

SMACZNIE I ZDROWO - PREZENTACJA STOŁU WIELKANOCNEGO



W niedzielę, 25.03. 2012r., w ramach gminnego projektu promującego zdrowy styl życia, w Zespole Szkolno –Przedszkolnym w Lipiu odbyła się prezentacja stołu wielkanocnego. Jej celem było przekonanie licznie przybyłych gości, że potrawy na świątecznym stole mogą być smaczne, estetyczne a przede wszystkim zdrowe. Serwowane przysmaki łączyły w sobie wielkanocne tradycje a zarazem wymogi dietetyczne. Rodzice, uczniowie i nauczyciele postarali się aby na stole nie zabrakło m.in. swojskiego chleba, tradycyjnych wielkanocnych bab - ale o obniżonej zawartości tłuszczu, drożdżowych baranków, chudej wędliny, galarety drobiowej i wieprzowej, wiosennego twarożku z dodatkiem szczypiorku i rzeżuchy oraz pasztetu drobiowego.

Jeżeli Wielkanoc to oczywiście jaja. Na naszym szkolnym stole były jaja kurze i przepiórcze i to pod postacią pisanek, jaj w galarecie, jaj faszerowanych oraz polewanych lekkimi dipami. Był też żurek z białą kielbasą. Dla miłośników sałatek przygotowano ich kilka np. śledziową, jarzynową i z mięsa drobiowego. Ci, którzy wolą coś słodkiego skosztowali delikatnych mazurków, serników i wielu innych ciast, przygotowanych z małą zawartością cukru i tłuszczu.

[Zapraszamy do galerii ...](#)