



# Stanowisko z przetworami

Maja Dudkiewicz

# Od początku

- Jakiś czas temu w Zabrze odbył się projekt ekologiczny skierowany do uczniów. Z tego powodu chciałam Wam opowiedzieć o jednej z rzeczy, o której się tam dowiedziałam. A mianowicie o przetworach. Mam nadzieję że temat Was zainteresuje. Nie przedłużając zapraszam...



# Przetwory

---

Na stanowisku z przetworami Pani, która prowadziła to stanowisko poczęstowała nas małą solnymi przekąskami, takimi jak: marchewka, kalafior czy innymi ciekawie smakującymi warzywami.



# Jak samemu zrobić kiszone przysmaki?

Cały dokładny przepis na małosolne warzywa kimchi znajduje się obok, ale z góry mogę zapewnić, że sposób wykonania wcale nie jest taki trudny oraz proces robienia nie jest za długi. Na drugim zdjęciu znajduje się przepis na ocet jabłkowy, który jest bardzo przydatny do produkcji konserw.



# Co zyskamy robiąc przetwory?

Przede wszystkim ograniczymy marnowanie jedzenia, ponieważ to czego nie zjemy teraz możemy przetworzyć i dać warzywom drugie życie. Następną sprawą jest fakt, iż kiszone warzywa mają bardzo długi okres przydatności i możemy zajadać się nimi nawet zimą. Kiszone przetwory mają bardzo wiele przydatnych naszemu ciału składników, przez co działają na korzyść naszego zdrowia. Wnioskiem jest tylko jedno – **musimy zacząć jeść kiszonki.**

