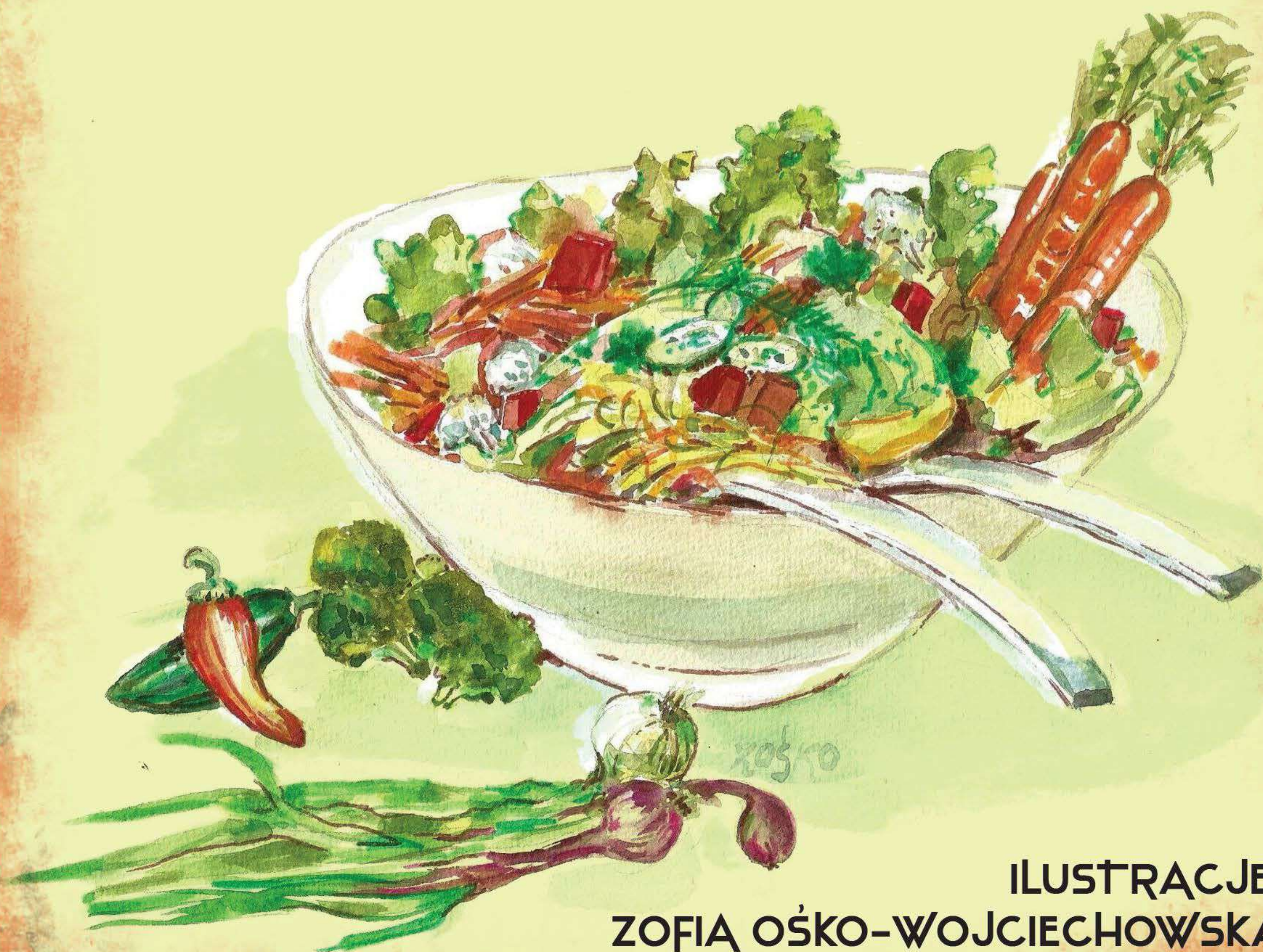


KRYSTYNA RASZKA

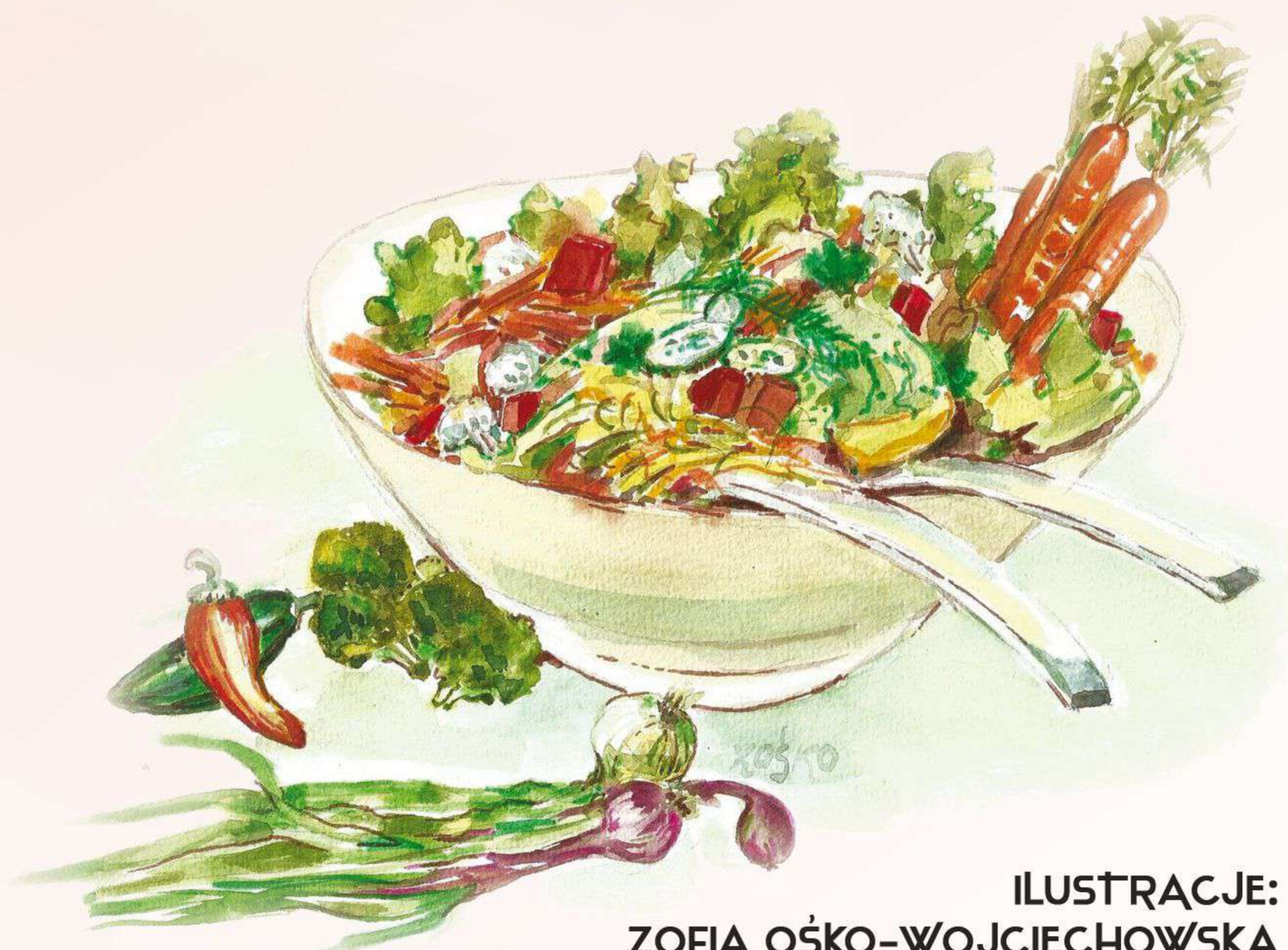
BAJELZKI KUCHARCZKI



ILUSTRACJE:
ZOFIA OŚKO-WOJCIECHOWSKA

KRYSTYNA RASZKA

BAJELZKI KUCHARECZKI



ILUSTRACJE:
ZOFIA OŚKO-WOJCIECHOWSKA

BORGIS

Wydawnictwo z tradycją od 1990 roku



Opieka redakcyjna
Beata Dobrzyniecka

Redaktor prowadzący
Agnieszka Gortat

Korekta
Monika Bronowicz-Hossain

Opracowanie graficzne i skład
Marzena Jeziak

Projekt okładki
Aleksandra Sobieraj

Projekt ilustracji
Zofia Ośko-Wojciechowska

© Copyright by Krystyna Raszka 2020
© Copyright by Borgis 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie I

