

„Po to się je, aby żyć,
a nie po to żyje, aby jeść”.

Molier: Skąpiec

„ *Wiem co i jak Jem* ”

Praca metodą projektu

Termin realizacji projektu wrzesień 2007 – grudzień 2007

Ilość godzin pracy z uczniami – 10

Sposób realizacji: Zajęcia pozalekcyjne w ramach realizacji Projektu „ Szkoła Równych Szans ” współfinansowanego przez Europejski Fundusz Strukturalny i przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Osoba odpowiedzialna za realizację – **Dariusz Bachowicz**

Opracował zespół w składzie:

Grupa I **A – C** Łukasz Sobczyk, Bartek Kolbicz, Konrad Kamiński

Grupa II **D – H** Iwona Brzezińska, Iza Szymańska, Klaudia Kłos, Paweł Milczarek

Grupa III **I – Ł** Magda Małachowska, Michał Wasilkowski, Piotr Kowalczyk

Grupa IV **M – P** Paulina Włodarczyk, Marta Krawczyk, Agnieszka Lasota

Grupa V **R – S** Joanna Adamowicz, Marlena Wąsek, Dominik Klimek, Piotr Jaskólski

Grupa VI **T – Z** Izabela Sokołowska, Czarek Dulewicz, Mateusz Kilijanek, Paweł Bartosiak

Absynt

(piołunówka)

Jest to wódka ziołowa (70 proc. alkoholu) o charakterystycznej zielonej lub zielonkawożółtej barwie, której używa się jako aperitif. Wytrawna, o swoistym zapachu i gorzkim smaku wyrabiana jest z destylatów i nalewów na piołunie, anyżku, badianie, melisie, mięcie, korzeniu anżeliki i arcydzięgla, kolendrze, koprze włoskim i goździkach. Jej receptura została opracowana pod koniec XVIII w. w Szwajcarii. Na początku XX w. większość państw zawiesiła produkcję absyntu, po tym jak wykryto w piołunie substancję toksyczną - tanacetone, która uszkadza układ nerwowy. Tradycyjny absynt z dodatkiem piołunu obecnie produkowany jest w Hiszpanii.

Acydofilne

mleko

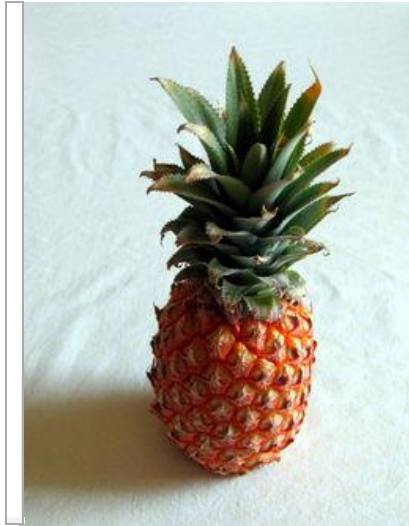
To mleko zakwaszone specjalnym rodzajem bakterii (wyizolowanych z przewodu pokarmowego człowieka), w znacznym stopniu hamujących rozwój bakterii gnilnych, wywołujących gazy. Mleko to jest szczególnie polecane osobom z problemami jelitowymi, a także kobietom w ciąży i ludziom starszym. Ponieważ proces jego wytwarzania jest dość skomplikowany, produkuje je niewiele zakładów mleczarskich.

AGREST CHIŃSKI-

Jest pnączem posiadającym zdrewniałe pędy, liście w kształcie serca i długość do 10 m. Jest rośliną dwupienną - na osobnych roślinach występują kwiaty męskie i żeńskie. Pochodzi z Chin, w końcu XIX wieku rozpowszechniła się też w innych krajach, ale jako roślina ozdobna. Nazwę "kiwi" roślina otrzymała od Nowozelandczyków na początku XX wieku - puszek skórki owocu bowiem przypominał im ptaka kiwi. Wówczas to kiwi stało się przedmiotem handlu. Obecnie roślina jest uprawiana nie tylko w Nowej Zelandii, ale też w Australii, Kaliforii Południowej Afryce i nad Morzem Śródziemnym. Podczas uprawy czasem kwiaty żeńskie opryskuje się zawieszoną pyłką, by zwiększyć liczbę zawiązanych nasion, bo od ich liczby zależy wielkość owocu. Kiwi jest dostępne na rynku światowym przez cały rok, bo bardzo

ANANAS: Roślina o wysokości około 1 m wygląda jak czubek owocu ananasa. Liście sztywne, kłujące, spiralnie ułożone na łodydze. Z jego środka wyrasta około 30 cm trzonek, na którym znajdują się 100 do 200-tu biało — różowych kwiatów. Kwiaty te pokryte są liśćmi. Przy dojrzewaniu kwiaty stają się kształtem podobne do owoców jagodowych i razem z liśćmi oraz kwiatowym trzonkiem zrastają się do mięsistego owocu. Owoce są beznasienne, czyli nie można uzyskać z nich materiału do rozmnażania. Wielkość owocu natomiast zależy od sposobu uprawy i miejsca z którego pochodzi, oraz warunków tam panujących. Najczęściej w handlu spotyka się owoce o masie około **1 do 2 kilogramów** Na plantacjach spotyka się jednak okazy pięcio i więcej kilogramowe.

Jest jedno lub wieloletnią byliną dorastającą do 1,5 m wysokości. Jej uprawę ograniczają kolczaste i twarde liście skupione w rozetkę. Wśród najchętniej uprawianych odmian ananasa znajdują się te, których liście są gładkie np. "Smooth Cayenne". Ze środka rozety liści ananasa wyrasta pęd zakończony kwiatostanem. Kwiatostan jest złożony z nawet około 200 kwiatów koloru fioletowego. Kwiaty wymagają zapylenia krzyżowego przez owady, a nie jest to proste ze względu na wąski otwór prowadzący do wnętrza kwiatu. Dlatego do zapylenia często nie dochodzi i powstają beznasienne owoce - tylko takie są spotykane w handlu. Powstałe owoce typu jagody w czasie dojrzewania zrastają się ze sobą, z osi kwiatostanu i przysadkami kwiatowymi w jedną mięsistą całość i tworzą wielki owalny owocostan czyli owoc złożony zwany ananasem ważący około 1 kg (a czasem nawet do 10 kg). Ananas pochodzi z tropikalnej części Ameryki Południowej, obecnie jest uprawiany w Chinach.



ARBUZ - Jest jednorocznym pnączem o owłosionych, 3 - 5 klapowych liściach. Posiada żółte, jednopłciowe kwiaty. Pochodzi z tropikalnych rejonów Afryki, obecnie jest uprawiany we wszystkich krajach tropikalnych, subtropikalnych i cieplejszych regionach strefy umiarkowanej. W Europie jest uprawiany od 2000 lat.

Adwokat (ajerkoniak)- Gęsty likier jajeczny produkowany na spirytusie z dodatkiem cukru i wanilii, głównie w Holandii. Przyrządzany w domu, nazwany jest popularnie ajerkoniakiem. Jego moc to około 15-20 proc. Charakteryzuje się żółtą barwą, zapachem kogła-mogła i jajeczno-oleistym smakiem. W sklepach można też spotkać adwokata o smaku czekoladowym, kakaowym bądź kawowym.

Aioli

Francuski sos wywodzący się z kuchni prowansalskiej, przyrządzany z majonezu, dużej ilości czosnku i namoczonej roztartej bułki. Podaje się go do ryb, mięs, jaj na twardo, sałat i gotowanych jarzyn.

Ajwar serbska pasta, najbardziej rozpowszechniona na Półwyspie Bałkańskim. Przyrządzana jest z duszonych bakłażanów i papryki bez skórki, zmielonych z oliwą, o konsystencji gęstego sosu. Niezastąpiona do potraw pieczonych i dań z grilla.

Akvavit

(**aquavit,**

akevit)

Jest to skandynawska, przeważnie bezbarwna wódka kminkowa o mocy 40-45 proc. Nazwa akvavit pochodzi od łacińskiego sformułowania aqua vitae, które oznacza wodę życia. Wytwarza się ją na bazie spirytusu zbożowego lub ziemniaczanego, który aromatyzowany jest nalewem na kminku oraz innymi dodatkami, takimi jak skórka pomarańczowa i cytrynowa, anyż, koper, kardamon. Obecnie produkuje się ją przede wszystkim w Danii, Szwecji, Finlandii i Norwegii. Najpopularniejszy jest duński Alborg Taffel produkowany ze skrobi ziemniaczanej i aromatyzowany kminkiem, Alborg Porse Snaps aromatyzowany mirtem oraz Jubileums Akvavit, aromatyzowany koprem ogrodowym.

