

Zdrowie smakuje jak bataty.

Wszyscy lubimy dobrze zjeść, bo jedzenie sprawia nam olbrzymią przyjemność. Jakąż jednak przyjemnością jest zjedzenie czegoś zdrowego i, co więcej, przygotowanego przez siebie samego. Ile radości sprawia nam sam zapach potrawy, w którą włożyliśmy tyle własnej pracy, ale takiej, która była równocześnie świetną zabawą. Taką przyjemność mieliśmy. W poniedziałek 18 czerwca 2018 w ramach projektu MOVING2HEALTH sfinansowanego przez Erasmus+, odwiedziliśmy szczecińskie *Studio Kulinarne Bataty*.

To, że wiedzieliśmy jak się robi pizzę - to jedno, a to, że na warsztatach dowiedziałem się, jak poprawnie kroić paprykę, tak by pozostało w niej jak najwięcej soku – to właśnie drugie. Osobiście bardzo lubię gotować i uważam się za nie najgorszego kucharza, jednak przez właśnie takie spotkanie zrozumiałem, z jak wielkim sercem można podchodzić do jedzenia. Gotowanie to sztuka, tak samo jak wszystko inne co nam się ze słowem sztuka kojarzy – to jest malowanie czy śpiewanie. Gotowanie jest świetną terapią, możliwością oderwania się na chwilę od innych rzeczy, by w tym momencie skupić się na równym pokrojeniu na przykład wyżej wspomnianej papryki. Z tego całego skupienia wychodzą rzeczy bardzo smaczne, a w *Batatach* wyszły nawet zdrowe, bo wyszła pizza nietradycyjna – bo na spodzie z mąki razowej i mi już znane (mi tak, ale nie wszystkim) falafele. Bardzo przyjemną częścią było też to, że faktycznie współpracowaliśmy. Powstałe dania były naszym wspólnym osiągnięciem, przez co prawdopodobnie były jeszcze lepsze. Myślę, że wykonywanie poleceń wyznaczonych przez lidera, czy chociażby pomaganie sobie nawzajem znacznie polepszyły nasze umiejętności interpersonalne, lub nawet przyczyniły się do pogłębienia naszych znajomości.

To dobrze że ludzie coś robią. To nie jest ważne czy właśnie gotują, malują czy robią cokolwiek innego. Takie robienie rzeczy dobrze wpływa na nasze zdrowie i psychikę. A jeżeli robimy coś zdrowego - jak w *Batatach* właśnie – to nawet jeszcze lepiej! Nie bójmy się i róbmy WSZYSTKO co chcemy. W końcu w życiu trzeba spróbować każdego smaku.

Piotr Michalski , klasa 2 b lo

[Przepis](#)



































