

Spis treści gazetki:

Artykuł:	str.
Historia ziemniaka	2
Warzywną zagadki	3
Ciekawostki o ziemniakach	4
Przepisy ziemniaczane	5
Przysłowia o ziemniakach	9
Ziemniaki w leczbach	9
Humor	10
Ziemniak w literaturze	11
Budowa ziemniaka	11



TYLKO TY MNIE ROZUMIESZ, ZIEMIACZKU

MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED kwejk.pl

Pomysł gazetki: klasa Ipa

Zbieranie informacji: Dorian, p. Agnieszka; p. Beata

Przepisy kulinarne p. Iwona.

Złożenie gazetki w całość: p. Agnieszka

Korekta:

DUŻO JEMY –
MAŁO GO CHWAŁIMY, CZYLI

ZIEMIĄK W ROLI GŁÓWNEJ!

Podsumowanie
projektu edukacyjnego

W

Szkołę Specjalną
Przysposabiającą do Pracy nr 4

Ul. Żniwna 1 w Poznaniu.

Historia ziemniaka:

Pierwsza wzmianka na temat ziemniaków jest z czasów prehistorycznych i zlokalizowana była w Andach. Do Europy zawitały w dobie wielkich odkryć geograficznych w XVI w.

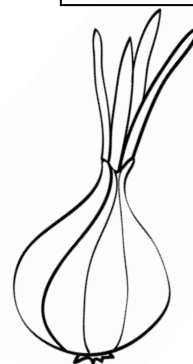
Do Polski trafił z Janem III Sobieskim wracającym spod Wiednia, który dostał kilka bulw od cesarza Leopolda I. Te jabłka ziemne stały się popularne w połowie XVIII wieku jako hodowana w ogrodach roślina ozdobna. W podwarszawskim Wilanowie były nimi wysadzaną całą klomby. Powszechnie brzydzono się jeść ziemniaka, głównie z tego powodu, że rośnie pod ziemią, co kojarzyło się z nieczystością lub wręcz z mocami diabelskimi.

Uprawa ziemniaka została poniekąd wymuszona przez sytuację społeczno-ekonomiczną po zaborach. Wobec potrzeby wyżywienia rodziny przy zmniejszonych działkach, chłopci zmuszeni byli porzucić swe niegdysiejsze obawy i zacząć uprawiać dającą dostateczną plonę kartofle. Już pół akra uprawy zapewniało byt. Nadto ziemniak znacznie lepiej nadawał się do uprawy na lichej glebie, a i narzędzi do tego celu potrzeba było niewiele – w ostateczności można go wszak sadzić i zbierać gołymi rękami.

Kartofel szybko okazał się być warzywem o ogromnym potencjale. Ma on rozliczne zastosowania, nie tylko w kuchni, ale i w gospodarstwie domowym w ogóle, w pralni, a nawet w niektórych warsztatach rzemieślniczych.

Warzywną zagadki:

Przyporządkuj zagadkę do rysunku warzywa



Dobra gotowana i dobra surowa

Choć nie pomarańcza,

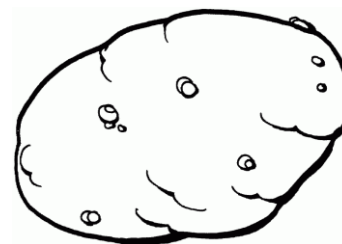
Jest pomarańczowa

Kiedy za zielony pochwycisz warkoczek

O pociągniesz mocno

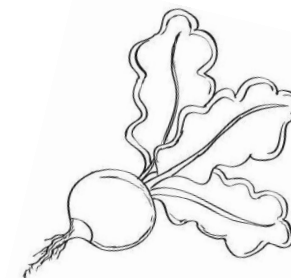
Wnet z ziemi wyskoczy.

Taka jest z natury wścibska,
Że nam z oczu łzy wyciska
Od „C” nazwę swą zaczyna,
Iż to nie jest cytryna.



Mały krasnoludku,
Wyrośłeś w ogródku.
Jesteś smakołycepek
Choć szczypiesz w języcepek.

Rosną na zagonach,
Pod zielonym krzakiem,
A jesienią po wykopkach,
Zjemy je ze smakiem.



Humor:

Mam zespól ziemniaka. Chcę leżeć
w ciemnym ciepłym kącie i żeby
przez kilka tygodni nikt mnie nie ruszał.



Rozmawiają dwie przyjaciółki:

- *Krycha, jak Ty schudłaś!*

Co to za dieta???

- *Ziemniaki, marchewka, buraki...*

- *Alę gotować czy smażyć???*

- **PLEWIĆ!!!**

Ziemniak w literaturze:

*„Niegodny, takąż pamięć na świadczone łaski,
Na kasze, nadziewania, smażonki, frykaski,
Które zjadając w wieczór, południe i rano,
Przysięgałeś pod niebo wznieść imię ziemlanek!
Ja ci miałam dziękować, a muszę się żalić:
Jeść mnie nie zapomniałeś, zapomniałeś chwalić”.*

Te żartobliwe wersy wyszły spod pióra młodego **Adama Mickiewicza**. Zacytowana skarga pochodzi z niedokończonego utworu *Kartofl*, czyli *Poemko* w czterech pieśniach z 1819 roku.

