

Zespół Szkół w Stępinie



im. Jana Pawła II

„Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole” .

W dniach od 16 do 23 października 2014 r. odbyła się ogólnopolska kampania informacyjno-komunikacyjna pod hasłem „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole”. Jest to inicjatywa *Fundacji Dobre Życie*. Patronat nad kampanią objęli Minister Edukacji Narodowej oraz Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Celem kampanii jest promowanie idei pieczenia chleba na zakwasie, zapoznanie z zasadami żywienia człowieka, zdrowym stylem życia oraz podniesienie świadomości wśród dzieci, młodzieży na ten temat. Apel skierowany jest do osób, którym zależy, aby młodzi zauważali, dostrzegali i szanowali zdrowie. Bardzo ważnym elementem kampanii jest także współpraca i zaangażowanie osób w wieku 50+.

W naszej szkole tydzień dobrego chleba rozpoczęliśmy trochę wcześniej, tj. na godzinach wychowawczych oraz na klasowym spotkaniu z rodzicami. Były to rozmowy o tradycji, zbożu, zasobach, szacunku do chleba i zdrowiu. Wspólnie poszukiwaliśmy pomysłu na realizację tego zadania. Uczniowie klasy IV i VI, pod kierunkiem wychowawców, podjęli to wyzwanie, w głównej mierze zwiędzając „Małą Ojczyznę” w poszukiwaniu zdrowego i dobrego chleba.



Czy z tego ziarna będzie dobra mąka? Wizyta w młynie we Frysztaku.



Analiza zboża, przemiał, pakowanie, zgrzewanie, magazynowanie, to zadania, które wykonują ludzie zatrudnieni w młynie. Zachowując szczególną ostrożność i bezpieczeństwo, obejrzelśmy spichlerze na ziarno, wagi, laboratorium i oczywiście zboże, rozpoznając je i nazywając. Następnie niektórzy prowadzili „specjalistyczne badania” pod czujnym okiem i asekuracją pracownika młyna, a nawet pakowali i zszywali worki. Byli też tacy, którzy próbowali, jak smakuje zboże i kasza manna. Wiele osób zachwycało się zapachem mąki. Zostaliśmy serdecznie przyjęci - za to bardzo dziękujemy. Ubieleni w mące, jak młynarze, pojechaliliśmy w dalszą trasę.



Czy z tej mąki będzie chleb?

Wizyta w piekarni w Wiśniowej.

Mąka już jest, czas na zakwas i wyrabianie ciasta.

Skorzystaliliśmy z gościnności właściciela piekarni w Wiśniowej. To tu poznaliśmy proces przygotowania ciasta, z którego powstaje zdrowy chleb na zakwasie. Zobaczyliśmy również maszyny, urządzenia, które pomagają ludziom w przygotowaniu pieczywa, tak chętnie przez nas spożywanego. Niektórzy uczniowie próbowali swoich sił przy piecu. Jest tam naprawdę ciepło – a to dowód na to, że praca w piekarni, to nie jest łatwy kawałek chleba.

Ciastownia, garownia, piecownia, to terminy, które zapewne „królują” w tym zakładzie pracy.

Jesteśmy wdzięczni, że w sposób prosty i zrozumiały zostały nam przekazane informacje na temat wypieku chleba. A co najważniejsze, chleba na zakwasie. Na do widzenia właściciel piekarni przygotował dla nas niespodziankę, tj. kosz rogali. Były przepyszne.



Tak drzewiej bywało.

Wizyta w Gogołowie w „Muzeum Przybytku Wiejskiego”.

Zajechaliśmy do prywatnego muzeum prowadzonego przez Miłośnika Tradycji Ludowej. Zostaliśmy przyjęci ciepłutko i serdecznie przez samego właściciela oraz Jego Pomocników. Najpierw obejrzelśmy mnóstwo eksponatów – oryginalnych sprzętów używanych przez naszych przodków. Chętni uczniowie zostali przebrani w odpowiednie stroje i próbowali „zarobić na chleb” – młócili cepami, oddzielali ziarno od plew, czyli ręcznie młynkowali i mielili zboże w żarnach.

