

Mówienie



Proszę odpowiedzieć na pytania.

- Co to znaczy „odżywiać się w sposób świadomy”?
- W jaki sposób się odżywasz?
- Co to jest *dieta*? Czemu służą diety?
- Jak jedzenie wpływa na nasze zdrowie?

Rozumienie ze słuchu



Proszę uważnie słuchać i zaznaczyć właściwe odpowiedzi. Nagranie będzie odtworzone dwukrotnie.

0. Mieszkańcy regionu Morza Śródziemnego:
- a. żyją w chłodnym i wilgotnym klimacie
 - b. rzadziej niż inni chorują na zawały serca
 - c. żyją krócej niż inni
1. Jakiego tłuszczu spożywa się najwięcej w diecie śródziemnomorskiej?
- a. zwierzęcego
 - b. z oliwy
 - c. rybiego
2. Dlaczego oliwa jest nazywana „eliksirem młodości”?
- a. ponieważ zmniejsza ryzyko zgonu
 - b. ponieważ jest robiona z młodych roślin
 - c. ponieważ pozwala zachować młody wygląd
3. Wyjątkowe miejsce w diecie śródziemnomorskiej zajmują:
- a. białka zwierzęce
 - b. minerały
 - c. ryby i owoce morza
4. Na jakich produktach bazuje dieta śródziemnomorska?
- a. na dużych ilościach gotowanych i surowych warzyw oraz mięs, zwłaszcza czerwonych
 - b. na dużych ilościach gotowanych i surowych warzyw oraz niewielkiej ilości ryb, głównie morskich
 - c. na pełnoziarnistym pieczywie, kaszach, warzywach strączkowych i makaronach
5. Dieta śródziemnomorska pozwala utrzymać prawidłową masę ciała, ponieważ:
- a. jest w niej dużo zup
 - b. potrawy przygotowuje się w wodzie, na parze, piecze w folii, na ruszcie, grillu
 - c. smaży się wszystko w wysokich temperaturach
6. Makaron pozwala schudnąć, kiedy jest podawany:
- a. z warzywami, chudą rybą i drobiem
 - b. z tłustym sosem
 - c. rzadko
7. Dieta śródziemnomorska uważana jest za najzdrowszą z diet naturalnych, gdyż:
- a. stosowana jest w odpowiednich proporcjach
 - b. zapobiega chorobom związanym z wadliwym żywieniem
 - c. zapewnia potrzebną ilość pożywienia



Pisanie

Proszę w parach przedyskutować, a następnie napisać 10 zasad zdrowego żywienia.



Mówienie

Proszę odpowiedzieć na pytania.

Kto u ciebie w domu gotuje?

Jakie potrawy umiesz ugotować samodzielnie? Czy preferujesz jakąś kuchnię?

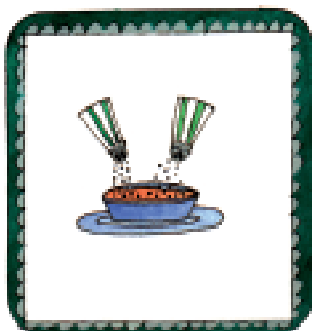
Skąd czerpiesz pomysły na gotowanie?

Jakie informacje znaleźć można w książce kucharskiej?



