

Kuchnie świata

Autorzy lekcji: dr hab. inż. Jarosław Wyrwisz, prof. SGGW, dr inż. Iwona Wojtasik-Kalinowska

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.



Wakame



Persimmon



Yuzu



Powszechnie używane glony, np. wakame

Uważana za najzdrowszą na świecie

Używa się owoców japońskich, np. yuzu, persimmon i gruszka Nashi

Równowaga smaków
Bazuje na rybach, owocach morza i warzywach
Świeże, lokalne produkty

KUCHNIA JAPOŃSKA

Najczęściej używane składniki to: ryż, tofu, grzyby shiitake, czy soja

Jak najmniej przetworzone, najczęściej surowe

Grzyby shiitake



Tofu



Nashi



Główne grupy potraw:

- Sushi
- Zupa Ramen, miso
- Makaron Udon
- Potrawy w tempurze
- Gyoza
- Tamagoyaki
- Mochi
- Matcha

Sushi – tradycyjnie jest to gotowany ryż zaprawiony octem ryżowym (a czasami solą i cukrem), zwykle podawany z surowymi dodatkami np. kawałkiem surowej ryby, owocami morza, glonami, warzywami lub japońskim omletem zwanym tamagoyaki.

Futomaki



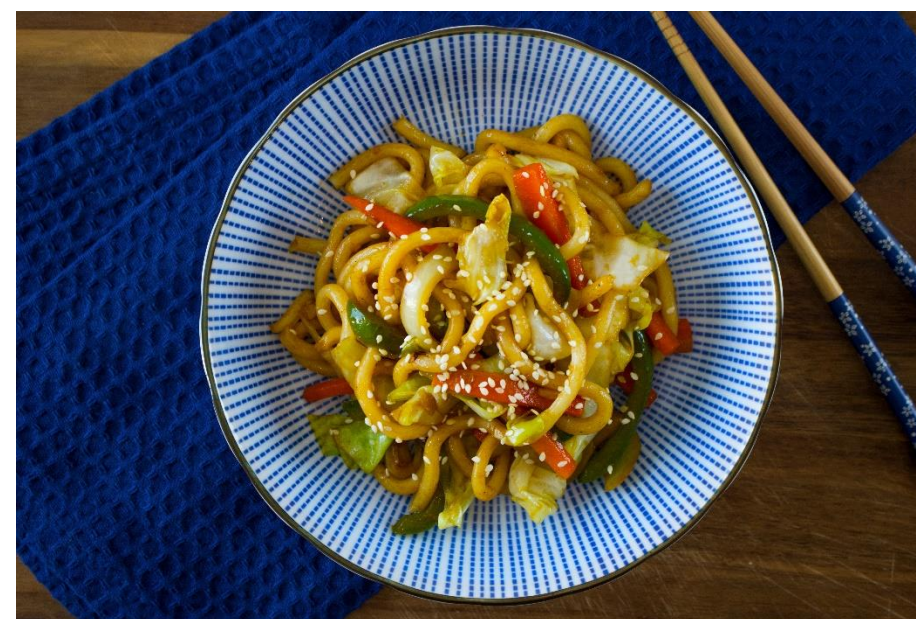
Nigiri



Udon – tradycyjny japoński makaron. Przygotowuje się go z mąki pszennej, grube nitki makaronu podaje się do zupy lub jako składnik smażonych dań z warzywami, kurczakiem itp.



Gyoza – tradycyjne japońskie pierożki. Przygotowywane są na bazie ciasta z mąki i wody z farszem z mięsa wieprzowego, sosu sojowego, cebuli i kapusty pekińskiej.



Tempura (rodzaj panierki) mogą być w niej warzywa, ryby czy mięso.



Tamagoyaki – tradycyjny japoński omlet. Omlet podawać można jako śniadanie lub dodatek do sushi.

**WARTO ZMIERZYĆ SIĘ
W DOMU 😊**

Ramen – to bulion mięsny, rybny lub warzywny, podawany z makaronem oraz dodatkami. Istnieje nawet kilkadziesiąt wersji tego dania, w tym zupa miso.



