

PARKÓW KRAJOBRAZOWYCH W KIELCACH ZAPRASZA  
PAŃSTWA PLACÓWKĘ DO UDZIAŁU W PRZYRODNICZYCH  
WYCIECZKACH EDUKACYJNYCH PN.:

## **„Tropami świętokrzyskiej przyrody” „PONIDZIAŃSKIM DUKTEM”**



**Ponidzie to jeden z mniej znanych, ale bardzo ciekawych regionów Polski, zarówno pod względem historycznym jak i przyrodniczym. Jest tu Wiślica znana już w czasach przedpiastowskich, królewski Nowy Korczyn, Pińczów zwany Nowymi Atenami czy 200 –letnie słoneczne uzdrowisko Busko-Zdrój, a także ciekawe rezerваты roślinności stepowej i krasu gipsowego.**

### **Z wizytą w „Olejarni Zagłoby”**

**Powszechnie wiadomo , że „olej to zdrowie”, trudno sobie dziś wyobrazić kuchnię bez oleju.**

**Trasa: Kielce- Mikułowice – Busko -Zdrój -Kielce**

Głównym celem organizowanych przez nas przyrodniczych wycieczek edukacyjnych jest:

1. Promowanie walorów przyrodniczo-krajobrazowych naszego regionu w myśl zasady „Cudze chwalicie swego nie znacie” na przykładzie Ponidzia i pięknych zakątków przyrody w naszym województwie.
2. Ćwiczenie i rozwijanie zmysłu wzroku, smaku dotyku kształcenie spostrzegawczości oraz umiejętności obserwowania obiektów i zjawisk przyrody
3. Poznanie staropolskiej tradycji „bicia,, olejów oraz ich walorów zdrowotnych i niezwykłego smaku.
4. Kształcenie logicznego myślenia poprzez szukanie wzajemnego związku między dostrzeganymi obiektami i zjawiskami, porównywanie ich, uogólnianie, klasyfikowanie, rozumowanie.



## **Program uczestnictwa w edukacyjnej wycieczce przyrodniczej:**

**9.00** – zbiórka uczestników wycieczki przed placówką

**9.00 - 10.00** – przejazd autokarem do Mikułowic

**10.15-11.15** – „Olejarnia Zagłoby,, - udział w warsztatach tłoczenia oleju ,połączony z degustacją naturalnych ,nieczyszczonych olejów wytwarzanych metodą tradycyjną .Uczniowie poznają smak różnych olejów np. rydzowego, makowego, konopnego ,lnianego ,słonecznikowego ,rzepakowego, z czarnuszki , z pestek dyni

**11.30-12.50** – warsztaty fizyko-chemiczne „z olejem za pan brat,,

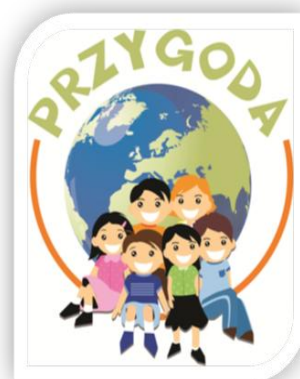
**13.00-14.00** – ognisko ,pieczenie kielbasek

**14.20-15.00** – powrót do Kielc.

### **KOSZTORYS**

Koszt uczestnictwa w wycieczce 60 zł w tym:

- ✓ Transport autokarem (wyjazd kalkulowany z Kielc)
- ✓ Bilety wstępu do „Olejarni Zagłoby,,
- ✓ Rozpalenie ogniska wraz z udostępnieniem terenu obiektu
- ✓ Zakup kielbasek ,keczup ,chleb ,talerzyki ,widelce
- ✓ Koszty organizacyjne –zakup materiałów do prowadzenia warsztatów
- ✓ Prowadzenie warsztatów przyrodniczych



### **Zasady uczestnictwa:**

- ✓ dostarczenie wypełnionego potwierdzenia uczestnictwa w realizacji w/w zadania
- ✓ dostarczenie listy uczestników wycieczki edukacyjnej
- ✓ dostarczenie płytki z nagranyimi zdjęciami z odbytej wycieczki edukacyjnej

**UWAGA!!!** – ceny wycieczki skalkulowane są przy grupach 40 – osobowych + 3 osoby opieki gratis

**Ognisko oraz udostępnienie terenu Ośrodka Edukacyjnego Zespołu Świętokrzyskich i Nadnidziańskich Parków Krajobrazowych - bezkosztowo**



## OPIS WARSZTATÓW WYCIECZKI PRZYRODNICZO – EDUKACYJNEJ DO „OLEJARNI ZAGŁOBY” W MIKUŁOWICACH



Znajduje się tu nowoczesna linia produkcyjna do tłoczenia oleju. A także druga, można rzec - zabytkowa, w skład której wchodzi unikatowa prasa tłokowa. Odtwarza ona proces tłoczenia oleju, jaki miał miejsce na polskiej wsi 150 lat temu. Pozwala to olejom zachować wszystkie właściwości zdrowotne oraz charakterystyczny dla każdej rośliny smak i zapach.