Asafetyda - gumożywica otrzymywana z korzeni i kłączy zapalniczki cuchnącej, występującej w północnych Indiach, Iranie i Afganistanie. W Polsce nazywana

czarcim łajnem lub *smrodzieńcem*. Dawniej używana jako środek uspokajający, dziś, głównie na Wschodzie, jako przyprawa. Ma intensywny, charakterystyczny zapach, porównywany z cebulowym, choć ma bardziej subtelny aromat. Zaletą asafetydy jest jej znikoma agresywność w stosunku do bakterii jelitowych i wątroby. Jest skutecznym środkiem na wzdęcia i stąd polecana jest jako dodatek do roślin strączkowych. Jednak nie jest polecana kobietom karmiącym, kobietom w ciąży oraz małym dzieciom. Handlowa wersja sproszkowanej asafetydy. W Indiach używana przez osoby, które ze względów religijnych nie spożywają cebuli lub czosnku. W Europie najczęściej stosowana w kuchni wegetariańskiej. Sprzedawana jest w formie bloków żywicy lub proszku (z dodatkiem mąki ryżowej lub sojowej).

Armaniak

Wysokoprocentowy alkohol produkowany ze spirytusu otrzymanego z wina gronowego. Produkuje się go z białych winogron uprawianych w regionie Armagnac w Gaskonii. Wraz z koniakiem uważany jest za najszlachetniejszą wódkę na świecie. W zależności od miejsca produkcji oraz zaawansowania dojrzewania, na etykietach produktu przeznaczonych do sprzedaży umieszcza się następujące nazwy: Trois Etoiles, Coronnes, Monopole, Selection de Luxe (alkohol ma przynajmniej 3 lata), V. O., V. S. O. P. (alkohol ma przynajmniej 5 lat), Extra, Horse Age, Napoleon, Vieille Reserve, X. O. (10, 15, 20 lat). Armaniak zwykle rozlewany jest do specjalnych płaskich lub owalnych butelek. Podaje się go w kieliszkach koniakowych (jako digestif), wykorzystuje do sporządzania koktajli i do produkcji likierów. Młodego armaniaku używa się także jako przyprawy kuchennej

AWOKADO

Ten owoc zawiera cały zestaw witamin - od A, przez C do K. Ma jednonienasycony tłuszcz (jak w oliwie z oliwek), który znakomicie obniża poziom cholesterolu LDL. Awokado - zwane po polsku smaczliwką zyskuje coraz więcej zwolenników, jako że uchodzi za niezwykle elegancką przystawkę. Poza tym jest to owoc bardzo odżywczy, bo obok 11 witamin - od A, przez C do K i 14 minerałów (najwięcej żelaza i wapnia) zawiera też tłuszcz jednonienasycony (jak w oliwie z oliwek), który znakomicie obniża poziom cholesterolu LDL. Występuje w około 20 odmianach z karłowatymi włącznie, trudno więc wdawać się w opisy wyglądu. Ważne jest jedno - dojrzałe awokado poznajemy po tym, że jego łupina lekko ugina się pod naciśnięciem palcem. Owoc ten z drzewa zrywa się niedojrzały, twardy jak kamień. W domu najszybciej osiąga dojrzałość zawinięty w papier i położony w dość ciepłym miejscu, ale nie przy piecu czy kaloryferze.

Mięsz awokado stanowi bardzo ceniony produkt odżywczy, gdyż składem różni się znacznie od innych owoców. W jego składzie znajduje się około **30%** łatwo przyswajalnego **tłuszczu** (dlatego swą konsystencją przypomina masło), około **2% białka**, **karoteny**, **witaminę C** (6mg/100g), **witaminy E, K, H, PP, z grupy B**, natomiast prawie zupełnie nie ma w nim cukrów (szczególnie cenią go więc diabetycy). Mięsz w dojrzałym owocu ma mazistą konsystencję, a w smaku przypomina orzech włoski.

Mięsz owocu zawiera **90% wody**, **6-15%** cukrów (głównie glukozy, fruktozy i sacharozy) oraz **witaminę C** (6-26 mg/ 100 mg). Melony o mięszu barwy pomarańczowej lub łososiowej posiadają dużo **karotenów**. Owoc jest jadeny głównie na surowo, ale jest też surowcem do wyrobu konfitur, soków, owoców kandyzowanych (smażonych w cukrze).



BANAN

Jest zielonym (nie drewniejącym) drzewem o wysokości 2 - 9 m. Banan właściwy pochodzi od dzikich gatunków banana rosnących na Półwyspie Malajskim. Z Azji jego uprawa rozszerzyła się na Afrykę i Amerykę. Jest jedną z najstarszych roślin uprawnych, a niektórzy uważają, że nawet najstarszą.

Handel bananami na skalę światową rozpoczął się zaledwie 100 lat temu. Banany eksportowane do Ameryki Północnej, Japonii i Europy są produkowane w Ameryce Środkowej i Południowej, na Karaibach, Filipinach i Afryce. Do Nowej Zelandii docierają banany z wysp Samoa i Fidżi. Banany z Australii i Południowej Afryki pozostają na miejscu. Banan jest rośliną klimatu gorącego i wilgotnego, nie znosi najmniejszych przymrozków. Dojrzałe banany są nietrwałe i nie nadają się do przechowywania i transportu. Dlatego przewozi się niedojrzałe owoce w chłodniach w temperaturze 10 - 14°C, a dojrzewają już na miejscu przeznaczenia. Do przyspieszenia dojrzewania bananów wykorzystuje się etylen.

Bakalie - mieszanina suszonych lub kandyzowanych owoców, stosowana głównie w cukiernictwie. Niezbędny dodatek do niektórych rodzajów ciast - m.in. keksów, mazurków, czy pierników, a także lodów oraz jako dekoracja wielu rodzajów ciastek. Bakalie stosowane są w całości, płatkach lub pokruszone na duże kawałki.

Bakłażan niebieskawý - Owoce tej odmiany przybierają średnie rozmiary. Cechuje je podłużny kształt. Największe uprawy tej odmiany znajdują się w USA.

Batida

Napój owocowy rodem z Brazylii. Przyrządza się go z dodatkiem rumu wytwarzanego ze sfermentowanego i zagęszczonego soku z trzciny cukrowej. Do najpopularniejszych rumów tego rodzaju zalicza się rum Cachaca, który przypomina trochę niedojrzały biały rum. W warunkach domowych oryginalną Cachaca można zastąpić białym rumem, co nada koktajlowi nieco delikatniejszy smak.

Bazyliá eugenolowa – gatunek rośliny jednorocznej należący do rodziny jasnotowatych. Występuje w stanie dzikim w tropikalnej części Azji. Hodowana w wielu krajach, także w Polsce.

Bigos - tradycyjna dla kuchni polskiej i litewskiej potrawa z kapusty i mięsa, prawdopodobnie "importowana" do Polski przez króla Władysława Jagiełłę, który serwował tę potrawę w czasie organizowanych przez siebie polowań. Bigos, jako jedno z nielicznych dań nie traci walorów smakowych przy wielokrotnym

odgrzewaniu, a wręcz przeciwnie, po każdym kolejnym odgrzaniu coraz lepiej się "przegryza". Pomiędzy odgrzewaniami można bigos przemrozić, np. trzymając zimą za oknem, co również pozytywnie wpłynie na jego smak. Odgrzewając bigos powinno się lekko podlewać czerwonym, wytrawnym winem, co wzbogaca jego winno-kwaskowy smak i aromat.

Biogurt

(biojogurt) - jest produkowany przez dodanie połączonych szczepów bakterii używanych do produkcji zwykłego jogurtu i mleka acydofilnego. Biogurt łączy zalety zdrowotne i smakowe obu tych produktów. W handlu dostępne są też biogurty owocowe.

Borówka - rodzaj krzewinek z rodziny wrzosowatych. Owoce wydawane przez rośliny z tego rodzaju to z botanicznego punktu widzenia jagody pozorne.

leczniczymi przecedzamy dokładnie przez watę, lub - jeszcze lepiej - bibułę filtracyjną i czysty płyn mieszamy z 1/4 litra czystej, co najmniej 40° wódki. Butelkę szczelnie zamykamy. W celach leczniczych, w razie potrzeby, przyjmujemy w ilości 1 łyżeczki do herbaty rozcieńczonej 1/4 szklanki przegotowanej wody, 3 razy dziennie

Bób – jednoroczna roślina warzywna, strączkowa z rodziny bobowatych. Bób nie jest znany z naturalnych stanowisk.