Miso – tradycyjna pasta, na bazie sfermentowanej soi, dodatek do potraw, np. zupy.

Potrawy zwykle je się pałeczkami z miseczek, zaś zupy łyżką.



KUCHNIA CHIŃSKA

Potrawy te sporządzane są według równowagi pięciu smaków głównych: słodki, słony, kwaśny, gorzki i ostry.

WOK – najbardziej charakterystyczny sprzęt w kuchni każdego chińskiego kucharza.

Tasak – nóż używany w kuchni chińskiej do siekania, krojenia i rozdrabniania.

Stir-fry – techniki smażenia i mieszania przy użyciu WOKa.

Steamer – naczynie do gotowania na parze zrobione z bambusa.

WOK



Bambusowy steamer



Sos sojowy



Kuaizi



Najpopularniejsze chińskie dania związane są z regionalnymi kuchniami Chin.

Wyróżnia się głównie:

- Kuchnia syczuańska
- Kuchnia szanghajska
- Dania z Kantonu
- Potrawy pekińskie

Składniki wyróżniające kuchnię: ryż, tofu, sos sojowy, pieprz syczuański, sos hoisin, sos ostrygowy, ocet ryżowy.

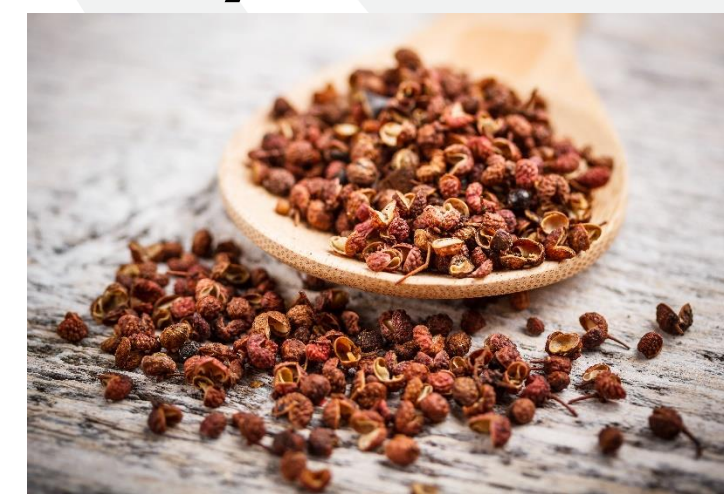
Ocet ryżowy



Tofu



Pieprz syczuański



Sos ostrygowy





Główne grupy potraw:

- Kaczka po pekińsku
- Syczuański hot-pot
- Pierożki wonton
- Sajgonki
- Dim sum
- Wakame
- Smażone krewetki
- Galaretka migdałowa
- Pudding z mango
- Smażone lody
- Moon - cake



Kaczka po pekińsku, pieczona w całości, chrupka, soczysta, podawana z sosem Tian Mian Jiang (na bazie sosu sojowego miodu) i z naleśnikami.

**WARTO ZMIERZYĆ SIĘ
W DOMU 😊**



Syczuański hot-pot, zupa na wołowych, wieprzowych lub drobiowych kościach z dodatkiem warzyw, grzybów, ryb lub mięsa.



Wakame – sałatka z morskich wodorostów, serwowana z olejem sezamowym i dymką.



Pudding z mango



Wonton – rodzaj pierożków, z farszem z mielonej wieprzowiny, krewetek lub ostryg, oleju sezamowego i sosu sojowego. Często podawane bywają w zupach. Dim sum – pierożki gotowane na parze z nadzieniem mięsnym lub warzywnym.



Sajgonki zawijane w papier ryżowy, mają postać naleśniczków z nadzieniem mięsno-warzywnym lub krewetkowym, zazwyczaj jedzone są jako zakąska z różnego rodzaju sosami i dipami.



