

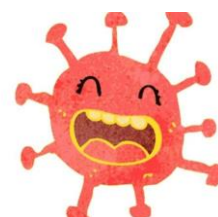
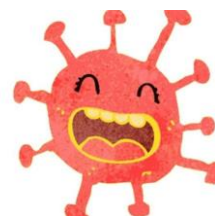
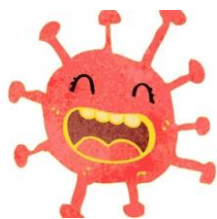
POMIDORÓWKA



Nieregularnik Centrum Edukacji Ogrodniczej w Szczecinie
www.zsogr.edu.pl

Nr 22, MAJ 2020

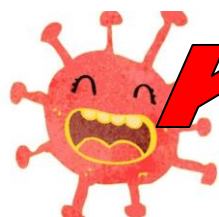
CENA 1 Zł.



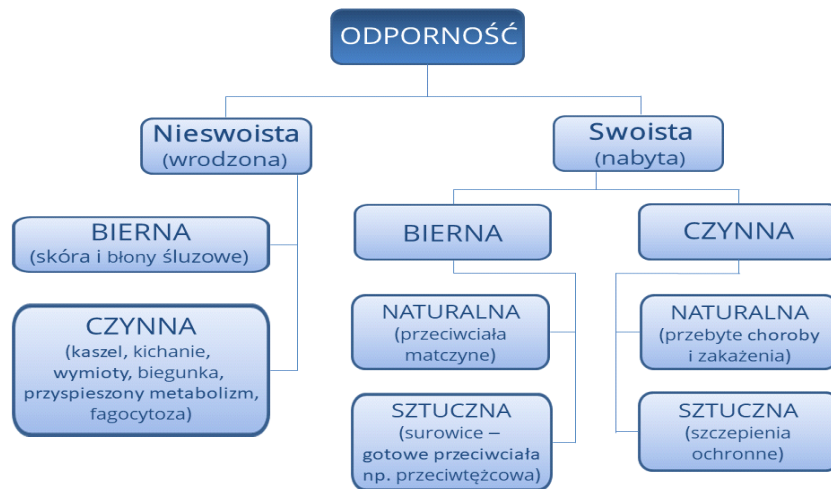
auka zdalna

w dobie

Koronawirusa



JAK POPRAWIĆ SWOJĄ **ODPORNOŚĆ** ?



Na początku powinniśmy zadać sobie pytanie : co to jest odporność ?

Odporność – jest to niepodatność organizmu na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych takich jak brak wody, brak pokarmu, obecność toksyn, pasożytów, mikroorganizmów.

Ale dlaczego warto wzmacniać odporność ?

Odpowiedź jest bardzo prosta, ponieważ wzmocnienie odporności jest ważne, by nasz organizm sam mógł się bronić przed wirusami, bakteriami i grzybami.

Co się stanie jeśli do naszego organizmu dostaną się wirusy ?

Gdy do naszego organizmu wtargną drobnoustroje chorobotwórcze, budzi się układ odpornościowy, czyli układ immunologiczny. Wtedy do walki stają białe ciała krwi – limfocyty, które dzięki produkowanym przez siebie związkom chemicznym, czyli przeciwciałom, unieszkodliwiają chorobotwórcze drobnoustroje.

Kiedy zacząć wzmacniać odporność ?

Wzmacnianie odporności warto zacząć wcześniej. Gdy odporność jest obniżona, **często łapiesz infekcje, szybko się męczysz, źle sypiasz.**

Jak poprawić swoją odporność ?

1. Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dlatego nie wolno zarywać nocy, nie dosypiać. **Dorośli człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę.**



2. Warto ograniczyć używki. Alkohol i papierosy niszczą witaminy i zmniejszają ich wchłanianie oraz mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne.



3. HARTUJ ORGANIZM !



4. Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna - co najmniej 3 razy w tygodniu poświęć 30 minut na ruch.



5. **DIETA !** W diecie wzmacniającej odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce.



6. JEDZ CZOSNEK ! Czosnek, mimo zapachu i ostrego smaku, który może drażnić, jest niezrównany w oczyszczaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich i drobnoustrojów chorobotwórczych. Zwłaszcza jedzony na surowo. Czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego i je zwalcza również dzięki lotnym związkom siarki i olejkom eterycznym.

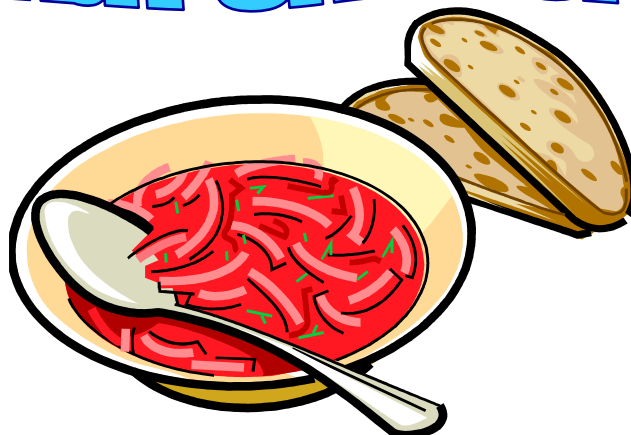


7. Zażywaj suplementy diety.

Łykaj witaminę D. Gdy w organizmie jest za mało witaminy D, łatwiej zachorować na gripę i się przeziębić. To dlatego, że wpływa ona bezpośrednio na aktywność limfocytów i sprawia, że lepiej radzą sobie z różnymi patogenami !