Brokuły

Uprawa brokuły jest opłacalna także w małych ogródkach, gdyż po wycięciu głównej róży wyrastają mniejsze, boczne, dając dodatkowy plon. Brokuł jak pozostałe kapustne (z wyjątkiem kalarepy) należy do roślin szczególnie "żarłocznych" - potrzebuje dużo składników pokarmowych oraz wody, dlatego powinno się go uprawiać w pierwszym roku po nawożeniu obornikiem lub co najmniej na dużej dawce kompostu. Zagon pod uprawę przygotowujemy jesienią poprzedniego roku nawożąc kompostem i/lub innym nawozem organicznym - możemy użyć dobrze rozłożony obornik bydlęcy świeży lub suszony lub mieszankę mączki rogowej, kostnej i z krwi. W trakcie wegetacji brokuły wymagają jeszcze dodatkowego nawożenia np. gnojówką z pokrzyw. Jeżeli nie mamy dostępu do nawozów organicznych, możemy spróbować uprawiać brokuły na kompoście, ale użyjmy wtedy dużej dawki oraz zastosujmy przed uprawą rośliny motylkowe jako nawóz. –Internet

BRZOSKWINIE

Owoce prawie dorównujące popularnością jabłkom - to prawdziwa prozdrowotna bomba. Jak podaje światowej sławy ekspert żywieniowy Eari Mindell: "Jedna brzoskwinia to 2 g błonnika, 470 j.m. beta-karotenu (10% zapotrzebowania dziennego), trochę potasu i odrobina słodczy. A przy tym zaledwie 35 kcal i zero tłuszczu!". Również brzoskwinia suszona nie traci nic (poza wodą) na swej prozdrowotnej urodzie.

Bułka - odmiana delikatnego pieczywa, najczęściej pszennego w formie niewielkiej nieco spłaszczonej kulki o masie od około 30 do 100 gramów. Czasem może być posypana makiem lub sezamem, może też zawierać w środku słodkie nadzienie.

Burak cukrowy – odmiana cukrodajnej rośliny przemysłowej należąca do rodziny komosowatych. Stanowi drugie na świecie (po trzcinie cukrowej) źródło cukru – około 30-40% produkcji światowej.

Burak zwyczajny - gatunek rośliny dwuletniej z rodziny komosowatych. Wszystkie znane odmiany buraka pochodzą od buraka dzikiego (*Beta maritima*), który rośnie do dzisiaj na Bliskim Wschodzie, między wybrzeżami Morza Śródziemnego i Czarnego, w okolicach Morza Kaspijskiego i w Indiach.

Burak ćwikłowy, burak stołowy - odmiana buraka zwyczajnego. Ma jadalny, czerwony korzeń spichrzowy i czerwone liście. Nadaje się także do produkcji smacznego czerwonego wina.

Brokuły

Uprawa brokuły jest opłacalna także w małych ogródkach, gdyż po wycięciu głównej róży wyrastają mniejsze, boczne, dając dodatkowy plon. Brokuł jak pozostałe kapustne (z wyjątkiem kalarepy) należy do roślin szczególnie "żarłocznych" - potrzebuje dużo składników pokarmowych oraz wody, dlatego powinno się go uprawiać w pierwszym roku po nawożeniu obornikiem lub co najmniej na dużej dawce kompostu. Zagon pod uprawę przygotowujemy jesienią poprzedniego roku nawożąc kompostem i/lub innym nawozem organicznym - możemy użyć dobrze rozłożony obornik bydlęcy świeży lub suszony lub mieszankę mączki rogowej, kostnej i z krwi. W trakcie wegetacji brokuły wymagają jeszcze dodatkowego nawożenia np. gnojówką z pokrzyw. Jeżeli nie mamy dostępu do nawozów organicznych, możemy spróbować uprawiać brokuły na kompoście, ale użyjmy wtedy dużej dawki oraz zastosujmy przed uprawą rośliny motylkowe jako nawóz.

Chipsy (także: chrupki) - popularna przekąska w postaci cienkich, osuszonych plastrów ziemniaków (najczęściej) lub innych warzyw, zazwyczaj obsmażonych w głębokim, gorącym tłuszczu, choć spotyka się także odmiany prażone (prażynki) lub pieczone. Poszczególne smaki uzyskuje się dzięki starannemu doborowi przypraw i aromatów, rzadziej ziół.

Chleb – pieczywo otrzymywane z wypieku ciasta, będącego jednorodnym połączeniem mąki zbożowej różnego gatunku i wody, poddanego najczęściej, ale nie zawsze, fermentacji alkoholowej (z wykorzystaniem drożdży) bądź mlekowej (bakteryjnej), wyrobionego w bochny różnego kształtu i wielkości. Oprócz chleba pulchnego, wyrabianego z ciasta drożdżowego lub ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia (węglan sodu), znane są też odmiany chleba opartego na niespulchnianym cieście kruchym. Chleb znany w starożytności nie przypominał współczesnego pulchnego wypieku, raczej zbliżony był do podpłomyka, znanej obecnie macy lub cienkiego podkładu pod pizzę. Taki chleb łatwiej było łamać niż kroić i zapewne stąd wziął się powszechnie znany w wielu kulturach zwyczaj obrzędowego łamania chlebem. Zwyczaj łamania, a nie krojenia chleba, utrzymał się zresztą do dzisiaj w kulturze śródziemnomorskiej (m.in. we Francji).

Groch



Groch (*Pisum L.*) – rodzaj roślin strączkowych jednorocznych z rodziny bobowatych. Wyróżnia się kilka gatunków grochu, pełnhttp://pl.wikipedia.org/wiki/Grafika:NCI_peas_in_pod.jpga systematyka nie jest do końca ustalona

Hot dog – danie typowo amerykańskie oraz przykład jedzenia typu fast food



Istnieją setki odmian, smaków i rodzajów wina. Jego smak oraz bukiet zapachowy zależy od rodzaju szczepów winogron, sposobu ich uprawy, klimatu i ziemi, na której się je uprawia oraz od sposobu modyfikacji w zależności od producenta i rodzaju wina.

Chrzan - rodzaj roślin wieloletnich, z rodziny kapustowatych.

Ciasto – deser, zwykle oparty na bazie pieczenia przetworów zbożowych (przede wszystkim mąki), cukru, jajek, tłuszczów i wody.

Ciasto to także półprodukt powstały na bazie ww. produktów z którego produkuje się m.in. ciasta słodkie, ale także chleb czy makaron, głównie przez pieczenie.

Cielęcina - to mięso cieląt w wieku od 2 tygodni do 6 miesięcy. Najlepsze mięso pochodzi ze zwierząt 4-8 tygodniowych, karmionych głównie mlekiem. Cielęcina należy do mięs czerwonych. Ma jasnorożowy lub różowy, połyskujący kolor i charakterystyczny, lekko kwaśny zapach. Delikatne, luźne mięso jest silnie poprzerastane równie delikatną tkanką łączną i prawie nie zawiera tkanki tłuszczowej. Przyprawy do cielęciny to: bazylija, estragon, cząber, lubczyk, majeranek, pieprz, kolendra, ziele angielskie, liść laurowy, a także cebula i czosnek. Gotowe potrawy mogą być przyprawione zieloną pietruszką lub szczypiorkiem. Cielęciny przyrządza się na wiele różnych sposobów: smażoną, gotowaną, pieczoną na grillu, nadziewaną. Przyrządza się z niej potrawki, nóżki cielęce się często panieruje. Mielone mięso cielęce jest suche, dobrze więc jest je łączyć z bardziej tłustymi mięsami.

Coca-cola (w USA, Kanadzie, Australii i Wielkiej Brytanii powszechnie znana jako **coke**) to marka bezalkoholowego napoju gazowanego firmy The Coca-Cola

Company. Powstała pod koniec XIX wieku i jest obecnie jedną z najpopularniejszych marek na świecie. Od 1960 roku charakterystyczny kształt butelki jest także prawnie zastrzeżony.

Cukinia - odmiana botaniczna dyni zwyczajnej - jednorocznej rośliny uprawnej, która należy do rodziny dyniowatych. Cukinia pochodzi z Włoch.

Curry - masala (mieszanka przypraw), pochodząca z Indii i znana tam od wieków. Nazwa nadana została przez brytyjskich kolonizatorów, którzy do Europy przywieźli ją w XVII wieku

Cynamon- jest jedną z najstarszych przypraw, ogólnie znaną, lubianą i bardzo aromatyczną. Pochodzi z Cejlonu, a także z Chin. Drzewo cynamonowe rośnie dziko lub jest uprawiane w sadach cynamonowych. Pozyskuje się z niego korę o charakterystycznym słodkawym zapachu i brązowej barwie.

