



GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

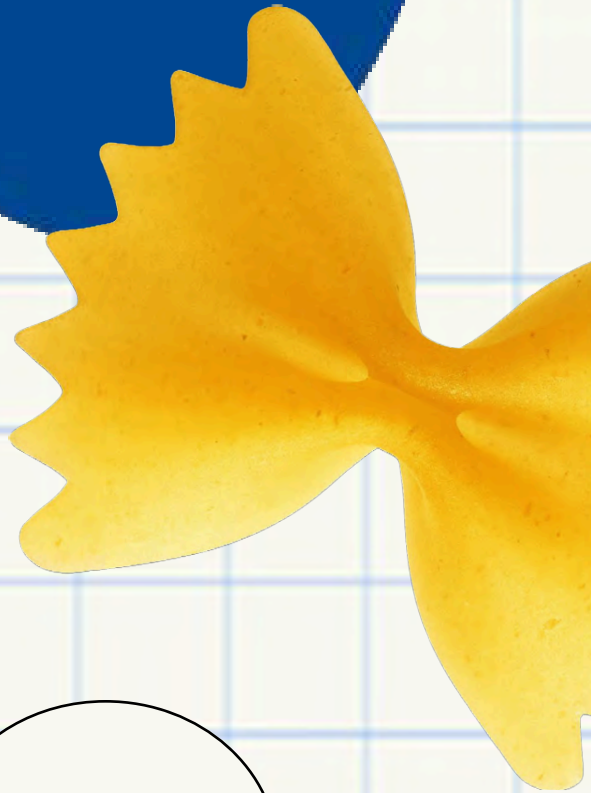
LEKCJA NR 4
„SEZONOWOŚĆ”



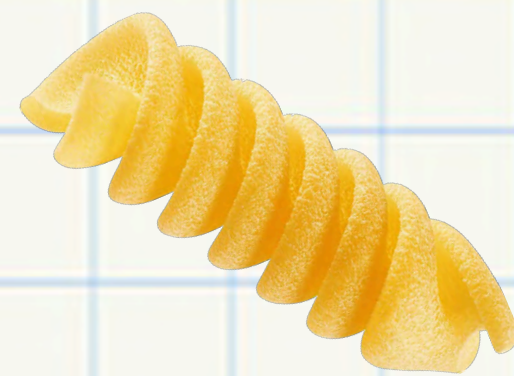


SEZONOWO GOTUJĘ

I CAŁY ROK MI SMAKUJE



Dowiedz się, jak korzystać z sezonowych warzyw i owoców. Zapraszamy na kolejną lekcję Akademii Lubella, podczas której odkryjesz, czym jest sezonowość.



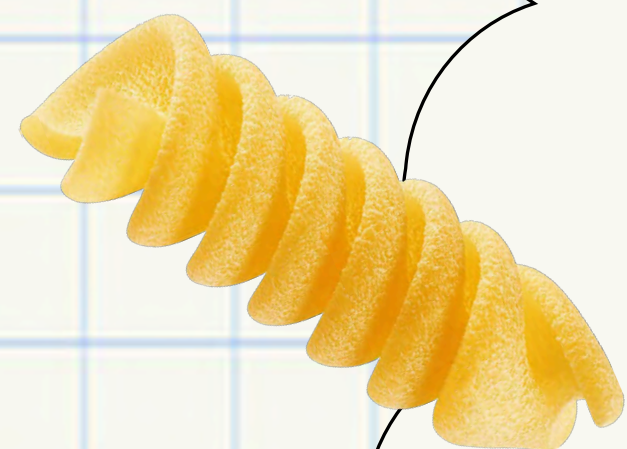
Czwarta lekcja to krok w stronę lepszego zrozumienia cyklu natury. Ogarnąłeś już wartościowe odżywianie, wiesz, co możesz zrobić, by nie marnować jedzenia oraz jak uczynić posiłek wyjątkowym. Pora na kolejny temat: jak jeść zgodnie z sezonami. Chcemy zainspirować Cię do maksymalnego wykorzystania możliwości każdej pory roku. Po tej lekcji będziesz mógł powiedzieć: **„SEZONOWO GOTUJĘ I CAŁY ROK MI SMAKUJE”**

**ZOBACZ,
CO DZISIAJ
MAMY W MENU!**



MENU

- 1 **CZYM JEST SEZONOWOŚĆ**
- 2 **KALENDARZ SEZONOWOŚCI**
- 3 **JAK PRZEDŁUŻYĆ SEZON?**
- 4 **ZAPOMNIANE WARZYWA
I OWOCE**

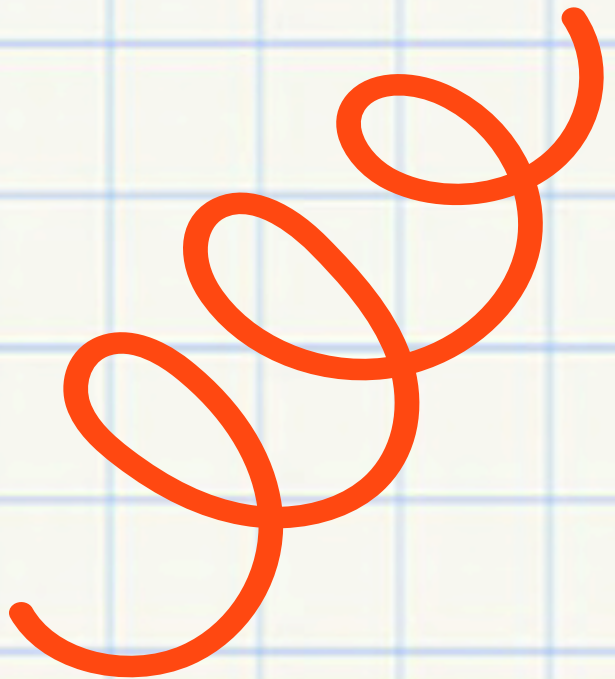


ZACZYNAJMY!





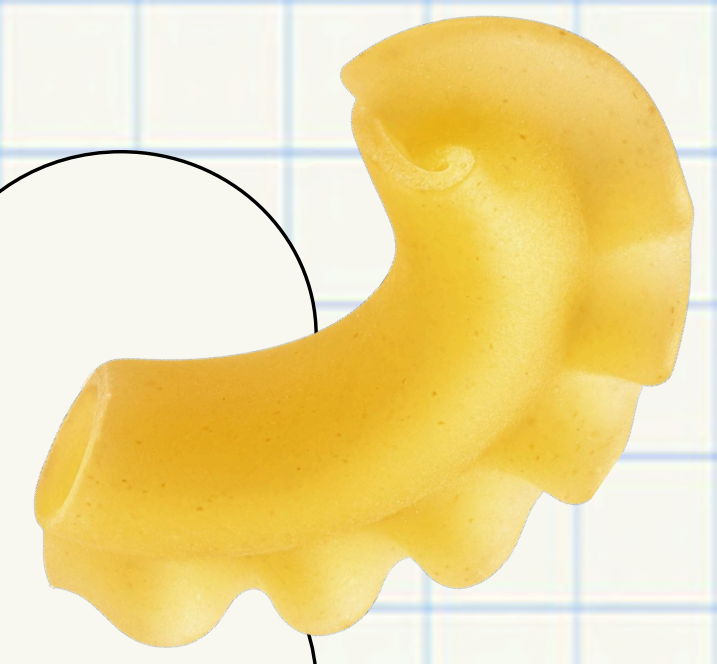
CZYM JEST SEZONOWOŚĆ?





Sezonowość to naturalny cykl roślin.

Mają one swoją najlepszą porę – moment, w którym rosną w naturalnych warunkach. Latem dojrzewają owoce wymagające słońca, wiosną pojawiają się delikatne nowalijki, jesienią - dynia i śliwki, zimą zaś królują warzywa korzeniowe.



ZADANIE

W grupach dopasujcie warzywo lub owoc do pory roku! 1 dopasowanie = 1 punkt.

CZAS: 2 MIN.