KUCHNIA HISZPAŃSKA / MEKSYKAŃSKA



bazuje na świeżych produktach,
przede wszystkim uprawianych
na Półwyspie Iberyjskim

kolorowa, pełna warzyw i owoców
śródziemnomorskich, i dodająca
energii

pełna jest ryb i owoców morza,
a także przypraw

lokalna oliwa z oliwek

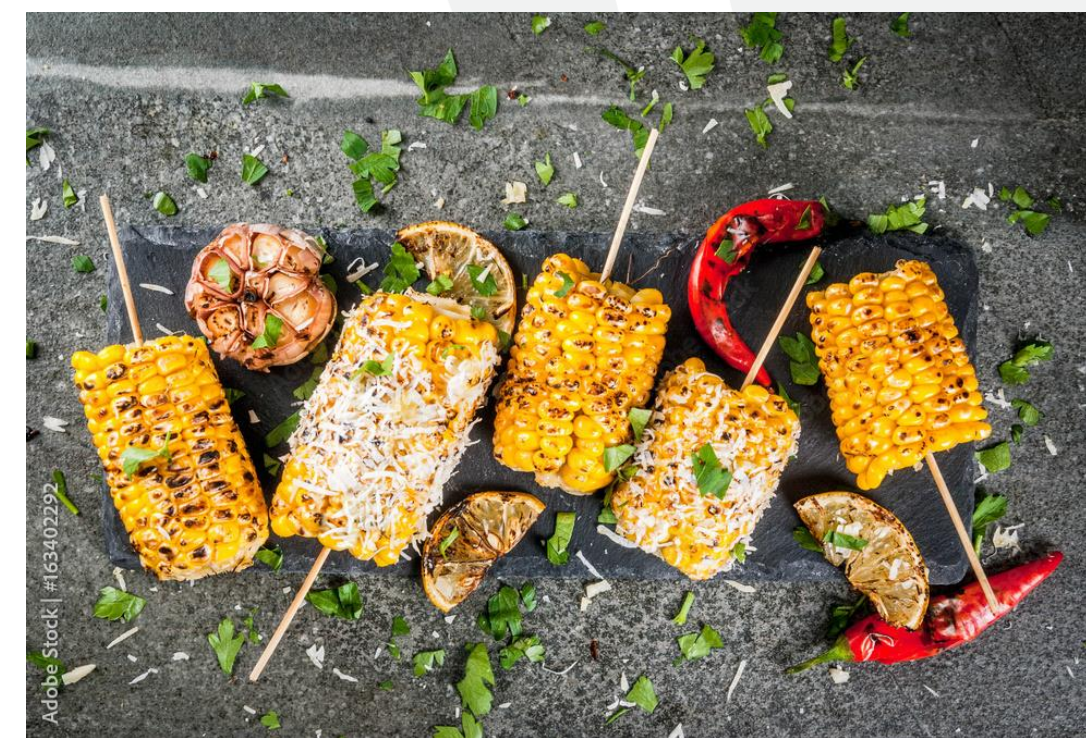
WIELE DAŃ MEKSYKAŃSKICH
POWSTAŁO NA WZÓR
HISZPAŃSKICH

to idealna mieszanka kolorowych
warzyw, owoców morza oraz
mięsa

dzięki Majom w Meksyku znane są
najważniejsze produkty:
kukurydza, fasola, papryka chili,
pomidor, awokado, wanilia, a
nawet... kakao

meksykańskie dania bardzo
często można kupić oraz zjeść na
ulicy; meksykański street food to
część życia mieszkańców tego
kraju

