STOKROTKA

NR 27

Gazetka Środowiskowego Domu Samopomocy Typu „ A i B”
w Ostrowi Mazowieckiej przy ul. K. Warchalskiego 3, 07-300 Ostrów Mazowiecka
strona internetowa: **www.sdsostrow.pl** e-mail: **sds_ostrowmaz@o2.pl**
I.2020 – XII.2020 r.

Drodzy Czytelnicy,

W naszym Domu w minionym roku, mimo pandemii wiele się wydarzyło.

Zapraszamy do przeczytania naszej „Stokrotki”.

Zespół ŚDS

W naszym numerze:

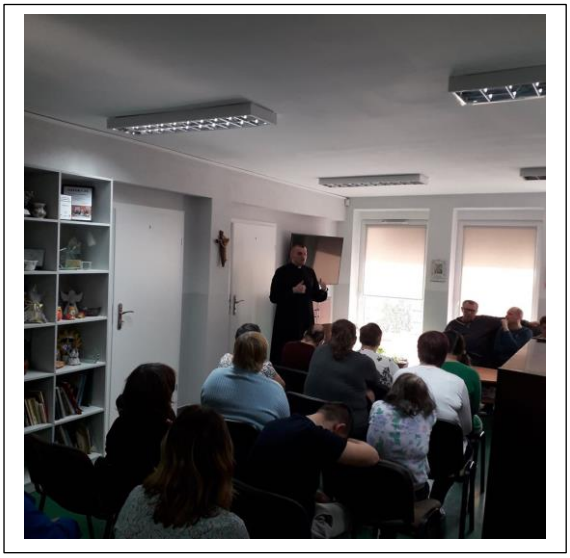
- **Duszpasterstwo – str. 2-3**
- **Wystawy i spotkania – str. 4-7**
- **Wydarzenia, święta, rocznice – str. 7-10**
- **Tradycje - str. 10-11**
- **Z życia – str. 11-12**
- **Uroczystość - str. 13**
- **Teatr – str. 13**
- **Kino Ostrowia - str. 14**
- **Samopomoc- str. 14**
- **Warsztaty – str. 15-17**
- **Wyjazdy - str. 17-18**
- **Nowa pracownia – str. 19-20**
- **Praca w ŚDS podczas pandemii – str. 20-22**
- **Wiersze p. Anny Lendzioszek – str. 23-27**
- **Przepis na bułki żytnie – str. 28**
- **Prace naszych uczestników– str. 28**

Duszpasterstwo

I - Katecheza

II - Środa Popielcowa

III - Msza św. z okazji 20-lecia ŚDS

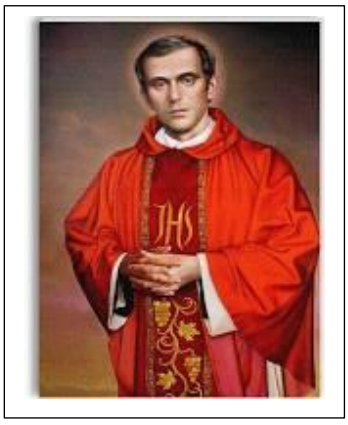


16 października 1978 r.

Data, która raz na zawsze odcisnęła piętno na historii naszego narodu i całego świata. Dzięki papieżowi z Polski, dzisiaj jesteśmy zupełnie innymi ludźmi, myślimy i czujemy tak, jak przez lata nauczał nas On. Na wielu z nas wpłynęły spotkania z Nim, osobiste rozmowy, a zwłaszcza sama świadomość Jego obecności. Nawet teraz kiedy nie ma Go już pośród nas, wciąż odkrywamy na nowo każde Jego słowo, pamiętamy każdy gest. Bez Niego, Jego mądrości i siły wielu z nas nie byłoby w stanie zmienić swego życia. Tylko On potrafił tak podejść do każdego z osobna, że z miejsca zjednywał sobie całe rzesze ludzi. Każda Jego pielgrzymka do Ojczyzny, każde odwiedzone przez Niego miejsce, każdy Jego krok postawiony na Polskiej ziemi niech nie schodzą nam z pamięci i serca. Niech odkrywanie każdego dnia na nowo Jego osoby coraz bardziej zmienia i kształtuje nasze życia, sumienia i postępowanie.

