

KOŻUCHOWSKIE AKTUALNOŚCI

NR 21/2020 (228), ISSN 1427-62-40, 6 LISTOPADA 2020

ECZEMPLARZ BEZPŁATNY



Koniec z opróżnianiem szamb

Mieszkańcy ul. Drzymały, Kolorowej, Okrzei, pl. Kopernika, pl. Zwycięstwa, Kraszewskiego, Zielonogórskiej i Garbarskiej w Koźuchowie czekali na ten moment wiele lat. Właśnie zakończyły się prace związane z budową kanalizacji sanitarnej na ich ulicach, a co za tym idzie – będą mogli przyłączyć się do sieci.

STRONA 3

Kto zaśmieca ścieżkę rowerową?

STRONA 2

Pytają wolontariusze przy Szkole Podstawowej nr 1 w Koźuchowie, którzy po tym jak posprząтали teren rekreacyjny, znaleźli na nim aż 10 wielkich worków śmieci.



Sala regionalna do remontu

STRONA 4

W Zamku Książąt Piastowskich zostanie wyremontowana sala nr 14.

Inwestycje na kolejne lata

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych USKOM zaplanowało inwestycje na kolejne lata, które zawarło w Wieloletnim Planie Rozwoju i Modernizacji Urzędzeń Wodociągowych i Kanalizacyjnych.

STRONA 2

SENIORZY ZAWIESZAJĄ DYŻURY

Informujemy, że Gminna Rada Seniorów w listopadzie br. zawiesza dyżury z powodu pandemii koronawirusa i wprowadzonych nowych obostrzeń.



Kto zaśmieca ścieżkę rowerową?

Publikujemy list otwarty wolontariuszy przy Szkole Podstawowej nr 1 w Kożuchowie, który młodzież przesała do naszej redakcji.

W poprzednim tygodniu braliśmy udział w trashchallengu - sprzątaniu świata. Za cel obrał sobie ścieżkę rowerową - jedno z piękniejszych miejsc rekreacyjnych naszej gminy. Tam lubimy spędzać czas na spacerach, rowerach, z przyjaciółmi. To bardzo uczęszczane miejsce. Chcielibyśmy, aby było czyste. Posprzątałyśmy dwukrotnie, od przejścia przy sklepie Chata Polska w jedną i drugą stronę. Mamy poczucie dobrze wykonanej roboty tym bardziej, że za każde nasze sprzątanie kożuchowskie schronisko dla psów otrzymuje 10 kilo karmy

dla swoich podopiecznych. 10 worków śmieci zebranych i odebranych przez partnera projektu, spółkę Uskom. Kilkunastu uczniów poświęciło swój wolny czas na poprawę estetyki wyglądu ścieżki. Niestety, w tym sukcesie jest kropla goryczy. Kto wyrzuca śmieci na ścieżkę rowerową? Dlaczego na przestrzeni niecałego kilometra znalazło się 10 wielkich worków? Przecież to nasze wspólne dobro. Kto ma tyle czasu, aby zaśmiecać ten teren? Analiza worków nie pozostawia wątpliwości. To amatorzy niewielkich napojów alkoholowych, puszek z różnymi napojami i napojów na bazie chmielu. Panie i panowie - dużo musicie mieć czasu, aby taką ilość odpadów po Waszej konsumpcji wyprodukować. I niestraszna

Wam pogoda, ani inne zakłócenia. To może znajdziecie czas, aby te wszystkie puszki, buteleczki posprzątać? Wynieść do śmietnika? Poprosić kogoś z urzędu o ustawienie pojemników na szkło, plastik i metal w takiej ilości, aby wystarczyło na Wasze potrzeby? Również mnóstwo rowerzystów zostawia po sobie: plastikowe butelki, papierki po batonikach i czekoladkach. Wstyd. Po zakończeniu ostatniego sprzątania mieliśmy pogawędkę z panem, który właśnie konsumował jeden z napojów na ścieżce. Pochwalił naszą pracę i zapewnił nas, że on nigdy nie wyrzuca puszek i butelek na ścieżkę. To przecież kwestia kultury. Zgadnijcie, co zrobił po zakończeniu? Z impetem wyrzucił puszczone w krzaki.

Wolontariusze



INWESTYCJE NA KOLEJNE LATA

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych USKOM zaplanowało inwestycje na kolejne lata, które zawarto w Wieloletnim Planie Rozwoju i Modernizacji Urzędów Wodociągowych i Kanalizacyjnych.