Najważniejszym składnikiem cynamonu są olejki lotne, garbniki, żywice, śluz, cukry i skrobia.

Przyprawa ta jest lubiana i powszechnie wykorzystywana w gastronomii. W postaci proszku cynamon jest stosowany do doprawiania kołaczy miodowych, szrlotek, ciast orzechowych, biszkoptów, pączków smażonych w tłuszczu, potraw z ryżu.

Cynamonem w laskach przyprawia się kompoty, soki owocowe, wina grzane oraz inne napoje.

Cynamon stosowany jest głównie dla pobudzenia apetytu i poprawy trawienia. W medycynie ludowej jest stosowany przy przeziębieniach, w stanach ogólnego osłabienia, zakłóceniach rytmu serca oraz w chorobach kobiecych.

Cytron Żółte, jajowate jagody z grubą, woskową i pomarszczoną skórą. Miąższ jest żółty, podzielony na segmenty i kwaśny. Jest on niejadalny, wykorzystuje się jedynie skórkę

Cytryna zwyczajna (cytryna właściwa, cytryna) gatunek roślin z rodzaju cytrus, rodziny rutowatych (*Rutaceae* Juss.). Pochodzi z południowowschodnich Chin, lecz współcześnie nie występuje tam ani w stanie dzikim, ani nie jest tam hodowana. Prawdopodobnie powstała w wyniku skrzyżowania limy (*Citrus aurantifolia* syn. *C. latifolia*) z cytronem (*Citrus medica*). Do Europy trafiła w XI wieku dzięki Arabom.

Czereśnia ptasia, trześnia, czereśnia dzika, wiśnia ptasia - gatunek drzewa owocowego należący do rodziny różowatych. Rośnie w stanie dzikim w południowej i środkowej Europie oraz w środkowej Azji. W Polsce spotykana na terenie całego kraju, od nizin po pogórze i niższe tereny górskie (po 700 - 900 m n.p.m.), jednak głównie na południu kraju.

Czosnek - rodzaj roślin z rodziny czosnkowatych (w systemie Reveala), obejmujący około 700 gatunków. W stanie dzikim występuje na całej półkuli północnej, przede wszystkim w strefie umiarkowanej.

Ćwikła - sałatka warzywna z ugotowanych utartych buraków ćwikłowych. Przyprawiana na ostro tartym chrzanem, cukrem, solą, sokiem z cytryny, kminkiem,

niekiedy winnymi jabłkami, czerwonym wytrawnym winem, goździkami i natką pietruszki. Podawana jako dodatek do drugiego dania.

Pieczyno - ogólna nazwa wyrobów wypiekanych z mąki z dodatkami. Rozróżniamy dwie zasadnicze odmiany:

- **piezyno drożdżowe - przed pieczeniem spulchnione przez drożdże,**

Grupa II
D - H

DAKTYL- Owoce daktylowca zawierają dużą ilość cukrów (jest ona zróżnicowana i w zależności od odmiany i pory zbioru wynosi od **30** do **80%**). Obok cukrów występują **białka (2%)**, **tluszcze (1%)**, **karoteny**, **witaminy z grupy B** (ale bez witaminy B₁₂), **witaminę E**, **wapń**, **żelazo** i **fosfor**. Owoc zawiera też **witaminę C** (14 mg/100g) jednak suszenie surowca powoduje, że jej ilość spada do wartości śladowych). Daktyle są traktowane jako owoce deserowe, dodaje się je do ciast, spożywa jako przekąskę. W krajach arabskich natomiast owoce palmy daktylowej stanowią ważne źródło pożywienia. Arabowie twierdzą, że daktyle dostarczają tylu produktów, ile jest dni w roku. W regionach tych daktyle wykorzystuje się do wyrobu dżemów, octu, past oraz syropu zwanego "**miodem daktylowym**" będącego substytutem cukru do słodzenia herbaty czy kawy. Dojrzałe, miękkie daktyle są jądane na surowo lub po wysuszeniu, natomiast twarde - po wysuszeniu. Przetwarzane są także nasiona daktylowca, które miążdzy się i dodaje do paszy dla zwierząt. Drewno palmy daktylowej oraz liście służą natomiast jako materiał budowlany.

Deser - (pochodzi od francuskiego *desservir* - "czyścić stół"), potrawa jada na zazwyczaj na zakończenie posiłku głównego lub na podwieczorek czy drugie śniadanie. Najczęściej potrawa słodka. Deserem może być ciasto, owoce, budyń, kisiel, lody, krem i gofry. Francuskie "białe sery" (fromage blanc) są przygotowywane bez podgrzewania kwaśnego mleka, które jest od razu odcedzane.

Dynia - Jest bardzo starą rośliną uprawną. W środkowej i Południowej Ameryce była uprawiana już 7000 lat przed Chrystusem. W XVI w. dynia pojawiła się po raz pierwszy w Europie. Rodzina dyniowatych (Cucurbitaceae) na świecie obejmuje około 120 rodzajów i około 800 gatunków. Występują na obszarach tropikalnych i subtropikalnych, a tylko nieliczne rosną dziko w krainach o klimacie umiarkowanym. Dynie najczęściej możemy spotkać na ulicach pod koniec października symbolizującą święto Halloween. Indianie uprawiają ją zwłaszcza ze względu na bogate w oleje i białko ziarno. Istnieje wiele narodowych potraw z dynią w roli głównej takich jak puree dyniowe, tort dyniowy lub chleb dyniowy. Także prażone ziarno dyni są smaczną przekąską.

EKLERY - podłużne ciastka robione z parzonego ciasta. Po przecięciu na dwie części napełniane kremem lub bitą śmietaną. Z wierzchu oblewane czekoladą.



tradycyjne enchiladas z ryżem, fasolą i sosem mole

Enchilada, enchiladas - tradycyjne danie meksykańskie. Nazwa *Enchilada* pochodzi od czasownika *enchilar* znaczącego "dodać pieprz chili".

Enchilades zwykle przyrządza się z kukurydzianą tortillą, którą smaży się przez moment w gorącym oleju żeby zmiękła. Tortillę pokrywa się sosem, napełnia farszem i zwija w rurkę. Następnie umieszcza się kilka rurek w naczyniu żaroodpornym warstwowo, każdą warstwę pokrywając sosem i innymi dodatkami (np. serem lub cebulą).

Enchilades wypełnia się najczęściej mięsem, serem, warzywami, owocami morza, jajkami lub bananami, często też ziemniakami w połączeniu z twarogiem. Jako dodatek do dania podaje się: grilowany ser, śmietanę, sałatę, oliwki, siekana cebulę, paprykę chili, kolendrę.



Fasola - stanowi wśród warzyw najbogatszą rodzinę różnych gatunków. Spożywając świeżą jemy nie tylko same ziarna, ale również otaczającą ją lupinę.

W Polsce cieszą się popularnością zarówno gatunki sprowadzane z Francji czy Włoch, jak i rosnące u nas odmiany np. żółta fasola. Fasola ma spore wymagania cieplne. Jej nasiona kiełkują w temperaturze 11oC. Jest bardzo wrażliwa na przymrozki i chłody. Najlepiej rośnie w temperaturze 20 - 25oC. Do kiełkowania potrzebuje dobrze wilgotnej gleby.

Faworki -(znane też jako **chrust** lub **jaworki**) to polskie tradycyjne, chrupkie ciastka o słodkim smaku, w kształcie złożonej kokardki, smażone i posypywane cukrem-pudrem. Najczęściej spożywane w czasie karnawału i Tłustego czwartku.



1. Faszerowane warzywa są lekkostrawną jarską potrawą, która często pojawia się na stołach Bułgarów latem lub jesienią, gdy ziemia obficie dziękuje ludziom za ich troskę i cierpliwość. Zdecydowane pierwszeństwo w faszerowaniu mają papryki i nie tylko te świeże, lecz także suszone. Każdy wiejski dom w Bułgarii (właściwie na całych Bałkanach), a niekiedy też balkon w miejskim bloku, na jesień zdobiony bywa swoistymi koralami: duże, szpiczaste czerwone papryki suszą się na sznurach. Nie dziwmy się, do czego będą służyć. Odpowiedź brzmi: do



faszerowania, rzecz jasna.

