



# MAZOWSZE NA TALERZU

---

*Monika Jabłońska*

---

KATEGORIA WIEKOWA: 7-9 LAT

**Mazowsze.**  
serce Polski

**ADRESAT:** uczniowie w wieku 7–9 lat.

---

**CZAS ZAJĘĆ:** 90 minut.

---

**SŁOWA KLUCZOWE:** nagus, fajerzaki, ziemniaki po staropolsku, parzybroda, jajecznica mazowiecka, rejbaki, ogniatacze, savoir-vivre, edukacja regionalna, kuchnia regionalna.

---

### **WPROWADZENIE**

W celu uatrakcyjnienia zajęć można zaprosić na nie kucharza lub nauczyciel może odgrywać jego rolę. Uczniowie powinni przynieść na lekcję fartuchy oraz składniki na sałatkę jarzynową.

---

### **CEL OGÓLNY**

Zapoznanie się z tradycyjną kuchnią Mazowsza i typowymi dla niej smakami.

---

### **CELE SZCZEGÓŁOWE**

Uczeń:

- zna i stosuje zasady zdrowego odżywiania się;
  - zna nazwy tradycyjnych potraw regionu Mazowsza;
  - stosuje zasady savoir-vivre'u przy stole, posługuje się sztuczkami;
  - samodzielnie wykonuje sałatkę jarzynową według przepisu;
  - zna i posługuje się jednostkami masy w przepisach kulinarnych.
- 

### **METODY PRACY:**

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład;
  - metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy – klasyczna metoda problemowa;
  - metody waloryzacyjne – ekspresyjna, impresyjna;
  - metoda praktyczna – ćwiczenia.
- 

### **FORMY PRACY:**

- indywidualna,
  - grupowa.
- 

### **POMOCE DYDAKTYCZNE:**

- przygotowane wcześniej potrawy regionalne Mazowsza – nagus, fajerzaki, ziemniaki po staropolsku, parzybroda, jajecznica mazowiecka, rejbaki, ogniatacze;
- obrus, naczynia (miski, talerze), deski do krojenia, noże, widelce;
- menu gospody Mazowiecki Talerz;
- marchewka, jajko, ogórek kiszony, groszek zielony, jabłko, majonez, sól, pieprz;
- fartuchy;
- karty pracy z przepisami;
- talerz ewaluacji dla każdego ucznia.

**ZAŁĄCZNIKI:**

1. Bajka terapeutyczna.
2. Menu gospody Mazowiecki Talerz.
3. Karty pracy.
4. Przepis na sałatkę jarzynową.
5. Ewaluacja – papierowy talerz.

**BIBLIOGRAFIA**

- B. Tarnowska, *Polska kuchnia regionalna*, Dom Wydawniczy PWN, Warszawa 2015.  
 R. Sypek, *Specjały kuchni mazowieckiej*, Województwo Mazowieckie, Warszawa 2009.

**ŹRÓDŁA INTERNETOWE**

- [www.gotujmy.pl/nagus-moje-smaki-dziecinstwa,przepisy-zapiekaneki-przepis,212464.html](http://www.gotujmy.pl/nagus-moje-smaki-dziecinstwa,przepisy-zapiekaneki-przepis,212464.html).  
[www.kulinarnylublin.blox.pl/2009/03/Potrawy-regionalne-fajercarze-czyli-placki-na.html](http://www.kulinarnylublin.blox.pl/2009/03/Potrawy-regionalne-fajercarze-czyli-placki-na.html).  
[www.radio.bialystok.pl/smakipodlasia/index/id/134603](http://www.radio.bialystok.pl/smakipodlasia/index/id/134603).  
 Dostęp 6.07.2017.

**PRZEBIEG ZAJĘĆ****CZĘŚĆ WSTĘPNA**

1. Rozpoczęcie zajęć – czynności organizacyjne. Przygotowanie sali lekcyjnej na wzór karczmy staropolskiej: nakrycie stołu obrusem, rozłożenie naczyń, rozmieszczenie w sali przedmiotów codziennego użytku związanych z kulturą Mazowsza, ustawienie w odrębnym miejscu wcześniej przygotowanych potraw typowych dla regionu: nagusa, fajerczaków, ziemniaków po staropolsku, parzybrody, jajecznicy mazowieckiej, rejbaka, ogniataczy.
2. Nauczyciel zapisuje na tablicy temat zajęć i zagadkę: „Sraty, pirdaty – w środku mięso, na wirzchu gnaty”.

3. Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- Jaka jest odpowiedź na zagadkę? (Odpowiedź brzmi: orzech włoski).
- O czym będziemy dziś mówić na lekcji?
- Co należy jeść, aby się zdrowo odżywiać?

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

1. Nauczyciel przedstawia uczniom cele lekcji. Prosi, aby usiedli wygodnie na dywanie, zamknęli oczy i wysłuchali tekstu, który przeczyta (**załącznik nr 1**). Podczas słuchania bajki relaksacyjnej mają się przenieść w wyobraźni do staropolskiej gospody.
2. Nauczyciel zaprasza uczniów do stołu. Rozdaje im menu gospody Mazowiecki Talerz (**załącznik nr 2**). Dzieli klasę

- na pięcioosobowe zespoły. Zadaniem grup jest obejrzenie przygotowanych potraw i dopasowanie przepisów (**załącznik nr 3**) do nazw dań zawartych w menu. Następnie uczniowie układają obok potraw przepisy uzupełnione nazwami.
3. Nauczyciel prezentuje uczniom potrawy regionalne Mazowsza, które wcześniej przygotował. Krótco je omawia.
  4. Uczniowie wspólnie z nauczycielem przygotowują sałatkę jarzynową według przepisu (**załącznik nr 4**).
  5. Wspólna degustacja potraw. Omówienie zasad *savoir-vivre*'u przy stole. Czynności porządkowe.

### CZĘŚĆ PODSUMOWUJĄCA

1. Podsumowanie zajęć. Ewaluacja
  - na papierowych talerzykach (**załącznik nr 5**) uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela:
    - Co najbardziej Ci smakowało?
    - Jakie nazwy potraw z regionu Mazowsza poznałeś / poznałaś dziś na zajęciach?
2. Uczniowie oceniają zajęcia – rysują na talerzu uśmiechniętą buźkę, jeśli zajęcia im się podobały, albo smutną, jeśli zajęcia się nie podobały. Wieszają talerze na tablicy.
3. Nauczyciel podsumowuje zajęcia.

---

## Załącznik nr 1.

---

### Bajka terapeutyczna *Marcepany z suchej drapacy*

...A w izbie jest tak ciepło. W kącie zasiadła babcia i haftuje obrus na drewniany stół. Mama się krząta i rozkłada naczynia na stole. Słychać brzęk statków, trzask palącego się drewna w piecu i w kuchni. W całej izbie unoszą się zapachy kapusty, fasoli, smażonego boczku. Nie możemy się doczekać, kiedy zasiądziemy do stołu. Zniecierpliwieni podbiegamy do mamy i pytamy, kiedy wszystko będzie gotowe i co takiego przygotowuje. A mama odpowiada: „Marcepany z suchej drapacy!”. Zdziwienie maluje się na naszych dziecięcych twarzach i jeszcze bardziej pobudza apetyt. Przełykamy ślinę i czekamy. Mama zdejmuje z kuchni fajerki i ustawia garnek. Słychać bulgotanie wody. Uważnie przyglądamy się, co robi mama. A ona chwytając za drewnianą deskę do krojenia, bierze misę z masą ziemniaczaną, narzuca masę na deskę i rzuca kluski na wodę, która pryska na rozpalone fajerki. – Gotowe! – woła. Wszyscy szybko biegniemy do stołu.

**Menu gospody Mazowiecki Talerz**

Drodzy Goście,  
witamy Was w gospodzie

## Mazowiecki Talerz

i zapraszamy do degustacji  
naszych potraw.

**Życzymy smacznego!**

**Dania główne:**

Nagus

Fajierzaki

Ziemniaki po staropolsku

Parzybroda

Jajecznica mazowiecka

Rejbak z Ostrołęki

Ogniatacze

---

## Załącznik nr 3.

---

### Karta pracy nr 1

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

#### Składniki:

1 kg ziemniaków, 2 łyżki smalcu, łyżka masła, sól, pieprz, 2 łyżeczki majeranku.

