



się na moment do krainy bajki. Tym razem spotkaliśmy misia Tymoteusza, który zawitał wśród ptaków. Do teatru przybyli nie tylko młodzi artyści, ale także ich rodzeństwo, rodzice czy dziadkowie. Na widowni nie było wolnych miejsc, a żywe reakcje i śmiech dzieci potwierdzają, iż warto takie wydarzenie organizować.

Przed spektaklem odbyło się uroczyste podsumowanie konkursu. W imieniu prof. Alicji Kuczyńskiej nagrody i dyplomy zwycięzcom wręczyła prof. Magdalena Graczyk, prorektor ds. jakości kształcenia UZ. Nie zabrakło uścisków, gratulacji a także pamiątkowego zdjęcia wszystkich finalistów.

Jak powszechnie wiadomo, najmłodszy uczestnicy czekają zawsze na św. Mikołaja, który przybywa z pełnym workiem (a właściwie skrzyniami) prezentów. Nie mogło być inaczej i tym razem. Każdy z uczestników mógł spotkać się osobi-

ście ze św. Mikołajem i zrobić sobie z nim zdjęcie. I tu pojawił się znak czasu. Na topie są już nie tylko zdjęcia na kolanach u Mikołaja, ale selfi ze staruszkami : )

No cóż, tegoroczny konkurs za nami, pora więc planować jego jubileuszową edycję. Zatem do pracy...

Z życzeniami spokojnych i prawdziwie rodzinnych świąt!

Zwycięzcy 9. edycji Konkursu na Kartkę Bożonarodzeniową:

W KATEGORII 3-5 LAT:

1. Zofia Doligalska, 3 lata
2. Alicja Patan, 4,5 roku



W KATEGORII 6-9 LAT:

1. Natasza Krzystyniak, 6 lat
2. Emilia Eljasz, 8 lat

W KATEGORII 10-13 LAT:

1. Zofia Kotlarska, 11 lat
2. Justyna Szczeszek, 13 lat



W KATEGORII 14-16 LAT:

1. Amelia Lokś, 15 lat
2. Filip Janion, 15 lat

Wszystkie prace można oglądać na wystawie zorganizowanej w budynku Rektoratu przy ul. Licealnej 9 (w przyziemiu). Fotorelacja z gali finałowej na 4 stronie okładki.

# PRZECHOWAĆ WIGILIĘ



## Justyna Korycka

Lubuski Ośrodek Innowacji i Wdrożeń Agrotechnicznych UZ

Boże Narodzenie to bez wątpienia magiczny czas - rodzinne święta pełne cudownych tradycji i majes-tatycznego wręcz nastroju. Wigilia poprzedzająca Boże Narodzenie jest jednym z najbardziej uroczystych i najbardziej wzruszających wieczorów w roku. Sianko pod białym obrusem, którego czarodziejska moc ma zapewnić domostwu dobrobyt, 12 tradycyjnych dań na świątecznym stole, jedno wolne nakrycie dla zbłąkanego wędrowca oraz wyczekiwanie na św. Mikołaja z workiem prezentów - oczywiście wyłącznie dla tych, którzy przez cały rok byli grzeczni.

Do wieczerzy wigilijnej zasiadamy, gdy pierwsza gwiazdka rozbłyśnie na niebie. Wspólna modlitwa, czytanie fragmentu Pisma Świętego, wzajemne dzielenie się opłatkiem

i składanie życzeń poprzedza rozpoczęcie wspólnego posiłku. Aby zapewnić sobie zdrowie przez kolejny rok, należy spróbować wszystkich potraw, jakie znajdują się na wigilijnym stole. Tradycja mówi, że jest ich 12, chociaż według tradycyjnych wierzeń ludowych - im jest ich więcej, tym większy dostatek i więcej dobrodziejstw spłynie na dom w nadchodzącym roku.

Tylko co zrobić z nadmiarem jedzenia? Niestety najczęściej ląduje ono w koszu na śmieci. Jednym ze sposobów, aby uniknąć wyrzucania nadmiarowych porcji wigilijnych dań, jest racjonalne podejście do gotowania i sporządzenie jedynie takiej ilości jedzenia, jaką będziemy w stanie zjeść. Niestety, z powodu ogarniającej nas świątecznej gorączki, często nie jesteśmy w stanie nad tym zapanować. Na szczęście są sposoby, aby nie wyrzucić pieniędzy w błoto razem z zepsutym jedzeniem.

Resztki z posiłku można wstawić do lodówki, jeżeli pla-

nujemy je zużyć w ciągu najbliższych kilku dni. Jeśli jednak nie mamy zamiaru ich jeść przez ten czas, najlepszym rozwiązaniem będzie umieszczenie ich w zamrażarce. Niby banalnie proste, choć jedynie w teorii. W praktyce bowiem, zawsze pojawiają się w tej kwestii wątpliwości. Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

— Produkty białkowe takie jak: mięso, ryby, nabiał i jaja nie powinny trafiać do lodówki, po okresie dłuższym niż 2-3 godziny wystawienia ich na działanie temperatury

### **Idealnym miejscem dla owoców i warzyw jest dolna szuflada chłodziarki. Przed umieszczeniem w lodówce nie powinno się ich myć, wtedy dłużej pozostaną świeże. Najlepiej, jeśli leżą luzem. Nie należy ich także przykrywać, a tym bardziej szczelnie zamykać.**

pokojoyej. Zasada ta ma zastosowanie także do przystawek i sałatek. Warto zadbać o to, aby ograniczyć czas ich ekspozycji poza chłodziarką do minimum, w przeciwnym wypadku ryzyko szybkiego namnożenia się drobnoustrojów chorobotwórczych wzrasta.

