

## Co jada się w lesie?



Zajęcia rozpoczynamy od głośnego przeczytania dzieciom Rozdziału 5 książki Tomasza Szweda „Klinika...” - „Co stało się z zębem pana Bobra”.

Podczas lektury zachęcamy dzieci do dyskusji na temat „diety” zwierząt roślinożernych. Zwróćmy ich uwagę na fakt, iż dziko rosnące rośliny mogą być źródłem pożywienia dla wielu gatunków zwierząt o różnych porach roku. Mogą być też źródłem ciekawych doznań smakowych dla ludzi. Zapytajmy dzieci, czy kiedyś jadły dziko rosnące rośliny? Jeżeli tak, to w jakiej postaci?

Proponujemy też wspólny spacer, rozpoznawanie roślin, zbiór i wspólne warsztaty kulinarne. Podczas tych zajęć pamiętajmy o zachowaniu kilku bardzo ważnych zasad:

- zbieramy tylko te rośliny, które na pewno znamy – warto wziąć na spacer atlasy roślin lub mieć dostęp do Internetu, ażeby wspólnie rozpoznawać gatunki
- staramy się nie zbierać niczego w miejscach zanieczyszczonych, takich jak pobocza dróg, tereny spryskiwane herbicydami lub pestycydami, czy miejsca wyprowadzania psów
- zbieramy tylko części roślin, nie niszcząc ich
- wybieramy tylko te gatunki, które nie są pod ochroną. Nie wolno także zbierać wszystkich kwiatów w jednym miejscu – może to spowodować, że roślina nie będzie w stanie już się tam rozmnożyć

W zależności od pory roku, kiedy będziemy przeprowadzać zajęcia, proponujemy skorzystanie z przepisów podanych na kartach pracy.

Proponujemy również organizowanie wypraw w teren - „Po pożywienie”. W zależności od pory roku dzieci mogą zbierać szczawik zajęczy, szczaw, czosnek niedźwiedzi (wiosna – lato) lub orzechy laskowe, nasiona buka (jesień).

Na koniec warto zapytać dzieci, czy smakowało im dziko rosnące pożywienie? A może znają jakiś przepis, który można wspólnie wykorzystać?



Tekst: Justyna Rymon-Lipińska, Lucyna Bucław; akwarela: Martyna Sztupecka-Ryngwelska; grafika - Marta Potulska

## Co jada się w lesie?



### *Kwiatowe „kule mocy”*

Składniki:

- 250 g fasoli (najlepiej przygotować dzień przed zajęciami)
- 1 biała czekolada
- płatki kwiatów (proponujemy: chabry bławatki, stokrotki, mniszek lekarski, mak polny, fiołki polne lub wonne, krwawnik pospolity)

Fasolę (np. piękny Jaś) wsypać do garnka, zalewamy zimną wodą (ok. 10 cm ponad poziom fasolki) i odstawiamy na noc do namoczenia. Następnego dnia odcedzamy, wlewamy 1 litr świeżej wody i gotujemy pod przykryciem przez około 1 i 1/2 godziny do miękkości. Po przestudzeniu blendujemy lub rozgniatamy widelcem.

Do fasolowej „pasty” dodajemy roztopioną na parze lub w kuchence mikrofalowej czekoladę.

Lepimy kulki wielkości włoskiego orzecha i otaczamy je w płatkach kwiatów. Po przestudzeniu kwiatowe „kule mocy” są gotowe do jedzenia.

### *Syrop (miód) z mniszka lekarskiego*

Zajęcia rozpoczynamy od zbioru 500 kwiatów mniszka lekarskiego, najlepiej zerwanych przed południem w suchy, słoneczny, majowy dzień.

Dodatkowo potrzebujemy:

- 1 litr wody,
- 1 kilogram cukru,
- sok z dwóch cytryn.

Koszyczki kwiatów oczyszczamy z owadów, dokładnie myjemy, zalewamy wodą i gotujemy przez około 15 minut.

Studzimy napój przez 24 godziny. Po tym czasie płyn odfiltrujemy (np. przez gazę) oraz dodajemy pozostałe składniki (cukier i sok z cytryn) i gotujemy na wolnym ogniu.

Po upływie około dwóch godzin z cieczy powinien zrobić się syrop. Przelewamy do szklanych słoiczków i pozostawiamy w ciemnym miejscu na około 3 godziny. Następnie słoiczki zakręcamy.

Syrop z mniszka możemy spożywać bezpośrednio ze słoiczka lub dodawać do napojów i potraw.

Tekst: Justyna Rymon-Lipińska, Lucyna Bucław; akwarela: Martyna Sztupecka-Ryngwelska; grafika - Marta Potulska

## Co jada się w lesie?



### *Kwiaty czarnego bzu w cieście naleśnikowym*

Zajęcia rozpoczynamy od zbioru kwiatostanów czarnego bzu (V-VII). Zrywamy kwiatostany zdrowe, bez insektów, nie obsypujące się, z ok. 2cm łodyżką.

Przygotowujemy ciasto:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli
- 3 łyżki masła lub oleju roślinnego
- olej do smażenia

Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy jajka, mleko, wodę i sól. Miksujemy na gładkie ciasto. Dodajemy roztopione masło lub olej roślinny i razem miksujemy.

W gotowym cieście zanurzamy zebrane kwiatostany (trzymając je za łodyżkę) i wrzucamy na rozgrzany w garnku olej. Smażymy do momentu, gdy ciasto się zarumieni i wyjmujemy kwiatostany na papierowy ręcznik. Posypujemy cukrem pudrem. Najlepiej smakują na ciepło.

### *Salatka owocowa*

Zajęcia rozpoczynamy od zbioru dzikorosnących owoców (maliny, jeżyny, jagody, poziomki).

Owoce przebieramy, myjemy.

Dodatkowo potrzebujemy:

- miód lub syrop z mniszka lekarskiego
- sok z cytryny

Miód mieszamy z sokiem z cytryny i polewamy takim sosem owoce. Przed podaniem najlepiej schłodzić przez ok. pół godziny.

Tekst: Justyna Rymon-Lipińska, Lucyna Bucław; akwarela: Martyna Sztupecka-Ryngwelska; grafika - Marta Potulska