Rozumienie tekstu

1. Proszę dopasować odpowiednie definicje do obrazków.



1. doprawić



2. obrać



3. odcedzić



4. odparować



5. ostudzić



6. pokroić



7. połać



8. posmarować



9. posypać



10. roztopić



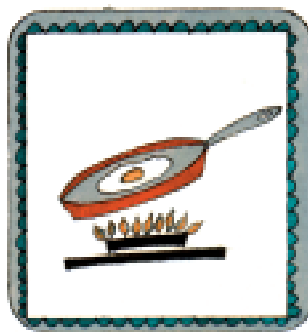
11. umyć



12. upiec



13. upiec



14. usmażyć



15. wsypać



16. wymieszać



17. zetrzeć,

a.	połączyć składniki	
b.	zjąć z czegoś łupiny, ściągnąć skórę	
c.	zamienić ciało stałe w płynne dzięki wysokiej temperaturze; rozpuścić	
d.	obniżyć temperaturę czegoś, ochłodzić, schłodzić coś	
e.	dodać przyprawy, nadać odpowiedni smak, wygląd, konsystencję	
f.	oblać coś z wierzchu	
g.	pokryć powierzchnię, rozprowadzić na niej warstwę czegoś	
h.	podzielić na kawałki, na cząstki	
i.	rozdrobnić coś przez tarcie, powodując rozpadnięcie się czegoś na drobne części	
j.	sypanie coś, pokryć powierzchnię czymś drobnym, sypkim	
k.	odlać płyn, w którym znajdowała się potrawa	
l.	sprawić, żeby z potrawy zniknęła woda w postaci pary	
m.	Przygotować do jedzenia przez umieszczenie w wysokiej temperaturze, np. w piecyku	12, 13
n.	Dodać drobny, sypki produkt	
o.	oczyścić z brudu	
p.	Przygotować do jedzenia przez umieszczenie w gorącym tłuszczu	

2. Proszę przeczytać przepisy i w miejsce kropek wstawić numery odpowiednich czasowników z poprzedniego ćwiczenia.

KORECZKI

Składniki

gruby plaster szynki, 25 dag żółtego sera, 10 śliwek węgerek (mogą być mrożone), cienki ogórek konserwowy, 2 łyżki gęstych powideł śliwkowych, kilkanaście sztuk groszku ptysio-
wego, 5 orzechów włoskich, cały ananas

Sposób przyrządzenia

Ser6..... w grubą kostkę. Szynkę w kwadraty dostosowane wielkością do kostek sera, a ogórek w plasterki. Śliwki, przekroić na połówki, wyjąć pestki. Mrożone śliwki należy krótko obgotować w syropie, i dopiero przekroić. Na część kostek sera kłaść połówki śliwek i spinać je wykałaczkami. Kilka kostek powidłami, przykleić do nich groszek ptysio-
wy i nabić na wykałaczkę. Na pozostałe kostki nakładać kawałki orzechów, pokrojoną w kwadraty szynkę i plasterki ogórka. Wbić koreczki w ananas i ustawić na talerzu.

SALATKA ŚLIWKOWA

Składniki

20 dag suszonych śliwek, szklanka śliwownicy lub białego wina, szklanka kaszy kuskus, puszka ananasów, 2 świeże brzoskwinie, 2 kiwi, 2 banany, 2 jabłka, jogurt naturalny

Sposób przyrządzenia

Kaszę do miseczki i zalać szklanką gorącej, przegotowanej wody. Śliwki zamoczyć w śliwownicy (białym winie) i po godzinie w cienkie, długie kawałki. Ananas odsączyć na sitku, następnie na małe kawałki. Brzoskwinie, kiwi, jabłka i banany, ze skórki i w kostkę. Wszystko włożyć do dużej miski, jogurtem i Można do smaku.



Mówienie

Proszę porównać przepis ze zdjęciem. Proszę powiedzieć, co zostało już zrobione, a co trzeba jeszcze zrobić?



FRYWOLNE ŚLIWECZKI

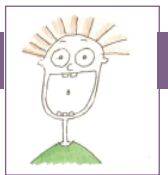
Składniki

6 suszonych śliwek bez pestek, pół filiżanki sherry lub białego wytrawnego wina, łyżka posiekanych orzechów laskowych, szczypta świeżo startej gałki muskatołowej, 3 cienkie plasterki boczku, wykałaczki koktajlowe

Sposób przyrządzenia

Śliwki moczyć w sherry (przez 2 godziny), a następnie odsączyć na bibułce i napęlić odrobiną posiekanych orzechów. Każdą śliwkę owinać przekrojonym wzdłuż plastrem boczku i zapiekać 8-10 min. w piekarniku (w wysokiej temperaturze).

