

DZIEŃ TRADYCYJNEJ KUCHNI

Wprowadzenie

„Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś: – Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825).

Jedzenie odgrywa ważną rolę w naszym życiu. To, co spożywamy, jest ściśle związane z naszą kulturą. Poznając jedzenie danej kultury, można się wiele o niej dowiedzieć. W rzeczywistości trudno jest w pełni zdefiniować kulturę bez uwzględnienia jej kuchni.

Dorastamy, jedząc potrawy naszych kultur. Jedzenie staje się częścią tego, kim każdy z nas jest. W szerszej skali jest ono ważną częścią kultury. Tradycyjna kuchnia jest przekazywana z pokolenia na pokolenie - stanowi wyraz tożsamości kulturowej. Imigranci zabierają ze sobą jedzenie ze swoich krajów, gdziekolwiek się udają, a gotowanie tradycyjnych potraw jest sposobem na zachowanie ich kultury.

Jedzenie jest niezbędne do życia, a to, jak i dlaczego kultury jedzą to, co jedzą, pozwala lepiej zrozumieć, co je charakteryzuje. Nie ma znaczenia, z jakiego miejsca na świecie pochodzisz – musisz jeść. Twoja kultura społeczna najprawdopodobniej ewoluowała z tej właśnie potrzeby – potrzeby jedzenia. Wiele wczesnych cywilizacji, gdy tylko wyszły poza polowanie i zbieractwo, zorganizowało się w sposób ułatwiający dystrybucję i produkcję żywności. Oznaczało to również, że zwierzęta, ziemia i zasoby, które znajdowały się w pobliżu, dyktowały nie tylko to, co konsumowano, ale także sposób przygotowania i przyrządzania. Handel przyprawami i powstanie jedwabnego szlaku kupieckiego to dwa przykłady tego, jak wiele trudu trzeba było włożyć w zdobycie pożądaných składników.

Co więcej, składniki popularnych potraw mogą ujawniać sekrety kulturowe. Jest to prawdopodobnie najbardziej intrygująca część studiowania danej kuchni. W niektórych regionach świata pewne składniki są łatwo dostępne, co wskazuje na przemieszczanie się ludności na przestrzeni wieków, a także na ekspansję kulturową.

Wyrusz w międzykulturową podróż poprzez jedzenie, poznając zwyczaje żywieniowe mieszkańców Europy i innych krajów.

Potrzebne materiały

W zależności od ćwiczenia – papier i ołówki, zadrukowana kartka, nożyczki, klej, markery, ołówek, gumka do ścierania.

Instrukcje

Grecja

Ćwiczenie 1. Wizyta w Turcji: „To samo jedzenie, podobne słowa”

Szczegółowe informacje znajdują się w rozdziale Turcja.

Ćwiczenie 2. „Zrób listę zakupów i idź na zakupy!”

Cele

Uczniowie:

- dowiedzą się o kuchni greckiej i jej cechach charakterystycznych,
- rozwiną umiejętności współpracy w zespole,
- rozwiną krytyczne i obliczeniowe myślenie,
- przećwiczą sposoby mierzenia masy i objętości,
- przećwiczą umiejętności matematyczne związane z liczbami dziesiętnymi,
- przećwiczą umiejętności posługiwania się monetami euro.

Na początku nauczyciel tworzy w klasie miejsce, które będzie reprezentować rynek. Dla każdego produktu drukuje i laminuje kartę zawierającą zdjęcie produktu, który jest na sprzedaż, a także przedstawiającą ilość i cenę. Potrzebne obrazki znajdują się w załączniku.

Następnie dzieli uczniów na zespoły i każdemu z nich rozdaje przepis (patrz załącznik). Uczniowie, pracując w zespole, powinni:

- zidentyfikować produkty, które muszą kupić,
- sporządzić listę zakupów,
- odwiedzić targowisko, sprawdzić listę zakupów i mądrze zbierać produkty, kupując właściwe produkty w odpowiedniej ilości,
- wrócić do swojej drużyny i przeliczyć wydane pieniądze,
- zastanowić się, czy mogliby to zrobić lepiej i wypracować bardziej efektywne rozwiązanie,



– porównać wyniki z wynikami innych zespołów („Czy wszystkie zespoły osiągnęły optymalne rozwiązanie?”).