Anna Lendzioszek
Uczestniczka ŚDS

19 października 1984 r.



Bł. Jerzy Popiełuszko Kapelan „Solidarności".
Duchowny od roku 1980 związany był ze środowiskami robotniczymi, aktywnie wspierał NSZZ „Solidarność". Ówczesne władze uznały Jego działalność za sprzeciwianie się systemowi komunistycznemu. W czasie stanu wojennego władze PRL wielokrotnie oskarżały Go o zaangażowanie w działalność polityczną. Prześladowania doprowadziły do porwania i brutalnego zabójstwa 19 października 1984 r.
19.10.1984 r. zginął śmiercią męczeńską.

Anna Lendzioszek
Uczestniczka ŚDS

Wystawy i spotkania

Spotkanie Noworoczne

13.01.2020 r. odbyło się Spotkanie Noworoczne z Miejską Biblioteką Publiczną połączone z wieczorem poezji naszej koleżanki Anny Lendzioszek, które miało miejsce w Starej Elektrowni. Podczas tego spotkania Ania zaprezentowała swoje wiersze oraz podzieliła się informacją, skąd bierze natchnienie do pisania swoich wierszy. Jej inspiracją jest życie i ludzie, których spotyka na swojej drodze.

Wystawy w Jatkach

4.02.2020 r. po raz kolejny uczestnicy ŚDS mieli okazję odwiedzić ostrowskie Jatki. Tym razem można było tam podziwiać bardzo interesującą wystawę pani Justyny Wilczyńskiej pt. „Spojrzenia”,

12.02.2020 r. wystawę pana Jana Szydlika „Gdzieś daleko”

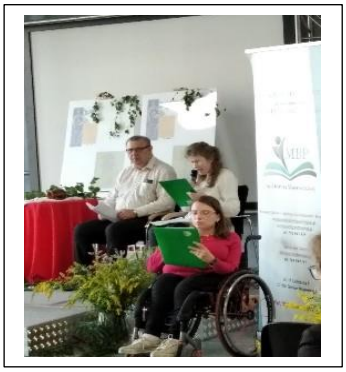
oraz ostrowskich twórców.

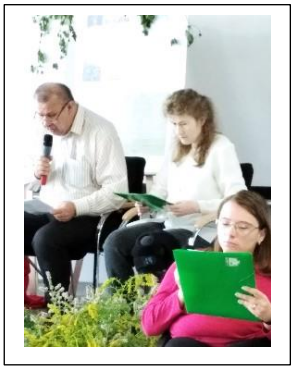
Statuetki za osiągnięcia sportowe

Uczestnicy ŚDS 1.09.2020 r. w Starej Elektrowni odebrali z rąk Burmistrza statuetki za osiągnięcia sportowe.

Narodowe Czytanie

W Starej Elektrowni 7.09.2020 r. odbyło się Narodowe Czytanie „Balladyny" Juliusza Słowackiego z naszym udziałem.





Sue Ryder

W Starej Elektrownia byliśmy na spotkaniu z Panią Anną Kalatą dyrektor Muzeum Sue Ryder - powojenną brytyjską działaczką charytatywną niosącą pomoc chorym i cierpiącym na całym świecie.

1.10.2020 r. odbyło się w Starej Elektrowni spotkanie „Rok 1920 na ziemi Ostrowskiej” podsumowujące projekt „Pamiętamy 1920-2020” realizowany w 100-lecie zwycięstwa w Bitwie Warszawskiej.

W spotkaniu brali udział przedstawicie Stowarzyszenia „Wizna 1939” oraz wnuczka oficera poległego w bitwie na przedpolach Paproci i Pęchratki Williama Beyera - pani Monika Beyer, która opowiadała o swoim dziadku. My tam również byliśmy.