FRANCUSKA ZAPIEKANKA- Opis przygotowania:

Cebulę zeszklić na oleju z czosnkiem, dodać chleb i oregano, zrumienić. W formie układać przygotowane warzywa tak, by na wierzchu znalazła się papryka - skórka do góry. Każdą ułożoną warstwę posypywać solą, pieprzem, bazylią, chlebem (1/3 chleba odłożyć) i parmezanem. Zapiekanekę przykryć folią aluminiową i zapiekać 45 min. w temp. 200°C. Na 10 min przed końcem pieczenia zdjąć folię, posypać potrawę resztą chleba i sera. Gotową udekorować bazylią.

FIGA

Owoce rzekome figowca można spożywać na surowo, suszone, w kompocie czy też dodane do wyrobów piekarniczych. Po upieczeniu stanowią dobrą przekąskę do kawy. Figi mają duże znaczenie lecznicze. Z owoców figi produkuje się sok, który

działa wzmacniająco na serce i naczynia wieńcowe, jest on także z powodzeniem stosowany w leczeniu anemii. Figi gotowane w mleku uśmierzają ból gardła i kaszel. Z owoców można również przyrządzać nalewkę, która łagodzi duszności przy astmie. Odwar z młodych liści figowca zabija glizdy, natomiast z suszonych liści jest środkiem przeciwkaszlowym. Najsmaczniejsze owoce rzekome dają **figi smyrneńskie** (odmiana figi). Roślina ta wytwarza tylko kwiaty żeńskie, które muszą zostać zapylone przez pyłek pochodzący od dzikiej figi koziej. Zapylenia dokonują małe owady - błonkówki. Dlatego w pobliżu figi smyrneńskiej umieszcza się kosze z owocami figi koziej zwanej kapryfigą. Zabieg ten nazywany jest **kapryfikacją** i stosowany jest już od 1000 p.n.e.

FIGA-owoce rzekome figowca można spożywać na surowo, suszone, w kompocie czy też dodane do wyrobów piekarniczych. Po upieczeniu stanowią dobrą przekąskę do kawy. Figi mają duże znaczenie lecznicze. Z owoców figi produkuje się sok, który działa wzmacniająco na serce i naczynia wieńcowe, jest on także z powodzeniem stosowany w leczeniu anemii. Figi gotowane w mleku uśmierzają ból gardła i kaszel. Z owoców można również przyrządzać nalewkę, która łagodzi duszności przy astmie. Odwar z młodych liści figowca zabija glizdy, natomiast z suszonych liści jest



środkiem przeciwkaszlowym.

FLASZOWIEC MIEKKOCIERNISTY- małe drzewo, dorastające do 5 m wysokości, przystosowane do typowo gorącego klimatu. Kwitnie przez cały rok, a jadalne owoce dojrzewają w każdym miesiącu. Są one duże, o wadze do 3 kg, nerkowatego kształtu, pokryte zieloną skórą... **FLASZOWIEC PERUWIAŃSKI**, inaczej cherymoja, czerymoja, jabłko budyniowe. Krzew lub niewielkie drzewo o jadalnych owocach i trujących pestkach...

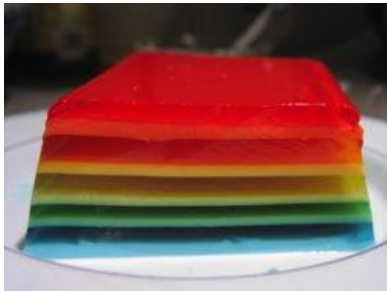
Frytki - to rozdrobnione, pokrojone w kształt słupków, ziemniaki smażone w głębokim tłuszczu (tradycyjnie, w kraju pochodzenia - Belgii, stosowano do smażenia łój wołowy). Stosowane jako dodatek do potraw pieczonych lub smażonych, np. kotletów schabowych.

Frytki powinny być sporządzane ze specjalnych odmian ziemniaków, zawierających duże ilości skrobi i o podłużnym kształcie bulwy. Frytki wytworzone z takich odmian ziemniaków nie wchłaniają dużych ilości tłuszczu, przez co są smaczniejsze i mniej ciężkostrawne. Do smażenia frytek używa się frytownic, chociaż można je smażyć także na patelni. Urządzenie do cięcia ziemniaków na frytki to frytkownica. Pod względem dietetycznym frytki są potrawą ciężkostrawną. Zawierają dużo tłuszczu, który poddany został wysokiej temperaturze smażenia.

Galaretka - wyrób spożywczy o galaretowatej konsystencji, powstały dzięki właściwościom żelującym dodatków - żelatyny, pektyny lub agaru. Podawany zawsze na zimno, gdyż pod wpływem wysokiej temperatury galaretka upłynnia się.

Galaretki dzielą się na słodkie i słone. Słodkie są zazwyczaj wytwarzane na bazie soków lub aromatów owocowych. Podawane są jako deser, z dodatkiem np. bitej śmietany czy bakalii.

są także elementem dekoracyjnym ciast - stanowią najczęściej górną warstwę ciast biszkoptowych z kremem. Natomiast tak właśnie rozumiana galaretka nie stężeje z owocami ananasa i kiwi.



Homary (Nephropidae) - rodzina skorupiaków należąca do rzędu dziesięcionogów. Poławiane gospodarczo na dużą skalę. Są źródłem smacznego mięsa, zaliczanym do owoców



morza.

Żyją w strefie dennej zbiorników wód słonych. Ich ciało składa się ze szczypiec, odnóży krocnych, głowotułowia i odwłoku.

Początkowo do homarów zaliczano skorupiaki z rodzaju *Homarus* (dawniej rodzina Homaridae), obecnie znanych jest ich znacznie więcej:

Gulasz - gęsta zupa składająca się z kawałków mięsa , cebuli , pomidorów, papryki. Danie pochodzi z Węgier. Historia tego dania sięga IX wieku i Madziarów prowadzących koczowniczy tryb życia. W XV wieku do podstawowych składników gulaszu dołączyła papryka, która od tego momentu stała się wręcz niezbędnym składnikiem tego dania. W wieku XIX gulasz zawędrował na stoły mieszczańskie, a wkrótce potem stał się tradycyjnym daniem kuchni węgierskiej. Węgierska nazwa dania to gulyás (w "gulasz"), co oznacza pasterza.

W krajach środkowoeuropejskich słowem gulasz określa się także danie mięsne w ostrym sosie paprykowym.



Granatowiec właściwy (*Punica granatum* L.) - gatunek drzewa lub ciernistego krzewu należący do rodziny krwawnicowatych (Lythraceae). Występuje na Bliskim Wschodzie, w Indiach, na wybrzeżu Morza Śródziemnego i w krajach Kaukazu. Jedną z najstarszych roślin hodowlanych Bliskiego Wschodu. Najstarsze wzmianki o uprawie pochodzą z Sumeru sprzed ponad 3000 lat p.n.e.



Faworki (znane też jako **chrust** lub **jaworki**) to polskie tradycyjne, chrupkie ciastka o słodkim smaku w kształcie złożonej kokardki, smażone i posypywane cukrem-pudrem. Najczęściej spożywane w czasie karnawału i Tłustego czwartku.

GRANATY- owoce jagodowe zwane granatami mają kulisty kształt z wystającą nasadą kielicha i średnicę 9 cm. Ciemnożółta, czasem nawet purpurowa skórka jest twarda, skórzasta, wewnątrz znajduje się czerwony jadalny miąższ, a w nim kilkaset jasnobrązowych pestek, również jadalnych. Owoce mają smak słodko - kwaskowaty. Z soku granatu (zwanego **grenadiną**) produkuje się napoje, galaretki, używa się go także do produkcji wina i syropu. W krajach Środkowego Wschodu przygotowuje się sos, w którym granaty łączy się z orzechami. Garbniki zawarte w skórcie granata są surowcem przemysłowym w farmacji i garbarstwie, natomiast dzięki zawartym w korze granatowca alkaloidom owoc ma zastosowanie w weterynarii jako środek przeciw tasiemcowy. W cieplejszych krajach sadi się często gęste krzewy granatowca jako żywopłot. Granaty zawierają **10 - 20% cukrów** (głównie glukozy i fruktozy), **2 -5% kwasów organicznych (głównie kwas cytrynowy)** (dlatego są dość kwaśne), **1,5% białek** i **witaminę C** (13 mg/100 mg). W skórcie owocu znajduje się dużo **garbników** (do **30%**). Kora granatu zawiera alkaloidy(**0,3 - 0,7%**) 100 g owocu dostarcza 77 kalorii (322 dżule).

Z powodu dużej ilości nasion granat symbolizuje siłę rozrodu roślin. W starożytnej Grecji i Egipcie roślinę czczono jako świętą.