Materialy do ćwiczenia 2

Przepis: Greckie pastitsio

Składniki

- 2 ½ szklanki niegotowanego makaronu penne
- 2 łyżki stopionego masła
- 1 szklanka tartego parmezanu
- 700 g mięsa mielonego
- 1 średnia cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 puszka sosu pomidorowego
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 szklanka tartego parmezanu

Do sosu beszamelowego

- ½ szklanki masła, pokrojonego w kostkę
- 2/3 szklanki mąki
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 4 szklanki 2% mleka krowiego
- 2 duże jajka, ubite

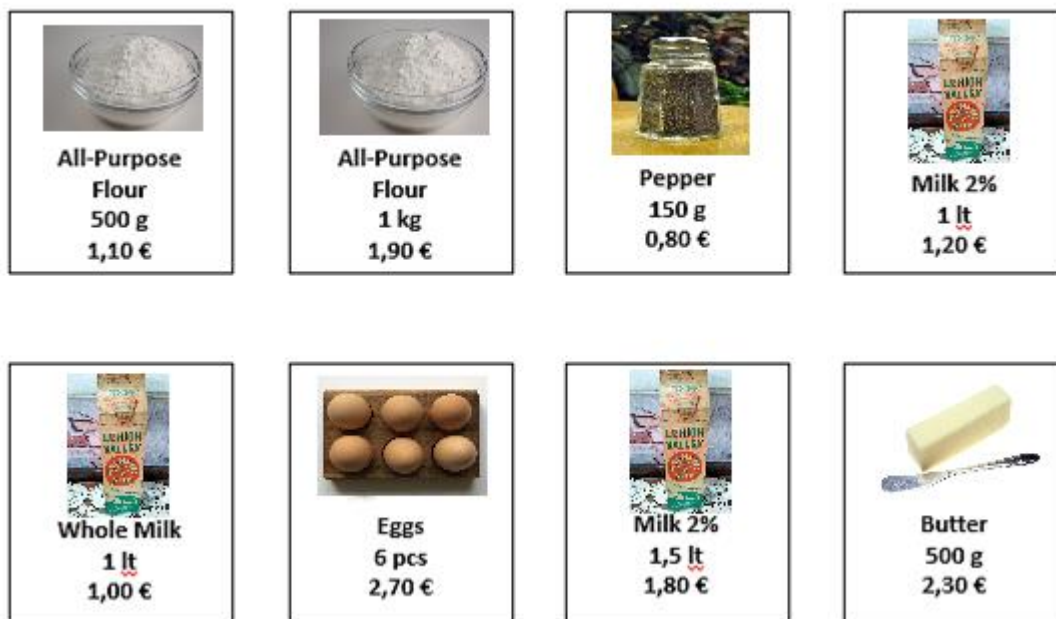
Produkty

 Penne Pasta 500 g 1,50 €	 Melted Butter 200 g 1,70 €	 Melted Butter 400 g 2,80 €	 Grated Parmesan Cheese 150 g 2,50 €
 Ground Sirloin 800 g 3,70 €	 Ground Sirloin 1,5 kg 5,30 €	 Chopped Onion 250 g 2,30 €	 Minced Garlic 150 g 1,60 €

Obrazy zaczerpnięte z istock, pexels i Wikipedia Commons

 Onions 250 g 0,80 €	 Tomato Sauce 250 g 1,30 €	 Tomato Sauce 500 g 2,30 €	 Salt 200 g 0,70 €
 Ground Cinnamon 1,60 €	 Shredded Parmesan 200 g 1,20 €	 Shredded Parmesan 400 g 2,90 €	 Butter 250 g 1,40 €

Obrazy zaczerpnięte z istock, pexels i Wikipedia Commons



Obrazy zaczerpnięte z istock, pexels i Wikipedia Commons

Ćwiczenie 3. Tajemniczy przepis

W tym ćwiczeniu uczniowie przygotowują słynną grecką sałatkę choriatiki, tak jak robili to starożytni Grecy. Aby to zrobić, muszą najpierw znaleźć niektóre składniki, które będą im potrzebne. Wykorzystaj tabele zamieszczone w załączniku, aby ułatwić przeliczanie starożytnych greckich miar miary na współczesne.

Cele:

- wzmocnienie efektywności relacji międzykulturowych poprzez doświadczenie tradycyjnej kuchni greckiej;
- zwiększenie tolerancji i akceptacji wobec osób odmiennych, ponieważ dzieląc się jedzeniem, dzielimy się doświadczeniem, a nic tak skutecznie nie zbliża ludzi, jak wspólne doświadczenie;
- szkolenie ludzi, aby dostrzegali, akceptowali i szanowali różnorodność poprzez uznanie i zrozumienie wspólnych ludzkich potrzeb, a także wspólnych zwyczajów żywieniowych.