Wydarzenia, święta, rocznice

Bieg Wilczym Tropem

1.03.2020 r. uczestniczyliśmy w Biegu Wilczym Tropem.

W ramach projektu „Niepodległa” w dniach 13 i 18.08.2020 r. odbyły się warsztaty rękodzielnicze z Miejską Biblioteką Publiczną. Członkowie Stowarzyszenia „Przystań” i uczestnicy ŚDS wykonywali kokardy okolicznościowe, chorągiewki i kwiaty z krepiny w barwach narodowych.

Piknik Historyczny

27.08.2020 r. odbył się Piknik Historyczny na placu przed Starą Elektrownią. Można tam było obejrzeć umundurowanie z czasów wojny polsko-bolszewickiej, armatę polową, wystawę fotograficzną oraz zjeść wojskową grochówkę.

W ramach Pikniku odbył się Koncert Ostrowianie Śpiewają pieśni i piosenki żołnierskie.

POCIĄG DO EKOLOGII

POCIĄG DO EKOLOGII KAŻDY MOŻE DOCZEPIĆ SWÓJ WAGONIK

„ Fundacja zaprosiła wszystkie pokolenia mieszkańców najbliższej okolicy (słuchaczy UTW, dorosłych, młodzież i dzieci) do wspólnej kampanii na rzecz ekologii, czyli podróży „pociągiem do ekologii". Uczestnicy we własnych lokalnych społecznościach realizują projekty w celu zwiększenia świadomości społeczeństwa o konieczności dbania o środowisko naturalne. Każdy z Partnerów opracował szereg działań, które wpływają na kształtowanie właściwych nawyków związanych z ekologią. Uczestnicy między innymi: tworzyli kodeksy ekologiczne i strefy offline, sprzątali lasy, organizowali kiermasze używanej odzieży, konkursy ekologiczne, uczyli się świadomego konsumpcjonizmu. Niestety, wybuch epidemii i związany z tym obowiązek izolacji pokrzyżował wiele planów, z których jednak żaden z Partnerów nie chciał rezygnować i odłożył je na później".

„W Środowiskowym Domu Samopomocy jeszcze przed wybuchem epidemii pracownicy wspólnie z podopiecznymi i z pomocą stypendystów stworzyli w jednej z sal ogródek ziołowy. Uczą się dbania o rośliny, właściwej pielęgnacji, obserwują proces wegetacji. Dodatkowo przy ogródku powstał kącik czytelniczy, który sprzyja integracji".

Mikołajki z Fundacją AMF "Nasza Droga"

6 grudnia 2020 r. o godzinie 10.00 pracownicy ŚDS wyruszyli w drogę z paczkami ufundowanymi przez Państwa Annę i Macieja Formanowiczów.

Każdy uczestnik Domu otrzymał paczkę świąteczną oraz osobiste życzenia od Fundatorów i tabliczki z przesłaniem od Stypendystów. Był to wspaniały, pełen wzruszeń dzień. Kolejny rok Fundacja jest razem z nami. Mimo wyjątkowej sytuacji udało się dotrzeć z paczką do każdego uczestnika.

Tradycje

Tłusty Czwartek

W lutym 2020 r. zorganizowaliśmy bal z okazji Tłustego Czwartku.

3 grudnia Dzień Osób z Niepełnosprawnościami

Z tej okazji Pracownicy ŚDS złożyli życzenia

wszystkim osobom niepełnosprawnym:

Radości,

Wytrwałości oraz Pogody Ducha.

Jesteśmy z Wami …

Z życia

Ciekawostki o ludzkim ciele

1. Do najbardziej fascynujących narządów możemy z pewnością zaliczyć wątrobę. Ten organ wewnętrzny, potrafi się sam odbudować. Utracony na przykład wskutek urazu fragment wątroby, odbudowuje się a organizm szybko powraca do utraconej formy.

