Międzynarodowy Dzień Bibliotek Szkolnych – tego dnia szczególnie nisko kłaniamy się Paniom z Biblioteki doceniając ich trud i pracę. Też w walce z molami książkowymi

W październiku odbędzie się także Dyskoteka Otrzęsinowa. Pierwszacy, aby wejść w grono szkolnej braci muszą przejść chrzest bojowy Zapraszamy do dobrej zabawy!

* * *

Z okazji **1 listopada** Dnia Wszystkich Świętych prosimy o pomoc w porządkowaniu grobów A. Bąkowskiej i A. Świętochowskiego oraz innych zmarłych nauczycieli Zespołu Szkół w Gołotczyźnie.

* * *

12 listopada obchody Narodowego Święta Niepodległości uświetni nam uroczysty apel na Sali gimnastycznej. Przypominamy, że to święto galowe – elegancki ubiór obowiązuje każdego!

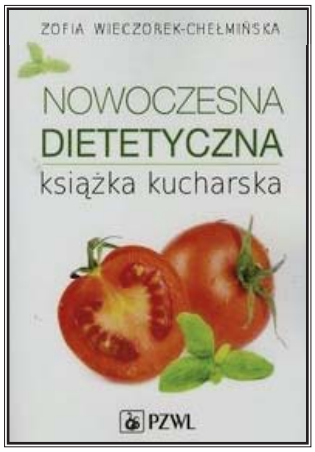
* * *

21 listopada to Międzynarodowy Dzień Rzucania Palenia w ramach akcji „Rzuć Palenie". Na terenie szkoły odbędą się spotkania, prelekcje tematyczne i pogadanki dotyczące szkodliwości nałogu.

SPIŻARNIA NOWOŚCI

Warto przeczytać

„O jabłkach"
Autor: Eliza Mórawska
Wyd. Full Meal



„Nowoczesna dietetyczna książka kucharska"
Autor: Z. Wieczorek-Chełmińska
Wyd. PZWL

„Dieta i Miłość" – książka kucharska
Autor: A. Czarnewicz-Kamińska, W. Charewicz
Wyd. Charewicz&Charewicz

Ciekawe blogi kulinarne:

http://strawberriesfrompoland.blogspot.com/
http://whiteplate.com/
http://www.makelifeeasier.pl/
http://www.mojewypieki.com/
cosnaokazje.blogspot.com
http://www.jadlonomia.com/

Pani profesor Patrycja Wesołowska zaprasza do Kółka Teatralnego. Zajęcia mają na celu rozwijanie zainteresowań teatrem i filmem. Będą to zabawy przyjemne i pożyteczne Spotykamy się w czwartki o godzinie 15.20. Jesteśmy otwarci na propozycje odnośnie repertuaru. Jeśli drzemie w Tobie dusza artysty, zapraszamy...

* * *

Paweł Stawiński zaprasza do uczestnictwa w spotkaniach chóru.

Zapraszamy chętnych do udziału w organizacji Radiolki. Wszelkie pomysły szalonych realizatorów i ekscentryczne głosy prezenterów jak najbardziej wskazane.

* * *

Informujemy, że w naszej gazecie można zamieszczać ogłoszenia, informacje, anonse, życzenia. Zainteresowanych prosimy o kontakt z redaktor naczelną „Spiżarni" dr inż. Aleksandrą Czarnewicz-Kamińską

SPIŻARNIA NIEZBĘDNIK

Język angielski

- dieta wegetariańska, wegetarianizm – vegetarian diet
- zupa z dyni – pumpkin soup
- wydrążyć dynię – hollow pumpkin
- pestki z dyni – pumpkin seeds
- karoten – carotene
- żywność ekologiczna – organic food
- ugotować np. zupę – cook soup
- usmażyć np. ziemniaki – fry potatoes
- skrobia – starch
- grillowane warzywa – grilled vegetables
- cynamon – cinnamon
- imbir – ginger
- zapiekanka z ryżem i cynamonem – casserole with rice and cinnamon
- surówka z białej kapusty – coleslaw
- kurczak - chicken
- rozgrzewające potrawy – warming dishes
- czerwone wino – red wine
- kawa z kardamonem – coffee with cardamom
- budyń z malinami – pudding with raspberries
- ciasto dyniowe - pumpkim pie
- kanapka - sandwich
- kiełbasa - sausage
- herbatnik- biscuit, Cookiem
- herbata - tee
- herbarta expresowa- tee bag
- kapusta - cabbage
- kapuśniak (zupa) - cabbage soup
- kapuśniak (deszcz) - drizzle
- kotlet schabowy - pork chop

