

POZNAWAJ SŁOWA AKTYWNIE!

Coś na obiad

A Jak nazywa się mięso?

- 1. kura, indyk, kaczka, gęś _____ *drób* _____
- 2. krowa (wół) _____ *wotowina* _____ *mięso wotowe*
- 3. cielę _____
- 4. świnia (wieprz) _____
- 5. koń _____
- 6. baran _____
- 7. jagnię _____

B Ryby, owoce morza, a może przyprawy? Proszę przydzielić poniżej wyrazy do jednej z tych kategorii.

karp krewetka ostryga kalmar liść laurowy homar tymianek ~~śledź~~ bazylia
 flądra oregano małż łosoś langusta majeranek pstrąg ziele angielskie sola

RYBY	OWOCE MORZA	PRZYPRAWY
<i>śledź</i>		

Naczynia kuchenne i sztuce

- talerz głęboki
- spodek
- miska
- nóż
- talerz płytki
- kubek
- półmisek
- łyżka
- talerzyk deserowy
- dzbanek
- salaterka
- łyżeczka
- szklanka
- cukierniczka
- waza
- widelec
- filiżanka
- kieliszek
- sosjerka
- widelczyk

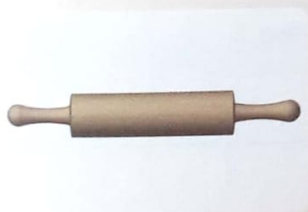
C Co jest na tym stole?



Przybory kuchenne i garnki

- | | | | |
|--------------------|----------------------|-----------|----------|
| durszlak | otwieracz do konserw | korkociąg | rondel |
| chochelka | otwieracz do butelek | waga | patelnia |
| tłuczek | deska do krojenia | lejek | garnek |
| tasak | papier do pieczenia | walek | czajnik |
| łopatka | folia do żywności | pokrywka | stolnica |
| forma do pieczenia | | | |

D Jakie przybory kuchenne są na tych rysunkach?



1. walek



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____

Czynności kuchenne

- owoce i warzywa** → płukać/optukać (co?), obierać/obrać (co?), kroić/pokroić (co?), trzeć/zetrzeć (co?)
jabłko, marchewkę
→ szatkować/poszatkować (co?) kapustę
- mięso** → mleć/zemleć (co?), siekać/posiekać (co?), kroić/pokroić (co?)
→ gotować/ugotować (co?), piec/upiec (co?), dusić/udusić (co?), grillować (co?),
smażyć/usmażyć (co?)
→ przypalać/przypalić (co?)
→ (jakie?) surowe, gotowane, smażone, pieczone, mielone
- zupa** → gotować/ugotować (co?), podgrzewać/podgrzać (co?)
→ zupa może: kipieć/wykipieć
- ciasto** → zarabiać/zarobić (co?), wyrabiać/wyrobić (co?), piec/upiec (co?)
→ ciasto może: rosnąć/wyrosnąć
- jajko** → gotować/ugotować (co?), smażyć/usmażyć (co?)
→ ubijać/ubić (co?) pianę (z czego?) z białek
→ ucierać/utrzeć (co?) żółtka (z czym?) z masłem i cukrem
- składniki** → mieszać/wymieszać (co?), dodawać/dodać (co?) składniki
- przyprawiać/przyprawić (co?)** = dodać/dodawać (do czego?) przyprawy
→ solić/posolić (co?), pieprzyć/popieprzyć (co?) zupę, mięso
→ słodzić/posłodzić (co?) herbatę
- kosztować/skosztować (czego?)** = próbować/spróbować (czego?)

E Proszę uzupełnić poniższą tabelkę.

	WODA	TEMPERATURA	TŁUSZCZ	PATELNIĄ	GARNEK	PIEKARNIK	GRILL
gotować	✓	✓	-	-	✓	-	-
dusić							
piec							
smażyć							
grillować							

F Agata chce na obiad zrobić kotlety schabowe. Co musi zrobić najpierw, a co potem?

- 1 umyć mięso (schab)
- pokroić mięso na kotlety (plastry)
- osuszyć mięso
- usmażyć kotlety
- przyprawić kotlety

SPRAWDŹ, CZY WIESZ!

I Proszę odpowiedzieć na następujące pytania.

