

ECHO SIÓDEMKI "JESIEŃ"



(zdjęcie: www.tapeciarnia.pl)

nr 1 – 2020/2021

Chmury



(zdjęcie:www.gamek.pl)

W dzień jesienny, w dzień ponury
suną niebem gęste chmury.

Pierwsza biała, jak baranek
i jak mleka pełen dzbanek
płynie, wznosi się nad ziemią,
słońca blask ją opromienia.
Zasłoniła kulę złotą
i uśmiecha się z ochotą.

Druga chmura, granatowa,
za smutną miną się chowa.
W oczach się zbierają łezki,
płynie z nieba deszcz niebieski.
Dzwoni, niczym strumień śpiewa,
mokną dachy, domy, drzewa.

Trzecia, najciemniejsza chmura,
z góry na dół daje nura.
Już się inne pochowały:
zasłoniła błękit cały.
Szaroburo czarna, duża !
Oj, za chwilę będzie burza !

Z miną groźną patrzy z bliska,
błyskawicą ognia błyska !
Marszczy gniewnie srebrne czoło.
W grzmotach wichur wieje w koło !

Zaraz zacznie się ulewa,
gną się trawy, krzaki, drzewa !
Już na świecie coraz ciemniej,
deszcz tnie, moczy nieprzyjemnie !
Wszędzie woda i kałuże
drżą kroplami małe, duże !

Gdy odeszła sroga chmura,
w niebie się zrobiła dziura.
Jasnozłota kula słońca
rozlewa już blask bez końca.
Świat się cały rozpromienia,
znowu się uśmiecha ziemia:
pogłaskana promieniami
pożegnała się z chmurami.

Beata Żyto



(zdjęcie:www.gamnek.pl)

Ciekawi ludzie, którzy zmienili świat

Bardzo często nie znamy ich nazwisk, tworzyli lub tworzą swoje wynalazki w zaciszach laboratoriów, centrów badawczych czy nawet własnych domów.

W codziennym życiu nie zastanawiamy się skąd mamy dobra techniki, które wypełniają nasze życie, czynią je łatwiejszym, szybszym czy wygodniejszym.

Poznajcie wielu pomysłowych i pracowitych ludzi, których wynalazki zmieniły życie ludzi na świecie.

Są Polakami i nie tymi z tych spośród najbardziej sławnych, a warto o nich przypomnieć.

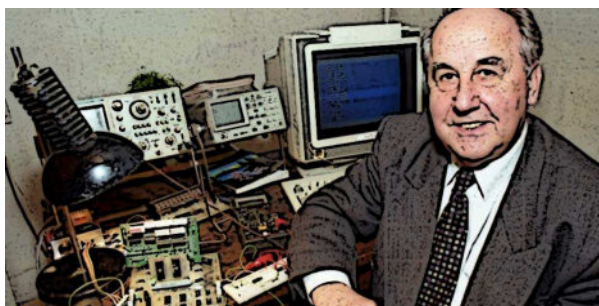


(zdjęcie:swierszczyk.pl)



(zdjęcie:www.pixers.pl)

Jacek Karpiński - „Mały Jacek” (1927–2010)



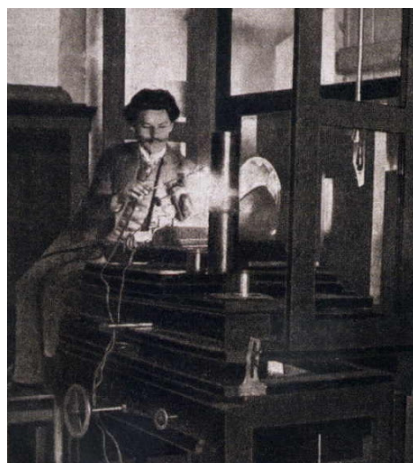
Wybitny inżynier elektronik, cybernetyk, informatyk, kierowca rajdowy, żeglarz, był żołnierzem Szarych Szeregów w batalionie „Zośka”, uczestnikiem Powstania Warszawskiego. Zaprojektował minikomputer K-202 (komputer osobisty) na długo przed wprowadzeniem takiego urządzenia na rynek w Stanach Zjednoczonych. Był szykanowany przez władze komunistyczne za działalność w Armii Krajowej i udział w Powstaniu Warszawskim. Dziś jest uznawany za geniusza XX w.

