GŁOS Dziennik Pomorza junior

SP 16 SZCZECIN

Jedzmy zdrowo!!!

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE SP 16

Szkoła Podstawowa nr 16
ul. Chobolańska 20
71-023, Szczecin

Wydanie specjalne 10/14

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

WRZESIEŃ MIESIĄCEM POMIDORA

Dzień pomidora w Szkole Podstawowej nr 16 w Szczecinie.

We wrześniu uczniowie klasy 5 a pod czujnym okiem wychowawczyni p. Anny Hejzner i przy pomocy rodziców przygotowali dla nas ucztę z pomidorem w roli głównej. Przygotowane stoisko na którym zagościły: koreczki, szaszłyki, pomidory z mozzarellą, ogromna ilość soków pomidorowych cieszyły się dużym powodzeniem wśród uczniów. Z gazetek szkolnych i plakatów mogli dowiedzieć się lub poszerzyć swoje wiadomości o tym niezwykle zdrowym warzywie.

Święto pomidora w Polsce.

W Przytocznej (woj. lubuskie) święto pomidora połączone jest z gminnymi dożynkami. Oprócz wielu atrakcji odbywa się tu słynna bitwa na pomidory.

W Dwikozach (woj. świętokrzyskie) święto pomidora przekształciło się w święto warzywnicze na którym plantatorzy mogą skorzystać z wielu porad i konsultacji.

Natomiast w Wielkim Lubieniu (woj. kujawsko-pomorskie) w czasie trwania święta można zjeść pyszną zupę pomidorową.

Święto pomidora na świecie.

La Tomatina – święto obchodzone w hiszpańskiej miejscowości Buñol położonej w prowincji Walencja, podczas którego uczestnicy obrzucają się nawzajem pomidorami. Bitwa na pomidory odbywa się w ostatnią środę sierpnia, stanowiąc główny punkt trwającej cały tydzień fiesty, która co roku przyciąga tysiące turystów z całego świata.

CO WARTO WIEDZIEĆ O POMIDORZE?

Warto wiedzieć

Naturalny czerwony barwnik pomidorów, czylilikopenjest najsilniejszym antyutleniaczem z grupy karetonoidów. Co ciekawe, nie ginie on w obróbce cieplnej, w miarę upływu czasu. W przetworach jest go nawet 2-3 razy więcej niż w świeżych pomidorach. Jako przeciwutleniacz likopen opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki.

Pomidory zapobiegają miażdżycy i zawałom.
Dzięki zawartemu w nich kwasowi, który w komórkach wątroby nasila procesy utleniania kwasów tłuszczowych i hamuje gromadzenie się w nich trójglicerydów. Poziom cholesterolu obniżają też zawarte w pomidorach pektyny. Korzystnie dla serca działa również likopen.

Pomidory poprawiają odporność.
Dzięki dużej zawartości witaminy C ważący 180 g pomidor pokrywa ponad połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na tę witaminę. By nie dopuścić do strat witaminy C, nie należy łączyć (np. w sałatkach) pomidorów z surowymi ogórkami, które zawierają enzym ją niszczący.

Pomidory mają właściwości upiększające
Witamina C wzmacnia naczynia krwionośne i wpływa na lepsze dotlenienie, witaminy A i E nawilżają skórę i działają przeciwzmarszczkowo. Kosmetyki zawierające wyciągi z pomidorów rozjaśniają przebarwienia i łagodzą zmiany trądzikowe.

Ciekawostka
Pomidory trafiły do Europy w XVI wieku. Zostały przywiezione z Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Początkowo uważano je wyłącznie za roślinę... ozdobną. Później zaczęto przygotowywać z nich sosy. Dziś zajmują pierwsze miejsce w zbiorach warzyw w krajach UE (rocznie ok. 12-13 mln ton). Jednym z głównych eksporterów pomidorów jest Polska, która wysyła je nawet do Grecji.

Morfologia

Przekrój - Roślina gruczołowata, lepko owłosiona, o charakterystycznej woni.

Łodyga - Do 1,5 m wysokości, u odmian szklarniowych nawet do kilku metrów.

Liście - Pojedynczo lub podwójnie przerywanopierzastodzielne o odcinkach w zarysie sercowatojajowych.

Kwiaty - O koronie długości kielicha, żółte; o zaostrzonych płatkach, zebrane w jednostronne, kilkukwiatowe skrętki w kątach liści.

Owoce - Soczyste, duże jagody. Owoce mogą mieć wielkość od 20 do ponad 100 mm średnicy. Kształt może być kulisty, wydłużony (przypominający śliwkę lub gruszkę), a także żebrowany (podobny do papryki). Barwa owocu najczęściej czerwona. Występują też odmiany pomarańczowe, żółte, zielone (dojrzałe) oraz czarne.