1. Jakie mięso najczęściej je się w Pani/Pana kraju?

2. Jakie owoce są najczęściej spożywane w Pani/Pana kraju?

3. Jakie warzywa najczęściej je się w Pani/Pana kraju?

4. Jakie potrawy są najpopularniejsze w Pani/Pana kraju? Gotowane, smażone, duszone czy grillowane?

5. Jaki jest najpopularniejszy deser, który podaje się w Pani/Pana kraju?

6. Co najczęściej jada się w Pani/Pana kraju rano, a co w południe i wieczorem?

RANO	W POŁUDNIE	WIECZOREM

II Proszę uzupełnić brakujące wyrazy, pamiętając o ich poprawnej formie.

Przykład: Jutro mój tata ma urodziny. Muszę u p i e c tort.

1. Ta zupa jest zupełnie bez smaku. Trzeba ją **p** _____.
2. Na jutrzejszy obiad chciałabym **u** _____ kotlety.
3. Pomidory należy dokładnie **o** _____ pod bieżącą wodą, a potem **p** _____ na plasterki.
4. Nie powinno się **o** _____ jabłek. Pod skórką jest najwięcej witamin.

5. Zobacz jak pięknie w _____ to ciasto. Rzeczywiście jest prawie dwa razy większe.
6. Czy gulasz się smaży? Ależ skąd! Gulasz się d _____.
7. Do tego ciasta trzeba u _____ pianę z dwóch białek.
8. Na sznycle potrzebne jest mięso m _____.
9. Jak robimy jajecznicę? Najpierw na gorącej p _____ trzeba stopić masło, a potem dodać jajka i mieszać, żeby się nie p _____.
10. Wyłącz szybko gaz! Mleko zaraz w _____.

III Proszę dokończyć zdania.

Przykład: Jeśli chcemy umyć owoce, przyda nam się _____ *durszłak* _____.

1. Jeśli chcemy pokroić chleb, przyda nam się _____ do krojenia.
2. Do nalewania zupy służy _____.
3. Duży nóż kuchenny to _____.
4. Jeśli chcemy, by ciasto na makaron było cienkie, musimy użyć _____.
5. Puree ziemniaczane można zrobić za pomocą _____.
6. Jeśli chcesz otworzyć puszkę kukurydzy, będzie ci potrzebny _____.
7. Ciasto należy wlać do _____ wysmarowanej tłuszczem. Następnie trzeba je wstawić do gorącego piekarnika.
8. Jeśli chcemy otworzyć butelkę wina, potrzebny nam jest _____.

IV Proszę uzupełnić poniższe tabele jak największą liczbą produktów.

PĘCZEK	KOSTKA	TABLICZKA	PUSZKA	SŁOIK	SZCZYPTA
		 <i>czekolady</i>			

PUDEŁKO	PACZKA	TOREBKA	BUTELKA	KARTON	ZGRZEWKA
	 <i>makaronu</i>				

V Proszę uzupełnić brakujące wyrazy, pamiętając o ich poprawnej formie.