Józef Hofmann (1876–1957)



Kompozytor, pianista, wynalazca. Opatentował ok. 100 wynalazków, w tym pneumatyczne resory samochodowe, wycieraczki do szyb samochodowych, bez których trudno mówić o bezpiecznej jeździe w czasie deszczu. Spinacz biurowy jest też jego pomysłem. Mały przedmiot, a tak pomocny przy pracy biurowej. Skonstruował urządzenie do pomiaru siły nacisku palców, a także regulację wysokości taboretu do fortepianu.

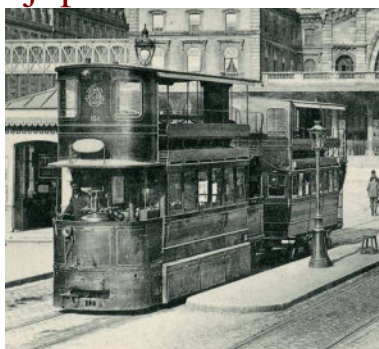
Jan Szczepanik (1872–1926)



Autor ponad 50 wynalazków, opatentował kilkaset rozwiązań technicznych. Wynalazł telektroskop – protoplastę dzisiejszej telewizji, system kolorowej fotografii, system filmu barwnego, fotometr, telefot - urządzenie do przenoszenia obrazu na odległość przedstawione na Wystawie światowej w Paryżu w 1900 roku. Był wynalazcą systemu barwnego tkactwa. Skonstruował karabin elektryczny i znacząco ulepszył kamizelkę kuloodporną, która ocaliła życie hiszpańskiego króla Alfonsa XIII. Nazywany „polskim Edisonem” i „polskim da Vinci”.

Ludwik MękarSKI (1843 - 1923)

Już w XIX wieku Ludwik MękarSKI (Francuz polskiego pochodzenia) troszczył się o ekologię. Widział, jak wiele szkodliwych dla ludzi spalin wydobywa się podczas użytkowania samochodów z tradycyjnymi silnikami, dlatego skonstruował silnik na sprężone powietrze, a następnie cały system komunikacji zwany "systemem MękarSKiego". Tramwaj pneumatyczny to był niesamowity wynalazek. Tramwaje Ludwika MękarSKiego cieszyły się dużą popularnością we Francji pod koniec XIX i na początku XX wieku.



Stefan Pieńkowski (1883 - 1953)



Fizyk wyższych uczelni. Wywarł wielki wpływ na całą fizykę polską, zwłaszcza na Uniwersytecie Warszawskim, którego był profesorem od roku 1919, rektorem w latach 1925-1926, 1933-1936, 1945-1947 i na Tajnym Uniwersytecie w czasie okupacji. Wynalazł lampę fuorescencyjną, popularną świetlówkę. Świetlówki wytwarzają znacznie mniej ciepła od standardowych żarówek, a także dłużej mogą pracować i mają wyższą skuteczność świetlną. Są obecne do dziś w wielu instytucjach i szkołach.

Karol Franciszek Pollak (1859 – 1928)



Nazywany jest pionierem światowego przemysłu akumulatorowego. Jemu też zawdzięczamy maszynę do druku w kolorze czy udoskonalenie mikrofonu. Miał głowę do techniki i biznesu. Gdy wyjechał z rodzinnego Sanoka, podjął studia w Berlinie na kierunku elektronika, a centrum jego zainteresowania stały się akumulatory. Pollakowi przypisuje się wynalezienie tzw. ogniwa suchego, dzięki niemu na dłużej rozblęły uliczne latarnie. Było to pierwsze praktyczne źródło światła, które działało ponad półtorej godziny, wykorzystywano je także w teatrach. Łącznie uzyskał 98 patentów na swoje wynalazki.

Stephanie Kwolek (1923-2014)



Była Amerykanką polskiego pochodzenia, której rodzice wyemigrowali z Polski przed jej urodzeniem. Kwolek to przekształcona forma nazwiska „Chwałek”. Gdyby nie Stephanie, nie mielibyśmy kamizelek kuloodpornych opartych na kevlarze. Kwolek stała na czele zespołu, który w 1965 roku opracował kevlar – polimer niezwykle odporny na rozciąganie i mocny jak stal. Dzięki swoim właściwościom wykorzystywany jest w produkcji m.in. w kamizelek kuloodpornych i hełmów ochronnych, a także kabli światłowodowych, motorów, rowerów, żagli, nart, kajaków czy rakiet tenisowych. Kwolek była zdolną chemiczką eksperymentalną, która pracowała w laboratorium firmy DuPont, słynącej z badań nad innowacyjnymi materiałami. To tutaj powstały m.in. nylon i teflon. TEFLON zaliczany jest do najbardziej odpornych termicznie tworzyw sztucznych. Może pracować w temperaturach od – 200 C do nawet + 260 C. Ma między innymi zastosowanie w produkcji garnków i patelni. Warto dodać, że Kwolek miała też swój udział w opracowaniu lycry, popularnego materiału używanego do produkcji tkanin, z których produkowane są rajstopy, sztywne spodnie czy ubiory sportowe.