Potrzebne materiały:

Do przeliczania składników: tabele znajdujące się w załączniku (jedna na grupę uczniów).

Do wykonania: dwie miski do przechowywania składników, nóż, łyżki i talerze do serwowania, aby uczniowie mogli spróbować przepisu.

Wykonanie:

1. Pokrój cebulę na cienkie pionowe plastry i włóż je do miski z zimną wodą i octem.
2. Umyj i oczyść ogórek, pozostawiając niewielką ilość skórki, a następnie pokrój go w cienkie ukośne plasterki.
3. Włóż ogórek do innej miski.
4. Pokrój pomidorki koktajlowe na pół i włóż je do miski z ogórkiem.
5. Paprykę pokrój w pionowe cienkie paski i włóż do miski z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi.
6. Opłucz cebulę, dobrze odsączając ją rękami, i dodaj ją do miski z pozostałymi warzywami.
7. Następnie dodaj ocet, cukier, oliwę z oliwek, sól, pieprz i wymieszaj wszystko łyżką.
8. Podawaj na talerzu, polej oliwkami, oregano, serem feta, kaparami i skrop odpowiednią ilością oliwy z oliwek.

Smacznego!

Materiały do ćwiczenia 3

Starożytne greckie jednostki wagi

Ancient Greek Measurements of Mass
1 obolus = 0,72 grams
1 drachma = 6 oboli = 4,32 grams
1 mna = 100 drachmas = 432 grams = 0,43 kilos
1 talan = 60 mnas = 26,6 kilos

Składniki (należy przeliczyć starożytne greckie miary na współczesne)

81 drachm pomidorków koktajlowych	
1/2 mna wody	
14 oboli cukru	
14 oboli kaparów	

35 drachm sera feta	
---------------------	--

Pozostałe składniki:

1/3 suchej cebuli

1 łyżka octu (do cebuli)

1/2 ogórka

1/2 zielonej papryki

3 łyżki octu

5 łyżek oliwy z oliwek

10–15 oliwek

1/2 łyżeczki oregano

sól

pieprz

Francja

Ćwiczenie 1. Gra pamięciowa

To zadanie ma na celu ćwiczenie pamięci uczniów, a jednocześnie zapoznanie ich z francuską kulturą kulinarną.

Do tego ćwiczenia należy wykorzystać załącznik 1. Nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy (co najmniej dwie). Każda grupa powinna mieć dostęp do wszystkich kart (załącznik 1). Nauczyciel tasuje karty na stole i przedstawi uczniom instrukcję. Każda grupa ma swój zestaw kart. Celem ćwiczenia jest stworzenie par kart, które zawierają zdjęcie potrawy i jej opis.

Dyskusja w całej klasie pozwala na dobranie odpowiednich par kart i zwrócenie uwagi na różne typowe francuskie potrawy.

Ćwiczenie 2. Znajdź błąd

Celem tego ćwiczenia jest zachęcenie uczniów do wspólnej pracy nad przepisami na tradycyjne francuskie potrawy. W przepisie ukryty jest błąd, a uczniowie mają go zidentyfikować, wykorzystując swoją wiedzę o francuskich potrawach i własne doświadczenia.

Ślimaki z pietruszką

Składniki:



48 ugotowanych ślimaków

48 muszli ślimaków

200 g masła

50 g mąki

4 ząbki czosnku

1 szalotka

sól i pieprz

Etapy przygotowania:

1. Posiekać szalotkę i zmiążyć czosnek. Wymieszać z pietruszką, solą, mąką i pieprzem. Z tymi składnikami utrzeć masło na krem.
2. Do każdej muszli włożyć gałkę masła, na wierzchu umieścić ślimaka i przykryć masłem. Dobrze wygładzić powierzchnię.
3. Ślimaki umieścić w naczyniu wyłożonym suszoną fasolą, tak aby się nie rozsypywały. Piec przez 8 minut w temperaturze 240°C.

