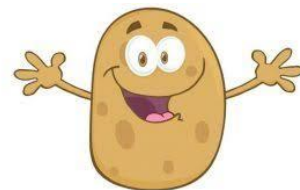


ZIEMNIAK NIEJEDNO MA IMIĘ: BULWA, GRULA, KARTOFEL, PYRA...



Skąd się wziął ziemniak?

Nasz pożywny i popularny ziemniak wywodzi się z południowego Peru, gdzie jego pierwsze uprawy pojawiły się już 8 tysięcy lat temu! Po podboju Państwa Inków, Hiszpanie sprowadzili go do Europy, a żeglarze upowszechnili na całym świecie. Do Polski ziemniaki przywędrowały za sprawą króla Jana III Sobieskiego, który przysłał je królowej Marysieńce. Na większą skalę zaczęto jednak uprawiać je w Polsce dopiero za panowania króla Augusta III Sasa. Do XIX wieku ziemniak stał się niezbędnym elementem diety milionów ludzi i bazowym składnikiem wielu potraw w kuchni polskiej.

Bulwy ziemniaka, najczęściej, poza najprostszą formą gotowaną bądź pieczoną, podaje się jako frytki, kopytka, pyzy, placki ziemniaczane, a także... chipsy.

Bogactwo witamin i składników mineralnych niesie za sobą wiele właściwości prozdrowotnych. Ziemniaki zawierają znaczące ilości witaminy C istotnej zwłaszcza ze względu na pobudzanie organizmu do walki z chorobą, spajanie tkanek i usprawnianie transportu składników między nimi. Z kolei witaminy z grupy B korzystnie wpływają m.in. na układ nerwowy, funkcjonowanie przemian węglowodanowych, prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, co jest dodatkowo wspomagane przez zawarty w nich błonnik pokarmowy, jak i neutralizują bóle głowy. Magnez, potas, fosfor i inne składniki mineralne usprawniają obniżanie ciśnienia krwi, dbają o zdrowie skóry, prawidłowe funkcjonowanie wzroku i krzepnięcie krwi. Ziemniaki zapobiegają także mutacji komórek nowotworowych, dlatego warto po nie sięgać w ramach profilaktyki.

A oto jakie wartości odżywcze i zdrowotne posiada ziemniak:

Kompresy z surowych utartych ziemniaków goją nawet bardzo zastarzałe rany.

Stосуje się je do usuwania skutków odmrożeń. Odmrożone nogi lub ręce korzystnie jest wymoczyć w wywarze z ziemniaków. Można także przykładać surowe utarte ziemniaki. Startą papką z surowych ziemniaków leczy się sińce, liszaje, i wykwity skórne, a także uczuleniowe.

Na zastrzały i egzemę. Zastrzał usuwano, trzymając palec w gorącej wodzie, w której gotowały się kartofle. Kąpiele w wywarze z ziemniaków zalecano przy egzemach. Przy tej dolegliwości korzystne jest również przykładać plasterki z surowych ziemniaków.

Upiększanie rąk. Ziemniaki są bardzo tanim kosmetykiem upiększającym ręce. Kartofle ugotować w łupinach, obrać, utrzeć oraz zmieszać z mlekiem. Papkę rozsmarowywać na dłoniach i pozostawić na pewien czas.



W Samorządowym Przedszkolu nr 11 im. Misia Uszatka w Krakowie przedszkolaki w grupie 12 postanowiły doświadczyć zabaw z ziemniakiem w roli głównej. Jak zwykle rodzice spisali się na medal, dostarczyli ziemniaki do wyboru, do koloru.

Dzień ziemniaka w naszej grupie był bardzo udany, możecie zobaczyć naszą relację.

A zaczęliśmy od zagadki, oczywiście ziemniaczanej:

*Chociaż z wyglądu jest raczej
brzydki.*

Powstają z niego złociste frytki.

A potem, to już ziemniak objął
królowanie, poznaliśmy jego
różne odmiany, kolory, kształty.

Dzieci wzięły udział w
zabawach sportowych,
wykazały się koleżeńską
postawą. Podzielone na dwie
grupy najpierw rzucały do celu

*Do wiaderka traf ziemniakiem,
będziesz sprytnym przedszkolakiem,
Najpierw celuj, potem rzuć.*

Na sam koniec kolejki wróć!

Potem był slalom z
ziemniakiem.

*Cóż się będzie teraz działo, łyżka,
ziemniak, drżące ciało,
Iść z nim trzeba pomalutku.*

*Komu ziemniak nagle spadnie,
ma uśmiechnąć się najładniej.*



Była też gra ściganka „Zaprowadź ziemniaka do domu”



Dzieci poznały właściwości mąki ziemniaczanej, potem spróbowały same ją zrobić. Ziemniak starliśmy na tarce i odsączyliśmy sok. Poczekaliśmy cierpliwie aż skrobia osiadzie na dnie naczynia, zlaliśmy wodę z góry. Może nie była tak biała, jak ta ze sklepu, ale za to nasza własna.



Przedшкоlaki uwielbiają zabawy badawcze. Czy ziemniak płacze? Same postanowiły rozwiązać tę zagadkę. Do wykonania tego eksperymentu wykorzystaliśmy: ziemniaki, sól, cukier. Do przekrojonych, wydrążonych i wytartych do sucha ziemniaków dzieci wsypały sól i cukier a trzeci został pusty. Ta zabawa wymagała od dzieci wykazania się cierpliwością.

Dopiero po upływie ok. godziny mogły zaobserwować, że ziemniaki z solą i cukrem całkowicie zwilgotniały, a ziemniak pusty pozostał suchy. Co się stało?

Mieliśmy okazję zaobserwować zjawisko osmozy.

Woda znajdująca się w komórkach ziemniaka przeszła przez błonę komórkową w kierunku dołka wypełnionego cukrem / solą, powodując ich zawilgocenie, aż do całkowitego „zamoczenia”.



Chcieliśmy też sprawdzić czy ziemniak pływa? Dzieci zauważyły, że w szklance z solą ziemniak pływa, a w samej wodzie tonie. Woda słona (morza i oceany) ma większy ciężar niż woda słodka (rzeki i jeziora). W słonej wodzie wszystko pływa lepiej.



Powstały też „Ziemniaczane Stworki” – tyle pomysłów, ile główek naszych przedszkolaczków.



Opracowała: Lucyna Kopek