We wtorek, 27 października, Rada Miejska w Kożuchowie uchwaliła Wieloletni Plan Rozwoju i Modernizacji Urzędów Wodociągowych i Kanalizacyjnych, będących w posiadaniu spółki USKOM na lata 2021-2023, który opracowano i złożono zgodnie z Ustawą o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę i zbiorowym odprowadzaniu ścieków z dnia 7.06.2001 r. (tj. Dz. U. 2019.0.1437 ze zm.). Wśród planowanych zadań na najbliższe

lata w wieloletnim planie rozwoju znalazła się: modernizacja stacji uzdatniania wody w Mirocinie Średnim, przebudowa pompowni wody w Czciadzu, budowa odcinka sieci kanalizacji sanitarnej w ul. Żagańskiej w Podbrzeziu Górnym, budowa kanalizacji sanitarnej w ulicy 1 Maja (odcinek od ulicy Rynek do skrzyżowania ul. 1 Maja z Chopina oraz odcinek od skrzyżowania ul. Żagańskiej/1 Maja z Kwiatową do skrzyżowania 1 Maja z Chopina) oraz w ul. Chopina, pl. Ewangelickim, ul. Literackiej, Głowackiego, z uwzględnieniem budowy kanalizacji sanitarnej w przyległych ulicach; odprowadzenie ścieków poprzez ul. Spacerową do Zielonogórskiej, a także wymiana/przebudowa sieci wodociągowej w ul. 1 Maja (odcinek od



ul. Rynek do skrzyżowania ul. 1 Maja z Chopina oraz odcinek od skrzyżowania ul. Żagańskiej/1 Maja z Kwiatową do skrzyżowania ul. 1 Maja z Chopina) oraz w ul. Chopina, pl. Ewangelickim,

ul. Literackiej, Głowackiego, z uwzględnieniem budowy sieci wodociągowej w przyległych ulicach niez wodociągowanych. Na realizację tych zadań spółka planuje przeznaczyć 10 mln 200

tys. 140 zł netto, z czego 3 mln 192 tys. 719 zł stanowić będzie dotacja z UE, a pozostała kwota w wysokości 7 mln 7 tys. 421 zł finansowana będzie ze źródeł własnych USKOM-u.

Koniec z opróżnianiem szamb

Wielu mieszkańców ul. Drzymały, Kolorowej, Okrzei, pl. Kopernika, pl. Zwycięstwa, Kraszewskiego, Zielonogórskiej i Garbarskiej w Kozuchowie czekało na ten moment wiele lat. Właśnie zakończyły się prace związane z budową kanalizacji sanitarnej na ich ulicach, a co za tym idzie – będą mogli przyłączyć się do sieci.

W piątek, 30 października, Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych „Uskom”, przy udziale prezesa zarządu Sławomira Trojanowskiego, odebrało zadanie nr 2, w ramach którego wykonano kanalizację sanitarną w ulicach: Drzymały, Kolorowej, Okrzei, pl. Kopernika, pl. Zwycięstwa, ul. Kraszewskiego, Zielonogórskiej i Garbarskiej. Inwestycja swoim zakresem obejmowała budowę sieci kanalizacyjnej o łącznej długości 1,5 km, wraz z lokalnym punktem tłocznym usytuowanym przy ulicy Drzymały. Wykonawcą zadania była zielonogórska firma „Kanwod”, zaś nadzór inwestorski prowadził Zbigniew Liberek. Całkowita wartość inwestycji to 2 mln 127 tys. 900 zł. Jak przyznaje prezes Sławomir Trojanowski, w dobie obecnej sytuacji epidemiologicznej, terminowe zakończenie prac przez wykonawcę było nie lada wyzwaniem. Jednak firma „Kanwod” stanęła na wysokości zadania, dzięki czemu mieszkańcy jeszcze w tym roku mają możliwość podłączenia się do nowo wybudowanej sieci kanalizacji sanitarnej.