Gramatyka



NAZWY CZYNNOŚCI – rzeczowniki te można utworzyć od prawie wszystkich czasowników (prócz np. móc, musieć, woleć) poprzez dodanie sufiksów: **-anie**, **-enie**, **-cie**.

-anie	czasowniki z przyrostkami -a, -owa	czytać – czytanie kupować – kupowanie
-enie	czasowniki z przyrostkiem -i, -y, -e oraz o temacie zakończonym na spółgłoskę	dzwonić – dzwonienie uczyć – uczenie milczeć – milczenie znaleźć – znalezienie
-cie	czasowniki o temacie zakończonym na samogłoskę należącą do rdzenia oraz o temacie zakończonym na -ą-	bić – bicie myć – mycie płynąć – płynięcie (-ą-/-ę-)

Ćwiczenia gramatyczne



Proszę w miejscu czasowników wpisać nazwy czynności w odpowiedniej formie.

0.*Smażenie*..... (smażyć) to*ogrzewanie*..... (ogrzewać) potrawy w tłuszczu.
1. (blanszować) polega na (zanurzyć) czegoś na kilkadziesiąt sekund we wrzątku lub (włożyć) do zimnej wody, następnie (doprowadzić) do stanu (wrzec) i (wyjąć).
2. (drylować) to (usuwać) pestek z owoców.
3. (dusić) to (połączyć) procesu krótkiego (smażyć) oraz (gotować) w małej ilości wody lub proces długotrwałego (gotować) w małej ilości wody i tłuszczu bez etapu (obsmażać).
4. (faszerować) to (wypełniać), (przekładać) farszem.
5. (gotowanie) polega na (przyrządzić) czegoś we wrzącej wodzie.

A. deska – długi, płaski kawałek drewna	a. przybory do jedzenia
B. korkociąg – przedmiot z uchwytem i metalową spiralą	b. służy do cięcia i krojenia
C. łyżka cedzakowa – duża łyżka z dziurkami	c. służy jako podstawka do krojenia
D. łyżka wazowa, chochla – duża, głęboka łyżka z długą rączką	d. służy do odcedzania np. pierogów, klusek
E. nóż – ma trzonek i podłużne płaskie metalowe ostrze	e. służy do oddzielania ciał stałych od płynów
F. obieraczka, skrobaczka – składa się z ostrza osadzonego prostopadle do uchwytu	f. służy do nalewania zupy
G. otwieracz – ma uchwyt i metalowy ząbek	g. służy do porcjowania pizzy
H. radełko – ma uchwyt i metalowe kółko zakończone ząbkami	h. służy do rozplaszczania ciasta
I. sitko – plastikowa lub metalowa obręcz z rozpiętą na niej siatką	i. służy do siekania mięsa
J. sztucce – najczęściej komplet: łyżka, widelec, nóż, łyżeczka, widelczyk	j. służy do ścierania owoców, warzyw, serów
K. tarka – metalowy lub plastikowy przedmiot, którego powierzchnia pokryta jest małymi otworami o ostrych krawędziach	k. służy do ubijania piany z białek
L. tasak – narzędzie w kształcie siekiarki o prostokątnym ostrzu z krótką rączką	l. służy do wyciągania korków z butelek
Ł. tłuczek – drewniany lub metalowy, ma uchwyt i klocek	ł. służy do zdzierania, zeszkrobywania skórki z warzyw
M. trzepaczka, ubijaczka – składa się z drewnianej rączki i umocowanego na niej drutu zwiniętego w spiralę	m. służy do zdejmowania kapsli z butelek
N. wałek do ciasta – jest w kształcie walca, najczęściej drewniany	n. służy zwykle do rozgniatania ugotowanych ziemniaków

Pisanie



1. Proszę napisać przepis na swoją ulubioną potrawę.
2. Proszę scharakteryzować kuchnię swojego kraju (250 słów).