Budowa ziemniaka:

Zadanie: Przyporządkuj poszczególne części opisu do ziemniaka do rysunku



bulwy

Część nadziemna:
kwiaty, owoc, liście,

korzenie,

Ciekawostki o ziemniakach:

Jest bogaty w sole mineralne: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, miedź, cynk, jod i inne.

Jest lekkostrawny, a związki w nim zawarte łatwo się wchłaniają.

Spożywanie ziemniaków poprawia pamięć.

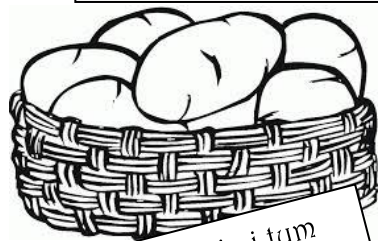
Są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego oraz skrobi.

Zawarty w nich magnez wzmacnia serce

Spożywanie ziemniaków poprawia pamięć

Usprawniają pracę mózgu i -wzmacniają układ nerwowy.

Jest niskokaloryczny, składa się głównie z cukru złożonego, jakim jest skrobia – dlatego też jest świetnym źródłem energii dla



Zawiera witaminy: D, K, E, B6, dużo witaminy C oraz niewielkie ilości witamin: A, B1, B2, B3, PP

Działają moczopędnie i tym samym oczyszczają - organizm ze szkodliwych substancji.

Nazwy ziemniaka w różnych regionach Polski:

pyry, kartofle, grulę, rzepy, kompera, barabola.

Przysłowia o ziemniakach:

W dniu św. Tekli będziem ziemniaki piękli.

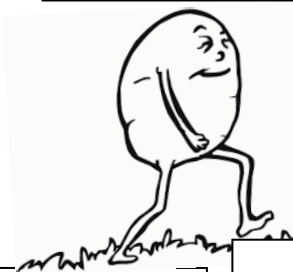
Jak deszcz w świętego Marka, będzie ziemniaków tylko miarka.

Święty Dominiku i ty, święty Janie, lepsze daj kartofle na moim zagonie.

Najgłupszemu chłopu największe kartofle się rodzą.

Po świętym Jakubie ziemniaków nadłubię.

Ziemniaki w liczbach:



116 kg

- tyle zjada przeciętny Polak rocznie

100 g

- ma tylko 80 kalorii

49 kg

- tyle ważył najcięższy ziemniak świata (w USA).

8 miejsc na świecie

ma Polska w uprawach ziemniaków

Przepisy ziemniaczane wypróbowane
przez nas w czasie trwania projektu.

Frytki ziemniaczane z piekarnika

Składniki:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| - 1 kg ziemniaków | - tymianek |
| - bazylia | - olej rzepakowy |
| - sól, pieprz | - papier do pieczenia |

Wykonanie:

- Ziemniaki obrać i pokroić w niewielkie paszeczki przypominające frytki.
- Ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia
- Polać frytki odrobiną oleju i doprawić solą oraz pieprzem,
- przed włożeniem do piekarnika całość posypać suszonym tymiankiem i bazylią.
- Piec w temp. 180 st C przez około 30 min.

Przepisy ziemniaczane wypróbowane
przez nas w czasie trwania projektu.

Tradycyjne placki ziemniaczane

Składniki:

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| - 2kg ziemniaków | - 20 dag mąki wrocławskiej |
| - 2 cebule | - 4 jajka |
| - olej do smażenia | - sól, pieprz |

Wykonanie:

- Ziemniaki umyć obrać i zetrzeć na tarce,
- Odebrać nadmiar wody.
- Cebulę zetrzeć i dodać do masy ziemniaczanej,
- Dodać jajka, mąkę i sól, trochę pieprzu.
- Kłaść łyżką na rozgrzaną na patelni oliwę.

Przepisy ziemniaczane wypróbowane
przez nas w czasie trwania projektu.

Placki ziemniaczane po cygańsku

Składniki:

- ½ kg ziemniaków
- 2 łyżki natki pietruszki
- 5-10 dag kiełbasy wędzonej
- 1/8 łyżki kolendry
- 1 dymkę
- 1 ząbek czosnku
- 1 ½ łyżki mąki
- 1 jajko
- ½ łyżeczki sosu sojowego lub maggi
- pieprz, sól, olej do smażenia

Wykonanie:

- Ziemniaki zetrzeć na grubych oczkach tarki.
- Pokroić drobno cebulę, czosnek, pietruszkę
- Kiełbasę pokroić w kostkę
- Wymieszać wszystkie składniki jak na placki ziemniaczane
- Smażyć na średnim ogniu, dosyć długo.

Przepisy ziemniaczane wypróbowane
przez nas w czasie trwania projektu.

Zupa ziemniaczana:

Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 2 pęczki włoszczyzny
- ½ kostki masła
- 400 ml śmietany
- pęczek pietruszki, koperek
- przyprawy: sól pieprz, majeranek, kminek mielony,
bazylia, imbir

Wykonanie:

- Oczyszczone warzywa rozdrobnić,
- Ziemniaki marchew, seler pietruszkę pokroić w kostkę
- Koper i narkę posiekać.
- Do małej ilości wrzątku dodawać masło i kolejno warzywa korzeniowe i ugotować do miękkości.
- Dodać wody, przyprawy, natkę pietruszki i koperek,
- Chętnym nałożyć po łyżeczkę śmietanki zmieszanej ze sobą i zjeść ze smakiem.