



---

## Karta pracy do lekcji "Żywność pochodzenia roślinnego - zboża i produkty zbożowe"

### Gra „ZGADNIJ JAKI TO PRODUKT”

Przygotowanie gry:

- pudełko kartonowe potrzebne do losowania "fiszek"
- wydrukowanie na drukarce i pocięcie "fiszek", czyli kart produktów żywnościowych pochodzenia roślinnego, składających się ze zdjęcia produktu z opisem (fiszka w czasie gry powinna być złożona w taki sposób, że zdjęcie i treść nie są widoczne dla odgadujących); wskazane jest wydrukowanie fiszek w kolorze, ale nie jest to konieczne (1 komplet na 4 uczniów)

Przebieg gry:

1. Uczniowie dzielą się na zespoły 4-osobowe (np. w sąsiednich ławkach), a następnie otrzymują od nauczyciela pakiety do gry „Zgadnij jaki to produkt”, składające się z następujących elementów:
  - Fiszki, czyli karty produktów – wydrukowane na drukarce zdjęcia różnych produktów pochodzenia roślinnego z opisami (fiszka jest złożona w taki sposób, że zdjęcie i treść nie są widoczne dla odgadujących)
  - Pudełko kartonowe, w którym są umieszczone złożone treścią do środka fiszki
2. Nauczyciel wskazuje w każdym zespole ucznia, który rozpocznie grę losując pierwszy opis produktu.
3. Zadaniem osoby losującej jest przeczytanie swojemu zespołowi opisu z wylosowanej z kartonu fiszki (tak, aby nikt nie widział treści i zdjęcia).
4. Zadaniem członków zespołu jest jak najszybsze odgadnięcie, jakiego produktu dotyczy opis.
5. W zespołach uczniowie rywalizują o punkty, dlatego przy każdej zagadce osoba, która odgadnie jako pierwsza dostaje 1 punkt mocy.
6. Kolejną fiszkę losuje następna osoba w zespole (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) i czyta opis, a pozostali odgadują. W ten sposób należy postępować do wyczerpania fiszek.
7. Zespół, który jako pierwszy zakończy grę wygrywa rywalizację.
8. Zwycięzcą indywidualnym zostaje osoba/osoby w klasie, która/e uzyskała/y największą liczbę punktów mocy (należy podsumować liczbę zdobytych punktów przez poszczególnych uczniów w każdym zespole po zakończeniu gry).



Bób

Roślina strączkowa, której częścią jadalną są duże, jasnozielone nasiona rosnące w podłużnych, płaskich strąkach. Nasiona najczęściej spożywa się od razu po ugotowaniu, na ciepło lub na zimno, lekko posolone, często z koperkiem. Mogą być też składnikiem dań obiadowych i sałatek. Kupuje się je zazwyczaj świeże, ale dostępne są również mrożone i konserwowane.



Fasola szparagowa

Roślina strączkowa, którą spożywa się w postaci całych strąków wraz z nasionami. Najczęściej mają one barwę zieloną lub żółtą. Świetnie nadaje się do zamrażania, dzięki czemu dostępna jest w takiej postaci w sklepach. W Polsce często dodaje się te strączki do zup lub podaje ugotowane z bułką tartą i masłem.



Groch cukrowy

Zielona roślina strączkowa, z okrągłymi soczystymi nasionami o słodkim smaku. Strąki nie mają wyściółki pergaminowej, dlatego można je jeść na surowo, gdy są zebrane zanim zaczną dojrzewać. Najczęściej warzywo to jest dostępne konserwowane w puszkach lub mrożone. Ugotowane nasiona stanowią najczęstszy dodatek do marchwi na ciepło.





Hummus

Produkt z nasion ciecierzycy, o konsystencji gęstej pasty, blado-żółtego koloru. Jest lekko orzechowy i słodkawy w smaku. Najczęściej smaruje się nim pieczywo lub spożywa się jako dip do warzyw. Jest bogatym źródłem białka roślinnego, dlatego często jedzą go wegetarianie.



Soja

Roślina strączkowa, której nasiona są okrągłe lub lekko spłaszczone. W Polsce najczęściej można kupić produkty z tej rośliny, takie jak: tofu, tempeh, sos do dań chińskich, olej czy napój roślinny podobny do mleka. Suche nasiona mają kolor ciemnożółty i wymagają gotowania po wcześniejszym moczeniu w wodzie. Jest to bardzo dobre źródło białka roślinnego, dlatego produkty z tej rośliny często jedzą wegetarianie.



Kapusta

Jadalną częścią tego warzywa jest główka (głowa, głąb). Jest ona złożona z ciasno przylegających liści umocowanych na głąbie. Nadaje się do konsumpcji bezpośredniej, ale również do przechowania (szczególnie w okresie zimowym). Jest bardzo ważnym surowcem do kiszenia i w takiej formie często jest spożywana w surówkach. Przyrządza się z niej również gołąbki i bigos.



