**Pomidorowa przygoda – zajęcia z projektu Szkoła na widelcu.**

*Tego dnia Marchwian zastał Jasia i Elę w kuchni. Jaś pił ze smakiem sok pomidorowy.*

*- Haha jak to możliwe. Eeee sok z pomidora?!? - zdziwił się Marchwian.*

*- A jaka jest Twoja ulubiona zupa na obiad? - zapytał Jaś.*

*- Pomidorowa.*

*-A widzisz, czyli lubisz pomidorową z pomidorów.*

*- hmmmm… no tak. Ale sok z pomidora to mnie nie za bardzo interesuje. Pozostanę wierny sokowi z marchewki.*

*- A próbowałeś kiedykolwiek soku z pomidora Marchwian?*

*Marchwian z zawstydzeniem spuścił głowę i cichutko odpowiedział, że nie.*

*- Marchwian, pamiętasz jak mówiłam Ci, że zanim postanowisz, że czegoś nie lubisz, to należy tego nawet kilka razy spróbować?- zapytała Ela.*

*- No pamiętam, pamiętam, ale cały czas zapominam… Zatem spróbuję tego soku!*

*- Brawo Marchwian! - powiedział Jaś. - Powiem ci jeszcze coś ciekawego zanim spróbujesz. Pomidory zawierają cenny składnik – likopen – to taki związek, dorośli nazywają go przeciwutleniaczem. Przeciwutleniacze zawarte w żywności są niezbędne do zachowania zdrowia! -powiedział Jaś.*

*- Ach cudownie! Czyli ten sok jest czarodziejski! – zaśmiał się Marchwian i od razu z wielkim apetytem zaczął nalewać sok do szklanki.*

*Piliście już kiedyś jakiś sok z warzyw? Czy zdarzyło im się, że czegoś nie spróbowali a już zdecydowali, że czegoś nie lubią?*

Wyobraźcie sobie, że Marchwian poszedł do sklepu po sok. Chciałby dowiedzieć się od Was, czy może w sklepie sprawdzić, z czego jest zrobiony ten sok, czy trzeba go przechowywać w lodówce czy może powinien go schować do szafki. Gdzie mógłby znaleźć tego typu informacje?

Pomidor dotarł do Europy po 1492 roku – po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Ich ojczyzną jest Ameryka Południowa, w której te czerwone warzywa rosną od 8 tysięcy lat! Do Polski trafiły dzięki królowej Bonie. Kiedy ludzie przekonali się, że warzywo ma niepowtarzalny smak i właściwości, zaczęli się nim masowo zajadać. Pomidory możemy przyrządzać na wiele sposobów: sałatki, surówki, pomidory pieczone, nadziewane, suszone, pomidory z puszki, puree z pomidorów, zupa pomidorowa, koncentraty, sosy... Sposobów konsumowania pomidora jest mnóstwo! Warzywo ma też wiele odmian. Pomidory różnią się od siebie nie tylko kształtem, ale i miękkością, kolorem, smakiem, zawartością miąższu. Pomidory malinowe, maleńkie koktajlowe, które ozdobią każdą sałatkę, śliwkowe i oczywiście pomidory zwyczajne, które są najchętniej spożywanym w Polsce gatunkiem. Warto pamiętać, że pomidory nie lubią zimna. Trzymanie ich w lodówce (w temp. poniżej 7 °C) prowadzi do utraty koloru, smaku i niektórych witamin.

**Przygotuj z rodzicami zupę pomidorową na zimno – gazpacho:**

* pomidory 850 g
* papryka 200 g
* ogórek 200 g
* cebula czerwona 50 g
* czosnek 1/2 ząbka
* oliwa
* ocet winny
* sól i pieprz do smaku

Warzywa myjemy i obieramy, paprykę pozbawiamy nasion. Warzywa doprawimy solą i pieprzem do smaku. Miksujemy warzywa z łyżką octu winnego. Dodajemy 2 łyżki oliwy z oliwek i mieszamy. Zupę podajemy na zimno z grzanką z pełnoziarnistego pieczywa.