Źródła:

<http://www.anti-defamation.org/redutanews/naukowcy-i-wynalazcy/>
<https://historia.org.pl/2011/06/15/slynnne-polskie-wynalazki/>
<https://www.claudia.pl/galeria/12-kobiet-ktore-zmieniły-swiat/stefania-kwolek-chwalek>
<https://pl.wikipedia.org/>
<https://termoplastik.pl/teflon-ptfe-naturalny/>

**Te wspaniałe psiankowate,
te wspaniałe dyniowate,
czyli
dary z jesiennego ogrodu na talerzu
wg przepisów naszych czytelników**

Psiankowate? Dyniowate? Nie znamy takich warzyw!
- pewnie niejeden krzyknie, zanim zdąży zaprotestować,
by nie ich jeść ze strachu przed nowym lub
nieznajomości. Nie bójcie się!
Znacie te warzywa doskonale!



(www.odzywianie.info.pl)

Warzywa psiankowate to :

- papryka
- pomidory
- ziemniaki
- bakłażany



(www.zielonyogrodek.pl)

Warzywa dyniowate to :

- dynie
- cukinie
- ogórki
- patisony
- melony
- arbuzy

Znane? Znane, lubiane i często serwowane! A więc zapraszamy do kulinarnego kącika, w którym dziś króluje Jesień!

Mielone z melonem

Składniki:

- 500g mięsa mielonego np. z szynki lub indyka
- 1/4 obranego melona i utartego na tarce
- 1 papryka słodka żółta lub czerwona również utarta na tarce
- 1 jajko
- duża łyżka musztardy miodowej
- pieprz i sól

Sposób przygotowania:

- Zrobić kuleczki - można je ugotować na parze lub zrobić grillowane mielone na patelni grillowej

Zosia Moskalik II b



(zdjęcie: www.smaker.pl)

Placuszki z cukini

Składniki i przygotowanie:

- około 3 łyżki mąki, troszkę soli i pieprzu wymieszać z roztrzepanym jajkiem
- dodać odrobinę mleka (+/-2 łyżki) i wymieszać
- 1 cukinię i ćwierć cebuli zetrzeć na tarce o dużych oczkach
- warzywa mieszamy z ciastem
- smażymy na rozgrzanym oleju (nakładamy dużą łyżkę mieszanki jako jeden placuszek)
- idealnie pasują do nich sosy np. tzatziki lub jogurt naturalny



Antek Dankowski I d

Kotleciki z kurczaka z sałatką grillowaną z cukini

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka 300 g
- Szpinak 150 g
- Cebula
- Cukinia –2-3 sztuki - ok. 130 g
- 2 ząbki czosnku
- jajko
- olej kokosowy do smażenia
- gałka muskatołowa, tymianek, pieprz, sól

Sałatka:

- szpinak 50 g
- cukinia - 2-3 sztuki ok. 130 g
- 2 pomidory
- pół cebuli
- sok z cytryny
- olej kokosowy
- pieprz, oregano

Sposób przygotowania: mięso zmielić w maszynce

- zetrzeć na grubych oczkach cebulę, cukinie i czosnek
- posiekać bardzo drobno szpinak
- połączyć mięso z warzywami, przyprawami i jajkiem, wymieszać
- smażyć na oleju kokosowym

Sałatka:

- cukinię pokroić w plastry, posypać oregano
- ugrillować na patelni grillowej lub zwykłej na oleju
- na szpinak położyć pokrojone pomidory, cukinię i cebulę pokrojoną w piórka
- dodać pieprz, skropić cytryną

Antek Dankowski I d



Cukinia faszerowana kaszą jaglaną i pieczarkami

Składniki :

- 3 średnie cukinie
- 1 łyżka oliwy
- 1/4 szklanki kaszy jaglanej
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka masła
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 350 g pieczarek
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka tymianku
- szczypta ostrej papryki w proszku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól i pieprz
- 50 g drobno startego sera żółtego

Sposób przygotowania:

- kaszę jaglaną płuczemy ciepłą wodą na sitku przez około 2 – 3 minuty
- w rondelku gotujemy 1/2 szklanki wody ze szczyptą soli
- na gotującą się wodę wsypujemy przepłukaną kaszę, mieszamy, zmniejszamy ogień, przykrywamy i gotujemy na bardzo małym ogniu przez 15 minut, odstawiamy z ognia i pozostawiamy pod przykryciem przez 15 minut
- na patelni rozgrzewamy olej i masło, dodajemy drobno pokrojoną cebulę i paprykę, lekko solimy, smażymy mieszając przez około 3 minuty
- dodajemy pokrojone w kostkę pieczarki, smażymy mieszając na średnim ogniu przez około 5 minut

- dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, zioła, tymianek, koncentrat pomidorowy i paprykę w proszku
- smażymy mieszając przez około 2 minuty, doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy ugotowaną kaszę, mieszamy, odstawiamy
- cukinie kroimy wzdłuż na pół, łyżeczką wyskrobujemy nasiona oraz część miąższu, pozostawiając około 1/2 cm warstwę cukini, cukinię skrapiamy w środku oliwą, doprawiamy solą i pieprzem, układamy przecięciem do góry na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 15 minut
- do podpieczonym cukinii nakładamy nadzienie, wstawiamy do piekarnika, pieczemy przez 10 minut
- wierzch posypujemy serem, wstawiamy z powrotem do piekarnika i pieczemy przez 5 minut
- wyjmujemy, możemy posypać natką pietruszki

Paweł Małecki III B



(zdjęcie:akademiasmaku.pl)

Klasyczne leczo Babci Małgosi

Składniki:

- 1kg papryki czerwonej
- 1kg pomidorów
- 1kg serdelków
- 0.5 kg cebuli
- olej do smażenia
- czerwona papryka wędzona, sól, pieprz, wg uznania papryka ostra.

Sposób przygotowania:

- Pomidory naciąć na krzyż, sparzyć we wrzątku i obrać ze skórki, pokroić na kawałki.
- Z papryki usunąć gniazda nasienne, pokroić warzywa w kostkę.
- Serdelki pokroić w półplasterki.
- Cebulę obrać i pokroić w kostkę.
- W garnku z grubym dnem rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę. Gdy zmięknie i stanie się szklista dodać przyprawy - pół łyżeczki soli, czubatą łyżeczkę papryki wędzonej, pół łyżeczki mielonego pieprzu, można dodać paprykę ostrą wg uznania.
- Cebulę z przyprawami wymieszać i smażyć jeszcze około minuty. Dodać pozostałe warzywa i serdelki. Całość doprowadzić do wrzenia, mieszając od czasu do czasu. Gdy potrawa się zagotuje zmniejszyć ogień i dusić 2h na niewielkim gazie.
- Gotowe leczo ma miękka, rozpływająca się w ustach paprykę i pomidory rozgotowane na sos.
- Na koniec trzeba spróbować i doprawić do smaku. Warto dodać szczyptę cukru, który podbija smak pomidorów.
- Leczo podajemy z białym ryżem. Najlepiej smakuje następnego dnia, po odgrzaniu.

Zbyszek Regdos III C



Aromatyczna zupa z dyni

Składniki:

- dynia pokrojona w kostkę ok. 1 kg
- 2 cebule
- czosnek im więcej tym lepiej □
- korzeń imbiru lub imbir w proszku (szczypta)
- szczypta kurkumy
- pieprz sól
- kostka rosołowa

Sposób przygotowania:

- Dynię, cebulę, czosnek podsmażyć na patelni na małej ilości oleju.
- Dodać do wywaru (może być mięsny lub warzywny).
- Po 15 min zblendować, dodać pieprz sól, kurkumę.
- Chwilę pogotować.
- Podawać z prażonymi pestkami dyni i grzankami.

Sałatka na szybko

- pomidor, kiszony ogórek, cebula
- wszystkie składniki pokroić, dodać sól, pieprz, oliwę z oliwek
- opcjonalnie można dodać żółty ser pokrojony w kostkę

Bartosz Walczak kl. 2 a



(zdjęcie:gospodynimiejska.blogspot.com)

Ekspresowa zupa dyniowa.