Kolejne etapy wytlaczania oleju prezentuje właściciel, Mariusz Roszkowski, który zaprasza na degustację olei jadanych w staropolskich domach oraz opowieści o tradycyjnym olejarstwie w Polsce, i korzyściach wszelakich ze spożywania najrozmaitszych rodzajów oleum. W olejarni jest nowoczesna linia tłoczenia olejów, które tłoczone będą również na starej „historycznej” linii. Cała linia składa się z trzech elementów: urządzenia zwanego gniotownicą do płatkowania ziarna, wykonanego z żeliwa, ważącego 600 kilogramów, opalanego drewnem prażalnika i ręcznej prasy. Jej obsługa wymaga sporego wysiłku. Z 7 kilogramów rzepaku otrzymuje się 2 litry oleju, jakości - pierwsza klasa!

Pan Mariusz Roszkowski wytłacza olej z kilkunastu roślin oleistych w tym rzepaku (nazywanego oliwą północy), maku (polecanego zwłaszcza dla ludzi z kamcią nerkową), słonecznika (pomocnego zwłaszcza przy astmie), konopi (zawierającego mnóstwo mikroelementów i nienasyconych kwasów tłuszczowych, oczyszczającego organizm i wspierającego układ immunologiczny), lnu (bogatego w witaminę E, kwasy Omega 3 i Omega 6, przeciwdziałającego miażdżycy zawałom i udarom), z czarnego sezamu uważanego za najstarszą roślinę oleistą wykorzystywaną w tradycyjnej medycynie i kuchni chińskiej. Można spróbować olej z czarnuszki zwany „Złotem faraonów”, znany od czasów starożytnych, który działa przeciwnowotworowo, łagodzi stany alergiczne i likwiduje zaburzenia snu. Olej z pestek dyni reguluje

gospodarkę hormonalną, usuwa z organizmu substancje toksyczne. Polecany jest zwłaszcza dla mężczyzn mających problemy z prostatą.

Że „olej to zdrowie” - powszechnie wiadomo. Potwierdzają to dietetycy, zresztą trudno wyobrazić sobie dziś kuchnię bez oleju. Rzecz tylko w jakości - jak jest tłoczony, na ile czysty; bez „wspomagaczy” i wszechobecnej chemii.

## OLEJE NATURALNE

### *Olej rzepakowy*

Mnóstwo w nim nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), dzięki którym lepiej funkcjonuje nasz układ krwionośny i pracuje serce, reguluje on też ciśnienie krwi. Poza tym obniża w organizmie zawartość tzw. złego cholesterolu. Olej rzepakowy sprawdzi się zarówno do smażenia, jak i do stosowania na zimno (surowo), choćby jako dodatek do surówek.

### *Olej słonecznikowy*

On także jest cennym źródłem NNKT. Stanowi również bogactwo witaminy E, ta natomiast nazywana jest witaminą młodości oraz płodności. Olej ten pomaga także w obniżeniu cholesterolu. Olej słonecznikowy używany jest jako uniwersalny, jednak nie powinno się sięgać po niego do smażenia. To dlatego, że w bardzo wysokiej temperaturze rozpadowi ulegają zawarte w nim substancje, także te rakotwórcze.

### *Olej lniany*

Ten raczej nie nadaje się do smażenia. Warto go dodawać do potraw na zimno. Olej lniany jest również cennym źródłem NNKT. Łagodzi ból brzucha (w tym bóle menstruacyjne). Usprawnia krążenie krwi, obniża cholesterol. Polecany jest osobom chorym na miażdżycę, cukrzycę oraz mającym problem z nadczynnością tarczycy. Przyspiesza przemianę materii.

### *Olej sojowy*

Niezbyt popularny w naszej kuchni, a szkoda. Pomaga bowiem usprawnić krążenie krwi. Obniża poziom cholesterolu. Reguluje pracę przewodu pokarmowego oraz nerek. Na nasz mózg też oddziałuje pozytywnie. Wpływa ponadto na poprawę koncentracji i pamięci.