Obok budynku został przygotowany baner informujący wszystkich o naszej wizycie. Dalej zostały wyeksponowane narzędzia, którymi dawniej posługiwano się podczas pracy na roli. Celowo zostały one ustawione w porządku chronologicznym, aby obrazowo przedstawić ciężką i żmudną pracę ówczesnych ludzi, od zasiewu ziarna aż do pieczenia chleba. Wszystkie te prace wykonywane były ręcznie, przy użyciu prymitywnych narzędzi – dzisiaj już rzadko spotykanych. Tu też uczniowie mieli możliwość zobaczyć unikatowy już sprzęt, tj. drewniane brony, kosy, sierpy, młocarnie, młynki, żarna, a nawet piec chlebowy. Dało im to wiele radości.

Dzieci nie znają trudu i znoju, jaki towarzyszył ówczesnym czasom, dlatego rozcieranie zboża w żarnach było dla nich frajdą, a dla niektórych nawet zabawą. Podczas tych zajęć warsztatowych, uczniowie w aktywny sposób zapoznali się z pracami na roli, począwszy od zasiewu ziarna, aż do pieczenia chleba na zakwasie.



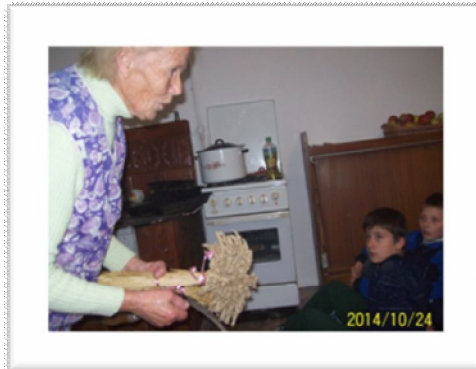
Była to piękna lekcja wychowawcza, a zarazem kultywowanie tradycji regionalnej. Długa i ciężka praca na przysłowiową "kromkę" miała uzmysłwić młodym ludziom, jak należy szanować chleb.

Mamy nadzieję, że wszyscy zrozumieli, że zdrowa żywność jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, a chleb na zakwasie jest źródłem energii, witamin, błonnika i nie tylko.



Po przyjeździe do szkoły został przeprowadzony konkurs wiedzy na temat etapów powstawania chleba, narzędzi i czynności temu towarzyszących. Każdy uczeń, który wykazał się dobrą znajomością zagadnień, otrzymał nagrodę ufundowaną przez Pana Edwarda Górgacza.

**Gościnność, współpraca i zaangażowanie,
czyli sztuka pieczenia chleba.**



Sierp, garść skoszonego zboża i wspomnienia, jak to dawniej było – tak rozpoczęły się warsztaty pieczenia chleba w prawdziwym piecu chlebowym, w domu gospodarnej i bardzo żywotnej mieszkanki wsi Stępina. Grupa uczniów klasy IV i VI skorzystała z uprzejmości Pani Stanisławy Starzyk oraz pomocy Pani Krystyny Stawarz. Dzieci uczestniczyły w procesie przygotowania pieca do chleba, przekładały ciasto do forem, smarowały jajkiem, ozdabiały makiem, wkładały do pieca.

Ten słowa odzwierciedlają to, co zostało w naszej pamięci:

*Najlepsze ciasto w świecie tak, tak, tak.
Półtorej godziny się go piecze tak, tak, tak.
Każdy Czwartak Wam to powie tak, tak, tak.
Każdy Szóstak to poświadczy tak, tak, tak,
że u pani Starzyk piec chlebowy nie na żarty,
znakomity, wyśmienity, piecze chleby dla swej świty.*



**Zdrowo i wesoło!
W oczekiwaniu na bochen chleba z prawdziwego
pieca Pani Starzyk.**



Zamiast niezdrowych chipsów, obsmażanych na głębokim tłuszczu, piekliśmy plastry, talarki ziemniaków na blasze – na tradycyjnej kuchni z ogniem. Każdy „pielegnował” swój plaster, a gdy był już gotowy został zjedzony ze smakiem.

Takim sposobem element zdrowego stylu życia pojawił się, całkiem nieoczekiwanie, w naszej kampanii.