Korzyści dla mieszkańców

Spółka USKOM, w ramach realizacji zadań własnych, wykonała sieć kanalizacyjną do granic nieruchomości, zaś zgodnie z obowiązującym prawem, na właścicielach nieruchomości spoczywa obowiązek utrzymania czystości i porządku, poprzez przyłączenie nieruchomości do istniejącej sieci kanalizacyjnej wraz z likwidacją istniejących zbiorników na ścieki. – Zachęcamy lokalną społeczność do podłączenia swoich gospodarstw domowych do sieci kanalizacji sanitarnej, ze względu na korzyści, jakie z tego płyną zarówno dla samych mieszkańców, jak i środowiska – wyjaśnia prezes. O jakich korzyściach mówi Sławomir Trojanowski? Podłączając posesję do sieci kanalizacyjnej, chronimy wody gruntowe oraz lokalne rzeki, oszczędzamy na kosztach związanych z opróżnianiem szamb, odprowadzanie ścieków do kanalizacji sanitarnej jest tańsze niż właściwe



utrzymanie szczelnego zbiornika bezodpływowego. Do tego skanalizowana posesja to koniec kłopotów z przepełnionym szambem, odpada jednocześnie problem czuwania nad terminowym zamianianiem usług wywozu ścieków samochodem asenizacyjnym. Podłączając posesję do kanalizacji sanitarnej, podnosimy jej standard, co ma wpływ na war-

tość nieruchomości, w przypadku ewentualnej sprzedaży. W tym miejscu warto także wspomnieć o korzyściach lokalnych, a są to dostosowanie gospodarki wodno-ściekowej naszej gminy do standardów europejskich oraz poprawa bezpieczeństwa i stanu środowiska naturalnego w naszym otoczeniu. W przypadku pytań związanych z możliwością przyłą-

czenia się do sieci kanalizacyjnej, mieszkańcy mogą się kontaktować telefonicznie z działem technicznym ZWIK pod numerem telefonu 68 355 22 08 wew. 27.

Milionowa inwestycja

Projekt pn. „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w aglomeracji Kozuchów – etap II” współfinansowany jest ze środków

Unii Europejskiej z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Zielonej Górze. Poziom dofinansowania stanowi 63,75 proc. kosztów kwalifikowanych, a całkowita wartość projektu wynosi 34 mln 462 tys. 288,07 zł.

Nowe drogi i chodniki



Zakończyła się budowa dróg, chodników i sieci deszczowej w ulicach Brzechwy i Tuwima w Podbrzeziu Dolnym.

Był to pierwszy etap prac w Podbrzeziu Dolnym. Zadanie obejmowało m.in.: budowę jezdni z kostki betonowej, a także nawierzchni zjazdów indywidualnych z kostki betonowej, budowę chodników

z kostki i kanalizacji deszczowej, dojść do furtek o szerokości 1 m pomiędzy jezdnią lub chodnikiem a granicami nieruchomości prywatnych, regulację istniejącej infrastruktury i wykonanie stałej organizacji ruchu. Wykonawcą było Przedsiębiorstwo Drogowe Bud-Dróg Sp. z o.o. w Podbrzeziu Dolnym. Inwestycja kosztowała 851 tys. 244,28 zł brutto.



Sala do remontu

Podpisano aneks. W Zamku Książąt Piastowskich zostanie wyremontowana sala nr 14.

Przypomnijmy, że sejmik województwa lubuskiego 23 kwietnia br., zgodnie z uchwałą w sprawie udzielenia z budżetu województwa w roku 2020 dotacji celowych na prace konserwatorskie, re-

stauratorskie lub roboty budowlane przy zabytkach wpisanych do rejestru zabytków, położonych na terenie województwa, udzielił Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie 6 tys. złotych dotacji na remont sali kameralnej (nr 9). W październiku został podpisany aneks do umowy, dzięki czemu rozszerzono zadanie o remont sali regionalnej (nr 14). Instytu-

cja otrzymała na ten cel 4 tys. złotych dotacji. Pomieszczenia zostaną odmalowane oraz wykonana będzie aranżacja okien. Łącznie zadanie pn. „Poprawa stanu substancji zabytkowej poprzez remont wnętrza sali kameralnej nr 9 oraz sali regionalnej nr 14 w zamku w Kozuchowie” zostało dofinansowane z województwa lubuskiego kwotę 10 tys. złotych.



Oświetlone Podbrzezie Dolne

Przy ulicy Boczej w Podbrzeziu Dolnym jest już nowe oświetlenie. Koszt inwestycji to ponad 26 tysięcy złotych. Zadanie obejmowało budowę oświetlenia drogowego. Środki na ten cel pochodzą z funduszu sołeckiego.