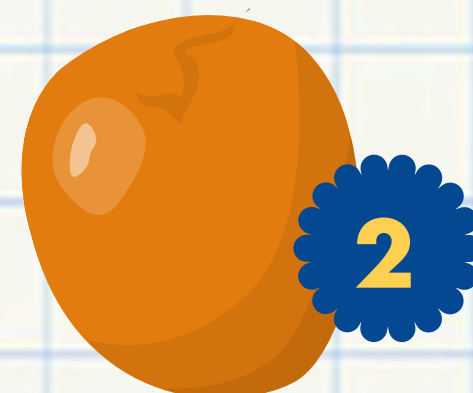
Podgrzybki



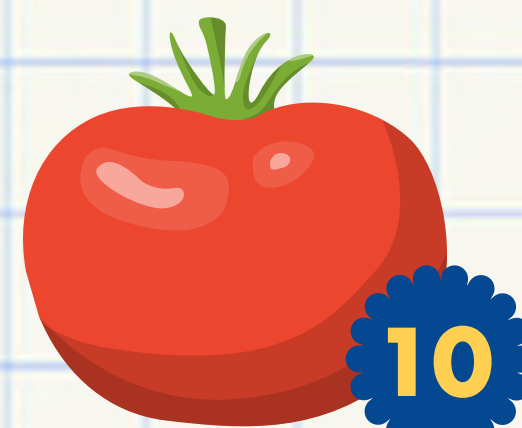
Cukinia



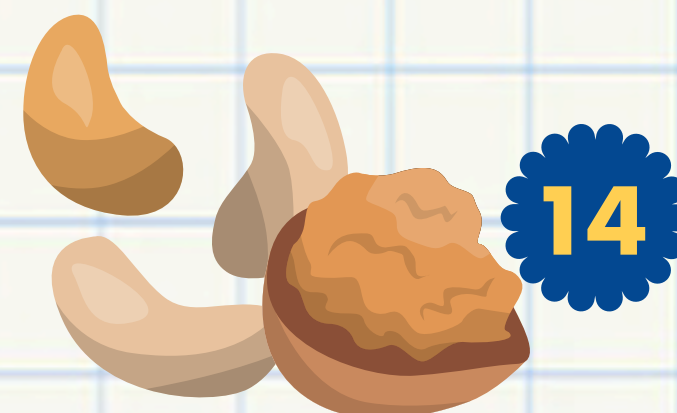
Jabłka



Morele



Pomidory



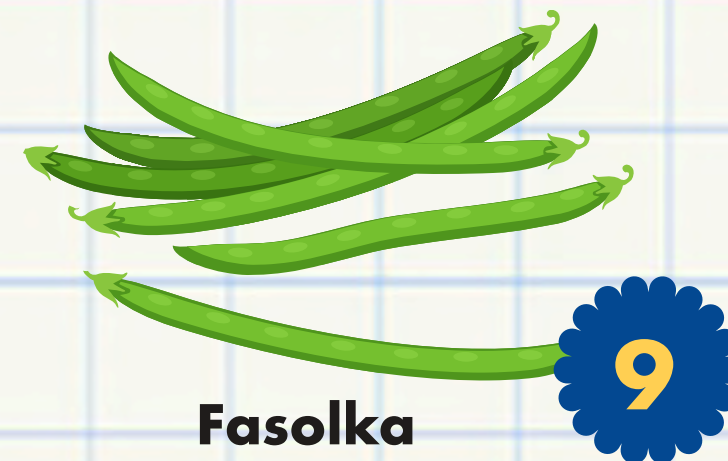
Orzechy



Rzodkiewki



Szparagi



Fasolka
Szparagowa



Ziemniaki



Cebula



Szcypior



Brukselka



Rabarbar



Bób



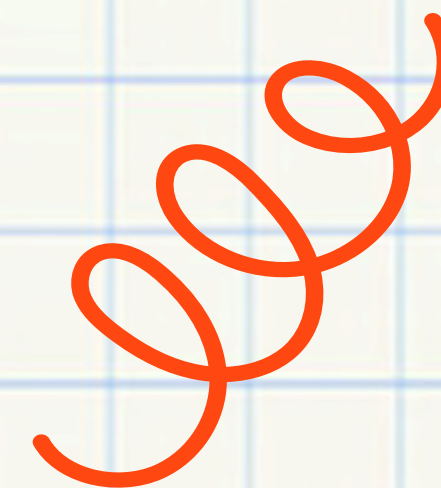
Seler



Por



**DLACZEGO
WARTO JEŚĆ
SEZONOWO?**



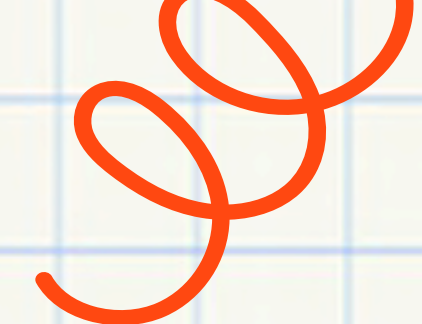
nizsza
cena

wiecej
witamin

DLACZEGO WARTO JEŚĆ SEZONOWO?

przyjazne
dla planety

lepszy
smak

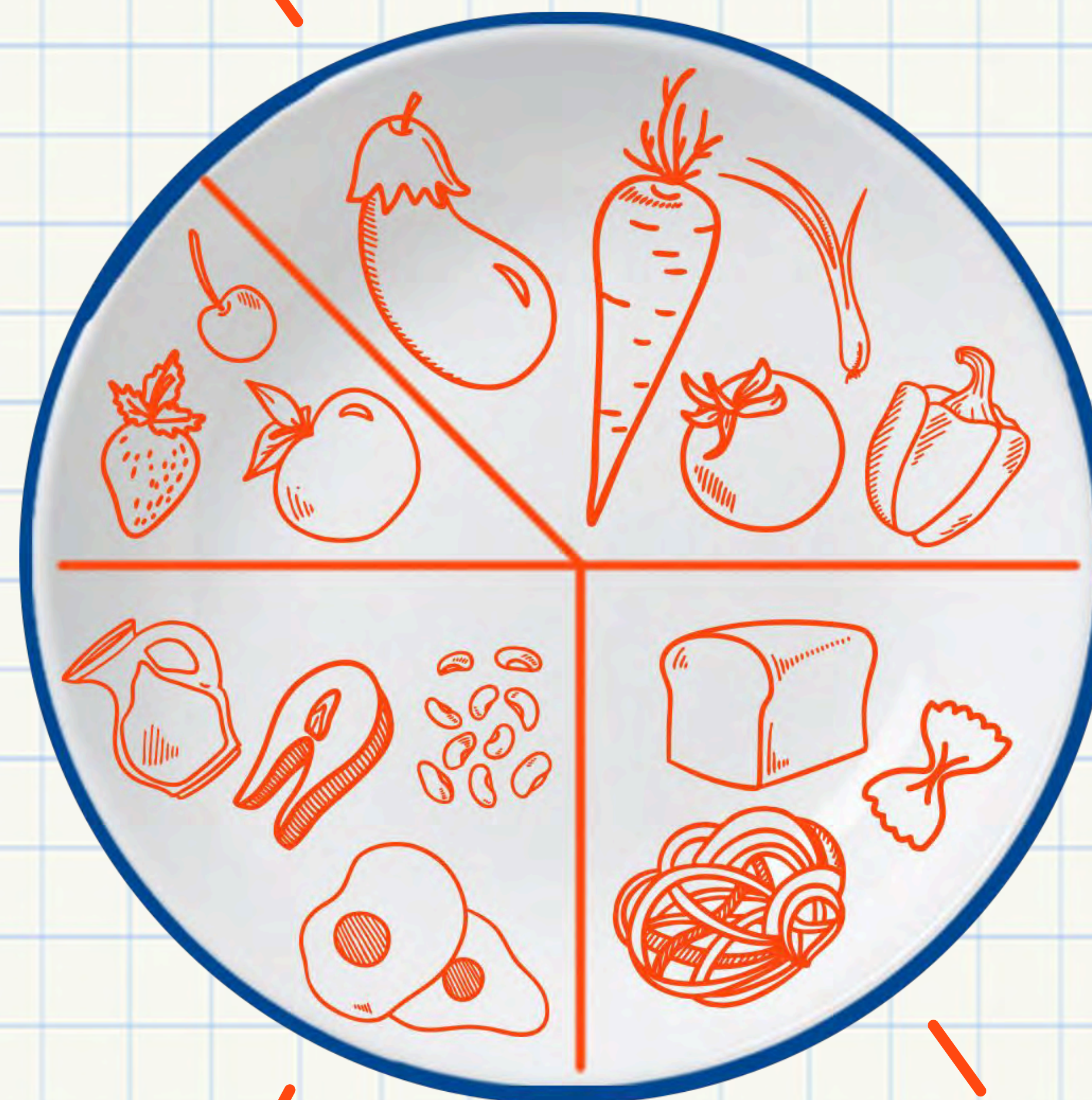


ZADANIE

Wybierzcie w grupach porę roku i przygotujcie przepis na danie makaronowe, dobierając produkty sezonowe. Wykorzystajcie wiedzę z poprzednich lekcji, uwzględniając proporcje idealnego talerza i proponując formę podania, która sprawi, że ten posiłek będzie naprawdę wyjątkowy.