Składniki:

- 1 dynia – piżmowa lub mrożona
- 3-4 marchewki (tak żeby była podobna waga jak dyni,
- por (biała część)
- 2 łyżki oliwy
- 1-2 ziemniaki
- śmietana do zupy 18%
- ok. 1,5 bulionu
- sól, pieprz, cukier

Sposób przygotowania:

- Pora umyć, pokroić w plasterki i usmażyć na oliwie
- Warzywa pokroić w kostkę
- Dodać resztę składników oprócz śmietany i ugotować do miękkości
- Na koniec zblendować zupę, doprawić solą, pieprzem, ewentualnie cukrem wg uznania.
- Zabielić śmietaną (można pominąć ten krok ponieważ bez śmietany też jest bardzo smaczna).
- Świetnie smakuje z grzankami

Noe Kaszkowiak kl. III c



(zdjęcie: www.beszamel.se.pl)

Curry z ciecierzycą i dynią (zamiennie z batatem)

Składniki:

- 2 łyżki oleju
- 1 duża cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- ok. 400 g dyni (świeża lub mrożona)
- 400g słoiczek ciecierzycy
- 300 ml bulionu
- 250 ml mleczka kokosowego
- 100g szpinak (najlepiej w liściach świeży, super nadaje się szpinak baby)
- sól pieprz, curry, kurkuma

Sposób przygotowania:

- na patelni na oleju podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę (świetnie smakuje też z imbirem)
- jak cebulka się zeszkli, dodać pokrojony czosnek, dynię lub batata,
- doprawić solą, pieprzem, curry i kurkumą
- dodać ciecierzycę wraz z zalewą i wlać bulion,
- gotować aż dynia lub batat zmięknie
- dodać mleczko kokosowe i szpinak, wymieszać
- idealnie komponuje się z ryżem

Oliwia Kubera I D



kwestia smaku

(zdjęcie: www.kwestiasmaku.pl)

Faszerowane cukinie

Składniki (farsz)

- 2-3 duże cukinie
- ser parmezan
- 400 g mielonego mięsa wołowego
- 100 g boczku
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 duży ziemniak obrany
- oliwa
- sól i pieprz

Sos:

- 3 duże pomidory
- ¼ dużej cebuli lub pół małej
- szczypta oregano
- czarny pieprz
- 1 łyżka rosółu (Knorr)

Sposób przygotowania:

- Pokroić drobno boczek, cebulę, ziemniak.
- Podsmażyc boczec aż puści tłuszcz. Wylać nadmiar tłuszczu.
- Dodać kwadraciki ziemniaka. Podsmażyc.
- Dodać cebulę aż do zeszklenia. Dodać zmiążdżony czosnek, podsmażyc i dodać mięso. Smażyc na małym ogniu.
- Dodać wnętrze cukini i sos.
- Gotować 10 minut na małym ogniu.

Cukinie:

- Do dużego garnka wlać 2 szklanki wody i gotować przez 5 minut cukinie.
- Wylać wodę.
- Wyciągnąć cukinie.
- Wyjąć miąższ ostrożnie aby nie połamać cukini.

Sos:

- Do wrzątku wrzucić pomidory, cebulę i czosnek, dodać sól.
- Schłodzić.
- Zdjąć skórkę z pomidorów i wyciągnąć środek z pestkami. Wszystko zblendować wszystko z odrobiną wywaru z cukini.
- Dodać knorr i oregano.
- Smażyć 10 minut na małym ogniu aby wyparować nadmiar wody.

Całość:

- Na blasze wyłożyć cukinie wypełnione farszem. Posypać parmezanem. Piec 20 minut w temp. 180 stopni.

Nicolas Salazar Jurkowlaniec kl. I a



Ciasto dyniowe

Składniki:

- 1 szklanka musu z dyni
- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki
- 3/4 szklanki oleju
- skórka starta z 1 pomarańczy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli

Polewa:

- 100 g białej czekolady
- 1 łyżka masła
- skórka starta z 1/2 dużej pomarańczy

Sposób przygotowania:

Mus z dyni:

- dynię umyć, pokroić na kawałki i usunąć pestki razem z włóknistym środkiem ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (skórą do dołu) i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40 minut, do miękkości - im mniejsze kawałki, tym krócej pieczemy
- upieczoną dynię ostudzić, obrać ze skóry i zmiksować na mus.
- Do miski przełożyć mus z dyni, wbić jajka, dodać olej i startą skórkę z pomarańczy, wymieszać, następnie wsypać przesianą mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę oczyszczonej, szczyptę soli i wymieszać
- wszystko razem mieszać, ale nie za długo, tylko do połączenia składników
- dno tortownicy o średnicy 24-25 cm wyłożyć papierem do pieczenia, boki delikatnie wysmarować masłem lub olejem.
- wlać ciasto i wyrównać, piec w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 40 minut (do tzw. suchego patyczka).