**POWSZECHNY
SPIS ROLNY**
1.09.-30.11.2020



Mikołaj spisie się przez Internet

**Spiszmy się,
jak na rolników
przystało!**

- internetowo
- przez telefon
- przyjmując rachmistrza



Powszechny
Spis Rolny 2020

AKTYWIZACJA CYFROWA MIESZKAŃCÓW

W gminie podsumowano realizację projektu „E-aktywni mieszkańcy Koźuchów”.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa nr 3 „Cyfrowe kompetencje społeczeństwa”, Działanie nr 3.1 „Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych”.

Gmina Koźuchów znalazła się w gronie realizatorów unijnego projektu grantowego pn. „E-aktywni mieszkańcy województwa dolnośląskiego i lubuskiego”, Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020. Celem projektu było podniesienie poziomu kompe-

tencji cyfrowych niezbędnych do skutecznego korzystania z mediów cyfrowych w celach zawodowych, edukacyjnych i rekreacyjnych, w tym poprawa umiejętności korzystania z Internetu i e-usług publicznych. Partnerem projektu była Fundacja Wspierania Zrównoważonego Rozwoju. Udział w nim wzięło 151 osób z naszej

gminy. Na realizację inicjatywy aktywizacji cyfrowej mieszkańców koźuchowski samorząd otrzymał dotację w wysokości 84 tys. zł. W ramach przyznanych środków odbyło się 19 szkoleń. Ostatnie, finalne już szkolenie odbyło się w formie zdalnej, ze względu na epidemię. Udział w warsztatach był bezpłatny, a skorzystać mógł

każdy, kto ukończył 25. rok życia. Na zakończenie szkoleń wszyscy uczestnicy otrzymali certyfikaty, potwierdzające udział w projekcie. W zależności od potrzeb, realizowano cztery moduły: rodzic w Internecie, moje finanse i transakcje w sieci, działam w sieciach społecznościowych, rolnik w sieci. W ramach unijnego pro-

jektu, zakupiono 10 nowych laptopów, które były używane do przeprowadzania szkoleń, a następnie zostały przekazane Szkole Podstawowej nr 1 w Koźuchowie. - Jeszcze raz dziękujemy za obecność na szkoleniach i zaangażowanie. Do zobaczenia w następnym projekcie – mówią organizatorzy.



Wybory do Samorządu Uczniowskiego

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Stypulowie, w środę, 21 października, odbyły się wybory do Samorządu Uczniowskiego. Przewodniczącą szkoły została Tatiana Namiel, zastępcą Andrzej Kasietczuk, protokolantem Zuzanna Derlecka oraz Wiktor Kufakowski. Gratulujemy! Na opiekuna samorządu wybrano Annę Pawłowską-Janik.



Zabawy, muzyka i dynia

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Stypulowie, w piątek, 30 października, obchodzono Dzień Dyni. Najmłodsi uczniowie szkoły przygotowali jesienne ozdoby i dekoracje. Wspólnie zaprojektowali „dyniowe” opaski i brali udział w zabawach integracyjnych przy muzyce, których hasłem było „dynia”.



Szóstoklasiści głośno czytali

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym dzieci wzięły udział w głośnym czytaniu. W piątek, 23 października, uczniowie klasy 6 przedszkolakom czytali bajki i baśnie.



Młodzicy fot. MKS Korona Kożuchów



Orlik fot. MKS Korona Kożuchów

BRAMKA ZA BRAMKĄ

Korona Kożuchów rozegrała kolejne mecze.

Młodsze drużyny Korony zagrały z Akademią Piłkarską Falubaz. Poniedziałkowe mecze (19 października) zakończyły się remisem dla młodzików i orlików. Końcowy wynik spotkania młodzików wyniósł 2:2. Obie bramki strzelił Olaf Barylak. Wynik orlików po ostat-

nim gwizdku sędziego to 5:5. Bramki dla kożuchowian zdobyli Gabriel Murawski, Ignacy Pilichaty, Sebastian Duda i dwie Cezary Saja. W środę (21.10.) orliki nie mieli sobie równych i pewnie pokonali rówieśników z Nowej Soli. Mecz wyjazdowy zakończył się dla nich imponującym wynikiem 16:2. Celnie w światło bramki strzelali m.in. Gabriel Murawski, Cezary Saja, Sebastian Duda, Alan

