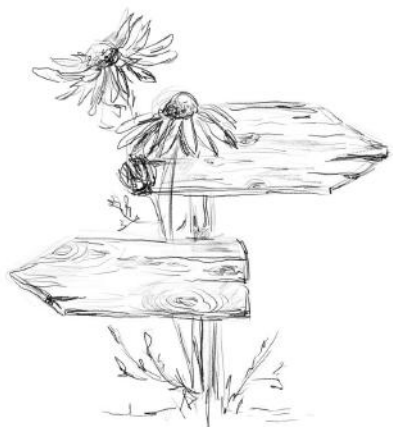


Przystanek Zieleń

część II



*Pomysły na nieoczywiste spaceru
dla dużych i małych w Krakowie i okolicach*



Witajcie!

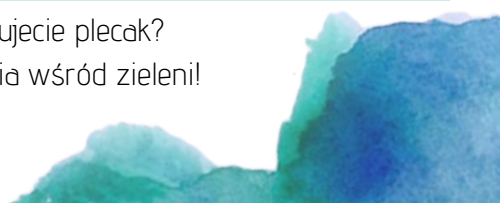
Cieszymy się, że właśnie zaglądasz do naszego małego "dzieła" będącego efektem zamiłowania do zieleni, bliskiego kontaktu z naturą i zdrowego jedzenia. Chcemy zaprosić Cię w nasze ulubione zakątki, gdzie będziesz mógł zaznać ciszy, spokoju i trochę ubłócić buty!

Nasze propozycje kierujemy w szczególności do tych małych rozmiarem, a wielkich pasją i sercem miłośników przyrody - dzieci, które chyba jak nikt inny, na co dzień udowadniają, że najlepsze zabawki to te, którymi obdarowuje Matka Natura.

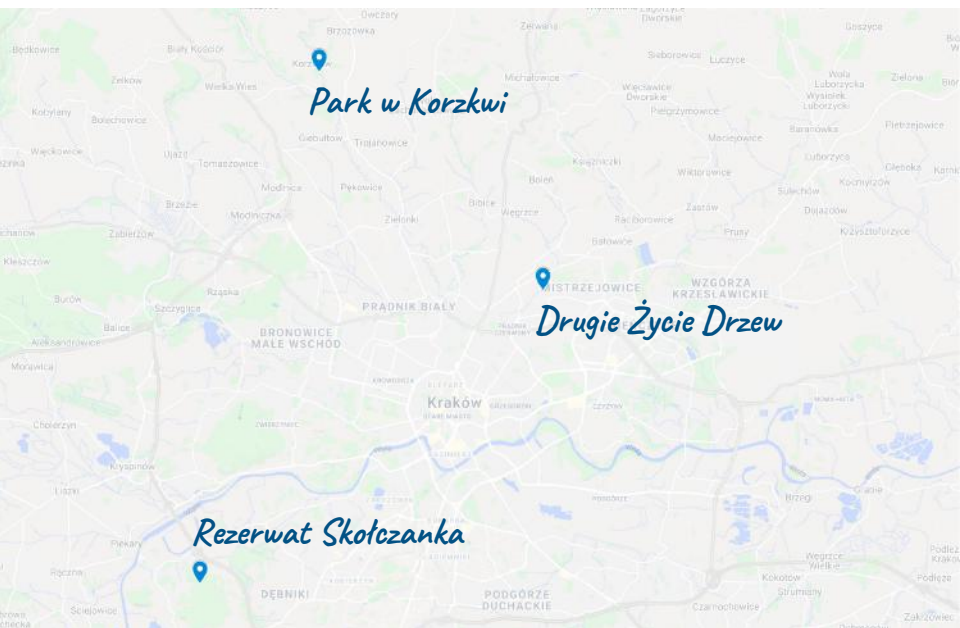
W ebooku znajdziesz:

- propozycje krótkich zielonych wycieczek w Krakowie i jego bliskich okolicach,
- praktyczne wskazówki dojazdu do proponowanych miejsc (także komunikacją miejską),
- krótkie i barwne opisy wycieczek,
- nasze subiektywne wskazówki dotyczące wypraw w poszczególne miejsca,
- propozycje zabaw z małymi wędrownikami,
- przepisy na wycieczkowe smakołyki.