Cennik sklepiku szkolnego – wybrany asortyment:

Bułka słodka	– 1,6 pln
Pączek	– 1,6 pln
Ciacho	– 1,80 pln
Hot-dog	– 2,50 pln
Pizzerka	– 2,5 pln
Napój Tymbark (duży)	– 2,6 pln
Napój Tymbark (mały)	– 1,50 pln
Napój Tarczyn	– 2,0 pln
Smakotek, Kubuś	– 1,60 pln
Pepsi	– 2,10 pln
Mirinda	– 2,10 pln
7-up	– 2,10 pln
Woda mineralna	– 1,5 pln
Hellena	– 2,9 pln
Baton Princessa	– 1,50 pln
Baton Mars	– 1,70 pln
Baton Snickers	– 2,0 pln
Baton Knoppers	– 1,60 pln
Baton WW	– 2,10 pln
Baton Bajeczny	– 1,90 pln
Baton Lion	– 1,7
Baton Pawełek	– 1,90 pln
Baton Pierrot	– 1,90 pln
Baton 3-BIT	– 1,90 pln
Baton Góralki	– 1,40 pln
Baton Grześki	– 1,50 pln
Baton Twix	– 1,8 pln
Rogal 7days	– 1,9 pln
Lizaki	– 0,80 pln
Lizaki chupa-chups	– 1,0 pln
Żelki (małe)	– 1,80 pln
Żelki (duże)	– 3,0 pln
Chrupki biesiadne	– 1,80 pln

Kierunki kształcenia w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. A. Świętochowskiego

TECHNIKUM KSZTAŁCĄCE W ZAWODACH:

Technik weterynarii (4 lata)

nowość

Kwalifikacje:

R. 9. Prowadzenie chowu, hodowli i inseminacji zwierząt,

R. 10. Wykonywanie czynności pomocniczych z zakresu usług weterynaryjnych,

R. 11. Wykonywanie czynności pomocniczych z zakresu realizacji zadań inspekcji weterynaryjnej.

Technik urządzeń i systemów energii odnawialnej (4 lata)

nowość

Kwalifikacje:

B. 21. Montaż urządzeń i systemów energetyki odnawialnej,

B. 22. Eksploatacja urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.

Technik żywienia i usług gastronomicznych (4 lata)

Kwalifikacje:

T. 6. Sporządzanie potraw i napojów.

T. 15. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych.

Technik agrobiznesu (4 lata)

Kwalifikacje:

R. 3. Prowadzenie produkcji rolniczej,

R. 6. Organizacja i prowadzenie przedsiębiorstwa w agrobiznesie.

Technik architektury krajobrazu (4 lata)

Kwalifikacje:

R. 21. Projektowanie, urządzanie i pielęgnacja roślinnych obiektów architektury krajobrazu,

R. 22. Organizacja prac związanych z budową oraz konserwacją obiektów małej architektury krajobrazu.

Technik rolnik (4 lata)

Kwalifikacje:

R. 3. Prowadzenie produkcji rolniczej,

R. 16. Organizacja i nadzorowanie produkcji rolniczej.

Technik ogrodnik (4 lata)

Kwalifikacje:

R. 5. Zakładanie i prowadzenie upraw ogrodniczych,

R. 18. Planowanie i organizacja prac ogrodniczych.

Budynek szkoły (fot. arch. szkoły)

Technik turystyki wiejskiej (4 lata)

Kwalifikacje:

T. 7. Prowadzenie działalności turystycznej na obszarach wiejskich,

T. 8. Prowadzenie gospodarstwa agroturystycznego.

ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA KSZTAŁCĄCA W ZAWODACH:

Ogrodnik

Kwalifikacja:

R. 5. Zakładanie i prowadzenie upraw ogrodniczych.

Z możliwością kontynuacji nauki na kursie R. 18. Planowanie i organizacja prac ogrodniczych.