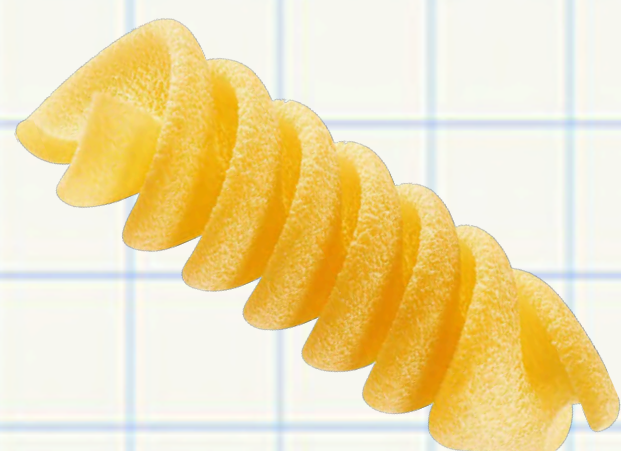
CZAS: OK. 10 MIN.

1/2 talerza
WARZYWA I OWOCE



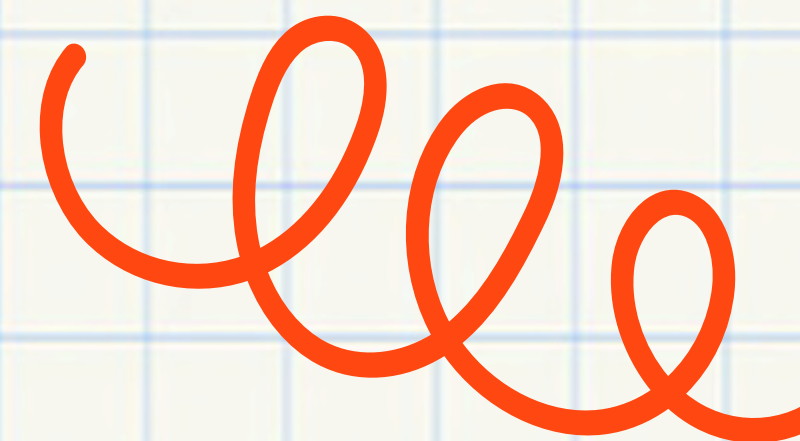
1/4 talerza
BIAŁKO

1/4 talerza
WĘGLOWODANY



Wow, ogarnęliście super propozycje!

Pora na głosowanie. Który posiłek według
Was wygląda najsmaczniej?
Każdy zespół może oddać 1 głos.
Zapiszcie punkty na tablicy.

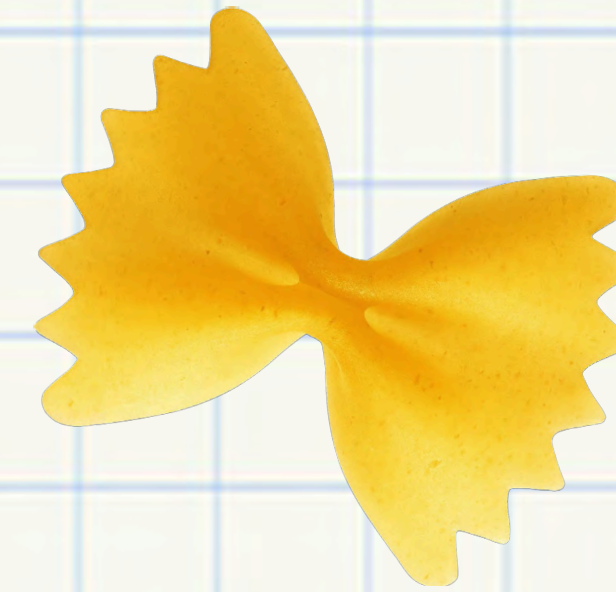


WIOSNA – WIOSENNA SAŁATKA MAKARONOWA „OGRÓDEK NA TALERZU”

MAKARON KOKARDKI

SKŁADNIKI

- makaron kokardki,
- rzodkiewka,
- ogórek świeży,
- młoda cebulka ze szczypiorem,
- szczypiorek,
- sałata masłowa lub lodowa,
- jogurt naturalny,
- oliwa,
- sól,
- pieprz
- (opcjonalnie: rzeżucha
- lub kilka kropel soku z cytryny).



PRZEPIS OD
ANI STARMACH

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotuj al dente i ostudź. Rzodkiewkę i ogórka pokrój w plasterki, cebulkę i szczypiorek drobno posiekaj, sałatę porwij w rękach. Jogurt wymieszaj z oliwą, solą i pieprzem. Wszystko połącz z makaronem i delikatnie wymieszaj. Podawaj na zimno.



LATO – MAKARON ŚWIDERKI Z POMIDORAMI, TRUSKAWKAMI I SEREM TYPU FETA

MAKARON ŚWIDERKI

SKŁADNIKI

- makaron świderki
- pomidory (koktajlowe lub malinowe),
- truskawki,
- ser typu feta,
- oliwa,
- odrobina miodu,
- świeża bazylia,
- sól,
- pieprz.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotuj al dente i ostudź. Pomidory i truskawki pokrój w kostkę. Wymieszaj z oliwą, odrobiną miodu, solą i pieprzem. Połącz z makaronem, dodaj pokruszony ser typu feta i listki bazylii. Podawaj na zimno.

PRZEPIS OD
ANI STARMACH



JESIEŃ – MAKARON PIÓRA Z KURCZAKIEM I GRZYBAMI W KREMOWYM SOSIE DYNIOWYM

MAKARON PIÓRA

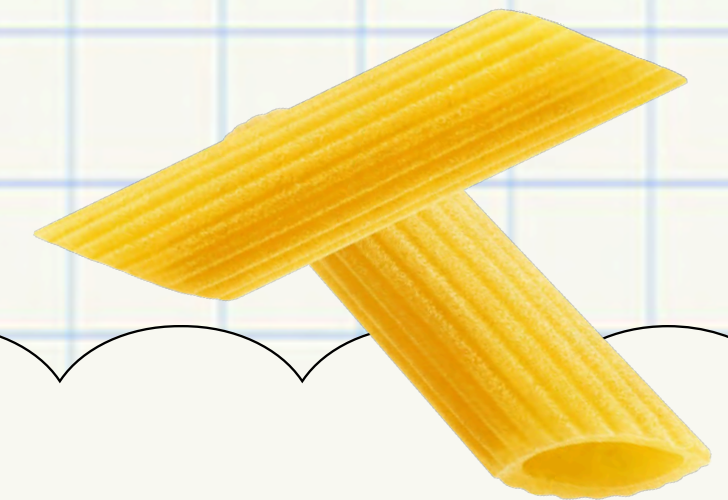
SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 400 g makaronu penne,
- 500 g dyni,
- 300 g piersi z kurczaka,
- 200 g grzybów leśnych (np. borowików) lub pieczarek,
- 1 cebula,
- 2 łyżki oleju lub masła,
- 150 ml jogurtu lub śmietanki 30%,
- 40 g pestek dyni,
- natka pietruszki,
- sól,
- pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię i cebulę podsmaż, podlej wodą, duś do miękkości, zblenduj. Dodaj jogurt/śmietankę, dopraw. Makaron ugotuj al dente, wymieszaj z sosem. Kurczaka i grzyby podsmaż osobno. Wyłóż makaron, na wierzchu ułóż mięso i grzyby. Posyp pestkami dyni i natką.



PRZEPIS OD
ANI STARMACH



ZIMA – MAKARON ŁAZANKI NA SŁODKO Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

PRZEPIS OD
ANI STARMACH

MAKARON ŁAZANKI

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- makaron łazanki,
- jabłka,
- masło,
- cynamon,
- jogurt naturalny lub twaróg,
- cukier waniliowy lub miód.

