1ο Νηπιαγωγείο Προσοτσάνης

Φτερωτή Τροφοδοσία

Πεινασμένα τιτιβίσματα; Όχι βέβαια. Ήρθε η ώρα να φροντίσουμε τους μικρούς μας φτερωτούς φίλους που δύσκολα καταφέρνουν να βρουν το φαγητό τους.

Στο νηπιαγωγείο μας αποφασίσαμε με την βοήθεια της κυρίας Άννας μητέρας του Χρήστου να κατασκευάσουμε πανέμορφες ταΐστρες για τα δέντρα με νόστιμους σπόρους και να βοηθήσουμε τα αγαπημένα μας πουλάκια με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο!

Ένα πρωινό λοιπόν η κυρία Άννα ήρθε στο νηπιαγωγείο μας με σκοπό να μας δείξει πως μπορούμε να κάνουμε αυτοσχέδιες ταΐστρες για πουλιά. Για τους λάτρεις των πουλιών μας πρότεινε έξυπνες και απόλυτα φυσικές λύσεις. Τις ταΐστρες με φυστικοβούτυρο και όχι μόνο. Καταρχήν κάναμε σπιτικό φιστικοβούτυρο το οποίο φτιάχνεται εύκολα και γρήγορα, έχει ασύγκριτο άρωμα, πλούσια γεύση, μηδέν συντηρητικά και στοιχίζει λιγότερο.

Μέσα σε ένα μπλέντερ τρίψαμε τα φυστίκια πολύ καλά. Αυτό βοηθάει τα φυστίκια να βγάλουν τα έλαιά τους. Προσθέσαμε 1 κουταλιά λάδι και 1 κουταλιά ζάχαρη και συνεχίσαμε το χτύπημα. Αφού το μείγμα πήρε την μορφή παχιάς πάστας και απέκτησε την επιθυμητή πυκνότητα και υφή, το βάλαμε σε ένα μπολ. Το φυστικοβούτυρο είναι έτοιμο και μυρωδάτο.

Χρησιμοποιήσαμε κουκουνάρια. Πασαλείψαμε τα κουκουνάρια με φυστικοβούτυρο και μετά τα κοιλίσαμε μέσα στο μπολ με τους σπόρους. Οι ταΐστρες μας είναι έτοιμες.

Περάσαμε σπάγκο στα κουκουνάρια για να μπορέσουμε να τα κρεμάσουμε.

Και επειδή είχαμε αρκετούς σπόρους και δεν έφτασε το φυστικοβούτυρο για άλλες ταΐστρες η κυρία Άννα σκέφτηκε να κάνουμε ταΐστρες βιολογικές από πορτοκάλια!

Ένας εύκολος τρόπος που γεμίζει κοιλίτσες των πουλιών και τις δικές μας με βιταμίνες! Χρησιμοποιήσαμε τη φλούδα του πορτοκαλιού και φτιάξαμε ταΐστρες για τους μικρούς μας φίλους. Κόψαμε τα πορτοκάλια στη μέση αδειάσαμε το εσωτερικό τους (το οποίο φάγαμε εμείς) ώστε να υπάρχει αρκετός χώρος για γέμισμα. Τα γεμίσαμε με σπόρους. Ανοίξαμε τρύπες προσεκτικά και περάσαμε σύρμα για να μπορέσουμε να τα κρεμάσουμε.

Οι ταΐστρες με πορτοκάλια είναι έτοιμες.

Η συνταγή για το φυστικοβούτυρο

400 γρ. φυστίκια

1κουταλιά λάδι

1 κουταλιά ζάχαρη

Το φυστικοβούτυρο είναι μια πολύ θρεπτική τροφή, ιδανική για το πρωινό μας ή τις απογευματινές λιγούρες είναι το φυστικοβούτυρο. Μπορείτε να μεταφέρετε το μείγμα σε αποστειρωμένο βάζο και να το διατηρήστε σε δροσερό σκοτεινό μέρος ή στο ψυγείο.

Φυσικά η κυρία Άννα δεν έφυγε έτσι. Τα παιδιά μας σε ρόλο δημοσιογράφου τις έκαναν κάποιες ερωτήσεις.

Πασχάλης: Κυρία Άννα πως μάθατε να κάνετε φυστικοβούτυρο;

Κ. Άννα: Είχα ακούσει ότι το φυστικοβούτυρο είναι πολύ καλό και θρεπτικό για τα παιδάκια. Αγοράσαμε πρώτα από έξω το δοκιμάσαμε και μας άρεσε πάρα πολύ. Σκεφτήκαμε να κάνουμε μόνοι μας και στο σπίτι. Έτσι λοιπόν βρήκα μια συνταγή στο διαδίκτυο και από τότε κάνω σπιτικό φυστικοβούτυρο. Γιατί ότι κάνουμε στο σπίτι είναι πιο καλό και πιο θρεπτικό.

Γιάννης : Πως έμαθες να κάνεις ταΐστρες;

Κ. Άννα: Εμείς μένουμε σε διαμέρισμα ο παππούς όμως και η γιαγιά του Χρήστου μένουν σε μονοκατοικία και έχουν μια μεγάλη αυλή με πολλά δέντρα όπου έρχονταν τα πουλάκια και σκεφτήκαμε έναν τρόπο για να τα ταΐσουμε. Ετσι αποφασίσαμε να κάνουμε ταΐστρες για να βρίσκουν φαγητό.

Χρήστος: Με ποιον άλλον τρόπο μπορούμε να κάνουμε ταΐστρες;

Κ. Άννα: Μπορούμε να κάνουμε ταΐστρες με διάφορους τρόπους. Με τα κουτιά από το γάλα ή με τα κουτιά από το γιαούρτι. Βέβαια αν δεν έχουμε ταΐστρες μπορούμε ακόμη να ρίχνουμε και τα ψιχουλάκια για να τρώνε τα πουλάκια.

Μαρία: Σου άρεσε που ήρθες σήμερα εδώ και κάναμε ταΐστρες;

Κ Άννα: Μου άρεσε πάρα πολύ που ήρθα σήμερα στο σχολείο σας. Πέρασα υπέροχα μαζί σας κι ελπίζω να άρεσε και σε σας.

Ιωάννα: Τι θα έλεγες σε όλους αυτούς που έχουν δέντρα στην αυλή τους;

Κ. Άννα: Θα τους έλεγα να κάνουν κι αυτοί ταΐστρες γιατί τα πουλάκια πρέπει να τα αγαπάμε και να τα φροντίζουμε.

Δημοσιογράφοι: Ευχαριστούμε που ήρθατε στο νηπιαγωγείο μας.

Κ. Άννα: Εγώ σας ευχαριστώ πολύ πέρασα πάρα πολύ ωραία μαζί σας.

Λίγοι σπόροι και οι αυτοσχέδιες ταΐστρες μας, αρκούν όχι μόνο για ένα απολαυστικό γεύμα αλλά και για την σωτηρία τους!