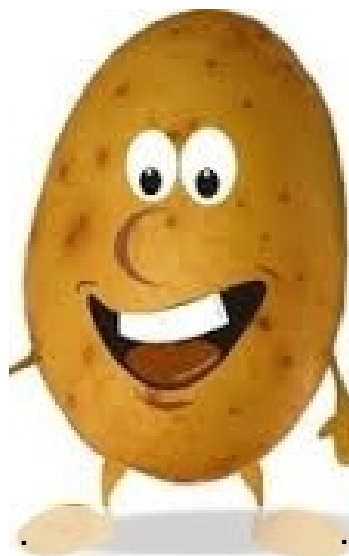


PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM ZIEMNIAKA



W październiku obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Ziemniaka, przygotowany przez uczniów klasy 5b przy wsparciu rodziców i pod czujnym okiem wychowawczynie p. Doroty Terczyńskiej. Dzień Ziemniaka okazał się doskonałą okazją do uświadomienia społeczności szkolnej walorów zdrowotnych tego niezwykłego warzywa. Jak co roku rodzice zaskoczyli nas ciekawymi przepisami i talentem kulinarnym. Ziemniaki ukryte były w sałatkach, plackach, ciastkach, kuleczkach. Najbardziej wyczekiwany momentem była oczywiście degustacja. Starannie przygotowane przez uczniów plakaty informowały uczniów o pochodzeniu ziemniaka, jego uprawie i składnikach odżywczych.



CO WARTO WIEDZIEĆ O ZIEMNIAKU?

Historia uprawy ziemniaka.

Pierwsze uprawy ziemniaka pojawiły się w czasach prehistorycznych w Ameryce Południowej. Do Europy ziemniaki dotarły w XVI wieku, a rozpowszechniły się w XVII w. W XVII i XVIII wieku traktowane były również jako roślina ozdobna. W części Europy, po zauważeniu, że jest bardzo wydajną rośliną uprawną wprowadzano ją do uprawy odgórnymi zarządzeniami (Fryderyk II Wielki w Prusach i Piotr I Wielki w Rosji). Wykorzystanie ziemniaków znacznie wzrosło po opracowaniu techniki ich magazynowania w kopcach, w których dają się przechowywać aż do wiosny następnego roku.

źródło:wikipedia.org



Ziemniak w przemyśle

Ziemniak jest też ważną rośliną pastewną, jako gotowany był podstawą tradycyjnej metody żywienia świń. Jest ważną rośliną przemysłową, używa się go do produkcji spirytusu, mączki ziemniaczanej, która jest niemalże czystą skrobią. Mączka ziemniaczana jest produktem używanym do wytwarzania wielu produktów spożywczych i przemysłowych. Ze względu na historię upraw ziemniaka oraz związany z nią udział tej rośliny w ocaleniu przed śmiercią głodową milionów ludzi na świecie, Organizacja Narodów Zjednoczonych ogłosiła rok 2008 Międzynarodowym Rokiem Ziemniaka.

źródło: www.wikipedia.org

Ciekawostka

W Peru utworzono największy na świecie bank genów ziemniaka. Zdeponowano w nim ponad 10 tysięcy odmian tej rośliny. Polski Krajowy Rejestr zawiera 129 odmian, wśród których dominują odmiany jadalne. Badaniem nowych odmian ziemniaka zajmuje się Instytut Ziemniaka, obecnie wchodzący w skład Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin. Odmiany ziemniaka dzieli się zazwyczaj ze względu na ich termin zbioru (np. średnio wczesne, średnio późne, późne).

źródło: odzywianie.info.pl

Ziemniaki - bulwy pełne witamin

Ziemniaki są cennym źródłem witaminy C. Najwięcej jest jej w młodych kartoflach. Jeden ziemniak średniej wielkości zawiera ok. 16 mg tej witaminy, a dzienne zapotrzebowanie organizmu wynosi ok. 60 mg. Im więcej czasu minęło od wykopków i im dłużej ziemniaki leżą w kopcach, sklepach lub piwnicach, tym witaminy C jest w nich coraz mniej. Żółte odmiany mają całkiem sporo beta-karotenu (tym mniej, im jaśniejszy miąższ). Wszystkie zawierają nieco witamin H, K, B1, B2, B6 i PP. Są bogate w pierwiastki mineralne, głównie potas i fosfor, ale w śladowych ilościach mają też magnez, wapń, żelazo, mangan, sód, fluor, jod i siarkę. Właściwości ziemniaków wykorzystuje się przy leczeniu oparzeń, chorób skóry, wrzodów żołądka. Substancje zawarte w warzywach hamują wzrost niektórych grzybów i bakterii. Ziemniaki są skutecznym sposobem w leczeniu wielu chorób i dolegliwości. Jedząc często ziemniaki, uzupełniamy niemal wszystkie niedobory substancji mineralnych w naszym organizmie.