Warszawa 2020

ISBN: 978-83-62993-97-0

Wydawca
Borgis Sp. z o.o.
ul. Ekologiczna 8 lok. 103
02-798 Warszawa
tel. +48 (22) 648 12 44
wydawnictwo@borgis.pl
www.borgis.pl
www.facebook.com/borgis.wydawnictwo
www.instagram.com/wydawnictwoborgis

Druk: Matrix

Mai, Kasi i Asi dedykuje

SPIS TREŚCI

Kolorowa sałatka wiosenna	7
Wakacyjna sałatka owocowa	10
Nieziemskie lody truskawkowe	12
Jesienna sałatka owocowa	15
Zimowa sałatka z grzybami	19
Biało-pomarańczowa surówka zdrowa	21
Owocowe szaszłyki	24
Naleśniki z owocami	28
Pochwała warzyw	31
Pochwała ogródków warzywnych	33
Jedz sezonowo – smacznie i zdrowo	36
<i>Maj</i>	37
<i>Czerwiec</i>	39
<i>Sierpień</i>	42
<i>Wrzesień</i>	45



Kolorowa sałatka wiosenna

Wiosna, wiosenka, wiosna, wiosenka,
z babcią w ogródku sieją ziarenka:
rzodkiewki czerwono-białej,
sałaty – bardzo małe,



buraka – jasne i ciemnobrązowe,
pomarszczone i pluszowe,
koperku – calutkie drobniutkie,
pietruszki – także malutkie.
Warzywom cześć!
Zdrową sałatkę będę jeść.
Bo jak niesie gminna wieść,
w zdrowym jadle życia treść.
Na pstrej babcinej działce same różności.

Dziś w kuchni się rozgości:
kilka rzodkiewek czerwono-białych,
listki sałaty – bardzo małe,
zielono-bordowe buraczane liście,
i oczywiście,
koperku i pietruszki dwie gałązki,
ugotowanych szparagów pół wiązki.

Pokrojone, posiekane,
o to poprosiłam mamę.
Sama przyrządziłam sosik.
Polałam nim warzyw stosik,
wiosenny bigosik.



Tak to czyni
mała gospodyni.



**Jak przekonać dziecko do zdrowego jedzenia?
Zaserwować mu coś naprawdę smacznego, kolorowego,
przygotowanego z naturalnych składników.**

A przy okazji przeczytać „**Bajeczki kuchareczki**” – zabawną i kształcącą opowieść o surówkach, sałatkach, naleśnikach i nieziemskich lodach truskawkowych podawanych z laską wonnej wanilii, włoskim serkiem i śmietanką od polskiej krowy. Wszystko zdrowe, smakowite, przyrządzone z dodatkiem rymów i pięknych barwnych rysunków, dzięki którym chce się nie tylko czytać, ale i gotować. Bo w tej książeczce najważniejsze jest gotowanie – czynność, którą wykonywać mogą i dorośli, i dzieci. Najlepiej oczywiście razem!

Krystyna Raszka – bolesławianka, polonistka, nauczycielka, autorka kilkunastu konkursów polonistycznych i publikacji internetowych (www.scholaris.pl). Amatorsko tworzy akwarele, które były prezentowane podczas wystaw indywidualnych i zbiorowych. Wydała dwie bajeczki terapeutyczne: „Zgryzek i przyjaciele” i „Uwolnić Frenulo”.

Autorka daje nam do ręki zbiór delikatnych, sympatycznych, językowo dopracowanych wierszy dla dzieci, które można traktować jako opowieści, pomoce naukowe, miniporady kulinarne, pomoce logopedyczne czy wreszcie teksty do głośnego czytania.

Bardzo wartościowa publikacja. Zachęcam nauczycieli i rodziców.

Iwona Banach, pisarka i tłumaczka



BORGIS

Wydawnictwo z tradycją od 1990 roku