Polewa:

- Masło i czekoladę roztopić w kąpieli wodnej
- dodać startą skórkę pomarańczową
- dokładnie wymieszać, ostudzić i poleć chłodzone ciasto.

Agata Rutkowska kl III d



zdjęcie: www.przeslijprzepis.pl)

Sałatka z arbuza i fety

Składniki:

- 1 kg arbuza
- 10 dkg sera feta
- 1 pęczek bazylii lub mięty
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pieprz

Sposób przygotowania:

- Schłodzonego arbuza pokroić w kostkę, usunąć pestki.
- Bazylię umyć, osuszyć porwać na mniejsze kawałki.
- Ser pokroić w kostkę.
- Na półmisku ułożyć arbuza, posypać go serem oraz ziołami.
- Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, skropić sosem sałatkę.
- oprószyć świeżo zmielonym pieprzem.
- Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

Borys Piasecki kl I d



(zdjęcie:www.kuchniadoroty.pl)

Minipizze „palce lizać”

Składniki:

- 1 duża cukinia (o większym przekroju)
- 3-4 łyżki koncentratu pomidorowego
- oregano, tymianek, bazylia
- tyle plasterków szynki, ile wykroiliśmy plastrów cukini
- ulubione dodatki: np. ser, kukurydza, rukola, pomidorki

Sposób przygotowania:

- Plastry cukini (1,5-2cm grubości) układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Smarujemy koncentratem pomidorowym i posypujemy ziołami.
- Nakładamy dodatki: szynkę, pomidorki, kukurydzę, ser itp.
- Pieczemy w temp. 220C, aż ser się rozpuści i zarumieni.
- Po wyjęciu z piekarnika nakładamy na minipizze rukolę

Borys Piasecki kl I d



(zdjęcie:www.olalalchf.pl)

Ciepła sałatka ziemniaczana z kurczakiem

Składniki:

- 1 kg młodych małych ziemniaków, pokrojonych na połówki
- 1 ząbek czosnku
- olej
- 4 plasterki boczku, pokrojone w grubą kostkę
- 2 ½ szklanki (425 g) pokrojonego w kostkę mięsa z upieczonego kurczaka
- ½ szklanki (125 ml) kwaśnej śmietany
- ¼ szklanki (60 ml) majonezu
- ¼ szklanki (60 ml) maślanki
- 2 łyżki ziarnistej musztardy
- ¼ szklanki drobno pokrojonego szczypiorku

Sposób przygotowania:

- Nagrząć piekarnik do temperatury 220 C.
- W dużym żaroodpornym naczyniu rozłożyć ziemniaki.
- Rozpylić na nie niewielką ilość oleju w aerozolu i wstawić do nagrzanego piekarnika.
- Piec bez przykrycia przez około 30 minut, aż się zrumienią.
- W tym czasie rozgrzać patelnię i włożyć boczek i mieszając smażyć, aż będzie chrupki.
- Do salaterki włożyć ziemniaki, boczek oraz kurczaka i sałatkę wymieszać.
- W małej miseczce wymieszać śmietanę z majonezem, maślanką, musztardą i szczypiorkiem.
- Połączyć sałatkę i dokładnie wymieszać.

Zosia Dolata klasa 3D



(zdjęcie: www.babeczkapiecze.pl)

Tarta z cukinią, kabaczkim i kozim serem

Składniki:

- 1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego (ok. 200g)
- 1 cukinia
- 1 kabaczek
- 1 bakłażan
- 1 pomidor
- 100 g koziego sera
- 150 ml śmietanki kremówki
- 3 jajka
- świeży tymianek
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

- rozgrzać piekarnik do temperatury 200 stopni C
- cukinię, bakłażana i kabaczka pokroić w cienkie plastry i przesmażyć je na patelni na odrobinie oliwy z oliwek
- śmietankę wymieszać z jajami, dodać posiekany tymianek, doprawić solą i pieprzem
- ciasto przełożyć do formy, ułożyć na nim warzywa, dodać plastry pomidora, całość połączyć masą jajeczną.
- na wierzchu położyć pokruszony kozi ser
- wstawić do piekarnika na 20 minut

Paweł Dassui III B



(zdjęcie:www.kobieta.interia.pl)

Pizza z bakłażanem, papryką i pomidorem na cieście francuskim

Składniki:

- ciasto francuskie
- obłożenie:
 - grilowane warzywa jak cebula, bakłażan
 - papryka, pomidory
 - plasterki szynki
 - ser żółty

Sposób przygotowania:

- ciasto francuskie rozwijamy na blaszce
- rozsmarowujemy sos pomidorowy bądź ketchup
- rozgrzewamy piekarnik do 200 C
- na ciasto kładziemy szynkę, pokrojony w plastry bakłażan i cebulę, posypujemy startym serem i na wierzch kładziemy pokrojoną w paski paprykę.
- posypujemy oregano i słodką papryką.
- pieczemy 15 minut
- pod koniec pieczenia kładziemy plasterki pomidorów.