To co? Pakujecie plecak?
Do zobaczenia wśród zieleni!



*Jeśli zamierzasz korzystać z komunikacji
miejskiej, polecamy aplikację jakdojadę.pl*



*Podczas tych bardziej terenowych spacerów jak
np. w Rezerwacie Skotczanka polecamy
korzystać z aplikacji mapy.cz*

Park w Korzkwi



U stóp góry zamkowej czeka na wędrowców oaza spokoju, pełna zieleni i nienachalnych ścieżynek. Spotkacie tam rozłożyste starodrzewy, trawy zachęcające do rozłożenia maty piknikowej i rozkoszowania się leniwie płynącym czasem, a ponad drzewami spozierał będzie na Was Korzkiewski Zamek.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 267 -
do "Zamek w Korzkwi"

SAMOCHÓD

Parking pod Zamkiem w Korzkwi
(GPS: 50.161932, 19.883156)
lub przy Harcerskim Ośrodku
Wypoczynkowo Szkoleniowym
w Korzkwi (GPS: 50.161812, 19.881977)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Miejsce nadaje się na wózek
- To park stworzony do piknikowania – przyda się koc
- W Harcerskim Ośrodku można urządzić ognisko czy skorzystać z płatnej toalety
- Spróbujcie odwiedzić komnaty Zamku w Korzkwi oraz pobliską winnicę Przybysławice



W CO SIĘ BAWIĆ?

Wiosną możecie pokusić się o wspólne pozбиieranie ZIOŁ. Mniszek lekarski na syrop (maj), (sprawdzony przepis znajdziecie na stronie u Agnieszki Maciąg.) czy pokrzywę na zdrowy napar. Pokażecie dziecku, że ziemia jest dla nas dobra.

Do plecaka zapakujcie HAMAK, rozłóżcie go między drzewami, połóżcie się wygodnie i... oddychajcie.



Ścieżka edukacyjna „Drugie Życie Drzew”



Intrygująco zagospodarowana leśna ścieżka w centrum Krakowa. Natraficie na ambony, obrotowe ekspozycje z kawałkami drewna czy leśną klasę nad brzegiem Sudołu. Chcąc odwiedzić wszystkie przygotowane przystanki czeka Was też strome podejście drewnianymi schodami i przeciskanie się wąską ścieżynką przez zieloną gęstwinę.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 139 lub 182 – do "Marchołta"

SAMOCHÓD

Miejsca ogólnodostępne przy

ul. Rozrywki w Krakowie

(GPS: 50.097655, 19.984573)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trasa w większości nadaje się na przejazd wózkiem
- W sąsiednim Parku Reduta znajduje się plac zabaw dla dzieci
- Ścieżka miejscami poprzecinana jest trailowymi szlakami rowerowymi
- Spacerowi towarzyszą liczne odgłosy śpiewu ptaków



W CO SIĘ BAWIĆ?

To miejsce to dom dla wielu ptaków. Zabierzcie ze sobą atlas polskich ptaków i ewentualnie lornetkę. **OBSERWUJcie, SŁUCHAJcie.**

Skorzystajcie z leśnej klasy, opowiedzcie dzieciom, co jedzą **MIESZKAŃCY** tego LASU, kiedy żerują a kiedy śpią (żaby, kaczki, lisy, jeże, mrówki). Ciekawe kogo uda się Wam spotkać?



Rezerwat Skotczanka



Rozległe widoki rozciągające się z dawnych łąk u szczytu rezerwatu, iście nadmorski piach na stromym zejściu z punktu widokowego, wyniosłe sosny i leśny cień czekają na odwiedzających Skotczankę. Skorzystajcie z tych dobrodziejstw piknikując i budując zamki z piasku.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 162 - do "Bagienna"

SAMOCHÓD

Zaparkować można przed szlabanem
przy wejściu do rezerwatu przy
ul. Obrony Tyńca w Krakowie
(GPS: 50.011484, 19.828737)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trasa nie nadaje się na wózek
- Nieopodal znajduje się mini dziki skate park
- Spacer wygodnie można przedłużyć o przejście przez Uroczysko Kowadza
- Przy parkingu znajdują się dwie symboliczne żydowskie macewy oraz kaplica



W CO SIĘ BAWIĆ?