— Należy zwrócić uwagę na sposób umieszczania produktów w lodówce. Na górnych półkach temperatura jest z reguły wyższa niż na dolnych, dlatego jest to idealne miejsce na mleko i fermentowane napoje mleczne (kefiry i jogurty), zawierające dobroczynne drobnoustroje. Produkty o krótkiej trwałości, takie jak biały ser, pokrojona wędlina, ugotowane potrawy oraz produkty oznakowane przy użyciu zwrotu „po otwarciu przechowuj w lodówce” najlepiej przechowywać na środkowej półce. Dolna półka, gdzie temperatura jest najniższa, świetnie nadaje się do przechowywania świeżego mięsa i ryb. Z kolei szuflada pod nią jest najlepsza na warzywa i owoce. Jest ona również idealna na twarde sery w pojemnikach, które właśnie w tym miejscu najlepiej dojrzewają. Na drzwiach lodówki przechowuje się oleje roślinne, przetwory w słoiczkach, napoje, ketchup oraz jajka. Warto pamiętać, aby jajka przechowywać niemyte, gdyż wtedy mogą pozostać w lodówce nawet do 1 tygodni.

— Nieotwarte produkty mleczne mogą stać w lodówce aż do upłynięcia ich terminu ważności, otwarte nie powinny być przechowywane dłużej niż 2-3 dni. Warto pamiętać, że nabiału nie należy zamrażać - po rozmrożeniu nie nadaje się on do spożycia.

— Idealnym miejscem dla owoców i warzyw jest dolna szuflada chłodziarki. Przed umieszczeniem w lodówce nie powinno się ich myć, wtedy dłużej pozostaną świeże. Najlepiej, jeśli leżą luzem. Nie należy ich także przykrywać, a tym bardziej szczelnie zamykać. Owoce i warzywa można także przechowywać w zamrażalniku, nawet przez cały rok. Wyjątkiem są warzywa kapustne, których nie powinno się mrozić, ponieważ ich struktura zostaje uszkodzona pod wpływem zbyt niskiej temperatury.

— Mięso w stanie surowym powinno być trzymane w temperaturze do 2°C. Wcześniej należy je dokładnie umyć, osuszyć i włożyć do pojemnika. Można je przechowywać

przez około tydzień, podobnie jak kielbasę oraz wędliny sprzedawane luzem. By mięso dłużej zachowało świeżość można je skropić sokiem z cytryny, owinać szczelnie w folię i przykryć talerzem. W zamrażarce mięso i produkty mięsne mogą być przechowywane nawet do 3 miesięcy. Ważne, żeby pamiętać, aby rozmrażać je w lodówce, a nie w temperaturze pokojowej. Mięso gotowane albo pieczone niestety wysycha i twardnieje w wyniku mrożenia. Zamiast mrozić je w całości można pokroić je na grubsze plastry i zamrozić wraz z odrobiną sosu.

— Ryby i owoce morza w lodówce mogą spędzić około 48 godzin, jednak nie powinny leżeć w pobliżu masła lub serów, gdyż mogą one nabrać nieprzyjemnego zapachu. Rybę wędzoną przed wstawieniem do lodówki trzeba wcześniej zamknąć w szczelnym pojemniku. Z kolei surowe ryby i owoce morza można mrozić i przechowywać w zamrażarce nawet do 8 miesięcy.

— Mąkę, kaszę, płatki i inne produkty zbożowe powinny być trzymane w stojkach lub plastikowych pojemnikach w temperaturze pokojowej, natomiast najlepszym miejscem na pieczywo jest drewniany lub plastikowy chlebak. Pieczywo można również przechowywać w zamrażalniku, nawet przez kilka miesięcy.

— Przed umieszczeniem w lodówce produkty powinno się owinąć lub przykryć, aby zapobiec utracie wilgoci i smaku. Gotowe dania należy wkładać do czystych, szczelnych pojemników. Nie wolno wkładać do lodówki ciepłych potraw, ponieważ powoduje to podniesienie temperatury wewnątrz chłodziarki, co może negatywnie wpłynąć na inne, umieszczone w niej produkty.

— Należy zwrócić uwagę, że niektórych produktów nie powinno się przechowywać w lodówce, ze względu na pogorszenie ich jakości. Są to np. owoce cytrusowe, pomidory, rośliny strączkowe, ogórki, cukinia, cebula oraz czosnek. Chleb przetrzymywany w lodówce szybciej czerstwieje. Warzywa i owoce, które muszą dojrzeć przed spożyciem, również powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej.

— W przypadku odgrzewania dań wychłodzonych, należy postępować jak z potrawami sporządzanymi na bieżąco. Najlepszym wyjściem będzie odgrzanie ich w piekarniku lub kuchence mikrofalowej, do momentu osiągnięcia wewnątrz potrawy temperatury minimum 70°C, utrzymującej się przez kilkanaście sekund. Nie zaleca się używania do tego celu tzw. podgrzewaczy jedzenia.

— Jeżeli mrozimy własnoręcznie robione dania, nie powinno się dodawać do nich ryżu ani makaronu. Dodatki te rozmiękną bowiem podczas rozmrażania, czego konsekwencją będzie bezkształtna papka.

— Można z powodzeniem mrozić pierogi, ale najlepiej jeżeli przed włożeniem do zamrażarki schłodzimy je w lodówce. Można również zamrozić sam farsz.

**Mrożenie produktów już raz rozmrożonych jest surowo zabronione i może być szkodliwe dla zdrowia!**

Pamiętaj, że jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa produktu lub zastanawiasz się, jak długo przebywa on w lodówce, to lepiej się go pozbyć!!!