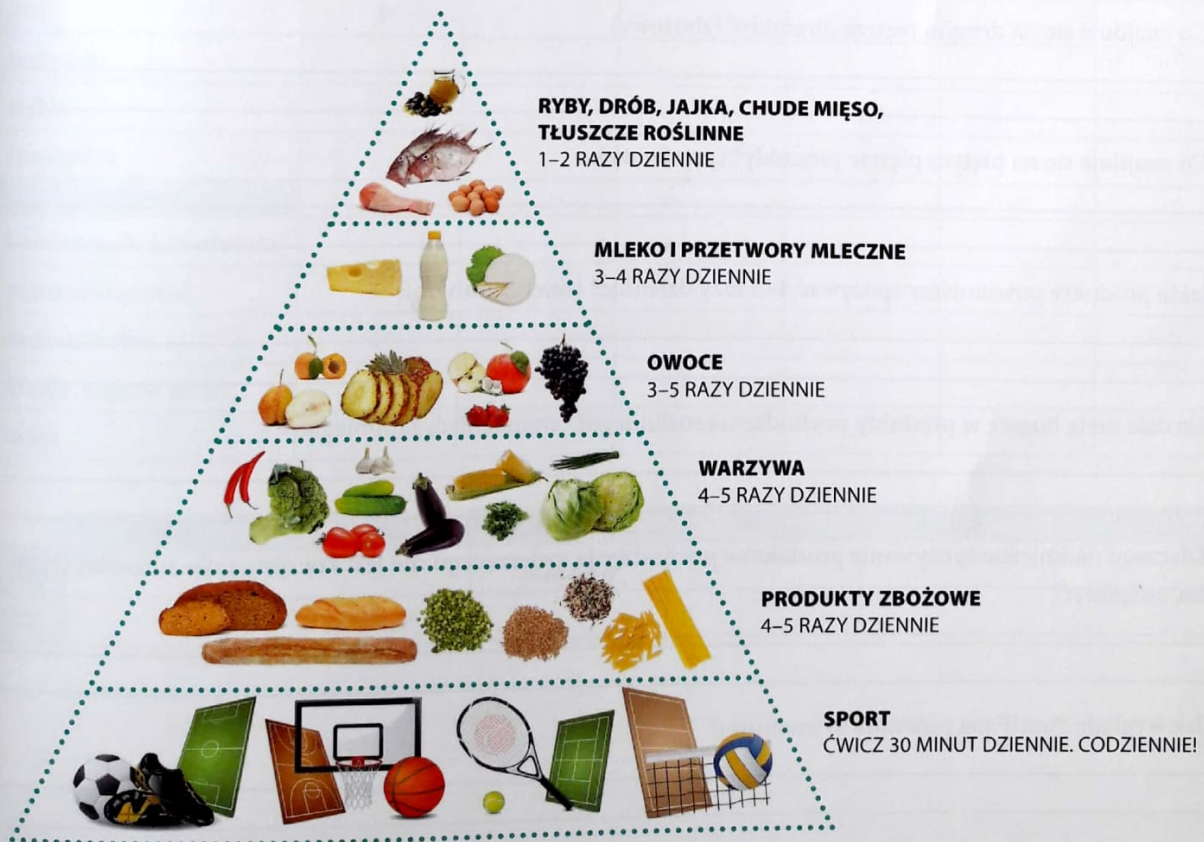
Sobotnie zakupy od lat należą do moich obowiązków. Tym razem jednak nie będą tak duże jak zwykle, bo najbliższy weekend spędzamy u dziadków na wsi.

Kilka rzeczy trzeba jednak kupić. Przede wszystkim mały b o c h e n e k⁰ chleba i k _____¹ mleka. Nie jestem w stanie wypić kawy bez odrobiny tego białego płynu. Muszę także kupić dwie b _____² soku, s _____³ dżemu i k _____⁴ masła. Nie mogę zapomnieć o t _____⁵ dla babci i t _____⁶ cukierków owocowych dla dziadka. Wydaje mi się też, że nie mam już jedzenia dla psa. Na ten weekend wystarczy jednak jedna duża p _____⁷. Babcia zawsze znajdzie coś dla Suni. Byłabym na śmierć zapomniała. Skończyła się herbata. Potrzebna jest więc nowa p _____⁸. Po drodze do domu na targu kupię też p _____⁹ rzodkiewki. Z białym serem i sz _____¹⁰ soli jest po prostu wspaniała.

PRZECZYTAJ I ODPOWIEDZ!

Piramida żywieniowa

Piramida żywieniowa obrazuje, co powinniśmy jeść często, a z czym lepiej nie przesadzać. Jej podstawa to produkty, które powinny stanowić bazę naszej diety. Jak widać, należy jeść jak najwięcej pokarmów pochodzenia roślinnego. Wspomagają one system odpornościowy, zapobiegając infekcjom. Nie powodują nadwagi, zmniejszając ryzyko chorób serca i krążenia. Wierzchołek piramidy stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego, których powinniśmy spożywać jak najmniej.



Słowniczek

piramida	→ podstawa piramidy
	→ wierzchołek piramidy
produkty	→ (jakie?) zbożowe, roślinne, mleczne
przetwory	→ (jakie?) mleczne, owocowe
składniki pokarmów	= węglowodany, białko, witaminy, tłuszcz
spożywać/spożyć	= jeść (co?)
odżywiać się	→ (jak?) dobrze, źle, zdrowo, niezdrowo, prawidłowo, nieprawidłowo
tyć/utyć	= przybierać na wadze ważyć coraz więcej
chudnąć/schudnąć	= zrzucać/zrzucić zbędne kilogramy ważyć coraz mniej = tracić/stracić na wadze

VI Proszę odpowiedzieć na pytania, wykorzystując wyrazy podane w nawiasach.