Grejfrut

Grapefruit, czyli grape - grono i fruit - owoc, bo rzeczywiście te olbrzymy są na ogół osadzone na gałęziach gronami po kilka sztuk. Najwięcej tego owocu uprawia się w Ameryce zwłaszcza w Kalifornii i na Florydzie. Grejfrut przyspiesza przemianę materii, reguluje trawienie, przeciwdziała sklerozie i zylakom, ale i pobudza apetyt. Ich specyficzna aromatyczna goryczka działa odświeżająco, a w upalne dni świetnie gasi pragnienie. Jak wszystkie cytrusy i grejfrut jest bogaty w witaminy i sole mineralne. W 90% to woda zawierająca cukier, kwasy organiczne i witaminę C oraz witaminy z grupy B, a także spore ilości E i P. Należy do największych owoców cytrusowych. Pochodzą z Południowej Azji; obecnie uprawiane na całym świecie w strefach podzwrotnikowych i tropikalnych. Owoce o żółtej, grubej skórcie osiągają średnicę ok. 15 cm. Miąższ ich jest soczysty, słodkawy - kwaskowaty - gorzki. Jest owocem nisko kalorycznym, wpływa pozytywnie na trawienie, przyspiesza przemianę materii i pobudza krążenie krwi. Zawiera dużo witaminy C, E, PP, niewiele witamin A i z grupy B. Doskonale gasi pragnienie. Grejfrut może być dodatkiem do sałatek warzywnych i owocowych. Może być składnikiem koktajli, deserów i lodów. Przetwarzać na soki i marmoladę. Grejfrut można także podawać jako przystawkę wcześniej schłodzony i osłodzony cukrem pudrem. Grapefruit, czyli grape - grono i fruit - owoc, bo rzeczywiście te olbrzymy są na ogół osadzone na gałęziach gronami po kilka sztuk. Najwięcej tego owocu uprawia się w Ameryce zwłaszcza w Kalifornii i na Florydzie. Grejfrut przyspiesza przemianę materii, reguluje trawienie, przeciwdziała sklerozie i zylakom, ale i pobudza apetyt. Ich specyficzna aromatyczna goryczka działa odświeżająco, a w upalne dni świetnie gasi pragnienie. Jak wszystkie cytrusy i grejfrut jest bogaty w witaminy i sole mineralne. W 90% to woda zawierająca cukier, kwasy organiczne i witaminę C oraz witaminy z grupy B, a także spore ilości E i P.





Grusza (*Pyrus* L.) – rodzaj, w większości niewielkich drzew z rodziny różowatych (Rosaceae Juss.). Pierwotnie cały rodzaj występował w strefie umiarkowanej Eurazji nie sięgając jednak tak daleko na północ jak jabłoń, gdyż wymagania cieplne grusz są wyższe. Obecnie szacuje się (w zależności od autora), że zawiera od 30 do 60 gatunków. W ciągu liczącej co najmniej 30 wieków uprawy gruszy wyselekcjonowano kilka tysięcy odmian uprawnych.

Grzyby- (*Eumycota, Fungi* (w l. poj. *Fungus*)) - królestwo należące do organizmów eukariotycznych, w zależności od ujęcia systematycznego w randze królestwa lub podkrólestwa. Istnienie grzybów zaobserwowano we wszystkich strefach klimatycznych, przede wszystkim na lądach, rzadziej w wodach.

Do tej pory opisano ok. 120 tysięcy gatunków grzybów. Szacuje się, że co roku charakteryzuje się średnio 1700 nowych gatunków grzybów. Korzystając z danych uzyskanych z obszarów, na których rozpoznano większość organizmów żywych, przypuszcza się, że istnieje ok. 1,5 miliona gatunków grzybów (5 razy więcej niż roślin nasiennych).



GUJAWA –

Owoc posiada wielkość jabłka, ma on kształt owalny, gruszkowaty. Okryty jest miękką, woskową, grubą, jadalną skórą koloru zielonego, a po osiągnięciu dojrzałości - żółtego. Jadalny, bardzo smaczny miąższ ma barwę białą, różową, żółtą lub łososiową i konsystencję gęstej śmietany. W miąższu znajdują się liczne pestki ułożone kółkiem wokół środka owocu. Owoc zawiera bardzo dużą ilość **witaminy C** (300-700 mg/100g w zależności od odmiany), **15% cukrów** (w równych ilościach glukozy i fruktozy), **1,5% białek, karoteny i niacynę**. Dzięki dużej zawartości pektyn, konsystencja miąższu jest śluzowata. Spożywa się je na surowo (ma słodko - kwaśny, aromatyczny smak), bądź w postaci dżemów, soków, galaretek, konserwowanych w puszkach. W Indiach z odparowanego i wysuszonego miąższu i dodatku cukru, masła i kwasu cytrynowego sporządza się **ser gujawowy**. Handel bananami na skalę światową rozpoczął się zaledwie 100 lat temu. Banany eksportowane do Ameryki Północnej, Japonii i Europy są produkowane w Ameryce Środkowej i Południowej, na Karaibach, Filipinach i Afryce. Do Nowej Zelandii docierają banany z wysp Samoa i Fidżi. Banany z Australii i Południowej Afryki pozostają na miejscu. Banan jest rośliną klimatu gorącego i wilgotnego, nie znosi najmniejszych przymrozków. Dojrzałe banany są nietrwałe i nie nadają się do przechowywania i transportu. Dlatego przewozi się niedojrzałe owoce w chłodniach w temperaturze 10 - 14°C, a dojrzewają już na miejscu przeznaczenia. Do przyspieszenia dojrzewania bananów wykorzystuje się etylen

Hamburger – rodzaj kotleta z mielonego mięsa wołowego, którego porcja została uformowana w płaski, okrągły placek, a ten następnie usmażony lub upieczony na ruszcie (grillu). Tak przygotowany hamburger bywa zwykle umieszczany między dwoma kawałkami lekko przypieczonej, poprzecznie przeciętej bułki (co pozwala go jeść trzymając w dłoni, bez pomocy sztućców), oraz ugnięty dodatkami takimi jak sałata, pomidor, ketchup, majonez, ogórek marynowany. Podawanie hamburgera w bułce jest tak powszechne, że często tę nazwę odnosi się do takiego właśnie sposobu podania tej potrawy, a także nazwą hamburger lub nazwami pochodnymi nazywa się inne rodzaje kotleta w ten sposób podane. Hamburger z dodatkiem plasterków sera nazywany jest *cheeseburger* (z ang. *cheese* — *ser*). Podobnie przyrządzony jak hamburger i podany w bułce kotlet z kurczaka bywa nazywany *chickenburger* (z ang. *chicken* — *kurczak*), zaś z ryby — *fishburger* (z ang. *fish* — *ryba*). Hamburger jako potrawa i jako słowo wywodzi się od befsztyka (ang. *hamburger steak*), kotleta z siekanej wołowiny wprowadzonego do kuchni amerykańskiej przez imigrantów z Niemiec. Hamburger jest popularny przede wszystkim w kuchni Stanów Zjednoczonych, gdzie jest też potrawą kuchni domowej, chętnie przyrządzaną zwłaszcza w trakcie przyjęć na wolnym powietrzu (*barbecue*), najczęściej jednak jaden jest w barach podających jedzenie typu fast food. Za sprawą Hamburger jest popularny przede wszystkim w kuchni Stanów Zjednoczonych, gdzie jest też potrawą kuchni domowej, chętnie przyrządzaną zwłaszcza w trakcie przyjęć na wolnym powietrzu (*barbecue*), najczęściej jednak jaden jest w barach podających jedzenie typu fast food. Za sprawą takich barów i ich sieci, np. McDonald's, hamburgery w bułce stały się symbolem jedzenia fast food i zyskały popularność na całym świecie. Hamburgera wymyślił w 1904 roku garncarz Fletcher Davis. Podejmował się on gotowania podczas wystaw garncarskich, a także prowadził bar w Teksasie. Zaproponował on swoim gościom mielony kotlet na grzance z sałata, musztardą i majonezem takich barów i ich sieci, np. McDonald's, hamburgery w bułce stały się symbolem jedzenia fast food i zyskały

popularność na całym świecie. Hamburgera wymyślił w 1904 roku garncarz Fletcher Davis. Podejmował się on gotowania podczas wystaw garncarskich, a także prowadził bar w Teksasie. Zaproponował on swoim gościom mielony kotlet na



grzance z sałatą, musztardą i majonezem.