Mechanik – operator pojazdów maszyn rolniczych (3 lata)

Kwalifikacje:

M. 1. Użytkowanie pojazdów, maszyn, urządzeń i narzędzi stosowanych w rolnictwie,

M. 2. Obsługa techniczna oraz naprawa pojazdów, maszyn i urządzeń stosowanych w rolnictwie.

TECHNIKUM UZUPEŁNIAJĄCE (system zaoczny) KSZTAŁCĄCE W ZAWODZIE

Technik rolnik (3 lata)

Kursy kwalifikacyjne:

- prowadzenie produkcji rolniczej – kwalifikacja R. 3
- organizacja i nadzorowanie produkcji rolniczej R-16
- organizacja i prowadzenie przedsiębiorstwa w agrobiznesie – kwalifikacja R. 6

ZAPRASZAMY!!!

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Redaktor naczelna: dr inż. Aleksandra Czarnewicz-Kamińska
Projekt okładki: Kamila Kamińska

Rogaliki z marmoladą – p. Agnieszka Ampuła

Składniki:
- 1 kg mąki
- 2 kostki margaryny
- 6 jajek
- szczypta soli
- cukier waniliowy
- 20 dag drożdży
- odrobina kwaśnej śmietany
- 0,5 kg marmolady

(fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Wykonanie:
- Przygotować rozczyn z drożdży (łyżka cukru, łyżka maki, odrobina mleka) wymieszać pozostawić do wyrośnięcia.
- Do miski przesiać mąkę. Dodać margarynę, roztrzepane jajka, wsypać resztę składników na koniec wyrośnięty rozczyn drożdżowy. Wszystko razem zagnieść.
- Ciasto zawinąć w ścierkę i zanurzyć do miski w zimnej wodzie. Pozostawić do wypłynięcia.
- Wyjąć ze ściereczki i oprószyć mąką. Wałkować krążki, kroić na trójkąty. Na dłuższym brzegu położyć owoce lub marmoladę. Zwijać i formować w rogalik. Posmarować roztrzepanym jajkiem.
- Piec około 20 minut w temperaturze 180 stopni.
- Posmarować lukrem lub posypać cukrem pudrem.

Pieczony szczupak – p. Andrzej Brzozowski

Składniki:
- szczupak 1,1 kg
- przyprawa do zup, typu Vegeta
- 3 plasterki cytryny
- 2 liście laurowe
- 1 cebula

(fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Wykonanie:
- Rybę posypać przyprawą do zup typu vegeta. Zarówno w środku, jak i na zewnątrz.
- Do środka włożyć liście laurowe, plastry cytryny. Na wierzchu ułożyć na cebulę pokrojoną w plasterki.
- Rybę zawinąć w folię aluminiową i piec około 30 minut, w temperaturze 180 stopni.

Szarlotka – p. Lucyna Berent

Składniki:
- 3 szklanki maki krupczatki
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1,5 szklanki cukru
- 4 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 1 kostka masła
- 6 żółtek
- pół szklanki bułki tartej
- śmietany gęstej, żeby zagnieść
- marmolada z antonówek – ok. 2kg (lub 2 słoiki 0,9 l)

(fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Wykonanie:
- Mąki zmieszać z cukrem i proszkiem.
- Margarynę posiekać z tłuszczem i rozetrzeć dokładnie. Żeby nie było grudek.
- Do tego dodać żółtka i śmietanę. Zagnieść. Odstawić na godzinę do zamrażalnika.
- Marmoladę jabłkową wymieszać z bułką tartą.
- Blachę wyłożyć papierem i ciasto zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach. 2/3 ciasta wyłożyć na dno, potem jabłka i 1/3 ciasta na wierzch.
- Piec około 60 minut, w temperaturze 180 stopni.

Ciasto ananasowe – Maria Frączek

Składniki:
- 8 jaj
- 1,5 szklanki cukru
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 puszka ananasów
- 1 budyń śmietankowy
- 1 kostka masła
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 paczki wiórek kokosowych

Biszkopt:
- 4 jajka
- ½ szklanki cukru
- 1 szklanka mąki
- 1łyżka proszku do pieczenia
- miksujemy mikserem

Wykonanie:

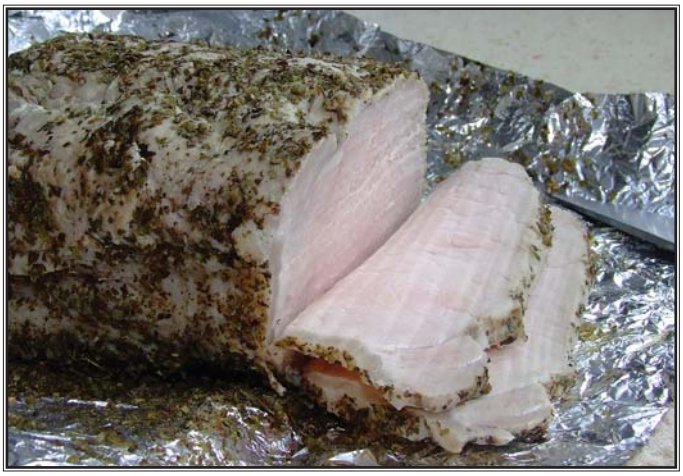
Masa:
- Z 1 puszki ananasów odlać sok (powinna być 1 szklanka). W tym syropie ugotować budyń śmietankowy.
- Utrzeć kostkę masła z 4 żółtkami i 2 łyżkami cukru pudru, dodać wystudzony budyń, ucierać mikserem.
- Ananasy pokroić w kostkę, dodać do masy. Lekko wymieszać.

Ciasto kokosowe:
- Z 4 białek ubić pianę na sztywno z 1 szklanką cukru, dodać 2 paczki wiórek kokosowych.
- Piec 15 minut.
- Biszkopt nasączyć trochę wodą z sokiem z cytryny.
- Nałożyć krem, przykryć plackiem z wiórków kokosowych.

Schab gotowany
– p. Aleksandra Czarnewicz-Kamińska

Składniki:
- 1 kg schabu o cienkim przekroju

Zalewa:
- 1,25 litra wody
- 5 ząbków czosnku
- 0,5 szklanki cukru
- niecałe 0,5 szklanki soli



(fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Sposób przygotowania:
- Surowe i świeże mięso umyć dokładnie.
- W garnku zagotować wszystkie składniki zalewy.
- Do gotującej zalewy włożyć schab i od momentu zagotowania, gotować dokładnie 8 minut.
- Zostawić w zalewie 8-12 godzin (na noc).
- Po tym czasie ponownie zagotować i gotować 5 minut. Ważne, aby nie gotować mięsa dłużej. Czasu należy bezwzględnie przestrzegać, bo inaczej mięso stwardnieje.
- Wyjąć gorące mięso na folię aluminiową, uprzednio obficie posypaną majerankiem.
- Mięso szczelnie zawinąć w folię i po wystygnięciu tak przechowywać w lodówce.

Przepis z książki „Dieta i Miłość". Autorzy: A. Czarnewicz-Kamińska i W. Charewicz

Medaliony z indyka w sosie pomidorowym
– Marta Frączek

Składniki:
- 600 g piersi z indyka
- 1 sztuka – bulionetka domowa drobiowa Knorr
- 700 g – pomidorów z puszki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 jajka
- 100 g startego żółtego sera
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- olej do smażenia

Wykonanie:
- W garnku przesmażyć cebulę oraz czosnek. Następnie dodać pomidory wraz z sosem oraz bulionetką. Całość zagotować.
- Jajka wymieszać z 2 łyżkami mąki, startym serem oraz posiekaną natką.
- Pierś z indyka pokroić na niewielkie medaliony grubości ok. 1,5 cm i oprószyć mąką.
- Następnie kawałki mięsa zanurzyć w przygotowanej wcześniej panierce. Smażyć na patelni wyłożonej natłuszczonym pergaminem na złoty kolor z obu stron.
- Przygotowany sos pomidorowy przelać do żaroodpornego naczynia. Na nim ułożyć medaliony. Naczynie przykryć i wstawić do rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza piekarnika i zapiekać przez 15 minut.
- Gotowe medaliony podawać z ziemniaczanym puree lub ryżem.

Filety ryby na słodko
– Karolina Tomczak

Składniki:
- 600 g filetów z dorsza
- 0,5 litra mleka
- 2 łyżki śmietany kremówki
- 100 g słodkich migdałów
- sól, pieprz – do smaku

(fot. A. Czarnewicz-Kamińska)

Wykonanie:
- Filety posolić i przyprawić pieprzem.
- Gotować ok. 20 minut na małym ogniu w mleku zamieszanych z połową obranych i sparzonych migdałów.
- Wyjąć rybę na półmisek polać mlekiem migdałowym zagęszczonym śmietanką z resztą migdałów.

Życzymy smacznego

SPIŻARNIA