#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach na półtwardo. Wystudzić, obrać, pokroić w grube plastry. Smażyć z obu stron na silnie rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do wysmarowanego masłem naczynia żaroodpornego, posolić, oprószyć pieprzem i majerankiem. Wstawić na kilka minut do nagrzanego piekarnika. W zależności od upodobań danie można wzbogacić, dodając do ziemniaków posiekaną cebulę lub rozgnieciony czosnek. Podawać jako dodatek do pieczonych mięs lub z ulubionym sosem i surówką.

---

### Karta pracy nr 2

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

#### Składniki:

3 kg ziemniaków, 0,5 kg wieprzowiny gotowanej, 0,5 kg wędzonki, 30 dag kiełbasy zwyczajnej, 1 duża cebula, 3 jajka, 10 dag mąki, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, bułka tarta i smalec, sól, pieprz.

#### Sposób przygotowania:

Surowe ziemniaki ucieramy na tarce, dodajemy do nich mąkę i jajka. Ugotowane mięso, słoninę, wędzonkę, kiełbasę oraz cebulę kroimy drobno i podsmażamy razem na patelni. Tak przygotowaną masę dodajemy do utartych ziemniaków, przyprawiamy do smaku i dokładnie mieszamy. Do wysmarowanej smalcem i posypanej bułką tartą brytfanki wlewamy przygotowaną masę i wstawiamy do gorącego piekarnika. Całość zapiekamy około 40 minut. Podajemy na ciepło z podsmażonym boczkiem wędzonym albo z surówką z kapusty świeżej lub kiszanej. Doskonałym dodatkiem do potrawy jest zimna maślanka lub zsiadłe mleko.



**Karta pracy nr 3**

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

**Składniki:**

1 główka kapusty średniej wielkości, ziemniaki – w równej proporcji, śmietana 32%,  
2 duże główki cebuli, sól, pieprz, liść laurowy, olej lub oliwa.

**Sposób przygotowania:**

Kapustę myjemy i drobno kroimy. Ziemniaki obieramy i kroimy jak na zupe.  
Do dużego gara wlewamy trochę wody, wkładamy kapustę, a na wierzch ziemniaki.  
Nie mieszamy! Ziemniaki muszą być na wierzchu, aby woda mogła swobodnie parować. Dodajemy liść laurowy i kilka ziarenek pieprzu. Gotujemy do miękkości, sprawdzając co jakiś czas, czy na dnie jest woda. Nadal nie mieszamy. Gdy kapusta i ziemniaki zmiękną, na dużej patelni na oleju podsmażamy pokrojoną cebulę. Pod koniec smażenia wlewamy na patelnię śmietanę (uważając, żeby się nie zwarzyła). Gdy kapusta i ziemniaki będą już miękkie, mieszamy wszystko i wlewamy do gara śmietanę z cebulą. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Potrawę należy podawać gorącą i pikantną!

**Ciekawostka:**

Nazwa potrawy pochodzi stąd, że danie jest tak dobre, iż nikt nie czeka, aż ostygnie, a jedząc gorące, łatwo poparzyć sobie brodę.



#### **Karta pracy nr 4**

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

#### **Składniki:**

6 jaj, 6 dag mielonego mięsa, 1 dag cebuli, 1 dag masła, pieprz, sól.

#### **Sposób przygotowania:**

Parę łyżek drobiutko posiekanego mięsa przyprawiamy pieprzem i solą. Dodajemy równie drobno posiekaną cebulę i zasmażamy na patelni z odrobiną tłuszczu, najlepiej masła. Ubijamy 6 jaj i wlewamy do mięsa. Stawiamy patelnię na małym ogniu i smażymy, stale mieszając, aż jaja się zetną. Następnie wykładamy masę na gorące salaterki i podajemy z grzankami z białego chleba. Na Kurpiach potrawę tę podaje się także w gorącym garnku, ułożoną na ciepłej, kiszzonej kapuście z kielbasą.

---

#### **Karta pracy nr 5**

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

#### **Składniki:**

2 kg ziemniaków, 2 jajka, 2 duże cebule, 2 łyżki mąki pszennej, 800 g boczku surowego wędzonego, kilka długich, cienkich plastrów boczku gotowanego wędzonego, sól, pieprz, kwaśna śmietana 18%.