Herbata – wiecznie zielona roślina z rodzaju kamelia, pochodząca z południowo-wschodniej Azji. Uprawia się krzewy herbaty chińskiej (*Camellia sinensis*, syn. *Thea sinensis*), drzewa herbaty asamskiej (*Camellia assamica*) oraz ich mieszańce – herbatę gruzińską i cejlońską. Uprawiana w wielu krajach strefy zwrotnikowej, także poza Azją, dla pączków i liści, z których po uprzednim przygotowaniu (suszenie, czasami fermentacja). Nazwą „herbata” określa się również napary z innych ziół, np.



herbata rumiankowa, herbata paragwajska, herbata Rooibos.

HIBISKUS-Jadalny jest zielony, pokryty puszkciem owoc - torebka o wielkości palca i kształcie ptasiego dzioba. Zbierany jest, gdy jest jeszcze niedojrzały i miękki - stanowi wówczas delikatne warzywo. Można go gotować, smażyć, mrozić, suszyć, marynować czy konserwować w puszkach. Podczas gotowania owoce wydzielają śluz, dlatego są one szczególnie korzystne jako składnik potraw (głównie zup i sosów) dla osób cierpiących na choroby żołądka.



Homary

Grupa III



Jabłko -odegrało niewdzięczna rolę w knowaniach przebiegłego węża - szatana oraz lekkomyślnej Ewy, która uległa jego namowom - ale to tylko uproszczenie! W Biblii słowo "jabłko" nie pada w tym kontekście ani razu. Jest tam mowa o "owocu" z drzewa, najwyraźniej nasi przodkowie uznali słowo "owoc" za zbyt abstrakcyjne i postanowili je słuchaczowi zbliżyć podkładając pod niego konkretny owoc.

Zjadanie 2-3 jabłek dziennie obniża poziom cholesterolu i tętnicze ciśnienie krwi. dzięki pektynom chronią nasz układ trawienny. jabłka regulują poziom flory bakteryjnej i neutralizują szkodliwe działanie toksyn. Ułatwiają przyswajanie wapnia i stabilizują poziom cukru we krwi. Jadalne są również nasiona.



Jagody pojawiają się na małych zielonych krzewach, najczęściej w lasach i iglastych. Dla ułatwienia warto wiedzieć, że jagoda gdy jest jeszcze zielona to ma kolor czerwony, a niebieski gdy jest już dojrzała, czyli jak sama nazwa wskazuje - czarna).



Jagoda (ang. *berry*, łac. *bacca*) – owoc mięsisty zawierający wewnątrz nasiona. Przykładem jagody może być owoc winorośli.

Jagoda to termin botaniczny oznaczający owoc o mięsistej, niepekającej owocni, zawierającej w sobie kilka nasion lub jedno drobne, przy czym nasiona te nie mają skorupki jak owoce pestkowe, ani wyściółki pergaminowej jak owoce ziarnkowe. Jagoda może być jednokomorowa lub wielokomorowa (wytworzone na dnie kwiatowym jagody – pestkowce), najczęściej bywa niewielka. Przykładem jagód są: pomidor, cytryna, pomarańcza, porzeczka, agrest, winorośl, borówka. Bywają również jagody stosunkowo duże, jak u ogórka czy dyni. Owoce maliny należą do owoców zbiorowych wielopestkowych.

Słowo jagoda oznacza też owoc leśny - czarną jagodę (borówkę czernicę — *Vaccinium myrtillus*). Jest rozsiewany przez zwierzęta, głównie ptaki.

JAGODZIAN- Jest małym, wiecznie zielonym drzewem (4 - 7 m)

Jest to warzywo. Częścią jadalną są wierzchołki wzrostu (kilka milinów), a nie pąki kwiatowe jak większość ludzi uważa- co jest błędem. Najcenniejsze odmiany

charakteryzują się [białym](#) lub jasnokremowym zabarwieniem. Waga róży kalafiora waha się w granicach od 25 dag do 2 kg.



Jaja jako bogate źródło substancji odżywczych są podstawą wielu potraw. W Polsce najczęściej spożywa się jaja kurze, a także kacze, gęsie i przepiórcze (ostatnimi czasy wzrasta popularność jaj strusich). Jaja towarzyszą człowiekowi od początku jego istnienia.



Jarmuż (*Brassica oleracea* var. *sabellica* L.) - odmiana botaniczna kapusty warzywnej należąca do grupy *B. oleracea* var. *acephala* DC ^[1]. Jest to roślina dwuletnia należąca do rodziny kapustowatych. Jedna z najstarszych form użytkowych kapusty dzikiej, od której się wywodzi. W starożytności uprawiany jako roślina ozdobna i jadalna.



Jeżyna, ożyna (*Rubus* L.) - rodzaj roślin z rodziny różowatych. Część przedstawicieli określana jest zwyczajowo w języku polskim malinami (gatunki o różnej przynależności w obrębie podrodzajów, które łączy czerwona barwa owoców i i odpadanie ich od dna kwiatowego po dojrzewaniu).



Kalafior

Brassica oleracea var. *botrytis*) - odmiana kapusty warzywnej. Jest to roślina jednoroczna należąca do rodziny kapustowatych. Pierwsze wzmianki o uprawie kalafiora w Europie pochodzą z XVI wieku. Jest to najprawdopodobniej mutant kapusty głowiastej lub brokołu. Kalafior zaliczany jest do cenniejszych warzyw z uwagi na swój skład chemiczny, a także walory smakowe i dietetyczne. Zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny, witaminy: K, B₁, B₂, B₆, C; kwasy: nikotynowy i pantotenowy. Poza tym w skład kalafiora wchodzi olejki eteryczne, nadające mu przykry zapach podczas gotowania, w trakcie którego wydziela się siarka.



Kapusta (*Brassica* L.) – rodzaj roślin zielonych z rodziny kapustowatych obejmujący ponad 100 gatunków. W stanie dzikim rośliny z tego rodzaju występują w basenie morza Śródziemnego oraz południowej i środkowej Azji.

Kapuśniak – zupa z poszatowanej kapusty, kiszonej lub świeżej i warzyw często na wywarze z wędzonego boczku lub z żeberek. Znana kuchni polskiej, góralskiej-*kwaśnica*, słowacka.

iej- *kapustnica*, ukraińskiej- *kapusnjak*.

KANTALUPY

Skórka bez siateczki pokryta brodawkami lub łuskowata; zwykle mają aromatyczny, pomarańczowy miąższ.



Karp (*Cyprinus carpio* L, 1758) – ryba z rodziny karpowatych. Jest jedną z najważniejszych ryb hodowlanych. W Polsce stanowi połowę odławianych ryb słodkowodnych. Na świecie odławia się ok. 200 tys. ton karpia rocznie. Przez wędkarzy uważany za rybę waleczną i przebiegłą.



Kartofel, ziemniak, psianka ziemniak, bulwa, pyra (*Solanum tuberosum* L.) – roślina jednoroczna należąca do rodziny psiankowatych pochodząca z południowych Andów i wyspy Chiloe. Obecnie rozprzestrzeniona na całym świecie jako roślina uprawna.



Kasza – jadalne nasiona zbóż, często w postaci lekko rozdrobnionej (lecz nie tak bardzo jak mąka) lub tylko pozbawionej twardej łuski. Od wieków używane jako jeden z podstawowych składników kulinarnych w wielu kuchniach świata. Dzięki wysokiej zawartości skrobi posiadają wysoką wartość odżywczą. W kuchni polskiej aż do czasów potopu szwedzkiego rozmaite kasze stanowiły podstawę wyżywienia większości populacji.



Kasza gryczana - kasza wytwarzana z gryki. W Polsce z gryki produkuje się także kaszę krakowską. Zawiera dużo białka, tłuszczu, węglowodanów i składników mineralnych. Białka tej kaszy są cenniejsze niż białka zbóż, a zbliżone wartością i strawnością do białek roślin strączkowych. Zawiera także witaminy B₁ i PP oraz związki mineralne wapnia, żelaza, fosforu, potasu i miedzi.

Kasza jaglana (jagły) - kasza z łuskanego ziarna prosa.



Kasza jęczmienna – rodzaj kaszy wyrabianej z jęczmienia.

Kasza kukurydziana - produkowana z kukurydzy w postaci drobnego i grubego grysiku. Ma lekko gorzkawy smak. Dostarcza błonnika, witamin B1 i PP oraz beta-karotenu.



Kasza manna (grysik) to drobnoziarnista kasza otrzymywana z pszenicy.

Jeden z najstarszych produktów spożywczych i jedna z najbardziej popularnych kasz, najczęściej stosowana w dietach małych dzieci oraz osób z nadwrażliwością układu pokarmowego, gdyż jest lekkostrawna. Jest jednak niedozwolona w dietach bezglutenowych.

