

# Chapati, tortilla, ryż ... czyli nie tylko chleb

Oglądając wystawę  
dowiecie się jak wygląda  
marokański obiad, co jedzą  
dzieci w Kenii i Indiach, a także  
czego nie może zabraknąć  
na meksykańskim stole.



pszenica



fasola



ryż



kukurydza



**Kukurydza,  
pszenica, fasola  
i ryż** to rośliny, które  
stanowią podstawę  
diety w większości  
krajów świata.  
Z nich przygotowuje  
się posiłki –  
dania główne,  
a także dodatki  
i przekąski.



strąki fasoli na polu

groch



fasola



soczewica

**Fasola, groch, soczewica** to bardzo pożywne rośliny strączkowe. Przygotowuje się z nich przede wszystkim gęste sosy, zupy i pasty. Fasola jest bardzo popularna w Ameryce Środkowej i Południowej, a groch i soczewica w basenie Morza Śródziemnego.

**Ryż** z Azji Południowo-Wschodniej. Jest drugim, po pszenicy, najczęściej uprawianym zbożem. Stanowi podstawę wyżywienia 1/3 ludności świata. Ryż potrzebuje dużo wilgoci i ciepła, dlatego uprawiany jest najczęściej w dolinach rzek lub na sztucznie nawadnianych tarasach.

ryż nietuskany



brązowy ryż



biały ryż



pole ryżowe



### Czy wiecie?

Ryż jest jedną z najstarszych roślin uprawnych świata. W Chinach uprawiano go już ok. r. 5000 p.n.e.

**Pszenica** pochodzi z Azji Południowo-Zachodniej i Środkowej. Przygotowuje się z niej mąkę, która następnie jest wykorzystywana do wyrobu chleba, placków, makaronów i ciast. Rozdrobnione ziarna pszenicy to popularny kuskus.



zielone kłosy pszenicy



ziarno pszenicy



dojrzałe kłosy pszenicy



produkty z mąki pszennej



sprzedawca gotowanej kukurydzy



kolby słodkiej kukurydzy

**Kukurydza** pochodzi z Ameryki Środkowej. Kolby kukurydzy mogą być różnej wielkości, a ziarna różnej barwy. Kukurydzę można spożywać w całości, np. jako gotowane kolby lub ziarna, albo zrobić z niej mąkę kukurydzianą, z której przygotowuje się placki.



kolorowa kukurydza



kolby kukurydzy na polu

*Czy wiecie?*

Według mitologii Majów pierwsi ludzie zostali ulepieni z mąki kukurydzianej.



smażenie placków chapati

chapati jako dodatek do głównego dania



**Chapati** [czia<sup>pat</sup>i], czyli cienkie placki robione z mąki pszennej są popularne niemal na całym świecie. Pochodzą najprawdopodobniej z Indii, skąd rozpowszechniły się w Azji Południowej, na Bliskim Wschodzie i w Afryce. Masę przygotowuje się z mąki, wody i soli, a cienkie placki piecze na rozgrzanej blasze. Chapati stanowi dodatek do posiłków, można je jeść z warzywami, mięsem lub sosami.



smażenie placków chapati  
przygotowanie ciasta na placki chapati

### Czy wiecie?

Pszenne placki, w zależności od kraju, mogą być także nazywane np. jufka, pita czy chaczapuri.

chapati piecze się na ogniu



sprzedawca chapati



tortille

**Tortilla** [*tortija*] jest popularna w Ameryce Środkowej i Południowej, a przygotowuje się ją z mąki kukurydzianej. To niewielkie placki, które jada się same lub z nadzieniem np. z fasolą, cebulą, serem, śmietaną oraz mięsem. Wysuszone tortille dodaje się także do zup, a posypane serem, tzw. nachos [*naczos*], to chrupiące przekąski, jadane z pikantnym sosem.

dziewczynka jedząca tortillę



sprzedawczyni tortilli



tortille piecze się na ogniu

tortilla z dodatkami



nachos z sosem



### Czy wiecie?

Pszenne lub kukurydziane placki są także popularne w Europie. Są podstawą tak lubianej przez wielu ludzi pizzy.

# Co jedzą dzieci w różnych zakątkach świata?



meksykański arroz con frijoles



fasola

ryż

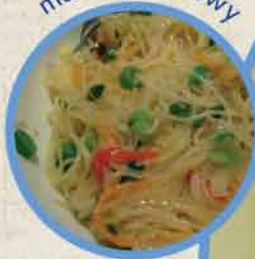


kukurydza

**Arroz con frijoles** [aroz kon friholes] to najbardziej znana potrawa nie tylko w **Meksyku**, ale też w innych krajach Ameryki Środkowej i Południowej. Składa się z gotowanego na miękko ryżu i gęstego sosu z ciemnej fasoli (najczęściej czarnej lub czerwonej). Do nich dodaje się kawałki mięsa, gotowaną kolbę kukurydzy, starty ser, smażonego banana, no i oczywiście tortille.