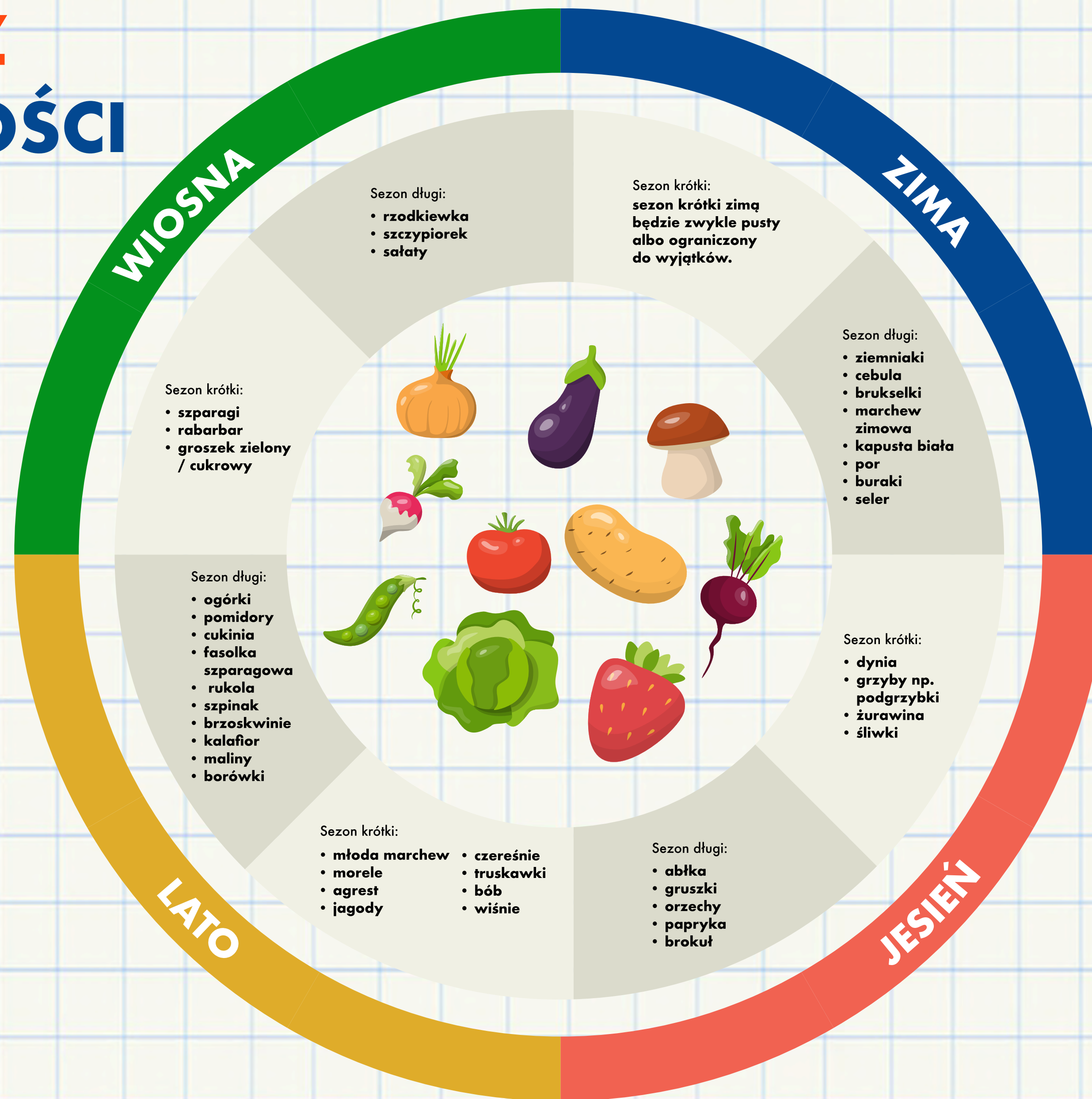


SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotuj. Jabłka zetrzyj na tarce i krótko podduś na maśle z cynamonem. Wymieszaj z makaronem i jogurtem lub twarogiem, dosłódź do smaku. Podawaj na ciepło.



KALENDARZ SEZONOWOŚCI

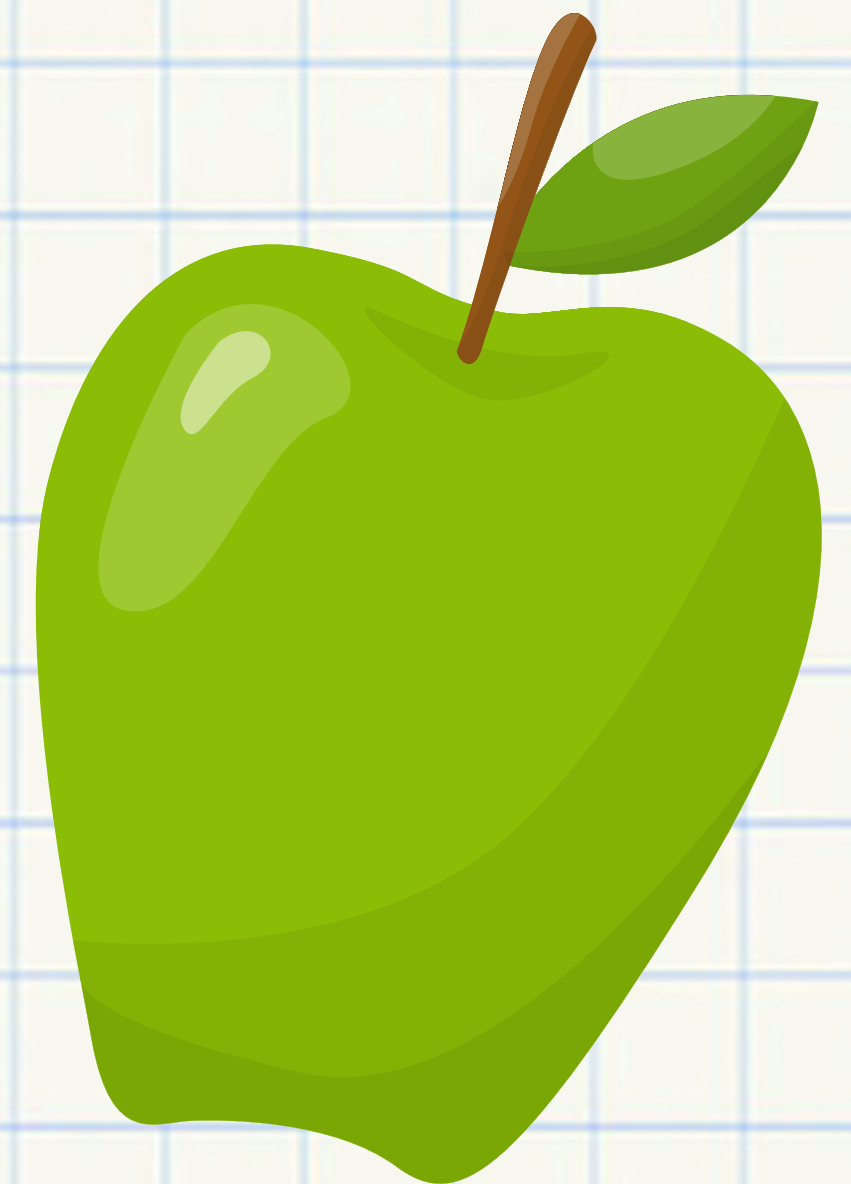
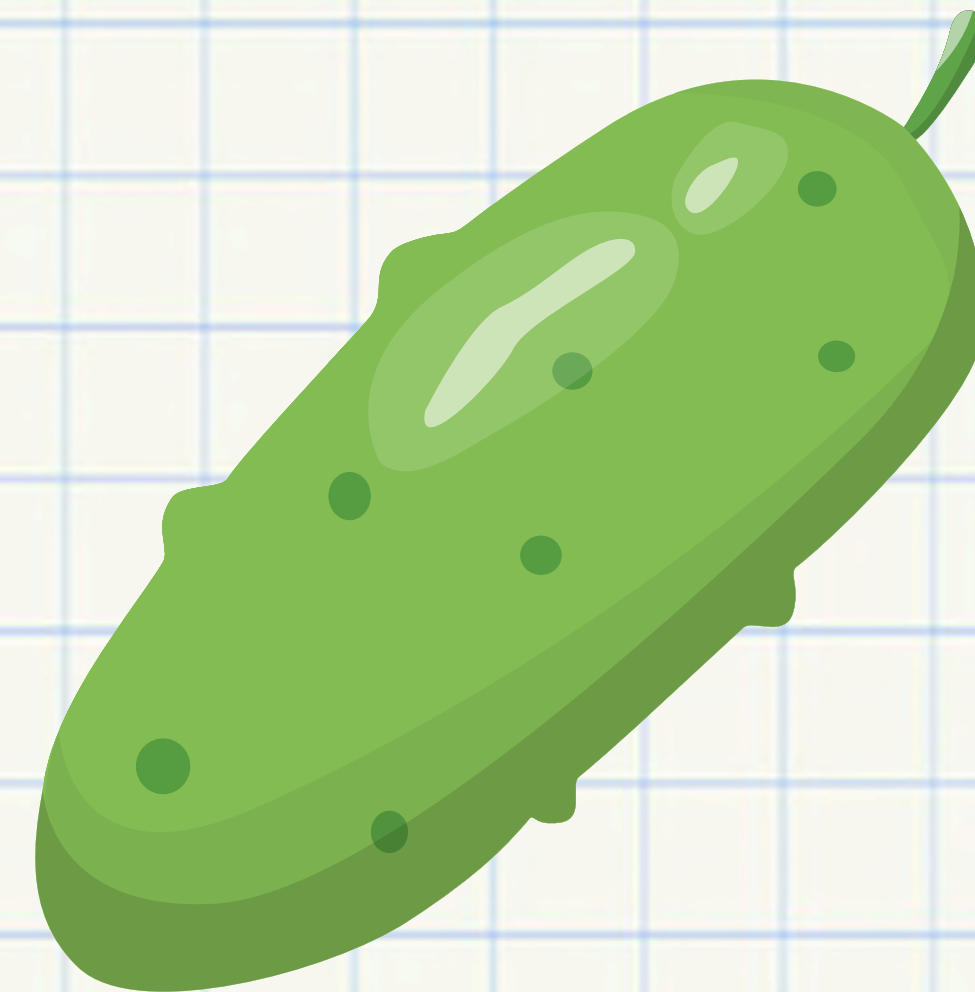
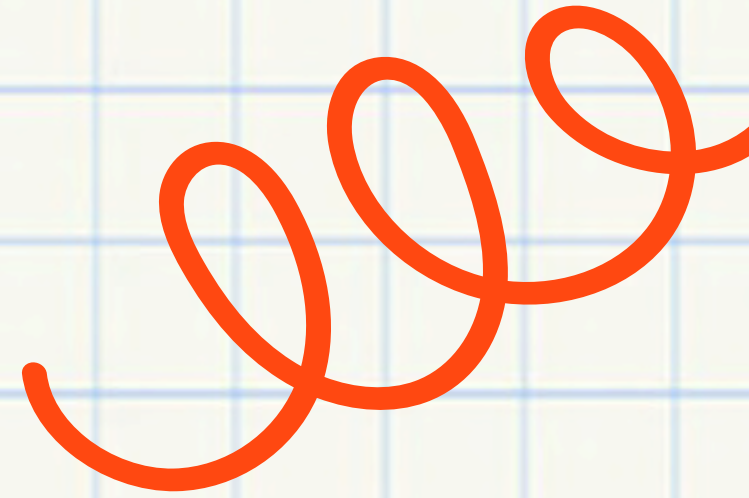