Pozwólcie sobie na zdjęcie butów
i zakopanie stóp w ciepłym PIASKU. To
uczta dla zmysłów.

WYKOPCIE RAZEM najgłębszy dół świata.
rękami, patykami, kawałkami kory -
wszystkie chwytły dozwolone.
Może uda się Wam dokopać do Chin?



Pomysły na zdrowe przekąski



Co zabrać na wycieczki jeśli znudziły Ci się kanapki? A może nie chcesz już jeść oczyszczonej białej mąki, nie chcesz kupować już przetworzonych batonów czy drożdżówek. Czy przekąski mogą być zdrowe? Oczywiście! Przekąski to nie tylko kupne chipsy, krakersy i paluszki.

Nie chcesz gotować, wybierasz się na spontaniczną wycieczkę – spakuj do plecaka coś prostego i szybkiego. Masz więcej czasu, jedziecie na cały dzień? Przygotuj wcześniej różnego rodzaju posiłki, które z łatwością spakujesz do pojemnika lub termosu i weźmiesz ze sobą na wycieczkę.

Spójrz na poniższą listę i wybierz coś odpowiedniego. Skorzystaj z gotowych przepisów i ciesz się faktem zadbania o zdrowie swoje i swojej rodziny.

Pomysły na zdrowe przekąski

- sezonowe warzywa np.: zielony ogórek, marchewka, papryka
- sezonowe owoce np.: truskawki, czereśnie, jabłka, gruszki, śliwki,
- różnego rodzaju orzechy i nasiona np.: orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, słonecznik, pestki dyni
- suszone owoce np. rodzynki, daktyle, morele, figi (bez dwutlenku siarki)
- różnego rodzaju strączki np. ugotowana ciecierzka, ugotowany bób
- ugotowane jajko na twardo lub na miękko
- ugotowaną kaszę jaglaną z warzywami lub sezonowymi owocami
- upieczone różnego rodzaju placuszki, racuchy
- domowe batoniki, ewentualnie kupne np. z daktyli i orzechów (bez sztucznych dodatków, rafinowanego cukru, syropu glukozowo-fruktozowego)
- domowe zdrowe ciasteczka
- a nawet zupa w termosie

Warzywa/owoce mogą być surowe lub ugotowane. Możesz wcześniej obrać i pokroić na kawałki czy plasterki, albo tylko umyć, zabrać obieraczkę ze sobą i zrobić to na miejscu ciesząc się już wolnym czasem, wśród zieleni traw. Pamiętaj o zabraniu łyżki, jeśli weźmiesz kaszę czy owsiankę, wody do picia, chusteczek i dobrego humoru.



Naleśniki szpinakowe

- garść lub dwie szpinaku
 - 1 szklanka mąki gryczanej
 - 1 szklanka mąki kukurydzianej
 - 2 jajka (od szczęśliwej kury)
 - 2 szklanki wody
 - szczypta kurkumy
 - szczypta kminu rzymskiego
 - szczypta soli (bez żelazocyjniku potasu E536)
 - opcjonalnie garść ugotowanej ciecierzycy
- 

KROK 1



Do blendera dodaj szpinak, jajka i wodę (opcjonalnie ciecierzycę). Ilość szpinaku zależy od upodobań smakowych.

Zmiksuj na gładko.

KROK 2

Następnie dodaj pozostałe składniki, zmiksuj i odstaw na kilka minut. Jeśli nie masz mąki gryczanej, możesz zmielić kaszę gryczaną niepaloną.

Konsystencję ciasta reguluj mąkami lub wodą.



KROK 3

Rozgrzej patelnię i daj odrobinę tłuszczu (np. klarowanego masła).

Nakładaj naleśniki i smaż z obu stron do lekkiego zarumienienia.



Ebook przygotowali dla Was:
Kinga Abram i Dominika Sikora



oraz

Karolina, Przemek, Zosia i Janek

Powsinogi



Po więcej zapraszamy na nasze strony
internetowe

www.powsinogi.eu

www.miastoCUD.pl

i facebook

www.facebook.com/powsinogi.eu

www.facebook.com/miastocudpl



Ebook powstał w ramach akcji
"Bądź turystą w swoim mieście – zwiedzaj Kraków"