

GRZYBY W TRADYCYJI POLSKIEJ

Pod koniec lata, kiedy w ciepłym powietrzu unosi się zapach jesieni, w polskich lasach można spotkać grzyby takie, jak: borowiki, podgrzybki, prawdziwki czy kurki. Polacy kochają grzybobranie, szczególnie wtedy, gdy uczestniczą w nim rodzinne lub w towarzystwie przyjaciół i znajomych. Polska tradycja grzybobrania sięga czasów najdawniejszych. Według relacji kronikarzy, dania z grzybami w roli głównej lub w tle, dekorowały stoły na szlacheckich dworach. Przyrządzano je na wiele sposobów. Kucharze gotowali je, smażyli, marynowali czy suszyli, by dłużej utrzymać ich aromat i smak. Także dziś Polacy nie wyobrażają sobie bigosu bez prawdziwków, sosu wołowego bez podgrzybków, czy Świąt Bożego Narodzenia bez zupy grzybowej oraz pierogów.



Grzyby nie mają wielu wartości odżywczych. Składają się – podobnie jak warzywa – głównie z wody, dlatego mogą być spożywane przez osoby, które dbają o linię. Trzeba pamiętać jednak, że są ciężkostrawne, dlatego dzieci do 10 roku życia nie powinny ich jeść.



ĆWICZENIE:

Prawda (P) czy nieprawda (NP)?

1. Sezon grzybowy rozpoczyna się w Polsce pod koniec lata.
2. Polacy muszą zbierać grzyby, ponieważ traktują to zajęcie jako obowiązek.
3. Polacy jedzą grzyby od czasów najdawniejszych.
4. Grzyby nie mają wielu wartości odżywczych.
5. Grzyby są lekkostrawne, dlatego mogą je jeść dzieci i osoby starsze.

Podstawowe rodzaje grzybów

borowik | prawdziwek | rydz | kurka | maślak |
muchomor | szatan



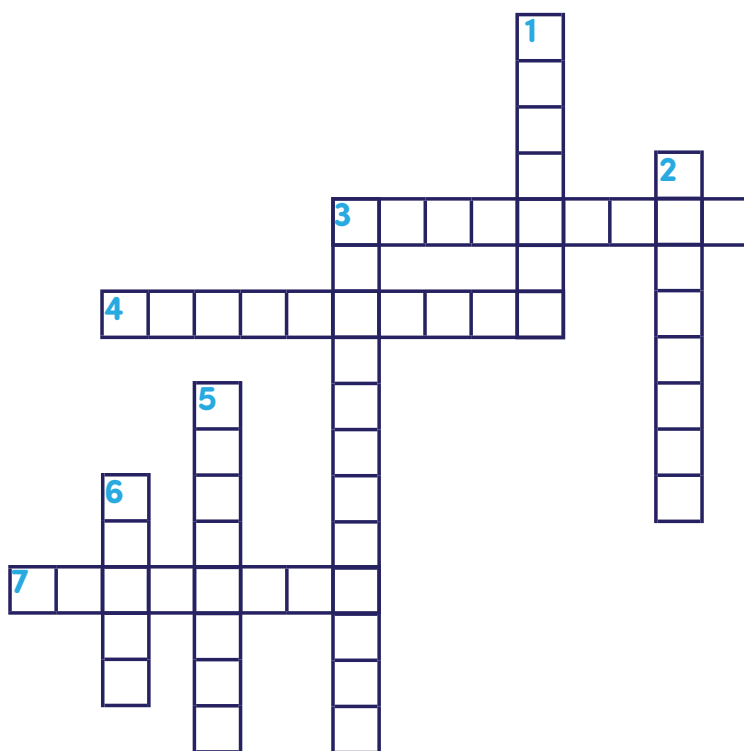
ROZMOWA:

- Czy kiedykolwiek brałeś udział w grzybobraniu? Jak to wyglądało?
- Jak przygotować się do grzybobrania? Co powinno się ze sobą zabrać?
- Co należy wiedzieć przed wyjściem do lasu?
- Jak odróżnić grzyby jadalne od trujących?
- Grzyby w kuchni – czy znasz polskie dania, w których grzyby występują w roli głównej lub jako dodatek do mięs i sosów? Jakie są ich walory smakowe? Jakie wartości odżywcze możemy w nich znaleźć?