ANIA STARMACH RADZI:

W sezonowym gotowaniu warto zwracać uwagę nie tylko na składniki, ale także na dobór przypraw i sposób ich obróbki. W chłodniejszych miesiącach chętniej sięgamy po rozgrzewające potrawy doprawione intensywnymi przyprawami, takimi jak goździki, kardamon, cynamon, chilli czy kminek. Gdy robi się cieplej, wybieramy lżejsze dania - surowe warzywa i owoce, podkreślone smakiem świeżych ziół.

JAK PRZEDŁUŻYĆ SEZON?

Warzywa i owoce można kupić w sezonie i przetworzyć je, aby móc dłużej cieszyć się ich smakiem. Macie pomysł jak? Podajcie przykłady dla poniższych produktów:



To świetne odpowiedzi!

Przedłużyć sezon można na wiele sposobów poprzez:

- Mrożenie
- Kiszenie
- Suszenie
- Marynowanie
- Przetwory

**Czy u Was
w domu robi się
przetwory?
Jakie?**

ANIA STARMACH RADZI:

Nic nie cieszy tak jak prezent zrobiony własnoręcznie. Domowe przetwory mogą być idealnym pomysłem - a może na następny Dzień Babci przygotujesz dla niej dżem z jej ukochanych owoców?

PRZEDŁUŻENIE SEZONU? OGARNIESZ TO!

Warzywa i owoce można kupić w sezonie i przetworzyć je, aby móc dłużej cieszyć się ich smakiem. Macie pomysł jak? Podajcie przykłady dla poniższych produktów:

MROŻENIE

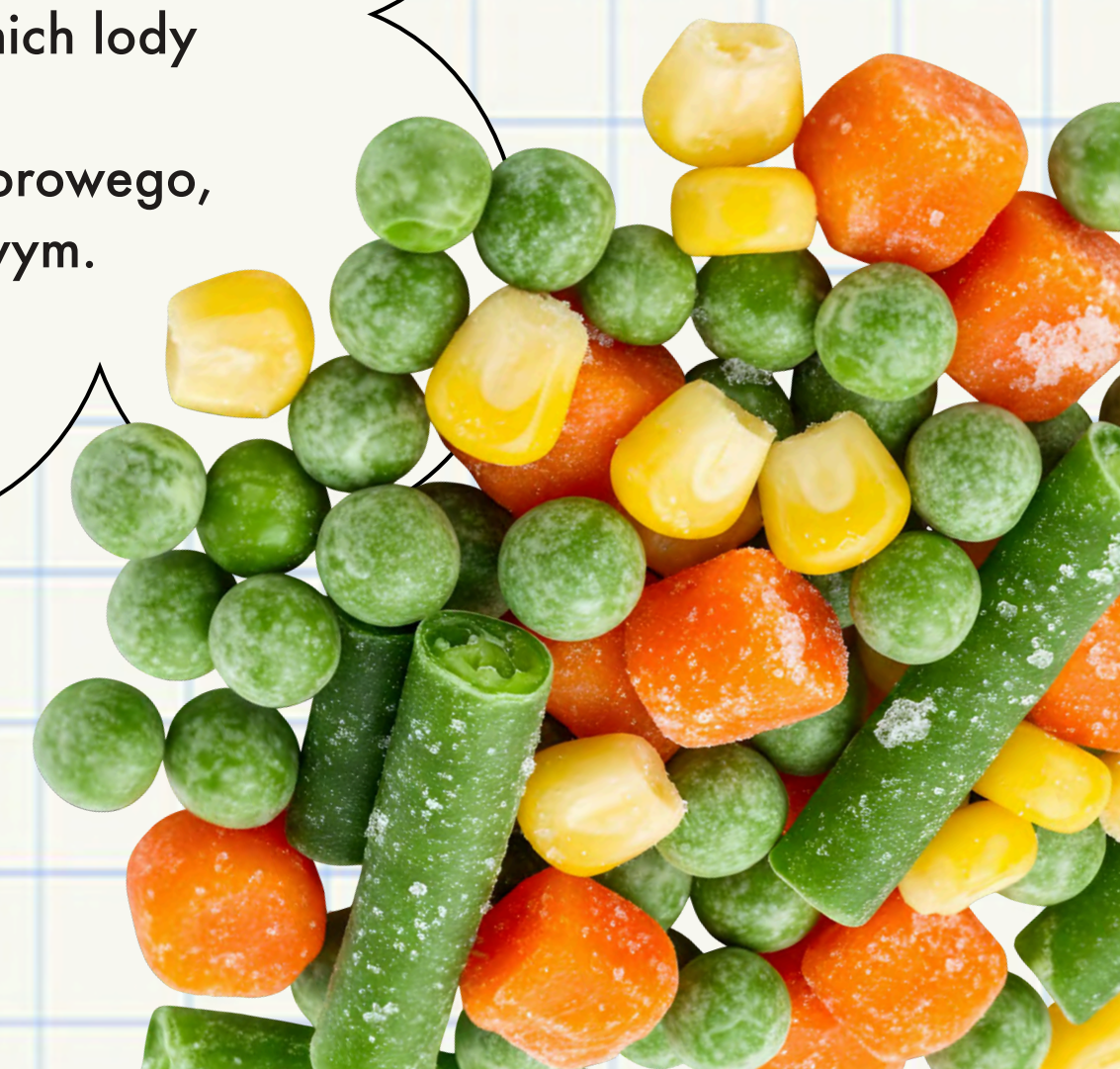
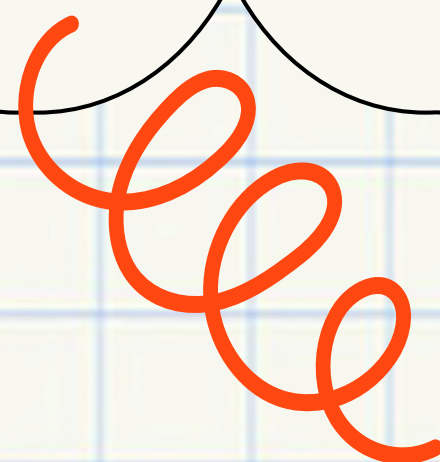
- Możesz mrozić większość produktów, ale są wyjątki: warzywa i owoce z dużą ilością wody (np. ogórek, rzodkiewka, sałata, arbuz, melon, cytrusy) po rozmrożeniu robią się miękkie i wodniste.
- Owoce z drobnymi pestkami (maliny, truskawki, borówki, jagody, jeżyny) możesz mrozić w całości, wrzucając do woreczka strunowego lub robić z nich musy.
- Przed zamknięciem woreczka usuń z niego jak najwięcej powietrza – to pomaga chronić jedzenie przed psuciem.
- Warzywa takie jak fasolka, groszek czy kalafior warto wcześniej zblanszować ok. 2 minuty, schłodzić i podmrozić na tacy, a dopiero potem przełożyć do woreczków. To sprawi, że nie skleją się podczas mrożenia. Można je przechowywać nawet około 10 miesięcy.
- Zawsze podpisuj pojemniki i zapisuj datę zamrożenia.