Ewa Bartkowska kl II a



**Rozstrzygnięcie
Wielkiego Wakacyjnego Konkursu
na najciekawsze miejsce i związaną z nim legendę
lub niezwykłą opowieść**



(www.hopgorki.pl)

Laureaci:

- **Hania Paluszak kl. II b**
- **Dominik Łoza kl. III b**
- **Piotr Adler kl. III b**
- **Julia Kruszyńska kl. III b**
- **Maksymilian Modzelewski kl. III c**

Gratulujemy!

**A oto prace naszych zwycięzców –
zachęcamy do zapoznania się z ich pracami !**

Błyskawica

Hania Paluszak kl. II b

Czy wiecie, że Błyskawica jest nie tylko z nieba?
Inna stoi w Gdyni – o niej wiedzieć trzeba!
To nie mały statek, ani żaden złom,
lecz potężny okręt typu GROM.

Na pewno opowie Wam nauczyciel,
że to najstarszy na świecie niszczyciel!
A teraz przeczytajcie bardzo ważne słowa-
bronił Polski, gdy trwała II wojna światowa!

Pewnie pomyślicie, że jest stary, jak antyk,
ale dawniej brał udział w bitwie o Atlantyk!
Szkolił na pokładzie kadrę polskiej floty,
lecz później zaczęły się jego kłopoty.

Awaria kotłowni i brak pieniędzy
prawie doprowadziły okręt do nędzy.
W końcu został muzeum i dostał medale.
Ja go podziwiam – wygląda wspaniale!



(zdjęcie: www.gospodarkamorska.pl)

Krzywa Wieża w Toruniu

Dominik Łoza kl. III b

Dawno temu na zamku krzyżackim w Toruniu mieszkało 12 rycerzy zakonnych. Jeden z nich podobał się wszystkim dziewczynom, ale na żadną nie zwracał uwagi. Aż pewnego dnia spotkał piękną dziewczynę, w której się zakochał.

Spotykali się potajemnie, ale wkrótce wszyscy się o tym dowiedzieli. Dziewczyna za karę dostała 25 batów przy bramie św. Jakuba. Rycerz za złamanie ślubów zakonnych musiał wybudować wysoką na 15 metrów, a odchyloną od pionu o półtora metra wieżę.

Miała ona codziennie przypominać mieszkańcom miasta oraz zakonnikom o tym niegodziwym występku dziewczyny i rycerza.

Wieża stoi do dzisiaj. Legenda mówi, że ten, kto opierając się plecami o mur z piętami przy jego krawędzi i rękoma wysuniętymi przed siebie utrzyma równowagę, ten jest człowiekiem o czystym sumieniu.



(zdjęcie;www.torun.pl)

XXX

Piotr Adler kl. III b

W słoneczny dzień pewnego lata
był sobie chłopiec, który miał brata.
Chłopiec ten miał na imię Stefek,
a jego młodszy brat to Mietek.

Ostatnio dużo Mietek zmalował,
więc Stefek wycieczkę sam zaplanował.
Rozbił skarbonkę - wypadły monety.
Poszedł na dworzec i kupił bilety.

Cel podróży był bardzo jasny,
bo Stefek wydmy kochał od zawsze.
Więc te ruchome pragnął zobaczyć,
a przy okazji Łebę zahaczyć.

W Słowińskim Parku Narodowym
jego zachwytem nie było końca.
Wędrując lasem, słuchając wiatru
zobaczył szopa oraz zająca.



(zdjęcie:luksusowehotele.pl)

Dźwirzyńska legenda Julia Kruszyńska kl. III b

Dawno, dawno temu ludzie w Dźwirzynie bardzo często się topili z powodu lekkomyślności. Dwóch bogów: Neptun i Zeus zaczęli się martwić. Więc stworzyli pierwszą wielką armię meduz na świecie.