2. Trzynaście par żeber? Tak to możliwe! Na 200 rodzących się osób, jedna rodzi się z dodatkowych żebrem. Część osób decyduje się jednak na ich usunięcie.

3. Pozostańmy przy żebrach. Ludzkie żebra mają za zadanie ochraniać organy wewnętrzne. Przez ich umiejscowienie, człowiek ma ograniczone ruchy, dlatego większość ludzi decyduje się na usunięcie dwóch ostatnich par żeber.

4. Wzrost odgrywa dużą rolę w naszym życiu. Pozwala nam to bowiem na prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że układ pokarmowy, który zaczyna się od przełyku a kończy na odbycie, potrafi być nawet 6 razy większy od samego wzrostu. U przeciętnego człowieka wynosi on około 9 metrów długości.

5. To że serce jest po lewej stronie uważa większa część społeczeństwa. Niestety, jest to mit! Ludzkie serce znajduje się pośrodku klatki piersiowej. Ludzie którzy rodzą się z sercem po lewej stronie to zaledwie 0. 0014 procent. Mało prawda?

6. Zdarzają się przypadki, które trudno wyjaśnić. Lekarze jednak potwierdzają, że na świecie rodzi się coraz więcej osób, u których serce znajduje się po prawej stronie klatki piersiowej. Lekarze nazywają to Dekstrokardią.

7. Kwasy żołądkowe mają za zadanie trawić jedzenie, które spożywane trafia do żołądka, by zasilić organizm. Niestety są tak żrące, że przy styczności z ludzką skórą doszłoby do poważnego poparzenia.

8. Powierzchnia skóry u dorosłego człowieka może mieć nawet 2 metry kwadratowe. Jest gruba i szybko się regeneruje.

9. Jeśli lubisz się opalać, to z rozwagą. Poparzenie słoneczne, zajmujące powyżej 50 procent ludzkiego ciała, może doprowadzić do śmierci. Zadbaj więc o dobrej jakości krem z filtrem.

10. Na świecie, tylko 9 procent ludzi jest leworęczna.

11. Wapno jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najwięcej, bo aż 99 procent znajduje się w zębach.

12. Ludzka skóra jest podatna na uszkodzenia, dlatego podczas życia może regenerować się nawet 1000 razy.

13. Noworodek, ma bardzo wrażliwą skórę. Jest cieńsza o 4 razy niż u dorosłego człowieka.

14. Rzepka, jest zaskakującym fragmentem ciała. Pojawia się dopiero w wieku 2-5 lat.

15. Rogówka jest jedynym fragmentem ludzkiego ciała, które nie jest ukrwione. Tlen pobiera z otoczenia.

Źródło: Internet

Uroczystość

W związku z panującą pandemią nie mogła się odbyć uroczystość z okazji 20-lecia ŚDS.

Informacja o naszym Domu miała miejsce na Sesji Rady Miasta 30.09.2020 r., Kierownik przedstawiła prezentację multimedialną dotyczącą osiągnięć ŚDS, oraz wyświetlono film o działalności ŚDS.

W holu zorganizowano wystawę prac uczestników:

- grafika, ceramika, malarstwo, rysunek, rękodzieło, formy przestrzenne.

Przygotowano również upominki z tej okazji – anioły i torby lniane z logo ŚDS, które rozdano wszystkim obecnym na sesji na pamiątkę tego wydarzenia.

Wspomnienia

Dwadzieścia lat minęło
jak jeden sen.
Śmiech przez łzy,
a tyle wspólnych dróg.
Rok za rokiem,
było nam razem coraz lepiej.
Dziś już tylko w tych wspomnieniach,
możemy być wszyscy razem.
Dziś, gdy czas pozacierał te wszystkie chwile,
mamy siebie.

Anna Lendzioszek

Teatr

9.02.2020 r. byliśmy w Warszawie w teatrze Rampa na familijnym spektaklu pt. „Babcia mówi pa pa”, który w zabawny sposób tłumaczył etapy dorastania i zachęcał do odkrywania ważnych prawd życiowych oraz pomagał oswoić się z tematem dorastania.