Fałek, Ignacy Pilichaty i Adrian Zamroziewicz. Młodzi piłkarze kolejne zwycięstwo na swoim koncie odnotowali, pokonując na wyjeździe 25 października drużynę UKS Sokół Ciosaniec 6:2. Bramki zdobyli: Sebastian Duda, Cezary Saja i Ignacy Pilichaty. Hat-tricka strzelił tym razem Gabriel Murawski. W ten sam weekend, 24 października, w Modrzycy z Korą Niedoradz zagraли młodzicy. Mecz

zakończył się bezbramkowym remisem. W czwartek, 29 października, orliki podejmowali u siebie lidera tabeli – Odrę Bytom Odrzański. Młodzi zawodnicy minimalnie przegrali 5:7. Bramki dla naszej drużyny strzelili: cztery Ignacy Pilichaty i jedną Wojciech Pronkiewicz. MKS Korona Kożuchów w sobotę, 24 października, zagrała w Zbąszynku kolejny mecz w ramach IV Ligi Lubuskiej.

Mecz zakończył się remisem 1:1. Bramkę dla kożuchowian strzelił Mateusz Buganik. Tydzień później kożuchowianie byli gospodarzami spotkania, podejmując Arkę Nową Sól. Mecz zakończył się zwycięstwem 1:0. Celnie do bramki przeciwnika trafił Dawid Cieśla. Gratulujemy! Kolejny mecz już w najbliższą sobotę, 7 listopada. Korona zagra na wyjeździe z Odrą Nietków.

15.11.2020 | 18:00
Zamek Książąt Piastowskich w
Kožuchowie

WOLLENWEBER/DUŚ/ REED CONNECTION

Stowarzyszenie Artystów Zdolni do
Wszystkiego



CZTERECH SAKSOFONISTÓW NA SCENIE

W Zamku Książąt Piastowskich wystąpił Saxformers Quartet.

Niedzielny koncert (25.10.) rozpoczął się od życzeń i specjalnej dedykacji dla pań. Wszystko dlatego, że pierwotnie koncert Andrzeja Józwiaka, Czesława Nowakowskiego, Roberta Chyły i Mirosława Jędrzejewskiego zaplanowany był na Dzień Kobiet. Muzycy zagraли mile dla ucha, znane i lubiane utwory z pogranicza jazzu i muzyki klasycznej.

Ponadto, artyści opowiedzieli widzowi o swoich instrumentach. Dzięki temu można było się dowiedzieć, czym się różnią saksofony altowy, barytonowy, sopranowy i tenorowy. Okazało się, że pasja do muzyki może połączyć artystów z różnych części województwa – Kożuchowa, Nowej Soli, Międzyrzecza i Gorzowa Wielkopolskiego. Ze sceny biła radość wspólnego grania i pozytywna energia, która udzieliła się publiczności. Dowodem tego były dwa bisy.

K AKTUALNOŚCI
KOŻUCHOWSKIE

Wydawca: Centrum Kultury „ZAMEK”, ul. Klasztorna 14, tel./fax 68 355 35 36, e-mail: aktualnosci@zamekkozuchow.pl, www.zamekkozuchow.pl.

Wykonawca: Agencja Reklamowa Przeglós Artur Ławcki.

Redaktor naczelna: Marta Kurpas, tel. 601 799 190.

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i zdjęć, zastrzega sobie prawo skrótów i zmian w tekstach nadesłanych, nie odpowiada także za treść reklam i ogłoszeń.
Egzemplarz bezpłatny, nakład 2000 egzemplarzy.



Pieskie życie w przytulisku

Azor, Filip, Diabło i Bila to pieski z naszego przytuliska, które czekają na nowy dom.

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych „USKOM” Sp. z o.o. posiada pod swoją opieką przytulisko znajdujące się na Składowisku Odpadów Komunalnych w Stypulowie. Na nowy dom czekają 4 pieski porzucone przez właścicieli lub takie, które zagubiły drogę do domu. Na co dzień o ich dobro dba Ryszard Kondratowicz - opiekun przytuliska, któremu dwa razy w miesiącu pomagają wolontariusze. Zwierzęta są spragnione miłości i miejsca, w którym poczuć się bezpiecznie. Jednym z nich jest Azor - w przytulisku od 11.08.2020