Jak długo można mrozić produkty?

2-3 miesiące: zupy i gulasze, nasiona roślin strączkowych, ryby
3-6 miesięcy: gotowane lub mielone mięso i drób
6-8 miesięcy: owoce
8-12 miesięcy: warzywa, najpierw blanszowane około 3-5 minut

Jak wykorzystać mrożonki?

- Mrożone owoce możesz dodać do wody (np. zamiast lodu) lub zjeść je jako przekąskę. Możesz też zrobić z nich lody albo koktajle.
- Mrożone warzywa możesz dodać do sosu pomidorowego, ugotować z nich zupę lub zapiec je z sosem serowym.



KISZENIE

- Kiszonki mogą bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie - wspierają mikrobiotę jelitową, poprawiają trawienie i wchłanianie składników odżywczych (np. żelaza), są źródłem witamin oraz wspierają odporność. Dodatkowym plusem jest to, że są pyszne!
- Kisić można nie tylko ogórki, ale też m.in. kapustę, buraki, marchew, cytryny, pomidory, a nawet jabłka.
- Wybierz świeże, dojrzałe produkty, umyj je i ciasno ułóż w słoju lub kamionce.
- Zalej je ciepłą solanką (1 kopiata łyżka soli na 1 litr wody).
- Dla smaku często dodaje się koper, ziele angielskie i czosnek.
- Na początku słoiki nie powinny być szczelnie zakręcone – w czasie fermentacji powstają gazy, które muszą mieć ujście.
- Po kilku dniach możesz je dokładnie dokręcić, szczególnie jeśli kiszonki mają stać dłużej.
- Solanka i dodatki mogą się różnić w zależności od produktu, dlatego warto sprawdzić przepis w internecie dla tego, co chcesz ukisić (albo skorzystać z przepisu, który jest w Waszej rodzinie od pokoleń)

Jak wykorzystać kiszonki?

- Kiszonki możesz użyć jako dodatek do obiadu, składnik sałatki, a nawet do kanapki.



CO MÓWIĄ KOLORY WARZYW I OWOCÓW?

Warzywa i owoce można kupić w sezonie i przetworzyć je, aby móc dłużej cieszyć się ich smakiem. Macie pomysł jak? Podajcie przykłady dla poniższych produktów:

ANIA STARMACH RADZI:

Warto dbać o to, aby nasza dieta była naprawdę różnorodna i kolorowa. Na kolejne spotkanie z przyjaciółmi możesz spróbować przygotować tęczęwą deskę - to doskonałe ćwiczenie kulinarnej kreatywności.



Pomarańczowe i żółte warzywa i owoce zawierają beta-karoten i witaminę C. Pomagają dbać o wzrok i odporność.



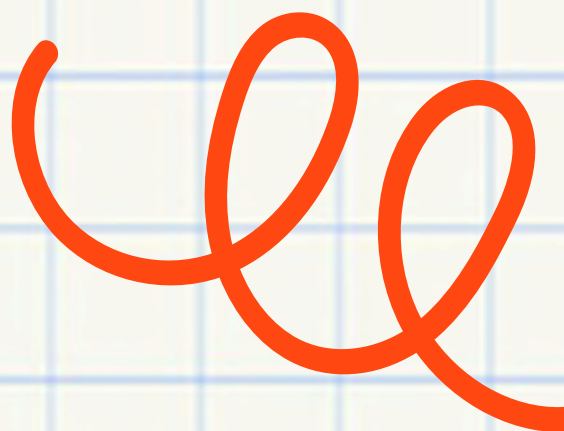
Fioletowe warzywa i owoce są bogate w antocyjany i karotenoidy. Chronią komórki i wspierają odporność.



Zielone warzywa dostarczają kwas foliowy i witaminę K. Pomagają w pracy krwi i układu nerwowego.



Czerwone warzywa i owoce zawierają witaminę C i likopen. Wzmacniają odporność i chronią serce.



Białe warzywa są bogate w allicynę i błonnik. Pomagają zwalczać bakterie i wspierają trawienie.



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,
Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce,
NIZP PZH – PIB.

ZADANIE

Spróbujcie w grupach przypisać nazwę warzywa do odpowiedniego zdjęcia. Za każdą prawidłową odpowiedź macie 1 punkt.

CZAS: 3 MIN

- JARMUŻ
- PASTERNAK
- TOPINAMBUR
- SALSEFIA
- BRUKIEW
- SKORZONERA
- RZEPA



SPRAWDŹCIE JAK WAM POSZŁO!



SALSEFIA



SKORZONERA



JARMUŻ



TOPINAMBUR



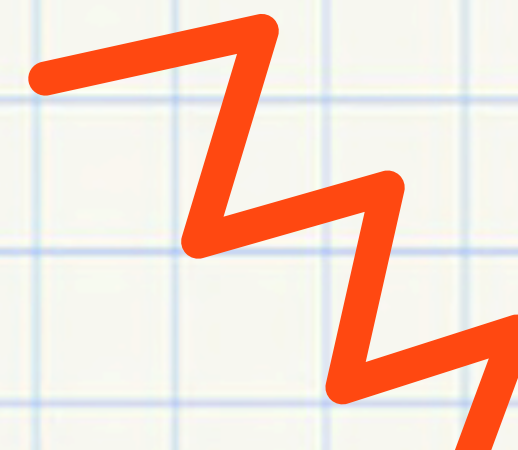
PASTERNAK



BRUKIEW



RZEPA



ZAPOMNIANE WARZYWA



SKORZONERA

(wężymord, czarny korzeń)

Część jadalna: korzeń

Sezon: jesień (zbiór od października do listopada)

W smaku przypomina szparagi, lecz jest bardziej wyrazisty i lekko orzechowy. Korzeń jest sycący i pozbawiony włókien.

Zastosowanie: gotowana, duszona, pieczona, do zup i purée.



TOPINAMBUR

(słonecznik bulwiasty)

Część jadalna: bulwy

Sezon: jesień–zima (może zimować w glebie)

Topinambur to roślina z rodziny astrowatych, ceniona za jadalne bulwy o lekko słodkawym, orzechowym smaku.

Zastosowanie: surowy (starty), gotowany, pieczony, do zup i sałatek.



PASTERNAK

Część jadalna: korzeń

Sezon: jesień–zima

Pasternak należy do rodziny selerowatych. Jego korzeń przypomina pietruszkę, ale ma słodszy, delikatnie korzenny smak.

Zastosowanie: zupy, purée, pieczone warzywa, frytki warzywne.



SALSEFIA

(kozibród porolistny)

Część jadalna: korzeń, pędy, kwiaty, kielki

Sezon: jesień Salsafia to dwuletnia roślina z rodziny astrowatych.