Czerwone meduzy miały ostrzegać ludzi, żeby nie wchodzili do morza.

Bogowie stworzyli też jedną wielką meduzę, żeby najbardziej czuwała nad bezpieczeństwem i pomagała wychodzić ludziom z wody.

Od tamtej pory meduzy pływają w naszych morzach po dziś dzień.



(zdjęcie:www.dzwirzyno.pl)



(zdjęcie:www.naukawpolsce.pap.pl)

212 zgłoś się!

Maksymilian Modzelewski kl. III c

- Odbiór!

Pewnego dnia, gdy byłem z mamą na wakacjach w miejscowości Ustronie Morskie, pojechałem do Sarbinowa. Tam spotkałem się z moimi kolegami ratownikami.

Z moło zauważyłem wieżę 212 i z niej wychodził ratownicza WOPR Martyna. Zeszliśmy z mamą ze schodków na plażę i zdjęliśmy buty. Doszliśmy do wieży, a tam był tylko jeden ratownik Jan. Wstydziłem się podejść, ale w końcu poszedłem na przywitanie. Po chwili wróciła Martyna i poszliśmy z mamą na lody.

Gdy wróciliśmy po skończonym lodzie, usłyszeliśmy, że chłopak zemdlał. Poszedłem z Martyną. Gdy byliśmy na miejscu, pan krzyczał, że był na innej wieży, ale nikt nie przyszedł. Wtem przyszedł Jan z deską ortopedyczną. Martyna dała mi telefon i zapytała:

- Chcesz rozmawiać z operatorem?
- Okej! – odpowiedziałem i podała mi telefon.

Później oddałem jej telefon, żeby rozmawiała dalej. Po chwili zapytałem chłopaka, jak ma na imię.

- Kacper – odpowiedział.

Babcia Kacpra wyszła, żeby pokazać drogę ratownikom. Przyszedł z torbą ratownik WOPR Guzior. Chcieliśmy dać Kacprowi koc NRC, ale nie było potrzeby. Gdy przyjechała karetka specjalistyczna, jeden ratownik niósł plecak, a drugi defibrylator.

Okazało się, że Kacper napił się wody z morza. Na koniec zabrali go do Koszalina na SOR, a więc my wróciliśmy na wieżę.



(zdjęcie:www.sarbinowo.pl)

Jesienny Konkurs dla klas I

Mały Wielki Artysto!
Chcesz, by poznał Cię świat? Nie rysuj tylko dla siebie!
Ten konkurs jest dla Ciebie!

Wykonaj pracę plastyczną pt. „Dary jesieni” !

Wymogi uczestnictwa:

- kartka A4 (kolor tła dowolny)
- dane autora: imię nazwisko i klasa – z TYŁU
pracy



(zdjęcie: urzadzamy.pl)

Najlepsze trzy prace plastyczne zostaną nagrodzone
i opublikowane w kolejnym numerze Echa Siódemki !

Jesienny Konkurs dla klas II



(zdjęcie: www.filing.pl)

Młody Poeto!

Chcesz, by Twą wrażliwość poznał świat?

Ten konkurs jest dla Ciebie!

Napisz wiersz pt. „Jesień”

Zainspiruj się kolorami jesieni, snującymi mgłami i ostatnimi promieniami słońca. A może bardziej podziela na Ciebie mroczny nastrój deszczu i wichury?



(zdjęcie: www.filing.pl)

Najlepszy wiersz zostanie nagrodzone i opublikowane w kolejnym numerze Echa Siódemki !

Jesienny Konkurs dla klas III

Trzecioklasisto!

Jesień jest tak piękna, że warto ją uwiecznić!
Weź do ręki aparat i wybierz się na jesienną wyprawę.
Zrób Jesieni ciekawe zdjęcie i prześlij je
do redaktorów Echa Siódemki ☺



(zdjęcie: www.lovemamissima.pl)



(zdjęcie: www.pinterest.pl)

Najlepsze trzy fotografie zostaną nagrodzone i opublikowane
w kolejnym numerze Echa Siódemki !

Na rozwiązania zadań konkursowych
czekamy cierpliwie
do piątku 11 grudnia !

PODPISANE PRACE (imię, nazwisko i klasa)
prosimy dostarczać do sali **202**

Liczymy na Waszą kreatywność
i już cieszymy się na wytwory Waszej pracy :D



(www.polskiekrajobrazy.pl)

Redaktorzy naczelni Echa Siódemki:
Beata Żyto i Małgorzata Ślatała