



## 2. „Eksperyment kulinarny”.

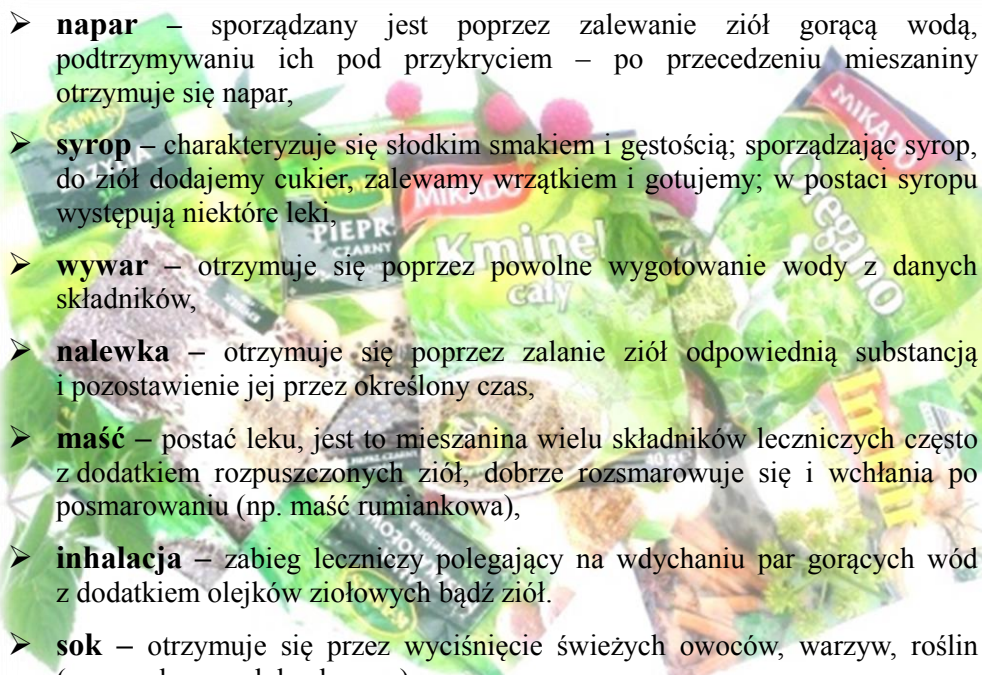
*Potrzebne będą:*

- ✓ *ciasto „kruche” lub francuskie*
- ✓ *przyprawy: koper, majeranek, pieprz, kminek, przyprawy korzenne, papryka, czarnuszka, chrzan, czosnek, bazylia, pietruszka, lubczyk (maggi), kolendra, rozmaryn, szczaw, macierzanka, anyż, lebiodka (polskie oregano), bazylia itd.*
- ✓ *cukier puder*
- ✓ *owoce (np. jabłka, maliny, borówki, jagody)*
- ✓ *świeże liście mięty, melisy, szalwii, rumianku, miód bądź sok z malin – do dodania smaku zaparzonej herbaty*
- ✓ *walek, zaokrąglone noże lub foremki*
- ✓ *encyklopedia lub słownik ziół*

Jak to zrobić?

- Wspólnie przygotowujemy ciasto „kruche” lub ciasto francuskie; wygodnie jest też kupić gotowe. Przed przystąpieniem do pracy Przypominamy uczestnikom o umyciu rąk.
- Następnie zapoznajemy uczestników z przyprawami, których będziemy używać. Poznajemy nowe nazwy, zapachy i smaki poprzez węch czy próbowanie szczypty wybranej przyprawy.
- Wygodnie jest podzielić ciasto na równe części (tyle ile jest uczestników), tak by z każdej porcji można było uzyskać od 3-10 ciasteczek.
- Wszyscy uczestnicy przydzielony kawałek ciasta rozdzielają na nieduże części i przyprawiają je według uznania – na słono lub na słodko. Każdy wykonuje ok. 5 różnych smaków. Do tego używamy przeróżnych ww. ziół- przypraw. Możemy je również mieszać. Przy tej okazji poznajemy zastosowanie ziół w kuchni.
- Właściwości każdej użytej przyprawy odnajdujemy korzystając z informatorów – encyklopedii i słowników. Wyszukujemy pojęcia i nazwy.

- Następnie przyprawione kawałki ciasta rozwałkowujemy i (zaokrąglonym nożem) wycinamy kształty naszych ciasteczek, możemy do tego użyć gotowych foremek.
- Powstałe różne kształty i formy możemy jeszcze raz „doprawić”.
- Ziołowe ciasteczka wkładamy do gorącego piekarnika na ok 15 min., często sprawdzając czy są już gotowe (z uwagi na różną grubość ciasta, niektóre mogą być gotowe już po 10 min.).
- Wypieczone ciasteczka możemy ozdobić – owocami, liśćmi mięty lub posypać cukrem pudrem.
- Podczas oczekiwania na wypieki, przygotowujemy herbatę np.: miętową – orzeźwiająca, z rumianku – na wszelakie dolegliwości, z melisy – uspokajającą. Do wybranej herbaty dodajemy świeżych liści np. mięty, melisy czy kwiat rumianku. Herbatę parzymy ok. 10 minut. Możemy posłodzić ją miodem lub sokiem z malin. Herbatę pijemy na ciepło lub na zimno – jako napój. Jeśli czas pozwoli zapoznajemy uczestników z zastosowaniem użytych ziół także w lecznictwie.
- Starszych uczestników podczas tych zajęć zapoznać można z pojęciami dotyczącymi produktów otrzymywanych z ziół:

- 
- **napar** – sporządzany jest poprzez zalewanie ziół gorącą wodą, podtrzymywaniu ich pod przykryciem – po przedczeniu mieszaniny otrzymuje się napar,
  - **syrop** – charakteryzuje się słodkim smakiem i gęstością; sporządzając syrop, do ziół dodajemy cukier, zalewamy wrzątkiem i gotujemy; w postaci syropu występują niektóre leki,
  - **wywar** – otrzymuje się poprzez powolne wygotowanie wody z danych składników,
  - **nalewka** – otrzymuje się poprzez zalanie ziół odpowiednią substancją i pozostawienie jej przez określony czas,
  - **maść** – postać leku, jest to mieszanina wielu składników leczniczych często z dodatkiem rozpuszczonych ziół, dobrze rozsmarowuje się i wchłania po posmarowaniu (np. maść rumiankowa),
  - **inhalacja** – zabieg leczniczy polegający na wdychaniu par gorących wód z dodatkiem olejków ziołowych bądź ziół.
  - **sok** – otrzymuje się przez wyciśnięcie świeżych owoców, warzyw, roślin (np. z pokrzywy lub z brzozy).

- Wspólnie kosztujemy wszystkie ciasteczka, odnajdujemy w nich smaki i zapachy ziół, oceniamy nasz „kulinarny eksperyment”, popijając herbatą lub zimnym napojem ziołowym.