ELOTES





KRÓLOWA WSZYSTKICH KUCHNI

Jedzenie **żabich udek** we Francji zapoczątkowani mnisi w XII wieku

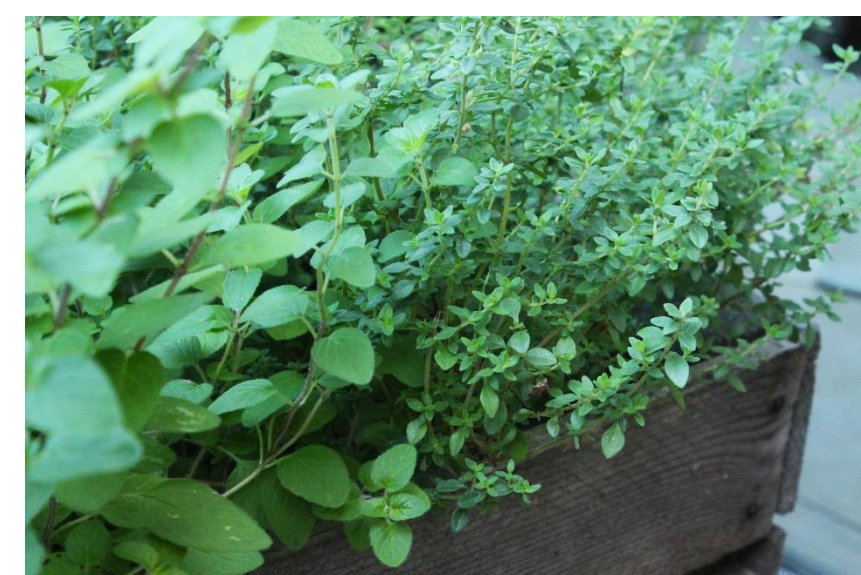
Zupy nie są obowiązkowym elementem obiadu i nie jada się ich często

Ślimaki podaje się w muszlach, z masłem czosnkowym i pietruszką



Deska serów podawana jest na zakończenie posiłku

Widelec kładzie się tak, by w dół skierowane były jego zęby



Zioła prowansalskie – mieszanka ziół: rozmaryn, tymianek, bazylia, szalwia, oregano, majeranek i mięta

KUCHNIA FRANCUSKA

Ratatouille



- Potrawa z duszonych warzyw: cukinii, bakłażana, papryki, cebuli i pomidorów

Ciasto francuskie



- Listkowa struktura
- Podstawa wielu słodkich i słonych potraw

Croissant



- Rogaliki z ciasta francuskiego

Galettes



- Naleśniki z mąki gryczanej
- Podawane głównie z serem i szynką

Ostrygi



Owoce morza



Odgrywają bardzo ważną rolę

Mule



KUCHNIA FRANCUSKA

Tarta



- ciasto kruche ze słodkim lub słonym nadzieniem

Quiche lorraine



- odmianą tarty z nadzieniem „na słono”
- z masy jajecznej wylewanej na wierzch

Zupa cebulowa



- składniki: wywar, smażona cebula podawana z warstwą startego, zapiekanego sera oraz grzankami

Salatka nicejska



- tuńczyk, pomidory, sałata, oliwki, anchois i oliwa z oliwek

Foie gras /fla gra/



- francuski przysmak – pasztet przyrządzany z gęsich wątróbek



Steki wołowe



- potrawa z mięsa wołowego, zazwyczaj grillowanego

Żeberka BBQ



- pieczone, duszone, z grilla podawane z sosem BBQ

Burgery



- składniki: siekane mięso wołowe, bułki z sezamem oraz różne warzywa i sosy

Krem z kukurydzy



- kukurydza, czyli „złoto Ameryki”
- zupa krem o słodko-słonym smaku

Nuggets



- smażone lub pieczone kawałki kurczaka w panierce



Apple pie



- szarlotka amerykańska
- wypiek z ciasta kruchego z jabłkami i cynamonem
- na wierzchu charakterystyczna kratka

Pancakes



- grube naleśniki
- podawane z masłem i syropem klonowym

Poznawaj świat!

Podróże kształcą, te kulinarne także!

Wybieraj lokalne surowce zachowując główną formę potrawy

Stosuj zdrowsze zamienniki

Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr hab. inż. Jarosław Wyrwisz, prof. SGGW, dr inż. Iwona Wojtasik-Kalinowska

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.