Kino Ostrowia

19.02.2020 r. byliśmy w kinie na filmie pt. „Doktor Doolitle”

a 13.10.2020 r. na filmie pt. „Pinokio”.

Samopomoc

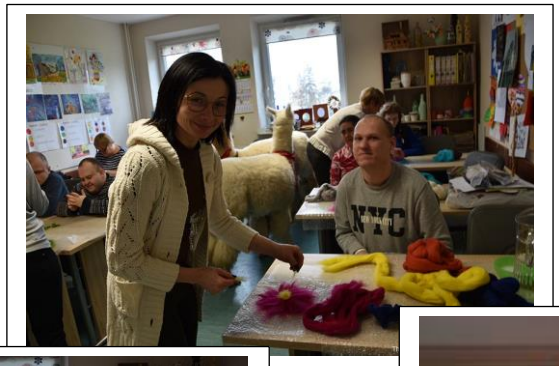
Grupa wsparcia

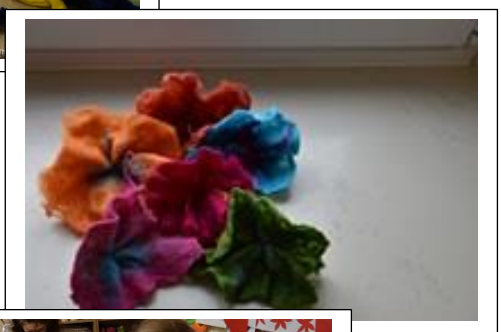
W ŚDS działa grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych, zajęcia pod kierunkiem psychologa ŚDS odbywały się 1 x w miesiącu.

Warsztaty

10.02.2020 r. w ŚDS odbyło się szkolenie dla Stypendystów Fundacji „AMF” na temat „Dom bez Chemii”. Warsztaty przeprowadziła dietetyk pani Agata Pieńkos, która zaprezentowała domowe sposoby na wykonanie m. in. tabletek do zmywarki, mleczka do czyszczenia, proszku do prania, płynu do szyb i podłóg itp.

10.02.2020 r. odbyły się zajęcia z filcowania na mokro. Uczestnicy pod kierunkiem pani Natalii wykonywali kolorowe kwiaty.





Ceramika I

15.07.2020 r. zajęcia z ceramiki pod kierunkiem pan Adama Muracha.

Zajęcia były bezpieczne, odbywały się w małych grupach.

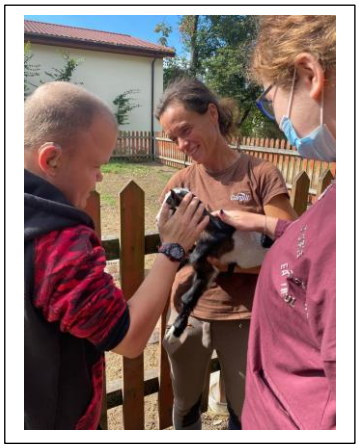
Warsztaty miały na celu wytwarzanie naczyń użytkowych i ozdobnych, które będą służyły w pracowni kulinarnej śds.

Ceramika II

11.08.2020 r. odbyły się II wakacyjne zajęcia z ceramiki.

Hipoterapia

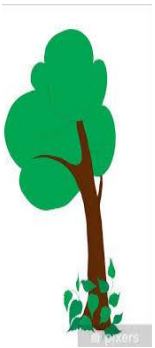
Od sierpnia 2020 r. zostały wznowione zajęcia z hipoterapii. Zajęcia odbywają się w stajni Mój Konik w Starym Lubiejewie.



Wyjazdy

23.07.2020 r. uczestnicy ŚDS przebywali w Gospodarstwie Agroturystycznym Garncarstwo i Tkactwo.

Janina i Adam Murach Płoszyce 52.



25.08.2020 r. II spotkanie w Gospodarstwie Agroturystycznym w Płoszycach.