W smaku przypomina szparagi. W drugim roku uprawy wytwarza dekoracyjne, purpurowoniebieskie kwiatostany.

Zastosowanie: gotowane pędy jako zamiennik szparagów, kwiaty do sałatek, kielki do past i kanapek.



RZEPA

Część jadalna: bulwa i liście

Sezon: wiosna i jesień

Rzepa jest lekko pikantna, jej smak może przypominać rzodkiewkę. Młodsze rzepy są delikatniejsze.

Zastosowanie: surowa, gotowana, duszona, do zup i sałatek. Młode rzepy nie wymagają obierania.



BRUKIEW

(karpiel)

Część jadalna: korzeń

Sezon: jesień – zima

Brukiew to warzywo korzeniowe z rodziny kapustowatych. Brukiew to warzywo o delikatnym, lekko słodkawym smaku z nutą ostrości, która przypomina smak rzodkiewki.

Zastosowanie: gotowana, duszona, pieczona, zupy.



JARMUŻ

Część jadalna: liście

Sezon: jesień – zima
(odporny na mróz)

Jarmuż to jedna z najstarszych odmian kapusty. Ma lekko pieprzny i gorzki smak. Im młodsze liście jarmużu, tym łagodniejszy smak.

Zastosowanie: sałatki, koktajle, chipsy warzywne, dania gotowane.



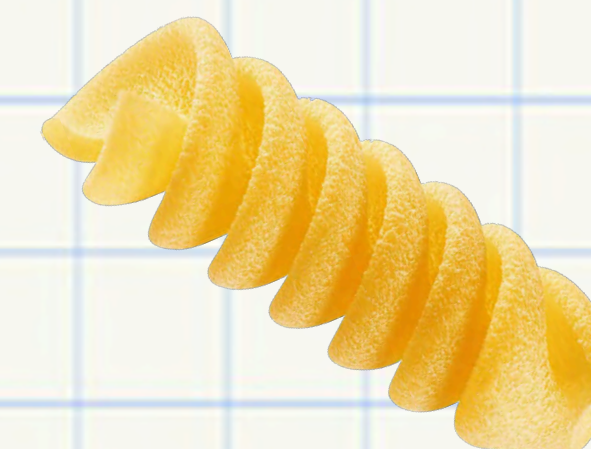
ANIA STARMACH RADZI:

Choć większość produktów z tej listy może być trudniej dostępna, jarmuż bez problemu znajdziecie w supermarketach. Świetnie sprawdzi się nie tylko jako składnik sałatki, ale także jako... chipsy! Wystarczy delikatnie skropić go oliwą, lekko posolić i piec przez około 10 minut z każdej strony w 100°C. Mmmm, pychota!

PORA NA... **ROZGRYWKĘ SEZONU!**

ale zanim to Ania Starmach ma Wam
jeszcze coś do przekazania!

[OBEJRZYJ VIDEO](#) ▶





RUNDA 1

Zapraszamy reprezentów każdej drużyny na środek klasy. Za chwilę usłyszycie listę warzyw i owoców. Jeżeli obecnie jest na nie sezon, musicie podnieść rękę. Pozostali członkowie drużyny podliczają liczbę poprawnych odpowiedzi.



DOBRA ROBOTA!
PORA NA RUNDĘ 2!

Przyporządkujcie warzywa i owoce z listy
na kolejnym slajdzie do odpowiedniej kategorii.

CZAS: 2 MIN

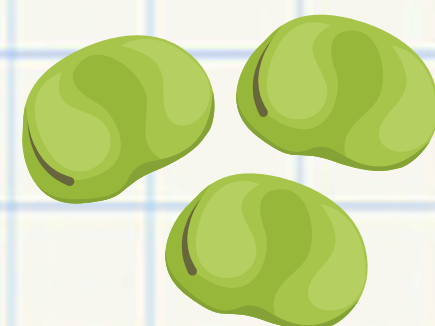




SEZON KRÓTKI



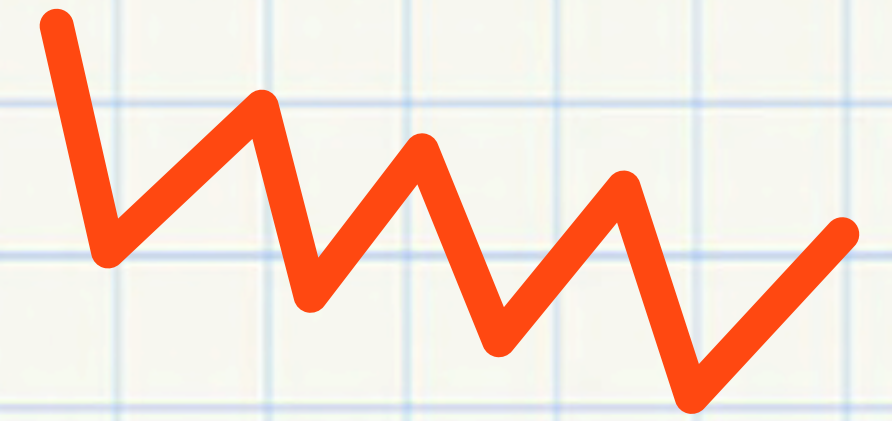
- Por
- Maliny
- Ziemniaki
- Jabłka
- Buraki
- Dynia
- Gruszki
- Szparagi
- Marchew zimowa
- Bób
- Śliwki
- Truskawki



SEZON DŁUGI



NIEŻŁE TO OGARNĘLIŚCIE!
ILE PRAWIDŁOWYCH ODPOWIEDZI
UDZIELILIŚCIE?



SEZON KRÓTKI

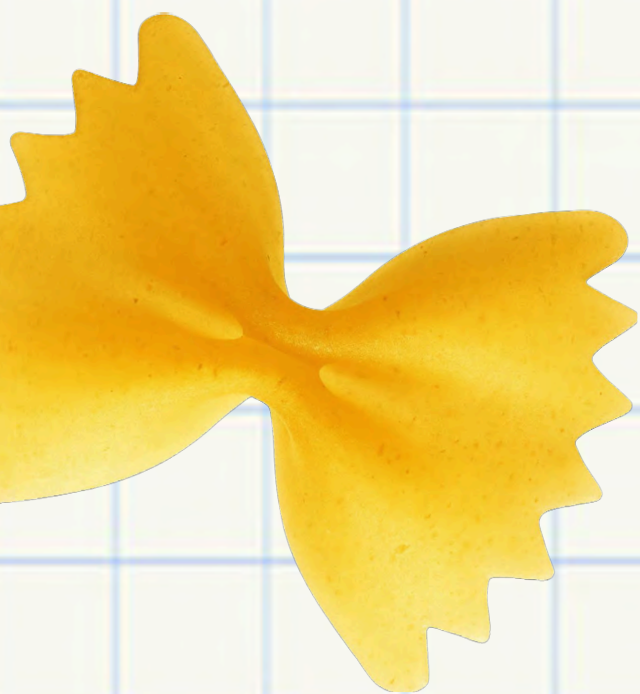
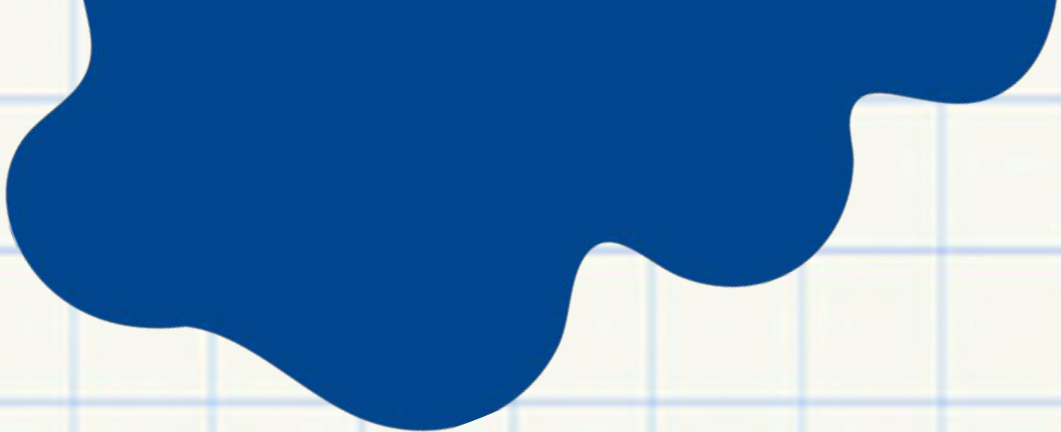
szparagi, truskawki,
maliny, śliwki, bób