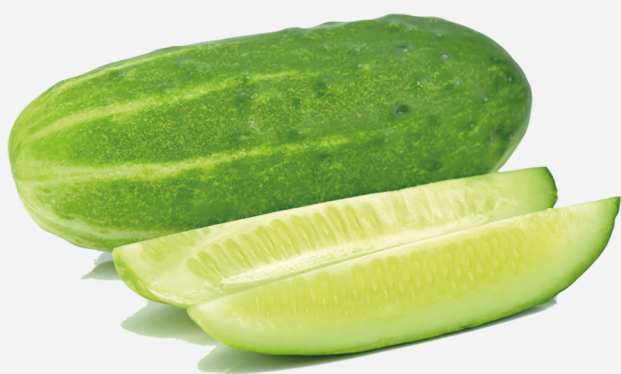
Burak ćwikłowy

Jadalny jest korzeń tego warzywa, o charakterystycznym czerwonym zabarwieniu. Można spożywać również młode liście w tradycyjnej zupie zwanej botwinką. Najczęściej jemy go po ugotowaniu lub pieczeniu. W tradycyjnej kuchni polskiej przygotowujemy z nich barszcz.



Pomidor

Bardzo popularne warzywo, którego częścią jadalną są owoce o różnych wielkościach i kolorach (żółte, pomarańczowe, czerwone), jednak najczęściej spożywamy czerwone. Można go jeść na surowo, jako składnik sałatek oraz jako dodatek do wielu potraw. Po przetworzeniu spożywa się go najczęściej w postaci keczupów i koncentratów oraz jest składnikiem popularnej zupy, którą lubią prawie wszyscy.



Ogórek

Warzywo, które w piosence nosi 'zielony garniturek'. Można je uprawiać w polu i pod osłonami (w szklarniach i tunelach foliowych). Często posiada charakterystyczne brodawki na owocach i nadaje się do jedzenia na surowo, np. w postaci mizerii lub kiszony.



Bazylija

Jedna z najpopularniejszych przypraw stosowanych w kuchni. Z jej liści przygotowuje się np. pesto. Można liście tej przyprawy wykorzystywać w formie świeżej lub suszonej. Szczególnie dobrze komponuje się z sałatką z pomidorów i mozarelli, nazywanej caprese. Jest bardzo popularna w kuchni włoskiej.



Oregano (ziółta świeża)

Bardzo popularna przyprawa, która jest wykorzystywana m.in. w daniach kuchni włoskiej, najczęściej jako dodatek do pizzy i makaronów. Jadalna jest cała zielona część rośliny, która może być spożywana w formie świeżej lub suszonej.



Cynamon (przyprawa suszona)

Przyprawa egzotyczna o charakterze korzennym. Częścią użytkową jest kora drzew, którą się suszy, a następnie poddaje mieleniu i w takiej formie jest najczęściej używana. W kuchni bardzo dobrze komponuje się z potrawami z jabłek i daniami słodkimi. Trudno wyobrazić sobie prawdziwą szarlotkę bez dodatku tej przyprawy. W sprzedaży można spotkać tą przyprawę zarówno w formie mielonej jak i kawałków suszonej kory.





Pieprz

Jest to przyprawa, która zawiera dużo olej-  
ków eterycznych i piperyny, która odpo-  
wiada za jej palący smak. Obok soli, jest to  
najbardziej popularna przyprawa, której  
owoce mają kształt okrągły. Przed użyciem  
wymaga zmielenia w młynku. Ze względu  
na sposób otrzymywania znanych jest  
kilka odmian tej przyprawy: czarna, biała,  
zielona lub czerwona.



Awokado

Jest to jedyny owoc o niesłodkim smaku.  
Ma owalny kształt i jest barwy zielonej,  
a w środku ma dużą brązową pestkę. Jest  
nietypowym owocem, bo zawiera dużo  
tłuszczu (ale to „dobry tłuszcz”). Jest  
składnikiem wielu dań wywodzących się  
z kuchni meksykańskiej. Można spożywać  
go na surowo, jako dodatek do sałatek,  
kanapek, a także można przygotować  
z niego guacamole, czyli gęsty, zielony  
sos.



Borówki

To owoce o jadalnych jagodach, o granato-  
wej barwie z ciemnoniebieskim woskowym  
nalotem. Mają soczysty, aromatyczny, kwa-  
śno-słodki miąższ. Można je jeść na surowo  
oraz jako dodatek do słodkich sałatek, piero-  
gów, wypieków oraz innych deserów. Często  
przygotowuje się z nich również przetwory:  
konfitury, soki i dżemy.