r., który bardzo lubi towarzystwo ludzi. Kolejny piesek to Filip. Do przytuliska trafił 30 lipca br. To średniej wielkości piesek. Szuka właściciela, z którym będzie mógł chodzić na długie spacery oraz umili mu zabawę na świeżym powietrzu. Najweselszym i najbardziej rozbrykanym psiakiem jest Diabło. Szuka właściciela aktywnego, któremu będzie mógł towarzyszyć podczas spacerów, bowiem uwielbia się bawić. Najdłużej w przytulisku, bo od 20 kwietnia br., jest towarzyska i przeurocza sunia Bila. Jeśli ktoś jest zainteresowany adopcją pieska, zapraszamy do kontaktu pod nr tel. 502 489 030 lub 68 355 22 08 wew. 25.

Najweselszym i najbardziej rozbrykanym psiakiem jest Diabło. ▶



Azor bardzo lubi towarzystwo ludzi.



Filip szuka właściciela, z którym będzie mógł chodzić na długie spacery.



Najdłużej w przytulisku jest towarzyska i przeurocza sunia Bila.

Burmistrz Koźuchowa Paweł Jagasek

oraz

Centrum Kultury "Zamek"

zapraszają na koncert z okazji

11 LISTOPADA

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

HISTORIA ZAKŁĘTA W PIOSENKACH

widowisko słowno-muzyczne

Piosenki z repertuaru:

Mieczysława Fogga, Sławy Przybylskiej, Jeremiego Przybory, Wojciecha Młynarskiego, Stanisława Sojki, Grzegorza Ciechowskiego i Grzegorza Turnaua

CENTRUM KULTURY "ZAMEK"
GODZ. 15.30



Jesienne przepisy z cukinii

Dietetyk Dagmara Lewicka z poradni Na Zdrowie opowiada nam, dlaczego cukinia jest tak dobra dla osób na diecie redukcyjnej.

Cukinia swoim wyglądem przypomina dużego ogórka. I tu nasza wiedza nieco się kończy. Dlatego o więcej informacji na temat właściwości cukinii poprosiliśmy dietetyk Dagmarę Lewicką. – Cukinia przede wszystkim wyróżnia się dużą zawartością witamin: A, C, B6 czy folianów. Wśród składników mineralnych zawartych w tym warzywie należy wymienić magnez, potas i miedź, a także niewielkie ilości żelaza, wapnia i cynku – wymienia jednym tchem pani Dagmara. I jak dodaje, cukinia jest produktem niskokalorycznym, 100 g to zaledwie 17 kcal, i 1 gram błonnika. – Idealnie sprawdzi się dla osób na diecie redukcyjnej – mówi. Dania z cukinią są sycące, co pozwala utrzymać poziom sytości w trakcie stosowania diet. – Badania pokazują, że osoby spożywające większą ilość warzyw, rzadziej zapadają na nadwagę czy otyłość. Chcąc skutecznie obniżyć masę ciała, warto wybierać warzywa niskokaloryczne i ciemnozielone – tłumaczy dietetyk. Pani Dagmara naszym mieszkańcom podpowiada sprawdzone przepisy na dania z cukinii, m.in. czekoladowe brownie z cukinii czy placki. Samaczego!

Czekoladowe brownie z cukinii:

- 2 szklanki startej na jarzynówce cukinii,
- 2 szklanki mąki,

- 1/2 szklanki kakao,
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego, ksylitolu lub innego słodzika,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- nasiona z jednej laski wanilii,
- 1/2 szklanki oleju kokosowego lub innego,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- kilka śliwek,
- 1 czekolada gorzka 100 g

Składniki suche mieszamy ze sobą. Cukinię mieszamy z olejem, sokiem cytrynowym, dorzucamy do suchych składników i mieszamy ze sobą. Do całości dodajemy drobno posiekaną czekoladę. Masę przekładamy do blaszki (25cm x 20cm) wyłożonej papierem do pieczenia. W ciasto wciskamy połówki śliwek. Pieczemy przez 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Placki z cukinii:

- 1 średnia cukinia
- 1 średnia cebula
- 1/3 opak. sera feta
- 2 jajka
- 3-4 łyżki mąki
- natka pietruszki lub koperek
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia

Cukinię i cebulę obrać, następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Posolić i odstawić na 15 min, aż puści sok. Odsnąć go. Dodać odrobinę fety, jajka, mąkę do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki lub koperek. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Smażyć na małej ilości tłuszczu.