SEZON DŁUGI

jabłka, gruszki, dynia,
buraki, ziemniaki, por,
marchew zimowa

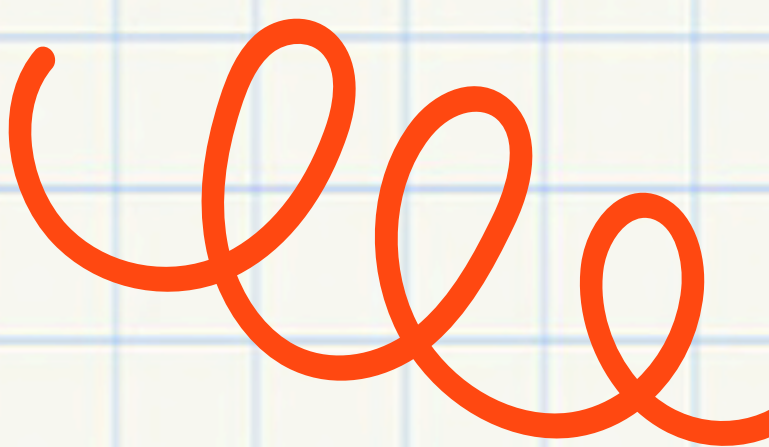


CZAS NA RUNDĘ 3!



RUNDA 3 SPRAWDZI WASZ REFLEKS

Ponownie wybierzcie reprezentanta, który wyjdzie na środek klasy. Nauczyciel poprosi Was o wymienienie 3 produktów z danej kategorii. Kto pierwszy zgłosi się i udzieli poprawnej odpowiedzi, zdobywa punkt.



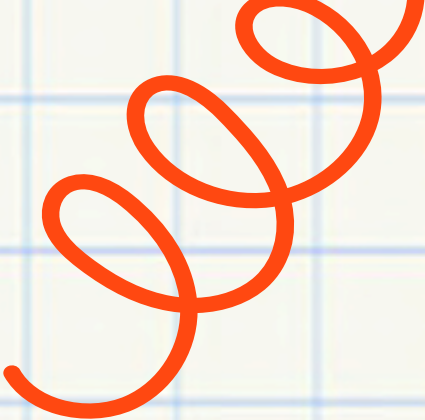


OSTATNIA RUNDA! ROZGRYWKA SEZONU.

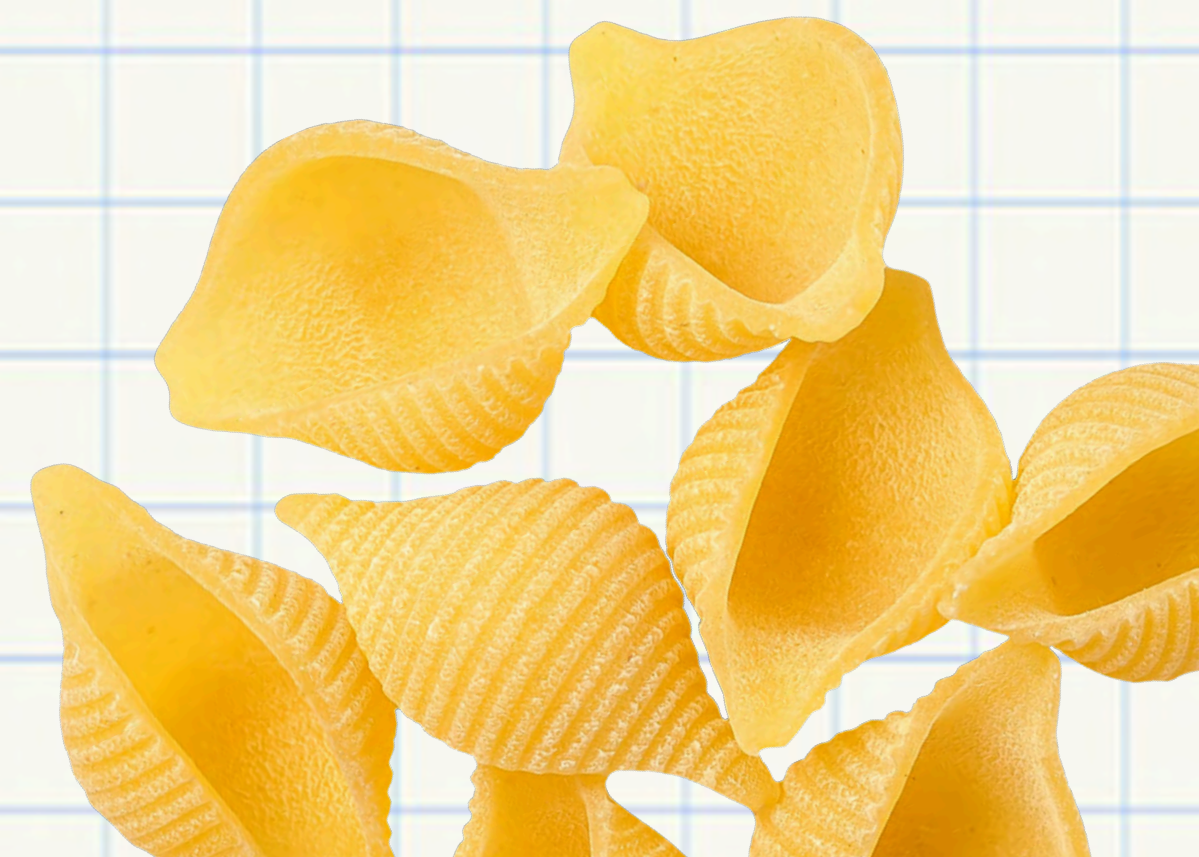
Wybierzcie reprezentanta swojej grupy
– jego zadaniem będzie odgadnięcie, jaką kartę
wylosował. Reszta zespołu naprowadza go
podpowiedziami.

**MACIE 1 MINUTĘ NA ODGADNIĘCIE HASŁA. JEŚLI
REPREZENTANT ODGADNIE HASŁO W TYM CZASIE,
ZDOBYWACIE 2 PUNKTY.**



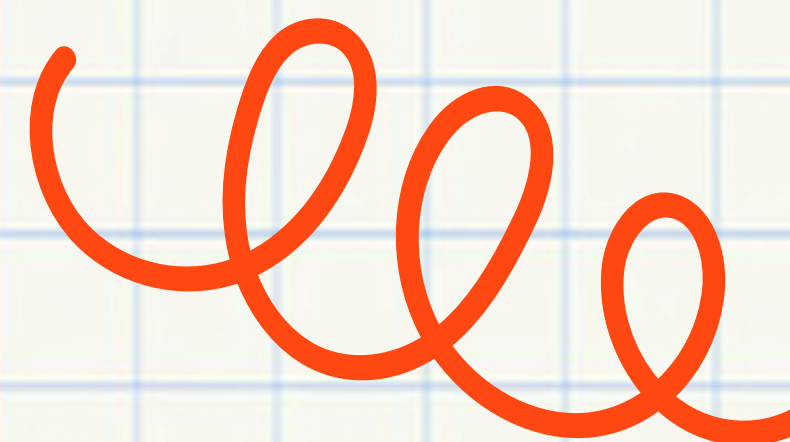


**TO BYŁA ZACIĘTA
RYWALIZACJA,
GRATULUJEMY WSZYSTKIM
UCZESTNIKOM!
OGARNEŁIŚCIE TO.**





**A NA KONIEC MAMY
DLA WAS GRĘ W
"ZGOTUJ HASŁO"!
ZAPRASZAMY
DO ZABAWY!**





Drodzy Uczniowie i Nauczyciele,

Bardzo dziękujemy za udział w lekcji w ramach Akademii Lubella! Ogromne ukłony dla nauczyciela, który z zaangażowaniem i energią poprowadził zajęcia – to dzięki Niemu ta lekcja nabrała wyjątkowego charakteru.

Wielkie brawa należą się też Wam, uczniowie! Wasza aktywność i zaangażowanie były naprawdę inspirujące. Mamy nadzieję, że lekcja 4 pomoże Wam wykorzystać kulinarny potencjał każdej pory roku w 100%.

Teraz już wiecie, co każdy sezon ma do zaoferowania!
Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy!

Pozdrawiamy,
Zespół Akademii Lubella