Wartości odżywcze pomidora na 100 g produktu

Składniki odżywcze	Witaminy	Składniki mineralne
woda - 94,5g energia - 18 kal błonnik - 1,4g białko + 0,9g tluszcze - 0,2g węglowodany - 2,8g	witamina A witamina B1 witamina B2 witamina B6 witamina C witamina PP	magnez 10mg fosfor 24mg żelazo + 0,4 mg sód 1,2mg wapń 10mg potas 280mg

PRZEPISY NA ZDROWE DANIA Z POMIDORÓW

. zupa pomidorowa

Pomidorowa tradycyjna

Składniki:
- porcja rosołowa lub żeberka - ewentualnie kostka rosołowa
- listek laurowy, ziele angielskie
- jarzynka
- pieprz, sól
- 3 marchewki, 1 cebulka, pietruszka, seler
- 4 kopiaste łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki śmietany
- koperek
- natka pietruszki

Porcję rosołową lub żeberka myjemy, wkładamy do garnka i zalewamy wodą, lekko solimy i gotujemy. Dorzucamy listek laurowy, 2-3 ziarenka ziela angielskiego, gotujemy. Cebulę kroimy i wkładamy do zupy, tak samo robimy z marchewką. Do garnka wrzucamy też obrane pietruszkę i seler, solimy. Można też do smaku dodaćdo zupy kostkę rosołową. Gdy zupa pomidorowa trochę się podgotuje i warzywa zmiękną, dodajemy koncentrat pomidorowy, energicznie mieszając. Gotujemy jeszcze chwilę na małym ogniu. Taką zupę można już przyprawić do smaku, posiekaną pietruszką i

Przecier pomidorowy

Pomidory zawierają dużo witaminy C,E,K oraz z grupy B, PP. Mikro- i makroelementy jak potas oraz
wapń, żelazo, miedź, kobalt i mangan.
Składniki:
· 3 kg dojrzałych pomidorów
· 1 łyżeczka kwasku lub sok z połówki cytryny
· 1 łyżeczka cukru
· 0,5 łyżeczki soli
Pomidory przepłukuję z zanieczyszczeń, kroję na mniejsze części i mielę w maszynce do mięsa lub w malakserze (co mam pod ręką). Przekładam do garnka z grubym spodem, dodaję kwasek, sól, cukier. Gotuję około 3 godziny na niewielkim ogniu. Czas ten jest uzależniony od ilości wody w pomidorach. Wystarczy, że zredukuje się Wam o połowę. Przecieram drewnianą łyżką przez gęste sito. Przecier zyskuje na kolorze.