KASZTAN JADALNY

(*Castanea sativa* Mill. Gard.Dict.ed.8 1768) [gatunek](#) z [rodziny bukowatych](#) (Fagaceae Dumort.). Kiedyś gatunek występujący tylko na [południe](#) od [Alp](#), rozpowszechniony przez [Rzymian](#) w [Europie Zachodniej](#). Obecnie rozpowszechniony w basenie [Morza Śródziemnego](#), [Azji Mniejszej](#) i na [Kaukazie](#). W [Polsce](#) rosną nieliczne egzemplarze, głównie na [Pomorzu Zachodnim](#) i [Dolnym Śląsku](#)



Kalarepa (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) - odmiana kapusty warzywnej. Jest to roślina dwuletnia należąca do rodziny kapustowatych. Pierwsze opisy spotkano w XVI wieku, chociaż znano ją już w starożytnym Rzymie pod nazwą *caulorapa*. Pierwsze uprawy w Europie Zachodniej pojawiły się w końcu XVIII wieku. Do Polski dotarła dopiero w XIX wieku.



Kanapka - prosta potrawa przyrządzana na bazie pieczywa i różnorodnych dodatków - sera, wędliny, warzyw, sosów itp. Wynalezienie kanapki przypisuje się Johnowi Montagu, hrabiemu Sandwich. Wśród kanapek wyróżniamy sandwicze (między dwiema warstwami pieczywa znajdują się dodatki) i tartinki (na pojedynczej warstwie pieczywa ułożone są, często ozdobnie, dodatki).



Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) - gatunek wieloletniej rośliny zielnej należący do rodziny astrowatych. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, obecnie uprawiany w całej Europie i Ameryce Północnej.



Kawa – napój sporządzany z palonych, a następnie zmielonych lub poddanych instantyzacji ziaren kawowca, zwykle podawany na gorąco. Pochodzi z Etiopii, w Europie pojawił się około XVI wieku. Jedna z najpopularniejszych używek na ziemi i główne źródło kofeiny. Działa pobudzająco i orzeźwiająco, przyspiesza przemianę materii i zwiększa sprawność myślenia. Rocznie produkuje się około 6,7 miliona ton kawy. Szkodliwe dla zdrowia jest picie kawy w zbyt dużych ilościach.

Kawior – solona ikra ryb jesiętrowatych. Ogólnie jednak *kawiorem* nazywa się ikrę również innych, mniej cennych ryb.

Kompot - napój z gotowanych owoców świeżych lub suszonych, może być z dodatkiem cukru lub przypraw np. goździków. Kompot przyrządza się między innymi z jabłek, wiśni, truskawek, gruszek i rabarbaru.

Na wieczerzę wigilijną przygotowuje się kompot wigilijny z suszonych owoców (głównie śliwek).

Jest to jedna z niewielu typowo polskich "**specjalności kulinarnych**" nie mająca odpowiednika w innych krajach - kompot nie jest znanym napojem na świecie.

Jedynie jeszcze w kilku krajach wschodnio-europejskich takich jak: Rosja, Rumunia czy Bułgaria robi się kompoty ale i ta tradycja wymiera w tych krajach z powodu coraz większej popularności gotowych napojów w opakowaniach kartonowych i plastikowych

KIWI

Spożywa się na surowo, jest dodawany do sałatek lub wykorzystywany do produkcji marmolady lub napojów. Miąższ owocu ma słodko - kwaskowaty smak. Z owoców kiwi sporządza się również kojący balsam do warg.

KOKOS-

owocem palmy są pestkowce (o długości około 25 cm i wadze 1,2 - 2 kg), młode - koloru zielonego, dojrzałe - żółte, pomarańczowe lub brązowe. Orzechy są zbierane przez wspinaczy zaopatrzonych w liny, czasem pozwala się owocom spaść na ziemię, a czasem są zrzucane przez tresowane małpy. Owoc kokosu składa się z trójwarstwowej owocni - warstwy zewnętrznej - cienkiej i gładkiej, włóknistej warstwy środkowej i twardej skorupy znajdującej się wewnątrz. Skorupa otacza nasienie zwane orzechem kokosowym. Nasienie w środku posiada pustą przestrzeń. W stadium dojrzałości wypełnia ją płynne bielmo (mleko kokosowe, zawierające w składzie około **5% cukru, aminokwasy, związki mineralne i witaminę C**), którego ilość zmniejsza się w miarę dojrzewania nasienia. Mleko kokosowe jest bardzo popularnym, pożywnym napojem w krajach klimatu tropikalnego. Dojrzałe jądro orzecha kokosowego zawiera około **30% tłuszczu**, około **5% białka** i **8% cukru**. Orzechy kokosowe trafiają na rynek pozbawione zewnętrznej warstwy włóknistej. Po otwarciu orzecha wydobywa się bielmo, które po wysuszeniu daje tzw. **koprę** zawierającą około **65% oleju** zwanego też **masłem kokosowym**, ze względu na to, iż w temperaturze pokojowej posiada stałą postać i biały kolor. Masło kokosowe stanowi smaczny tłuszcz jadalny, stosowany nie tylko w cukiernictwie, do wyrobu czekolady (jest ważnym substytutem masła kakaowego) i masła, ale także do produkcji mydła. Może być on też stosowany w silnikach diesla. Po ekstrakcji oleju wytloki, w których znajduje się około 20% białka są używane jako pasza dla zwierząt. Po rozdrobnieniu i wysuszeniu świeżego bielma powstaje kokos suszony zawierający **70% tłuszczu** i **6% białka**, stosowany do produkcji słodyczy. W rejonie Pacyfku spożywa się także surowe bielmo. Świeże bielmo po rozdrobnieniu przeciska się przez sito uzyskując specjalny rodzaj mleka kokosowego, które jest dodawane do potraw typu curry i słodyczy (jednak nie należy go mylić z płynnym bielmem w niedojrzałym owocu zwanym również mlekiem kokosowym). W niektórych regionach spożywa się również "jabłko kokosowe", będące częścią kiełkującego zarodka. Z kolei w sklepach ze zdrową żywnością można spotkać pyłek kokosowca właściwego.

Ma lekko miętowy smak. Można ją dodawać do nalewek, sałatek.

Małe, białe, zebrane u szczytu rośliny w [baldach złożony](#) z pierzastymi pod baldachem i trój wrębnymi pod baldaszkami [pokrywami](#). Znajdujące się na jego obrzeżu [baldaszk](#) mają dłuższe szypułki, wskutek czego powierzchnia baldachu jest wklęsła.



Kolendra –

(*Coriandrum* L. 1753) - rodzaj roślin z rodziny selerowatych. Rodzaj liczy 2 gatunki, pochodzące prawdopodobnie z zachodnich części obszaru śródziemnomorskiego.



Koper –

W języku polskim oznacza równolegle dwa rodzaje roślin: *Anethum* L.)i *Foeniculum* Mill. W drugim przypadku nazwa jest niepoprawna z botanicznego punktu widzenia (prawidłowo jest to fenkuł. Obydwa rodzaje należą do rodziny selerowatych (*Apiaceae* Lindl.)).



Krewetki

Skorupiaki zaliczane do infrarzędy Caridea z rzędu dziesięcionogów. Istnieje wiele gatunków krewetek różniących się wielkością, barwą i kształtem odnóży. Barwa - wszystkie znane kolory. Krewetki posiadają wydłużony odwłok, nie posiadają kleszczy a ich pancerz jest elastyczny. Ich serce umiejscowione jest w głowie. Krewetki oddychają skrzelami.

Krewetki są jadalne i ze względu na smaczne mięso zaliczane do jednych z najpopularniejszych owoców morza.



Kukurydza –

(*Zea L.*) - rodzaj roślin należący do rodziny wiechlinowatych. Przedstawiciele występują naturalnie w Meksyku, Gwatemali i Nikaragui. Liczy 5-6 gatunków, wśród których najważniejsza jest kukurydza_zwyczajna, która jest zbożem uprawianym na wielką skalę w wielu rejonach świata.



Łyżka-

to popularne narzędzie do spożywania posiłków (sztuciec), które występuje w wielu wielkościach i kształtach i jest również przydatne do napojów i mieszania, a także przy innych czynnościach. Oczywiście, najczęstszym i najbardziej znanym zastosowaniem jest pomoc podczas jedzenia.



Łyżka stołowa – element zastawy stołowej w postaci niewielkiej eliptycznej lub jajowatej miseczki o wymiarach pozwalających na zmieszczenie się w ustach, osadzonej na wygiętym trzonku; najstarszy ze sztuców, znany od czasów prehistorycznych, a ponad wszelką wątpliwość udowodniono jego stosowanie już ok. 1490 r.p.n.e.