Zupka Pomidorowa



LABRADORY MOJA PASJA

Jestem uczennicą technikum weterynaryjnego, waszą koleżanką ze szkoły. Wybrałam tą szkołę, ponieważ w przyszłości chcę pracować z psami. Moją ulubioną rasą jest Labrador Retriever. Mam w domu dwa labradory, rocznego biszkoptowego Miecicia i dwuletniego czekoladowego Bolka. Mieczysław i Bolesław to moi najlepsi przyjaciele.



Mietek

Labrador znany jest przede wszystkim z miłego, łagodnego usposobienia. Niezwykle przyjacielski i pracowity, wytrzymały, chętnie się uczy. Łatwo go wyszkolić. Te zalety charakteru spowodowały, że stał się prawdziwym partnerem człowieka wykorzystywanym do różnych, także trudnych zadań. To pies, który wyróżnia się świetnym węchem oraz pasją poszukiwania. Labrador jest nie tylko doskonałym psem domowym i przyjacielem dzieci, lecz także idealnym psem służbowym. Sprawdza się także doskonale jako przewodnik osób niewidomych.

Pracuje ze swoimi psami codziennie. Lubię tą rasę, ponieważ z łatwością przychodzi im wykonywanie nowych komend. Przez swoje radosne usposobienie umilają mi każdy dzień. W weekendy chodzimy nad rzekę, gdzie ćwiczymy aportowanie. Moje psy bardzo lubią skakać do wody. Ćwiczymy więc skoki i nurkowanie za kijem. Najbardziej kocham w tej rasie ich dziecięcą radość. Mimo dorosłego psiego wieku zachowują się jak rozbawione szczeniaki, zawsze przyjacielskie i chętne do zabawy, jak dzieci.



Bolek

Z doświadczenia wiem, że ta rasa ma swoje wady, jak każdy. Przez swoją żarłoczność mogą łatwo przytyć a otyłość u psa jest tak samo szkodliwa jak u człowieka, może spowodować inne choroby. Ich nieposkromiony apetyt może spowodować, że mogą zjeść coś nieodpowiedniego.

Mówią, że pies upodabnia się do właściciela i na odwrót. Myślę, że w poprzednim życiu musiałam być labradorem. Labradory to synonim radości, łagodności, miłości do jedzenia i przyjaznego nastawienia do otoczenia. To właśnie ja!

A.Ł

„Czy można jeść chwasty?”

Chwast - Jest to niepożądana roślina w uprawie, głównie z punktu widzenia gospodarki rolnej, ale również leśnej i rybackiej.

Chwasty rosną zazwyczaj „dziko”, ale można spotkać je praktycznie wszędzie - od łąk, pastwisk i pól uprawnych, aż do parków, działek ogrodowych oraz ogrodów. Należy jednak pamiętać, że wiele z tych miejsc jest skażona lub narażona na toksyny i spaliny, dlatego najbezpieczniej jest je zbierać z dala od miast i dróg.



Najobficiej pojawiają się w maju, kiedy to zaczyna się ich szybki rozwój i to właśnie wtedy jest idealny czas na przygotowanie wyjątkowego menu z chwastów. Są one źródłem łatwo przyswajalnych witamin oraz mają szeroki wachlarz zastosowań. Ich przechowywanie nie powinno stanowić żadnego problemu, ponieważ można je suszyć lub zamrażać.

Chwasty posiadają ogromną ilość gatunków jadalnych. Zaliczają się do niej m.in. babki, pokrzywa, mniszek, czosnaczek, podagrycznik, stokrotka, tasznik, szczaw, łopian, jasnota, bluszcz kurdybanek, bylica, krwawnik, rdest, perz, pięciornik, cykoria, szczawik zajęczy, barszcz zwyczajny, ziarnopłon, fiołek, przytulia i wiele innych gatunków. Występują w różnej postaci do jedzenia - może to być kwiat, liście, owoce lub korzenie.

Chwasty mogą stanowić dodatek do gotowej potrawy lub być jej głównymi składnikami. Rośliny te posiadają przeróżne smaki, które zmieniają się w zależności od czasu, sposobu przechowywania i pory roku.

Kilka potraw z chwastów

1. Zupa pokrzywowa

Składniki

- 2 małe ząbki czosnku (lub 1 duży)
- pół białej części pora
- pół cebuli

- 4 niewielkie ziemniaki
- ok. 40 g umytych liści pokrzywy
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub masła klarowanego
- łyżeczka lubczyku
- pół łyżeczki gałki muskatołowej
- sól i pieprz
- 350 ml bulionu warzywnego

Sposób przygotowania

- Rozgrzewamy na patelni olej lub masło klarowane
- Kroimy pora w plastry, a cebulę i czosnek w kostkę. Wrzucamy to na patelnię do zeszklenia.
- Po chwili dodajemy do tego pokrzywę i przyprawy oraz smażymy lub dusimy przez kilka minut, od czasu do czasu mieszając.
- Ziemniaki kroimy w kostkę i dodajemy je do reszty. Zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości ziemniaków
- Na końcu doprawiamy solą i pieprzem, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- Można opcjonalnie zabielić jogurtem lub śmietaną

2. Surówka z mniszka pospolitego

Składniki

- Liście mniszka pospolitego
- Oliwa z oliwek
- Ocet winny
- Ulubione warzywo np. marchew

Sposób przygotowania

Liście mniszka pospolitego próbujemy przed zrobieniem surówki. Jeżeli są gorzkie w smaku, to sparzamy je wrzątkiem. Do nich dodajemy oliwę z oliwek i ocet winny oraz drobno posiekane warzywo np. marchewkę

Odpowiadając na pytanie tytułowe:

Oczywiście można jeść chwasty, ale należy pamiętać że nie zastąpią one w stu procentach warzyw i owoców, a są jedynie dodatkiem do potrawy, który je wzbogaca o potrzebne dla organizmu witaminy i inne substancje odżywcze.

Maciej Pękała
Klasa 1TK/sp