#### **Sposób przygotowania:**

Surowy wędzony boczek pokroić w kostkę i przesmażyć na patelni. Ziemniaki obrać i razem z cebulą utrzeć na tarce o dużych oczkach. Do masy ziemniaczanej dodać mąkę, jajka, przygotowany boczek. Doprawić solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Do formy włożyć plastry boczku, wlać masę ziemniaczaną. Piec 1-1,5 godz. w temp. 180°C. Podawać z kwaśną śmietaną.





**Karta pracy nr 6**

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

**Składniki:**

1 kg mąki, 1 płaska łyżeczka soli, 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej, pół litra zsiadłego mleka.

**Sposób przygotowania:**

Dać mąkę na stolnicę, dodać sól i sodę. Zarobić zsiadłym mlekiem, żeby ciasto nie było ani twarde, ani miękkie. Wyrobić. Pokroić w małe kawałki. Rozwałkować na placki. Chwilę poczekać, żeby podrosły. Kłaść na średnio gorącą fajerkę na kuchni węglowej i piec.

**Karta pracy nr 7**

Co to za przepis? Wpisz w wolne miejsce nazwę potrawy z menu gospody Mazowiecki Talerz.

Przepis na .....

**Składniki:**

2 kg ugotowanych ziemniaków, 2 szklanki mąki pszennej, pół szklanki mąki ziemniaczanej, 3–4 żółtka, 30 dag gęsiny, 30 dag boczku wędzonego, 6–8 cebul (czerwonej i białej), 4–6 ząbków czosnku, pieprz, sól, oregano, majeranek, olej.

**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną gęsinę, po wystudzeniu, zmielić. Pokrojony w kostkę boczek przesmażyć, dodać do niego pokrojone w kostkę cebulę i czosnek. Wszystko razem podsmażyć. Dodać do gęsiny i przyprawić. By farsz nie był za suchy, można dolać oleju. Zmilić ugotowane w solonej wodzie ziemniaki. Na stolnicy z ziemniaków uformować krąg, do środka dodać żółtka. Wokół kręgu wysypać mąkę pszenną i trochę ziemniaczanej. Ugniatać mąkę do środka. Cały czas dosypywać mąki i ugniatać, aż ciasto będzie odchodziło od dłoni. Formować na dłoni placuszki i nadziewać farszem. Skleić. Tak uformowane kotleciki ziemniaczane smażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju.

Przepis na ziemniaki po staropolsku (karta pracy nr 1) pochodzi z: B. Tarnowska, *Polska kuchnia regionalna*, Dom Wydawniczy PWN, Warszawa 2015.

Przepisy na: rejbak z Ostrołęki, parzybrodę i jajecznicę mazowiecką (kolejno karty pracy 2–4) pochodzą z: R. Sypek, *Specjały kuchni mazowieckiej*, Województwo Mazowieckie, Warszawa 2009.

Przepis na nagus (karta pracy nr 5) zaczerpnięto z <http://gotujmy.pl/nagus-moje-smaki-dzieinstwa,przepisy-zapiekanek-przepis,212464.html>, na fajerkę (karta pracy nr 6) – z <http://kulinarnylublin.blox.pl/2009/03/Potrawy-regionalne-fajercarze-czyli-placki-na.html>, a na ogniatacze (**załącznik nr 7**) – z <http://www.radio.bialystok.pl/smakipodlasia/index/id/134603> (dostęp do wszystkich źródeł 6.07.2017).

## Załącznik nr 4.

### Przepis na sałatkę jarzynową

#### Składniki:

1 marchewka, 1 ogórek kiszony, 5 łyżek zielonego groszku, 2 jajka na twardo, 1 jabłko, sól, pieprz, 1 łyżka majonezu.

#### Sposób przygotowania:

Ugotowaną marchewkę, ogórek, jajka na twardo i jabłko pokroić w kostkę, wrzucić do miski. Dodać zielony groszek. Wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać majonez i ponownie wszystko dokładnie wymieszać.



## Załącznik nr 5.

### Ewaluacja – papierowy talerz