źródło: www.poradnikzdrowia.pl



PRZYSMAKI Z ZIEMNIAKÓW



BABECZKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

- 8 ziemniaków
- 2 łyżki masła
- 2 jajka
- 2 łyżki śmietany
- sól, pieprz do smaku
- 4 łyżki startego żółtego sera

Ugotowane potłuczone ziemniaki, mogą być z poprzedniego dnia, wymieszać z jajkami, śmietaną, żółtym serem i masłem oraz przyprawami na gładką masę wyłożyć w foremki piec 20-30 minut w 180 stopniach, podawać z mięskiem lub z sosami.

źródło: www.smaker.pl

PLACKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

- 5-6 dużych ziemniaków
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 2-3 łyżki mąki pszennej
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- olej do smażenia

Ziemniaki ścieramy do dużej miski na średnich oczkach, dodajemy posiekaną drobno cebulę i czosnek. Wbijamy jaja i wsypujemy mąkę jeśli w ziemniakach jest dużo wody trzeba wsypać trzy łyżki, a w przypadku tych mniej wodnistych tylko dwie. Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy na patelni. Można podawać ze śmietaną lub sosem.

źródło: www.ziadam.pl



ŁÓDECZKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- ziemniaki, 1kg
- sól, ok. łyżeczka

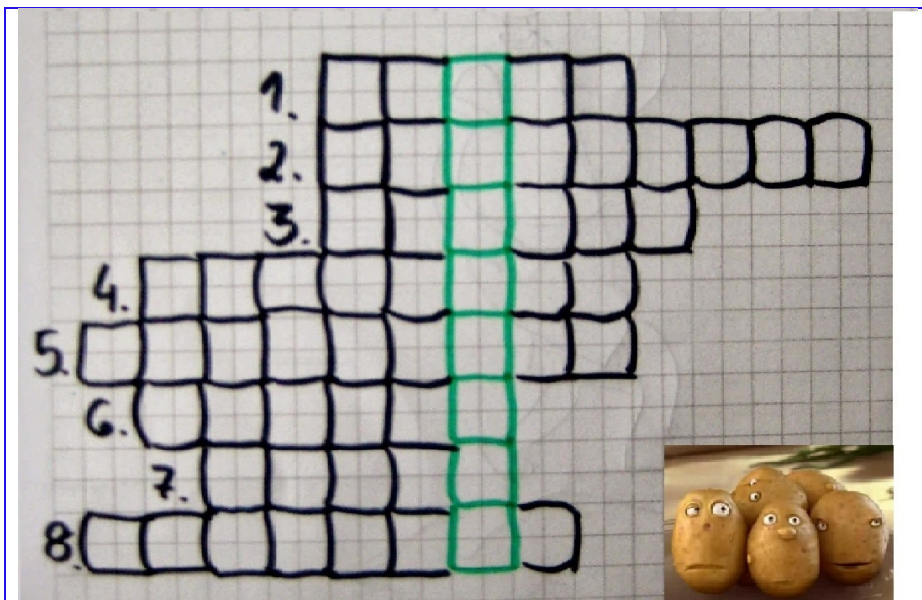
SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

Ziemniaki myjemy i gotujemy w całości w mundurkach ok. 30min (tak aby były miękkie). Odstawiamy do wystygnięcia. Każdego ziemniaka kroimy na pół 2razy. Następnie układamy na blaszce i pieczemy w piekarniku na ok. 10min w temp. 180stopni. Dobrze smakuje z ketchupem lub sosem czosnkowym.

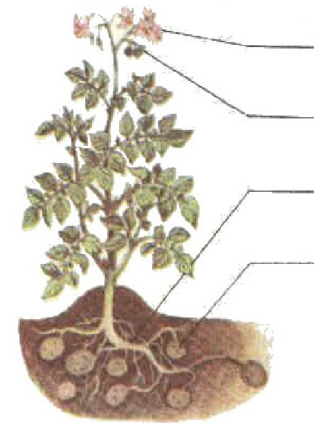
źródło: www.ugotuj.pl



ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI



1. Są miłe w dotyku, jak kotki. Rosną na początku wiosny.
2. Gdy rodzeństwo jest bardzo do siebie podobne mówimy, że to...
3. Na małego konia mówimy inaczej ...
4. Mniejsze od truskawek...
5. Gdy ktoś coś ukradnie idzie do...
6. W koszuli zapinamy...
7. Dzięki niej możesz mówić...
8. W niej dbasz o higienę...



- Uzupełnij
1. kwiat
 2. bulwy
 3. owoce
 4. korzenie

Rozwiąż zadanie

Jola i Paweł mieli upiec ziemniaki w ognisku. Joloa dla dziewcząt, a Paweł dla chłopców. Dzieci włożyły do ogniska 54 ziemniaki. Każdy z dzieci miał otrzymać po 3 ziemniaki. Ile ziemniaków powinna wyjąć Jola, a ile Paweł, jeżeli wiadomo, że dziewcząt było 2 razy mniej niż chłopców, wszystkie ziemniaki powinny zniknąć z ogniska.



g.k

g.k