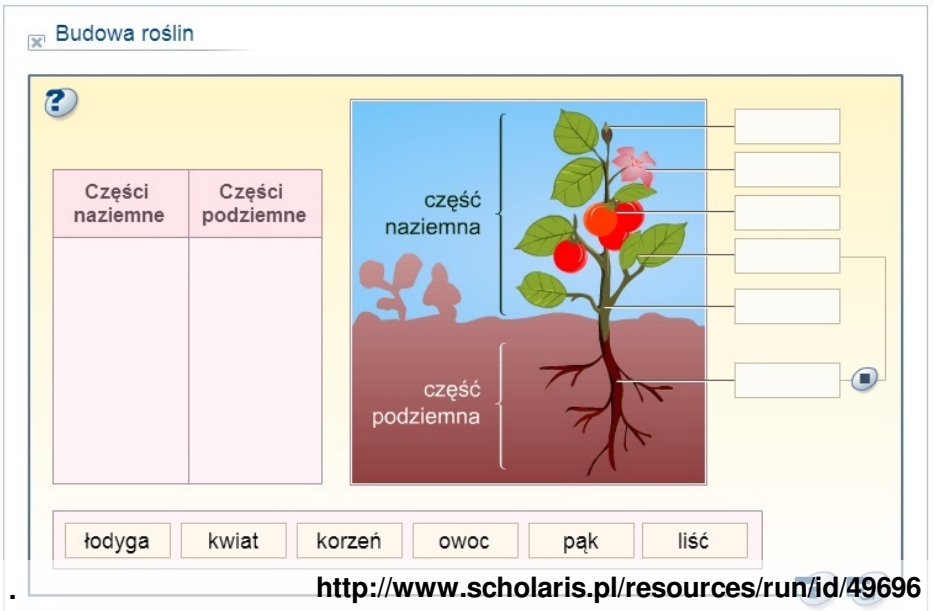
. przecier pomidorowy

. sałatka

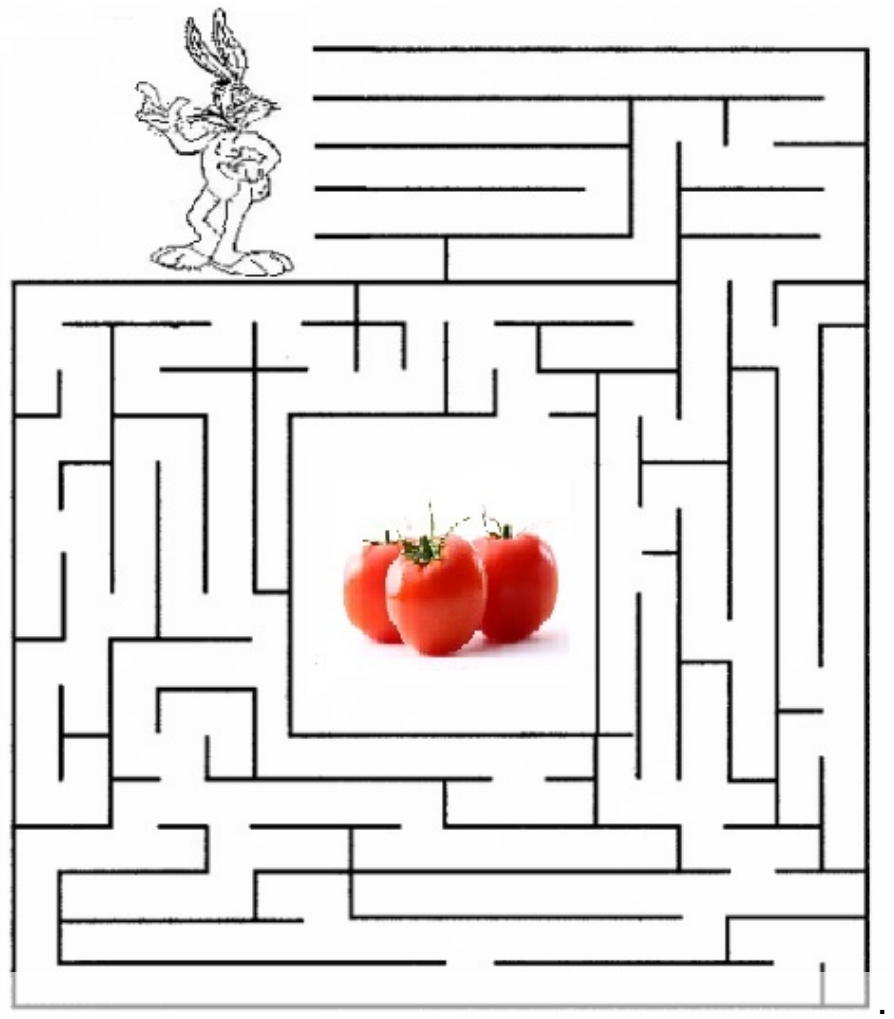
Sałatka z pomidorem i mozzarellą w dipie miodowo-musztardowym

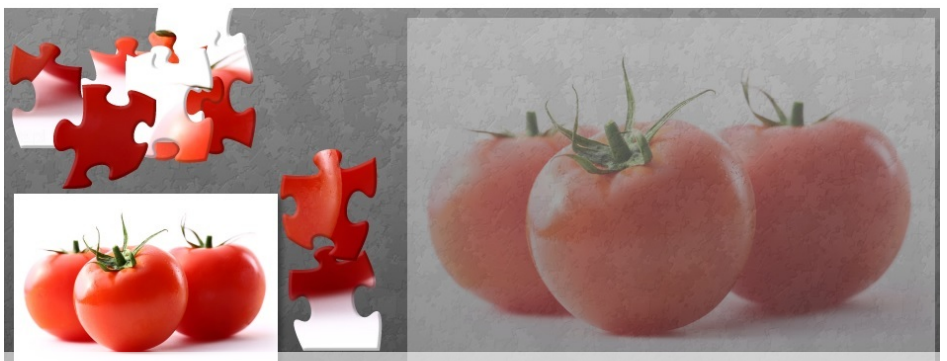
kilkanaście liści sałaty lodowej
1-2 pomidory
świeża bazylia
sól, pieprz
dip:
2 łyżki oliwy
2 łyżki płynnego miodu
2 łyżeczki musztardy dijon
łyżeczka octu lub soku z cytryny
łyżeczka oregano lub bazylii
Umyte liście sałaty porwać na mniejsze kawałki.
Pomidora pokroić na cząstki, ćwiartki lub plastry i ułożyć na sałacie, doprawić solą i pieprzem.
Składniki dipu wymieszać ze sobą i polać nim przygotowaną sałatkę. Ozdobić świeżą bazylią(u mnie

POMIDOROWY ZAWRÓT GŁOWY



http://www.scholaris.pl/resources/run/id/49696





http://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=017210685cde

Pomidor - zabawa integracyjna

Jedno z dzieci zadaje pytania pozostałym uczestnikom zabawy, każdemu po kolei, a odpowiadający musi odpowiadać POMIDOR. Pytania mogą być bardzo różne i dowolne. Jeśli osoba odpowiadająca na pytanie zacznie się śmiać, wówczas oddaje fant (jakąś rzecz np. zabawkę lub kapeć lub cokolwiek innego). Na koniec zabawy dzieci, które oddały fanty, muszą je odkupić poprzez wykonanie ustalonego przez resztę dzieci zadania, np. skakanie jak żabka, przysiady czy wierszyk.

ZAGADKA

Narysuj rozwiązanie zagadki

Czerwone, pyzate, smakowite latem.
A na długą zimę będą koncentratem.

Redaktor naczelny: Dorota Gebhardt
Redaktorzy: Oliwia Markowska, Ludwika Mazur, Igor Drozdowski, Oliwier Włodarczyk, Kacper Pieńkowski, Grzegorz Kaup, Oliwier Dudek