Persymona (Kaki)

Owoc egzotyczny, który kształtem przypomina pomidora, ale jest żółto-pomarańczowy. Do spodniej strony owocu przylegają cztery listki. W smaku przypomina nieco jabłko. Zwykle w Polsce owoc ten spożywa się na surowo, ale może być również składnikiem dżemu. Często wykorzystuje się go jako dekoracja koktajli.



Mandarynki

Dość małe i okrągłe owoce o barwie intensywnie pomarańczowej. Przypominają malutkie pomarańcze, choć w smaku są dużo słodsze i mniej kwaśne. Ich aromat kojarzy się z zapachem świąt.



Sok z malin

Sok o czerwonej barwie i pięknym intensywnym zapachu owocowym. Jest lekarstwem zalecanym przez babcię i prababcię na przeziębienia lub początki grypy. Ma właściwości rozgrzewające podobne do wielu leków. Zazwyczaj sięgamy po niego w okresie jesienno-zimowych infekcji, kiedy męczy nas katar, boli gardło i ogólnie czujemy, że zaczyna się przeziębienie.



Pszenica

Jest to jedno z najstarszych zbóż, pochodzące z Azji. Zajmuje trzecie (po kukurydzy i ryżu) miejsce w światowej produkcji zbóż. Ma żółto-żłociste, zaokrąglone ziarna, które często wykorzystuje się do przygotowania tradycyjnej kutii. Jest podstawowym surowcem do produkcji mąk i makaronów oraz wszelkich wypieków, w tym wyrobów cukierniczych.



Żyto

Zboże to ma ziarna o podłużnym kształcie i szarzielonej barwie. Z ziarna produkuje się mąkę, którą stosuje się głównie do wypieku chleba, ale również do produkcji alkoholu etylowego. Wykorzystuje się je również jako składnik pasz dla bydła i trzody chlewnej.



Owies

Gatunek ten ma duże znaczenie gospodarcze - po pszenicy i życie jest trzecim zbożem uprawianym w naszym kraju. Produkuje się z niego pasze (głównie dla koni) i cieszące się dużą popularnością i walorami prozdrowotnymi produkty spożywcze, takie jak mąka, kasza, otręby i płatki górskie, z których przygotowuje się pyszne i zdrowe śniadania.



Jęczmień

Ziarno tego zboża wykorzystywane jest głównie do wytwarzania słodu do produkcji piwa, do wyrobu kaszy (np. pęczak), płatków śniadaniowych i mąki. Jest też wykorzystywane na paszę dla zwierząt. Z palonego ziarna tego zboża wytwarza się ponadto popularną kawę zbożową.



Proso

Zboże to uprawiane jest głównie na kaszę, zwaną kaszą jaglaną. Nie zawiera glutenu, przez co może być składnikiem diety bezglutenowej. Z jego ziarna robi się także mąkę, która używana do wypieków oraz produkcji kaszek i kleików.



Orkisz

Popularny w dawnych czasach stary gatunek pszenicy, który potem został zapomniany na wiele stuleci. W ostatnich dziesięcioleciach zyskuje na znaczeniu, ze względu na swoje cenne walory odżywcze i prozdrowotne. W sprzedaży możemy znaleźć m.in. mąkę, płatki, chleb, ciastka i makarony wytwarzane z ziarna tego zboża.





Ryż

Zboże to uprawiane jest w klimacie gorącym i ciepłym, zwłaszcza w krajach azjatyckich. Stanowi podstawę wyżywienia 1/3 ludności świata. Spożywa się ziarno, które może być oczyszczone (białe) lub nieoczyszczone (brązowe). Nie zawiera glutenu, przez co może być składnikiem diety bezglutenowej. Jest to także surowiec do wyrobu napojów alkoholowych – sake, araku oraz wina. Stanowi główny składnik sushi.



Kukurydza

Zboże to pochodzi z Meksyku, ale dziś uprawiane na wielką skalę w wielu rejonach świata. Produkuje się z tego zboża mąkę i kaszę, ale również olej, syrop, skrobię, płatki śniadaniowe, preparowane ziarna, konserwy w puszcze i inne. Można także spożywać całe kolby tej rośliny po ugotowaniu. Nie zawiera glutenu, przez co może być składnikiem diety bezglutenowej. Wiele osób nie wyobraża sobie bez prażonych nasion tego zboża (popcornu) seansu kinowego.



Gryka

Jest to gatunek zboża, którego częścią jadalną są ziarna o kształcie trójkątnych orzeszków. W kuchni polskiej wykorzystuje się produkowaną z tego zboża kaszę białą lub paloną, rzadziej mąkę oraz płatki i otręby. Gotowana kasza z tego zboża świetnie komponuje się z gulaszem. Zboże to nie zawiera glutenu, przez co może być składnikiem diety bezglutenowej.