



Czy żywność wysoko przetworzona jest niezbędna do przeżycia? Czy na pewno jest zdrowa i zaspakaja wszystkie potrzeby organizmu? Czy potrafimy przeżyć bez słodczy? Bez słodzonych, gazowanych i sztucznie barwionych napojów? Bez polepszaczy smaku i zapachu? Na te pytania szukali odpowiedzi członkowie Szkolnego Koła Ekologicznego „EKO FANI”.

Z chemicznego punktu widzenia cukier należy do substancji nazywanej białą śmiercią.

Dietetycy od dawien dawna biją na alarm, że nadmierna ilość spożywanych węglowodanów jest podłożem wielu poważnych chorób: m.in. chorób układu krążenia, układu pokarmowego. Przyczynia się do otyłości w każdym wieku!

Przyzwyczailiśmy się do potraw, które są słodkie, barwne, sycące. Intrygującym kształtem i zapachem wabią i zachęcają do sięgnięcia po nie.

Nic bardziej mylnego. Spożywanie takich produktów niesie za sobą daleko idące skutki i konsekwencje zdrowotne.

Jak historia mówi, nasi dziadkowie odżywiali się zdrowo, gdyż żywność nie była tak mocno przetwarzana i wzbogacana polepszaczami chemicznymi.

Idąc ich śladem, EKO FANI powrócili do korzeni i podjęli szereg działań związanych z powrotem do natury.

Wykorzystując sugestie dziadków, wykonali najprostsze, tanie placki z blachy – tzw. proziaki.

Przy okazji zwrócili uwagę na to, że na imprezach regionalnych (festyny, dożynki) można je spotkać – cieszą się one dużym popytem.

Pod czujnym okiem mam, babć przygotowali proste ,zdrowe dania obiadowe, według przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie, np. kluski leniwe, pierogi, kacapoły, placki ziemniaczane, kluski na parze, naleśniki i wiele innych. Znajdą się one w naszej „ Kulinarnej księdze dań prostych”.

To nie koniec działań członków koła związanych z realizacją tego zadania. Nadal szukają alternatywnych zamienników pustych węglowodanów.

L.K., E.P.

{gallery}2021_ekofani1{/gallery}