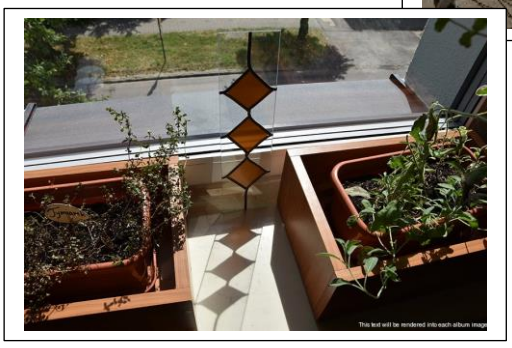
Gospodarze przyjęli nas bardzo ciepło, wspólnie robiliśmy podpłomyki, które piekliśmy na grillu i zjedliśmy ze smakiem. Gospodarz przewiózł nas rikszą, pokazał swoje wyroby ceramiczne, rzeźby i tętniące zielenią gospodarstwo.

Nowa pracownia

Terapeutka śds Agata Pieńkos ukończyła w Łucznicy kurs „Witraż I stopień.” Dzięki temu powstała pracownia witrażu.

W pracowni będzie obrabiane szkło: witraż metodą Tiffany’ego, mozaika szklana, grawerowanie szkła, zdobienie szkła za pomocą wytrawiania, fusing.

W sierpniu odbyły się pierwsze zajęcia.



Pierwszy anioł

Nowy instrument muzyczny

Pracownia muzyczna wzbogaciła się o nowy instrument muzyczny-akordeon.

Praca w ŚDS podczas pandemii

Praca w pustym ośrodku bez uczestników miała inny wymiar. Dostosowaliśmy się do sytuacji. Terapeuci wykonywali czynności porządkowo-remontowe w pracowniach, szyli maseczki dla uczestników i ich bliskich, w bezpieczny sposób roznosili je i przy okazji miało miejsce spotkanie z uczestnikami.

Uczestnicy oraz ich rodziny zostali poinformowani o możliwości skorzystania z programu pomocowego PFRON, w ramach którego przysługuje wsparcie w wysokości 500 zł. netto. Ponadto pracownik socjalny ŚDS pomagał przy wypełnianiu wniosków o w/w wsparcie. W czasie wstrzymania działalności ŚDS doposażył Salę Doświadczania Świata.w łóżko wodne, które jest źródłem charakterystycznych bodźców dotykowych, umożliwia całościowe poznawanie i odczuwanie własnego ciała, łagodzi odczuwanie bólu w chorych obszarach. Łóżko wodne jest jednym z najważniejszych elementów wyposażenia tego typu sal, szczególnie dla osób wielorako głęboko niepełnosprawnych, ale znajduje też szerokie zastosowanie dla wszystkich grup społecznych.

Od momentu zawieszenia działalności zespół wspierająco-aktywizujący Środowiskowego Domu Samopomocy Typu „A i B" przygotował się na powrót uczestników. Wychodząc naprzeciw potrzebom uczestników terapeuci przygotowali urozmaiconą ofertę zajęć rehabilitacyjnych w oparciu o odbyte szkolenia on-line.

W pracowniach powstawały filmy instruktażowe zawierające m.in. ćwiczenia rehabilitacyjne, przepisy kuchenne na potrawy i syropy. Filmy były ofertą wypełniana czasu wolnego w domu dla uczestników. Na tarasie i przed budynkiem sadzili rośliny ozdobne. Terapeuci oraz psycholog starali się utrzymać stały kontakt telefoniczny z uczestnikami i pomagać w rozwiązywaniu bieżących problemów. Do uczestników systematycznie dostarczaliśmy prace i materiały do wykonania w domu, aby podtrzymywać ich proces rehabilitacji. Prowadziliśmy z nimi rozmowy poprzez komunikatory, media społecznościowe, smsy, byliśmy w codziennym kontakcie. Prowadziliśmy stałe pośrednictwo oraz pomoc w załatwianiu niezbędnych spraw urzędowych oraz zdrowotnych uczestników, informując o programach dla osób niepełnosprawnych. W okresie zawieszenia działalności przeprowadzono też remont trzech łazienek.

