

Renata Stańczyk

## Niepełnosprawni stworzą ścieżkę sensoryczną

Ogrody zmysłów oraz ścieżki sensoryczne nie służą tylko do odpoczynku, ale w przypadku osób z zaburzeniami psychofizycznymi czy upośledzeniem umysłowym pełnią przede wszystkim funkcję terapeutyczną oraz edukacyjną. Są zaprojektowane tak, aby intensywniej oddziaływać na zmysły wzroku, węchu, słuchu oraz dotyku. Prowadzona jest w nich hortiterapia.

Dzięki wsparciu finansowemu Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego ze środków PFRON dziesięć osób niepełnosprawnych z powiatu

ełckiego oraz oleckiego stworzy w Ełku sensoryczną ścieżkę edukacyjno-przyrodniczą, składającą się z kilku przystanków tematycznych, które będą miejscem obserwacji, przeżywania, działania i doświadczenia przyrody. Ścieżka zmysłów będzie wypełniona piaskiem, kamieniami, korą, kasztanami oraz mchem. W zakątku eksperymentów niepełnosprawni przeprowadzą doświadczenia z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych w różnych warunkach atmosferycznych. W zakątku ogrodnika pojawią się grządki

pod uprawę warzyw i ziół do przygotowywania zdrowych sałatek i przekąsek. Królestwo owadów zostanie obsadzone różnorodną roślinnością: roślinami wabiącymi motyle, pszczoły, biedronki oraz roślinami wrzosowatymi. Tutaj zostanie przygotowany także „hotel” dla owadów.

Prace ogrodowe będą jednym z elementów programu warsztatów wyjazdowych, obejmujących również trening umiejętności społecznych i życia codziennego oraz warsztaty fotograficzne. Podczas tych zajęć osoby niepełnosprawne

będą ćwiczyć to, w jaki sposób zachować się w urzędzie oraz sądzie. Zajęcia fotograficzne to doskonała okazja do pokazania nowej formy aktywności w czasie wolnym. Niepełnosprawni będą pielęgnować rośliny na ścieżce sensorycznej podczas comiesięcznych zajęć z hortiterapii oraz warsztatów fotograficznych. W ramach projektu „Krok ku samodzielności III” będzie funkcjonował do końca listopada Mobilny Punkt Porad, prowadzący poradnictwo psychologiczne, społeczno-prawne zarówno dla osób niepełnosprawnych, jak i ich rodziców.

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego ze środków PFRON



Anna Rudzińska

## Wakacyjna Zbiórka Żywności

W dniach 9-10 CZERWCA 2017 roku (piątek i sobota) Caritas Diecezji Ełckiej przeprowadziła Wakacyjną Zbiórkę Żywności pod hasłem: „Tak, POMAGAM!”. Numer zgłoszenia zbiórki to 2017/2495/OR. W akcji wzięli udział wolontariusze ze Szkolnych

Kół Caritas oraz uczniowie ze szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Produkty żywnościowe zbierane były w 10 sklepach na terenie miasta Ełk. Celem przeprowadzonej zbiórki było pozyskanie artykułów spożywczych z długim terminem przydatności oraz

łatwych w przechowywaniu. Wszystkie zebrane dary (380,00 kg) przeznaczone zostały na kolonie letnie organizowane przez Caritas.

Wszystkim osobom, które zaangażowały się w zbiórkę żywności składamy ogromne podziękowania



# wielu nam zaufało, zaufaj i Ty!

## MAMY MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



banery, billboardy - kontakt: tel. 87 441 7005



## Knafeh



**Anna Szczypińska**  
- przewodniczka po Ziemi Świętej, prowadzi własną firmę Anis Pol Travel w Izraelu  
[www.ziemiaswieta-polonia.pl](http://www.ziemiaswieta-polonia.pl)

Knafeh – specjal Bliższego Wschodu, zwłaszcza w Palestynie, Libanie i Syrii, bez spróbowania którego nie można wyobrazić sobie życia tutejszych ludzi. Jedno spojrzenie oka na ich reakcję, kiedy mówią o knafeh i już wiesz, że to musi być coś wyjątkowego. Kiedy wchodzi się do cukierni specjalizującej się w produkcji tego gorącego ciasta, rozplwającego się w ustach, widzisz, jak z przyniesionej nowej blachy szybko znikają kolejne kawałki.

W Palestynie to miasto Nablus słynie z wyrobu najlepszego knafeh i niektórzy są gotowi pojechać tam tylko po to, żeby zjeść to najlepsze ciasto w całym kraju, zresztą każde miasto posiada tę swoją, jedyną cukiernię. Osobiście polecam knafeh z Betlejem oraz Nazaretu.

