



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 318

Nr 75 – styczeń 2020

NOWY ROK



Dziesięć, dziewięć ... głośno liczymy, Tobie i Tobie dzisiaj życzymy:
niechaj wszystko o czym marzysz, w tym to roku się wydarzy.



Śniadaniowe rewolucje w 318 ☺

pomysły na słodkie, zdrowe przekąski do szkoły



Dlaczego warto odżywiać się zdrowo?

Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii życiowej i dobrego funkcjonowania. Czytając Śniadaniowe rewolucjach w 318 dowiesz się jak przygotować zdrowe, a zarazem pyszne przekąski, idealne do szkoły na drugie śniadanie i nie tylko..., wszystkie pyszności przetestowałam i bardzo je polecam

W tym numerze „Gagatka” polecam Wam pyszne, pożywne i zdrowe kulki kokosowe a’la Raffaello, do przygotowania których NIE UŻYŁAM CUKRU

Składniki:

- 3/4 szklanki kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki wiórków kokosowych
- 5 łyżek ksylitolu (ksylitol to naturalny cukier z brzozy)
- 2 łyżki mleka kokosowego
- ok. 30g całych migdałów
- dodatkowo: 1/2 szklanki wiórków do obtoczenia kulek

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną gotujemy w garnku wraz z 2,5 szklankami wody oraz mleczkiem kokosowym, do momentu, aż kasza całkowicie wchłonie wodę. Migdały zalewamy gorącą wodą(wtedy dużo łatwiej zejdzie z nich skórka) a następnie obieramy. Po obraniu siekamy migdały. Gdy ugotowana kasza lekko przestygnie dodajemy do niej wiórki kokosowe, posiekane migdały i ksylitol. Wszystko dokładnie mieszamy łyżką, a następnie blendujemy na jasną masę i wstawiamy do zamrażalnika na ok. 20 min, żeby kulki ładnie się formowały. Z zimnej masy jaglanej formujemy rękami kulki, które następnie obtaczamy w pozostałych wiórkach kokosowych

Przed podaniem polecam gotowe kuleczki włożyć do lodówki na ok. 2 godziny.
SMACZNEGO!

ZŁotóweczka





Świąteczne wspomnienia

Święta Bożego Narodzenia to najlepszy czas, aby pogadać o ozdobach choinkowych.

W dawnych czasach miały one znaczenie i przypisywano im różne historie.

Każdy z nas chciałby aby choinka wyglądała pięknie i była oryginalna, a przecież co roku pojawia się nowa moda i trendy, które określają zasady ubierania choinki. Jednego roku modna jest choinka ustrojona w kolorystyce niebiesko-srebrnej, drugiego roku w kolorystyce różowo-złotej, a kolejnym roku „na czasie” byłoby ubrać ją na czerwono.

Nie wszyscy z nas wiedzą jednak, że dekoracje świąteczne mają różne symbole i znaczenie. Warto mieć to na uwadze, gdy chcemy ubrać naszą choinkę.

W wielu kulturach drzewo, szczególnie iglaste, jest uważane za symbol życia, odradzania się, trwania i płodności. Jako drzewko bożonarodzeniowe, pojawiło się w XVI wieku, lecz prawdopodobnie już wcześniej występowało jako rajskie "drzewo dobrego i złego".

Kolorowe łańcuchy zacieśniają więzi w rodzinie, a gwiazdy pomagają w powrotach do domu z dalekich stron. Dzwoneczki to znak dobrej nowiny i radości, a świąteczka i lampki bronią przed złem, ciemnościami oraz odwracają ludzką nieżyczliwość.

Dawniej Chryścijanie uważali, że światło symbolizuje Chrystusa, który miał być światłem dla pogan. Aniolki na choince opiekowały się domem, zawieszono pierniki zwiastowały dostatek w nadchodzącym roku, a jabłka symbolizowały zdrowie i urodę domowników. Orzechy, pozawijane w sreberka przynosiły dobrobyt i siłę.

Dlatego warto zastanowić się czy chcemy być w tym roku trendy, czy jednak wolimy ozdobić swoje drzewko zgodnie z tradycją i symboliką naszych pradziadów.



Karnawał, zapusty – okres zimowych balów, maskarad, pochodów i zabaw. Rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową, która oznacza początek wielkiego postu i oczekiwania na Wielkanoc.



Karnawał wenecki (Il Carnevale di Venezia) jest najpopularniejszym karnawałem w Europie. W czasie jego trwania żyje nim całe miasto. Ulice są pełne kolorowych, wirujących masek, muzyki i zabawy. Na karnawał przyjeżdżają turyści z całego świata, aktorzy i artyści, ale sami Wenecjanie biorą w nim udział. Mieszkańcy Wenecji prześcigają się w produkcji tradycyjnych masek i organizacji różnych wydarzeń związanych z karnawałem. Przebieg karnawału nigdy nie jest znany z wyprzedzeniem, a w jego organizacji bierze udział nie tylko miasto, ale również prywatni przedsiębiorcy oraz grupy taneczne i teatralne.

Autor:S