Nowy zakup w ŚDS

Nowy bezdotykowy dystrybutor do dezynfekcji rąk.

Wiersze p. Anny Lendzioszek

Pory roku

Martwa, jesienną zadumą i otchłanią jesiennych dni.
Upadły anioł, mrokiem mroźnej zimy.
Wiosną i latem latam jak motyl, oddycham pełną piersią.

Pęknięte lustro, krew, rozpacz…
Swoje myśli i uczucia uzależniam od każdej pory roku.

Serce bije jak szalone, letnimi wieczorami.
Zimą, nie czuje nic, jest jakby skute lodem.

Z trudem łapię oddech, wokół panuje złowieszcza cisza.
Z trudem trzymam pion kiedy ty próbujesz wszystko skruszyć,
łamiesz mnie od środka.
Dla ciebie to nic, ledwie chwila,
a ja nie wiem ile jeszcze wytrzymam.

Zakwitnę wczesną wiosną, czy umrę późną jesienią.
Samą siebie uzależniam od koloru nieba, barw liści, blasku słońca.
Są dni kiedy jest nijako, niewyraźnie.
Dni, kiedy zbyt wiele myślę, trudno mnie zatrzymać
w moim wybieganiu w przyszłość.

Bezwiednie spadam w pustą przestrzeń.
Wszystko zależy tylko od pór roku,
od tych w duszy, sercu i umyśle.

Anna Lendzioszek

Czas próby

Bóg wystawił nas na kolejne próby.
Czasami potrzeba nam przeżyć piekło,
żeby przejrzeć na oczy.
Przed nami kolejne ciężkie doświadczenia,
ale wśród nich jest COŚ dzięki czemu,
trzymamy się na powierzchni, chociaż
wydaje nam się że jesteśmy coraz słabsi,
to NADZIEJA.
Ważne, by wyciągnąć z tego dla siebie coś,
czego potem nie będziemy mogli zmarnować.

Anna Lendzioszek

Ojcze Święty!

Minęło już tyle lat.
I świat się ciągle zmienia.
Człowiek już nie jest ten sam.

Ludzie, którzy Twoje słowa
przyjąć umieli, słuchali ich
wiedząc, że inną drogą pójść
się nie da, bo tylko one
niosą prawdę, wskażą właściwy szlak.
Dzisiaj, gdy już Cię z nami nie ma,
pozostaje wielka pustka,
ale i pewność, że po drugiej stronie
czekasz na nas, a Twoja obecność
wciąż gdzieś obok nas się tli.

Anna Lendzioszek

Wielki Człowiek

Pokazałeś nam jak wiele warte jest ludzkie życie.

Wiedziałeś jak niewiele trzeba, by

człowieka na duchu podtrzymać.

Twoje życie niepozbawione bólu i strat,

pokazało jak godnie znosić każdy czas.

W setną rocznicę Twych urodzin Papieżu Polaku!

Pragniemy podziękować Ci za trudy Twej posługi, za każdy uśmiech i dobre słowo,
za obecność, i za to jak bardzo nas ukochałeś.

Anna Lendzioszek

76 Rocznica Powstania Warszawskiego

Połączyliśmy się z Powstańcami w kolejną rocznicę.
Z tej okazji uczestniczka ŚDS Anna Lendzioszek napisała wiersz pt. „Powstańcy".

Powstańcy

Walcząca Warszawa.
Powoli gasnąca nadzieja.
Tutaj codzienność, czarniejsza jest, niż noc.
Walka toczy się do ostatniej kropli krwi, do ostatniego tchu.
Walczą dla większej sprawy,
dla wyższego dobra.
Wierność ukochanej ojczyźnie
najwyższą wartością jest.
Wokół tylko zgliszcza, nie zostało już nic.
Wróg nie zapomina,
bo wróg nie wie co to wolność jest.
Siła i duch walki tylko wtedy liczą się,
gdy naród cały los swój najdroższej Polsce powierzyć chce.
Razem łatwiej ruszyć w bój, wszystkich do walki zagrzewał wspólny cel.

