

W klasie 1b w ostatni dzień października odbyła się niecodzienna lekcja.

Uczniowie mieli okazję poznać tradycyjny sposób szatkowania i kiszenia kapusty, taki, jaki miał miejsce kiedyś w wiejskich chatkach.

Najpierw odbyła się pogadanka o wartościach odżywczych warzyw, szczególnie kapusty. Warzywo to jest bardzo cenne i powinno znaleźć się w naszej diecie. Oprócz właściwości odżywczych, kapusta świetnie wzmacnia odporność, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. W dalszej części lekcji został omówiony proces fermentacji oraz dzieci poznały przyrządy, których używamy podczas robienia kiszonki takie jak: szatkownica, ubijak czy beczka.

Najciekawszą część zajęć, to samodzielne przygotowanie kapusty. Po zszatkowaniu i włożeniu do beczki, nie obyło się bez udeptywania stopami. Dzieci miały włożone na nogi plastikowe woreczki lub specjalne przeznaczone do tego kalosze. To była prawdziwa frajda.

Na naszą lekcję przybyły przedszkolaki z grupy 6- latków, które również brały udział w ubijaniu kapusty specjalnym ubijakiem.

Na zakończenie obrzędu kiszenia, klasa pierwsza pożegnała śpiewem i tańcem gości, wykonując "Kapuścianą piosenkę."

Zajęcia te, przeprowadzone w ramach promocji zdrowego odżywiania, uświadomiły dzieciom, że łączenie dawnych obrzędów i obyczajów z teraźniejszością, jest nie tylko miłe ale i pożyteczne.

Teraz oczekujemy na degustację przygotowanej kiszonki.

*Tekst: Magdalena Wójcik*

---

Więcej