Polecamy:

Należy obrać ziemniaki, umyć i pokroić w plastry o szerokości 3-4 mm. Następnie kładziemy je na rozgrzanej blasze, nie zapominając o przewracaniu. Można posypać niewielką ilością soli, do smaku.



Było też wesoło. Śpiewaliśmy różne piosenki, chwilami tak głośno, że być może sąsiedzi Pani Starzyk nas słyszeli ;). Bawiliśmy się doskonale. Pani Starzyk również wyraziła swoje zadowolenie z naszej wizyty.



Bochny, bochenki, kromki, kromeczki, pajdyokruchy.

Degustacja chleba upieczonego przez babcię Krystiana, Panią Janinę Ziobrowską oraz poczęstunek chlebkiem upieczonym u Pani Starzyk, z pomocą naszych uczniów nie trwał zbyt długo. Chleb zniknął w mgnieniu oka, mimo, że był posmarowany tylko masłem. Ale jakim? Zdrowym, „swojskim” masłem.

W imieniu całej społeczności szkolnej dziękujemy Pani Dyrektor młyna we Frysztaku, Anieli Skawińskiej za cierpliwość i poświęcony czas, Panu Jerzemu Piękosowi, właścicielowi piekarni w Wiśniowej za otwartość i gościnność, Panu Edwardowi Górgaczowi i Jego Ekipie za poświęcony czas, zaangażowanie, nagrody-upominki, Pani Krystynie Stawarz za współpracę, Pani Stanisławie Starzyk za gościnność i miłą atmosferę, Pani Janinie Ziobrowskiej za swojski chleb i masło, Panu Krzysztofowi Winiarskiemu za lekcję tradycji regionalnej, Pani Katarzynie Walczak-Armata za obsługę sprzętu technicznego i Pani Anastazji Godek za dobre słowo i wsparcie.

Szczególne podziękowania kierujemy do Dyrektora ZS w Stępinie – Pana Janusza Zarszyńskiego za poparcie kampanii pieczenia chleba na zakwasie.

Małgorzata Tabak-Godek, Danuta Pająk



Pani Anastazja poleca dzieciom film:

https://www.youtube.com/results?search_query=od+ziarenka+do+bochenka
Jeśli zainteresował Cię ten temat, to kolejny film: „Od ziarna do chleba” - YouTube, jest również ciekawy.

Zapraszamy do obejrzenia prezentacji przygotowanej przez Dawida Czecha, ucznia kl. VI i poczytania relacji uczniów klasy IV na blogu „Spod Góry Chełm”.

Opis naszych działań, zdjęcia, wiersze oraz przepis na chleb zostały przesłane do Fundacji „Dobre Życie” w Warszawie.

Wyżej opisana kampania „obudziła” poetów w naszym gronie.

Droga ... do Chleba

*Chleba powszedniego - dajesz nam Panie.
W trudzie ofiarnym ziarna zebrane,
sita nadziei na proch je starły.
Rozczynem kwaśnym, wodą i solą -
tak naturalnym, że smak podkreśla.
Drożdże do wzrostu zaczątek dały.
Podwoiło objętość – pączkowanie... cud!
To ciasto życia... i egzystencji
tu - na tej ziemi...
Gorący piec chlebowy, buzujące ciepło,
drewno sosnowe lub jodłowe.
Woń zapachu... ciasta i drewna.
Znój zakończony - zapach chleba!
Jeszcze tylko chrzest wodą - zamiast lukru,
znak krzyża i pierwsza chrupiąca kromka-
CHLEB.*

Danuta Pająk

*Każdy chyba dobrze wie, jak ten chlebek piecze się,
Kilo mąki, cztery jaja, piecze chlebek cała zgraja.
Gdy już ciasto jest zrobione, chyba dzieci dobrze wiecie,
Teraz będzie wielka heca, ciasto hop i do pieca.
Kiedy ciasto się rumieni, wnet swój kolor i smak zmieni.
Teraz chlebek wyjmujemy, maselkiem posmarujemy.
Zróbcie także taki chlebek, bo on bardzo zdrowy jest.
Oto nasza propozycja, także i polska tradycja!*

Hubert Kudłacz, kl. IV