Rodzina wyrazów

grzyb | grzybica | grzybowy | grzybiarz | grzybnia | podgrzybek | grzybobranie

Krzyżówka



Poziomo

3. osoba, która zna się na gatunkach grzybów i zbiera je w ramach hobby lub w celach zarobkowych
4. popularny gatunek grzyba
7. choroba ludzi i zwierząt wywołana miejscowym lub ogólnym zakażeniem grzybami chorobotwórczymi

Pionowo

1. mały grzyb to...
2. popularna zupa, którą Polacy jedzą podczas Świąt Bożego Narodzenia to zupa...
3. rodzaj aktywności, sposób spędzania wolnego czasu, inaczej szukanie grzybów w lesie
5. miejsce, gdzie można znaleźć dużo grzybów, mech, na którym rosną grzyby
6. inaczej borowik



ĆWICZENIE:

Proszę uzupełnić zdania wyrazami z krzyżówki.

1. Wczoraj spytałem sąsiada, gdzie najlepiej pojechać na, aby nie spotkać zbyt wielu
2. Moja mama często dodaje kostkę do sosów, aby były bardziej aromatyczne i smaczniejsze.
3. W tym roku firma mojego męża zorganizowała dla wszystkich pracowników.
4. W moim koszyku znajdują się kurki, maślaki, borowiki i
5. Po ostatniej mojej wizycie na basenie walczę z paznokci. Prawdopodobnie będę musiał iść do dermatologa.



ĆWICZENIE:

Podstawowe rodzaje grzybów

Proszę posłuchać audycji Polskiego Radia pt. „Jak bezpiecznie zbierać grzyby?“, a następnie wykonać ćwiczenia.



1. Jakie wskazówki daje ekspert? Czego nie wolno robić w lesie? – proszę uporządkować kolejność.

..... **nie wolno puszczając psa wolo**

..... **nie wolno hałasować**

..... **nie wolno niszczyć grzybni oraz drzew**

..... **nie wolno używać sygnałów dźwiękowych**

..... **nie wolno śmiecić**

..... **nie wolno zostawiać auta głęboko w lesie**



2. Jak bezpiecznie wrócić do auta po grzybobraniu? O jakiej aplikacji jest mowa w audycji?
3. Na jakie zwierzęta trzeba uważać w lesie podczas grzybobrania? Proszę wybrać gatunki zwierząt, o których mowa w audycji: ptaki, jaszczurki, lisy, jelenie, pająki, muchy, sarny, łosie, żmije, koty, wilki, łosie
4. Jak się ubrać do lasu? Co ze sobą zabrać?
5. Jak odróżnić grzyby jadalne od niejadalnych/ śmiertelnych?
6. Co zrobić, kiedy podejrzewasz u siebie zatrucie grzybami?

Podstawowe rodzaje grzybów



ROZMOWA:

- **Jakie produkty są najczęściej eksportowane z Twojego kraju?**
- **Jakie produkty spożywcze są eksportowane z Polski?**
- **Czy eksport i import jest ważny? Jaki wpływ ma na gospodarkę?**
- **„Szara strefa” – co to znaczy? Eksport jakich produktów może znaleźć się w tak zwanej szarej strefie?**



SŁOWNICTWO:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 cieszyć się dobrą opinią | a zajęcie wykonywane z wielką starannością |
| 2 intratny | b smakołyk, przysmak |
| 3 specjały | c opłacalny, dochodowy, dobry |
| 4 specjalność | d więcej niż |
| 5 grubo ponad | e zbierać/ mieć pozytywne opinie |
| 6 przeszło | f ponad |

Polskie grzyby od wielu lat kupują największe niemieckie sieci handlowe - od tanich supermarketów Aldi po hipermarkety Metro. Cieszą się one w Niemczech dobrą opinią. (...) Kurki w śmietanie, pierogi z cielęciną i grzybami oraz zupa borowikowa są najchętniej zamawianymi specjałami restauracji w polskim pawilonie na Expo 2000, choć należą do najdroższych dań na terenie całej wystawy. (...) Kurki z Polski w sosie podawane są także w wielu paryskich restauracjach. Jedną ze specjalności ekskluzywnego Bistro Champetre przy Rue St. Charles jest na przykład sola w kurkach. Grzyby z Polski serwują najlepsze lokale w Austrii, Luksemburgu, Holandii, Hiszpanii i we Włoszech. Intratny eksport staje się jednak coraz mniej opłacalny.

W 1999 r. sprzedaliśmy do Niemiec grzyby o wartości ponad 120 mln zł. Tylko za świeże kurki polscy przedsiębiorcy otrzymali grubo ponad 50 mln zł. Sporo grzybów z polskich lasów trafia również do Austrii, Szwajcarii, Francji, Hiszpanii i Włoch. Szacuje się, że ich oficjalny eksport przynosi nam rocznie przeszło 200 mln zł. (...)

<https://biznes.wprost.pl/gospodarka/7908/polskie-grzyby.html>