Anna Lendzioszek

Bitwa Warszawska 1920 r.

To już 100 lat.

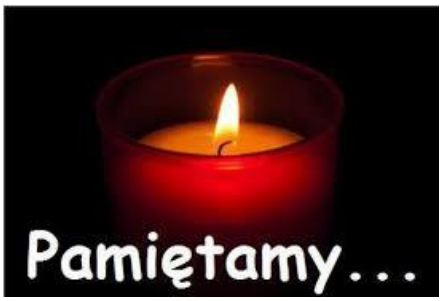
Sierpniowe dni 1920 r. były decydujące dla narodu polskiego. Zwycięstwo nad Armią Czerwoną i zmuszenie jej do bezdyskusyjnego odwrotu, stało się największym triumfem Wojska Polskiego i przyniosło krajowi wyłącznie korzyści. By dokonać tego polskie oddziały stoczyły heroiczny bój.

Wydarzenie opisywane jako Cud nad Wisłą, formalnie zakończyło wieloletnią niewolę udręczonej Polski. Dzięki postawie polskich żołnierzy, doszło do podpisania zawieszenia broni.

W 100 rocznicę wydarzeń, uczcijmy pamięć poległych uczestnicząc w uroczystych obchodach nawiązujących do tamtych dni. Nie zapominajmy. Niech pamięć o tamtych czasach i chęć zgłębienia historii, sprawi że docenimy wartość tamtych sierpniowych dni.

Anna Lendzioszek

Ci, którzy odeszli



W naszym Domu przez lata działalności pojawiło się wielu uczestników szukających miejsca dla siebie. Miejsca, w którym znajdą swój drugi dom. Wielu z nich nie ma już wśród nas.

W dni poprzedzające Święto Zmarłych, dni trudne i bolesne chcemy wspominać ich jak najlepiej otaczając ich naszą modlitwą.

W naszych myślach i sercach pozostaną na zawsze.

Anna Lendzioszek

NIEPODLEGŁA

Ojczyzna skąpana we krwi,

dzień po dniu wciąż bardziej uciskana.

Marzenia o wolności, które oddalają się

coraz szybciej, coraz gwałtowniej.

I nagle coś jakby nowa siła,

nowy duch wstępuje w serce narodu.

Nadzieja, której zaprzepaszczenia

nie wybaczy nikt

Polsko. Ojczyzno ma.

Wylałaś już tyle łez.

Wszystko to, po coś przecież jest.

By w końcu wydarzył się CUD.

CUD narodzin CIEBIE nowej.

Aby w końcu wynagrodzić każdy TWÓJ ból.

Anna Lendzioszek

Przepis na bułki żytnie

Bułki żytnie z siemieniem lnianym

1 kg mąki żytniej , ok. 4 szklanek wody, 10 dag drożdży,

2 łyżeczki soli, 0,5 szklanki siemienia lnianego, 0,5 łyżeczki cukru

łyżka olej

Drożdże i cukier zalać odrobiną ciepłej wody, wymieszać, poczekać aż zaczyn zacznie rosnąć i połączyć z pozostałymi składnikami, wyrobić dokładnie. Ma powstać gęsta, spójna masa, którą obsypujemy mąką i pozostawiamy do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto dzielimy i formujemy bułeczki /możemy posmarować wodą, obsypać siemieniem lnianym, naciąć/, czekamy aż wyrosną i pieczemy w temp. 170°C do zrumienienia.

Prace naszych uczestników

Gazetkę wykonano w pracowni , „Zatrzymać czas”.

Redagowanie gazetki: I. Wójcicka przy współpracy Zespołu ŚDS

Budżet Obywatelski Ostrów Mazowiecka