Knafeh robi się z sera, zazwyczaj koziego, choć tego nie wyczujesz. Najbardziej popularny to ser akawi – pół słony ser palestyński pochodzący z miejscowości Akko, stąd jego nazwa. Może to być risotta lub odsolona mozzarella. Najważniejsze, aby był on świeży, a knafeh podane na ciepło. Niektórzy lubują się w nim tak, że mogą jeść później, gdy

jest odgrzany w mikrofali czy piekarniku. Moim zdaniem, to już kompletnie nie to samo, bo ser staje się wtedy twardy i ciągnący.

Knafeh, to nie tylko ser, to także syrop na bazie wody różanej, zwany attar oraz przede wszystkim baza, a mogą nią być dwa składniki: kataif lub semolina.

Kataif, to specjalne pszenne kluski, które można kupić gotowe, zamrożone, w tutejszych supermarketach czy internetowych sklepach. Robi się je z mąki pszennej – wysoko i niskoglutenującej tak, aby ciasto było lepkie i się nie rwało. W tej chwili wytwarza się go maszynowo, ale kiedyś była to specjalna procedura wyrabiania ciasta, jego układania na bawełnianych prześcieradłach, następnie krojenia itd. W ten sposób powstawały „włosy”, w które zawija się ser i całość przypieka, a następnie polewa syropem attar (przepis poniżej).

Semolina, to kasza z twardej pszenicy, zwanej durum. Inaczej, taka nasza kasza manna, ale grubsza i twardsza. I ona również może być bazą do knafeh, a zapieczona razem z serem przepysznie smakuje. Na końcu również polewana jest tym specjalnym syropem.

Do knafeh podaje się zwykle wodę, gdyż jest ono słodkie, ale nie tak bardzo jak większość słodczy z Bliskiego Wschodu.

Jeżeli chcesz zrobić knafeh z semoliny to poniżej podaję przepis, jeśli z kataifu, to kup bazę w sklepie i potem postępuj dalej według poniższego przepisu, pomijając przepis na ciasto z semoliny.

### Ciasto z semoliny:

3 kubki semoliny – najlepiej użyć 1 szklanki grubszej kaszy i 2 szklanek drobniejszej



Smacznego

1 szklanka masła klarowanego, czyli ghee  
1/2 szklanki wody  
1/4 szklanki wody z kwiatów pomarańczy  
1/4 szklanki wody różanej  
1/2 szklanki cukru  
1/4 łyżeczki soli morskiej

Rozgrzej piekarnik do 350 stopni. Zmieszaj wszystkie rodzaje wody, cukier, sól i masło (ghee) i doprowadź je do wrzenia w dużym rondlu. Gdy dochodzi do wrzenia, dodaj semolinę. Mieszaj ciągle na średnim ogniu przez około 20 minut. Zdejmij z ognia. Rozprowadź mieszkę równomiernie na dużej patelni (tak dużej, aby ciasto było cienkie). Piecz w temperaturze 350 stopni przez około 10-15 minut, aby ciasto stwardniało, ale nie zbrązowiało. Wyjmij z piekarnika i ostudź. Odwróć na czystą powierzchnię i pokrusz. Można to zrobić na dwa sposoby: rękoma – pocierając o siebie duże kawałki między dłońmi lub umieść duże kawałki w malakserze w trybie pulsacyjnym. Taką bazę do knafeh możesz przechowywać w lodówce i użyć do następnych porcji.

### Jak zrobić Knafeh:

Ok. 2 filiżanek sera akawi, odsolonej mozzarelli czy ricotty używamy na około pół porcji wypieczonego ciasta z semoliny. Jeżeli robimy kna-

feh z kataifu, to zawijamy ser w gotowy produkt wg uznania, ile nam potrzeba, a potem zapiekamy.

W przypadku semoliny układamy okruchy na blasze do pieczenia i posypujemy serem a potem znów okruchami upieczonej semoliny. Całość znów zapiekamy przez ok 45 minut w 350 stopniach, aż semolina będzie barwy szampa-

### Podczas, gdy knafeh się piecze, robimy syrop attar:

Do małego garnka dodajemy: 1 szklankę cukru, 3/4 wody i 2 łyżki wody różanej z 2 łyżkami wody kwiatu pomarańczy. Można zmieniać proporcje wody z róży i kwiatu pomarańczy wg gustu. Można również dodać łyżkę soku z cytryny. Najważniejsze, aby trzymać się zasady 1 szklanka cukru na 1 szklankę mieszanki wód. Gotować wszystko na średnim ogniu, często mieszając, aż cukier się rozpuści i syrop zacznie gęstnieć. Cały proces trwa około 6-8 minut. Musi mieć taką konsystencję, aby można było nim zalać gorące jeszcze knafeh.

Na koniec można jeszcze na wierzchu posypać pistacjami lub inną mieszanką orzechów.

Smacznego! Sahten (po arabsku)! Beteavon (po hebrajsku)!