Przykład: Czego możemy dowiedzieć się, patrząc na piramidę żywieniową? (spożywać, unikać)
Możemy dowiedzieć się, jakie produkty powinniśmy **spożywać** często, a jakich trzeba **unikać**.

1. Co jest podstawą diety? (aktywny)

2. Co znajduje się na drugim piętrze piramidy? (zbożowy)

3. Co znajduje się na piątym piętrze piramidy? (przetwory)

4. Jakie produkty powinniśmy spożywać 4–5 razy dziennie? (między innymi)

5. Co daje dieta bogata w produkty pochodzenia roślinnego? (wzmacniać, zapobiegać)

6. Dlaczego nadmierne spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego nie jest korzystne dla zdrowia? (ryzyko, zwiększyć)

7. Jak wygląda Pani/Pana piramida żywieniowa?

VII Proszę uzupełnić brakujące wyrazy, pamiętając o ich poprawnej formie.

Jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem, powinniśmy się dobrze o d ż y w i a ć⁰. Podstawą naszej diety muszą być produkty z _____¹, które powinniśmy s _____² przynajmniej kilka razy dziennie. Nie wolno nam zapominać o w _____³ oraz owocach, w których znajdują się ważne dla zdrowia w _____⁴. Przynajmniej trzy razy dziennie należy sięgać po p _____⁵ mleczne, pamiętając, żeby nie były zbyt t _____⁶. Pijmy więc chude mleko, jedzmy chudy biały s _____⁷. Najbardziej powinniśmy jeść produkty pochodzenia zwierzęcego, czyli m _____⁸ oraz ryby.



BAW SIĘ SŁOWAMI!

VIII Każdy z wyrazów znajdujących się w tabelce znaczy – *dzielić na części*. Czym się one różnią? Jak się odmieniają?

	KROIĆ	SIEKAĆ	SZATKOWAĆ	MLEĆ	CIĄĆ	TRZEĆ
NARZĘDZIE						
nóż	✓					
nożyczki						
tarka						
maszynka						
CZĘŚCI						
bardzo małe kawałeczki						
plastry/plasterki	✓					
duże kawałki	✓					
długie, wąskie paski	✓					
masa						

	KROIĆ	SIEKAĆ	SZATKOWAĆ	MLEĆ	CIĄĆ	TRZEĆ
JA			<i>szatkuję</i>			
TY		<i>siekasz</i>				

IX Proszę uzupełnić teksty wyrazami z ramek, pamiętając o ich poprawnej formie.

roślinny ziołowy ~~konserwowy~~ winny marynowany

Królewska surówka warzywna

Składniki:

surówka

50 dag białej kapusty

1 por (biała część)

1 duży ogórek konserwowy⁰

1 mała żółta _____¹ papryka

sos

2-4 łyżki oleju _____²

2 łyżki octu _____³

2 łyżki _____⁴ przyprawy do sałatek

sól, cukier

~~szatkować~~ siekać kroić mieszać zalewać trzeć

Sposób przyrządzenia:

Opłukaną kapustę szatkujemy⁵, lekko przesypujemy solą i odstawiamy na 10 minut, żeby pozbyć się gorzkiego soku.

Por, po dokładnym umyciu, _____⁶ w półkrażki i przelewamy na sicie wrzątkiem. Ogórek kroimy w drobną kosteczkę lub _____⁷ na tarce. Paprykę drobno _____⁸. Odcisnąć kapustę _____⁹ z ogórkiem i papryką.

Z oleju, octu, soli, cukru i ziół robimy sos i _____¹⁰ nim surówkę. Podajemy lekko schłodzoną do dań z mięsa, ryb i ryżu.

∞ X Proszę wpisać nazwy potraw, owoców i warzyw, które są słodkie, ostre/pikantne, mdłe, kwaśne, gorzkie i słone.