Popularna w **Wietnamie** zupa pho [po] przypomina nasz rosół, różni się jednak kilkoma składnikami. Pho przygotowuje się gotując mięsny wywar, do którego należy dodać ryżowy makaron, sok z cytryny, posiekaną kolendrę, kiełki fasoli i papryczkę chili. To zupa, którą je się pałeczkami.

makaron ryżowy



w Wietnamie je się pałeczkami



wietnamska zupa pho

# Co jedzą dzieci w różnych zakątkach świata?

Podstawę **kuskusu** pochodzącego z **Maroka** stanowią rozdrobnione ziarna pszenicy ugotowane na parze lub zalane wrzątkiem. Do nich dodaje się mięsny sos, gotowane warzywa (przede wszystkim marchew, dynię, groch włoski), a niekiedy rybę. Kuskus tradycyjnie spożywany jest w marokańskich domach w każdy piątek.



marokański kuskus



ziarno pszenicy



kuskus



kenijskie ugali z kapustą



ziarno kukurydzy

**Ugali z Kenii** to potrawa, którą przygotowuje się z mąki kukurydzianej i wody, podgrzewając na małym ogniu aż zgęstnieje. Ugali jest najpopularniejszym daniem w Afryce Wschodniej. Można je podawać niemal ze wszystkim: sukumawiki (rodzaj gotowanej kapusty), z mięsnym gulaszem, rybami, sosami warzywnymi, fasolą, a nawet owocami.



ugali z sukumawiki

## Czy wiecie?

Ponad miliard ludzi na świecie przeznacza tylko 4 złote na całodziennie wyżywienie.

# Czy wiesz, co oni jedzą?

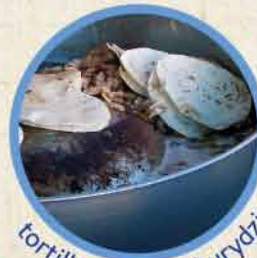
Dopasuj zdjęcia potraw do zdjęć przedstawiających jedzących ludzi. Z jakich roślin i ziaren przygotowywane są te potrawy?



ziarno pszenicy



ryż na polu



tortille z mąki kukurydzianej



ciemny chleb pszenny



biały ryż



kolba kukurydzy na polu



makaron ryżowy



zielone kłosa pszenicy



kolorowa kukurydza



# Czy wiesz, skąd pochodzą te potrawy?

Dopasuj potrawy do miejsc na mapie.



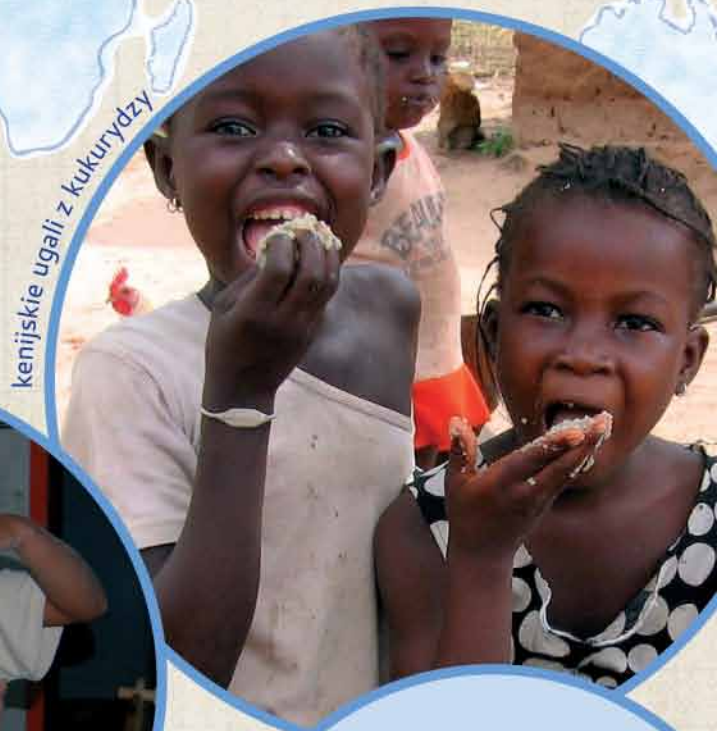
meksykańska tortilla



indyjskie chapati



wietnamski makaron ryżowy



kenijskie ugali z kukurydzy