### *Olej sezamowy*

Dobry i do smażenia, i na zimno. Zawiera m.in. witaminy A, B oraz E oraz wapń, dzięki któremu wzmacniane są nasze stawy i kości. Kolejną zaletą oleju sezamowego to obniżenie ciśnienia krwi i regulacja pracy serca. Na zaparcia też on pomaga. Badania wykazały, że wyciąg z sezamu pomaga zahamować rozwój komórek, które powodują białaczkę. Sezam pomaga też na kaszel, ponieważ ma działanie wykrztuśne. Tym samym ułatwia oddychanie.

### *Olej czarnuszkowy.*

Olej z czarnuszki w naszym przypadku zawsze tłoczony jest z nasion czarnuszki siewnej, czyli *Nigella Sativa*. Czarnuszka siewna cechuje się małymi czarnymi ziarnami, które po przełamaniu lub pokruszeniu wydzielają specyficzny intensywny zapach.

### *Olej z pestek dyni*

Powinien być stosowany wyłącznie na zimno – co to oznacza – nie wolno na nim smażyć, gotować czy używać do pieczenia. Poddany działaniu wysokiej temperatury zmienia jego właściwości i olej traci na zawartości cennych kwasów tłuszczowych. Świetnie nada się jako sos do zupy krem. Olej z pestek dyni nadaje się również do past warzywnych i twarogowych – połączony z białym serem nada się jako farsz do naleśników. Można dodać go także do świeżo przygotowanego humusu.

### ***Olej z ostropestu***

Zawarta w jego nasionach sylimaryna to doskonałe wsparcie dla prawidłowej pracy wątroby. Dlatego spożywanie oleju pomoże rozjaśnić plamki już powstałe i zapobiegnie pojawianiu się kolejnych. Aby wzmocnić efekt, korzystnie jest także aplikować go na skórę.

### ***Olej z wiesiołka***

Wiesiołkowi przypisuje się całkiem szerokie spektrum właściwości pro-zdrowotnych. Zawartość NNKT w oleju z wiesiołka pozwala obniżyć parametry lipidowe – można zatem sądzić, że wiesiołek jest w stanie obniżyć ryzyko wystąpienia miażdżycy.

### ***Olej konopny***

Surowiec do tłoczenia oleju konopnego (konopie), jest produktem tłoczonym z nasion konopi siewnej (*Cannabis sativa L.*). Nasz olej konopny jest **tłoczony wyłącznie na zimno**, w temperaturze niższej niż 40 stopni – jest również olejem nierafinowanym! Oznacza to, że dzięki takiemu procesowi tłoczenia, **olej zachowuje wszelkie właściwości surowca, z jakiego powstał.**

## **Warsztaty fizyczno –chemiczne „Z olejem za pan brat,,**

**Praca w 4 zespołach roboczych .Przeprowadzenie różnych eksperymentów i doświadczeń z wodą i olejem z wykorzystaniem sprzętu laboratoryjnego;**

**Probówki, kuwety, zlewki, sączi**

**Materiały; Olej ,woda ,denaturat, płyn do mycia naczyń, ziemniaki, barwniki spożywcze, tabletki musujące ,butelki pet**

### **Warsztat z aromaterapii**

**Wspólne wykonanie olejków lawendowych**

**Warsztaty przyrodnicze w Ośrodku Edukacyjnym Zespołu Świętokrzyskich i Nadnidziańskich Parków Krajobrazowych w Krzyżanowicach (BEZKOSZTOWO)**

**Ognisko (BEZKOSZTOWO) + pieczenie kielbasek (Krzyżanowice)**

**Zapraszamy**



## POTWIERDZENIE UCZESTNICTWA

**Nazwa przedsięwzięcia ekologicznego o charakterze edukacyjnym: :**

TROPAMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ PRZYRODY – ORGANIZACJA PRZYRODNICZYCH  
WYCIECZEK EDUKACYJNYCH PROMUJĄCYCH WALORY PRZYRODNICZO-  
KRAJOBRAZOWE WOJ. ŚWIĘTOKRZYSKIEGO.

Nazwa jednostki – organizatora realizującego ww. przedsięwzięcie - Okręg Ligi  
Ochrony Przyrody w Kielcach

Nazwa Placówki oświatowej składającej ww. Oświadczenie:

.....

Liczba dzieci uczestniczących w realizacji w/w zadania: .....

Liczba nauczycieli (opiekunów) uczestniczących w realizacji zadania: .....

Ogółem liczba uczestników przyrodniczej wycieczki edukacyjnej: .....

Pieczętka placówki oświatowej

Pieczętka dyrektora

Termin wyjazdu: .....