SŁODKIE SĄ...	SŁONE SĄ...	KWAŚNE SĄ...	OSTRE SĄ...	MDŁE SĄ...	GORZKIE SĄ...
czekolada ciastka					

XI Proszę uzupełnić luki w tekście wyrazami z ramki, pamiętając o ich poprawnej formie. Uwaga! Wyrazów jest więcej niż luk.

dodawać utrzeć przykryć wstawić rozwałkować ~~zarobić~~ siekać wymieszać
ubić ostygnąć posypać upiec dolać wyłożyć

Sernik wiedeński

Składniki:

kruche ciasto

15 dag mąki
8 dag masła lub margaryny
5 dag cukru pudru
1 surowe żółtko

masa serowa

1 kg białego sera (niekwaśnego)
5 jaj
5 dag skórki pomarańczowej i 5 dag rodzyneków
cukier wanilinowy
40 dag cukru pudru
10 dag masła
10 dag mąki

Sposób przyrządzenia:

Zarobić⁰ kruche ciasto, włożyć na godzinę do lodówki, a następnie _____¹ na grubość około jednego centymetra. Wyłożyć nim dno formy, lekko podpiec. Ser zemleć, masło _____² na pulchną masę. Potem _____³ kolejno: najpierw żółtka, potem cukier i ser. Ucierać starannie. _____⁴ pianę. Połączyć z masą serową, a następnie delikatnie _____⁵ z rodzynekami, skórką pomarańczową, cukrem wanilinowym oraz mąką. Wyłożyć na lekko upieczone ciasto. _____⁶ do dobrze nagrzanego piekarnika. Po 20 minutach, gdy wierzch sernika _____⁷ się na złoty kolor, _____⁸ papierem. Wyjąć z piekarnika i poczekać aż _____⁹. Zimny sernik _____¹⁰ cukrem pudrem.

XII Proszę uzupełnić brakujące wyrazy, pamiętając o ich poprawnych formach.

Gulasz wieprzowy

Składniki:

70 dag wieprzowiny
4 dag tłuszczu (najlepiej 2-3 łyżki oleju)
2 dag mąki
10 dag cebuli
½ liścia laurowego
pieprz, sól

Sposób przyrządzenia:

Mięso o p t u k a ć⁰ w zimnej wodzie, p _____¹ na nieduże kawałki, p _____² (dodać soli) i starannie otaczać w mące. S _____³ na gorącym tłuszczu na złoty kolor. Przełożyć do roncła. Mięso w _____⁴ z obraną, pokrojoną w krążki cebulą, usmażoną na pozostałym tłuszczu. D _____⁵ pół szklanki wody i d _____⁶ pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać

resztę mąki, pieprz, liść laurowy, gotując nie dłużej niż minutę. P _____⁷ z makaronem, kaszą lub ziemniakami i surówką z warzyw.

Gulasz można przy _____⁸ ząbkiem czosnku, szczyptą papryki i 1-2 łyżeczkami koncentratu pomidorowego.

XIII Jak przygotować potrawę, która jest bardzo popularna w Pani/Pana kraju?

Składniki:

Sposób przyrządzenia:

●●●●● **ZNASZ SŁOWA? DZIAŁAJ!**

Czy wiesz, co to jest durszlak? Proszę opracować quiz leksykalny, który mógłby być podsumowaniem tej lekcji.

CIEKAWOSTKA

Aloes



Niezwykłą moc przypisywali mu już starożytni Egipcjanie, a to ze względu na zawartą w nim prawdziwą bombę mikroelementów i witamin oraz nieprzyzwoicie długą listę schorzeń, jakim zapobiega. Moc tkwi w jego liściach. Zawierają m.in.: wapno, magnez, cynk, selen, chrom, aż 18 aminokwasów i 12 witamin, takich jak: A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E i K, oraz błonnik, enzymy i sterole. Aloes to prawdziwy balsam dla układu pokarmowego. Wzmacnia odporność kompleksowo, jak żadna inna roślina. Normalizuje poziom cukru we krwi, obniża cholesterol, zapobiega kamicy nerek, przyspiesza gojenie się ran i powstrzymuje alergię.

(na podst. tekstu D. Mierzejewskiej-Floreani, <http://zwierciadlo.pl/2012/zdrowie/diety/superzywnosc>)