Razowy placek po bretońsku

Składniki na ciasto:

500 g mąki gryczanej

150 g mąki pszennej

100 g cukru

2 łyżki oleju roślinnego

2 łyżeczki soli

1,5 kropli wody

1 jajko

Składniki na nadzienie:


biała szynka w plasterkach

tarty ser Gruyere

jajka

Etapy przygotowania:

1. Mąkę zagnieść z olejem, jajkiem i solą, a następnie stopniowo dolewać wodę. Ciasto musi być płynne.
2. Odstawić na godzinę, a następnie smażyć na rozgrzanej, lekko natłuszczonej patelni.
3. Obrócić naleśnik na drugą stronę i rozbić na nim jajko. Dodać pół plasterka szynki i trochę sera Gruyere.
4. Gdy białko jajka się zetnie ugotuje, złożyć boki naleśnika w kierunku środka. Doprawić solą i pieprzem i podawać.

Dania francuskie	Zdjęcia
<p>Crêpes – naleśniki</p> <p>Naleśniki można jeść na ciepło lub na zimno, na słodko lub na słono (lub bez dodatków), jako danie główne lub deser, ale mogą też stanowić przekąskę. Można je podawać w stanie niezmienionym, z nadzieniem lub z czymś innym. Można je jeść w domu lub w restauracji, a także zabrać ze sobą na uroczyste imprezy, spotkania.</p>	 <p>Crepes/Wikipedia Commons</p>



CULTURA
UNIVERSALIS

Poulet basque – kurczak po baskijsku
Kraj Basków to jeden z najbogatszych pod względem gastronomicznym regionów Francji. Hoduje się tu drób, zwłaszcza rzadkie rasy kurczaków i kaczek. Kurczak po baskijsku to danie, w którym mięso staje się miękkie dzięki piperade – sosowi składającemu się z szynki z Bayonne, papryki, pomidorów i pieprzu z Espelette.



Basque chicken/Wikipedia Commons

Escargots persillés – ślimaki z pietruszką
Wróćmy do Burgundii, aby poznać kolejny nietypowy francuski przepis – ślimaki z masłem pietruszkowym, powszechnie nazywane



ślimakami po burgundzku. Ślimaki gotuje się, jak sama nazwa wskazuje, w kremie z masła i pietruszki, prezentowane są w skorupkach i jedzone za pomocą małych szczypców.

Escargots with parsley/Wikipedia Commons

Choucroute

Historycznie rzecz biorąc, choucroute pochodzi z Chin, następnie danie to zostało przywiezione przez Hunów do Austrii, a potem dotarło do Alzacji, gdzie obecnie jest sztandarowym daniem regionalnej gastronomii. Jest to po prostu kiszona kapusta podawana z ziemniakami, boczkiem i różnymi rodzajami kiełbas. Istnieje wariant „kiszony kapusty morskiej”, w którym kapuście nie towarzyszy wieprzowina, lecz różne ryby.



Choucroute/Wikipedia Commons

Cassoulet

To prawdopodobnie nie jest najlżejsze danie, jakie można spróbować we Francji. Pochodzi z Langwedocji-Roussillon i składa się z białej fasoli, kaczych udek i wieprzowiny (w różnych postaciach). Przez wieki było to danie chłopskie, obecnie Francuzi przyrządzają je na uroczystościach rodzinnych.



Cassoulet/Wikipedia Commons

Bœuf Bourguignon – bourguignon wołowy
Wołowina bourguignon to tradycyjne danie rodzinne. Składa się z kawałków wołowiny duszonej w czerwonym winie z warzywami korzeniowymi i grzybami. Jest to typowe danie burgundzkie, ponieważ Burgundia to region słynący z hodowli bydła i czerwonych win, stąd nazwa tego dania.



Beef bourguignon/Wikipedia Commons

Bouillabaisse

Bouillabaisse to obfita zupa typowa dla regionu Marsylii. Ponieważ w regionie tym mieszka wielu rybaków, danie to składa się z różnych ryb, skorupiaków, pomidorów, południowych ziół, musztardy i żółtek jaj. Spożywa się ją z chlebem lub ziemniakami.



Bouillabaisse/Wikipedia Commons

Croissant

Croissant to wypiek ze specjalnego ciasta francuskiego, ciasta croissant, które zawiera drożdże i znaczną ilość masła.

Croissant ma podobny kształt do austriackiego kipferla, jednak przepis na rogalika z ciasta francuskiego różni się od jego austriackiego przodka, który ma konsystencję bardziej zbliżoną do brioszki.



Croissant/Wikipedia Commons

Religieuse

Religieuse to przysmak, którego początki sięgają XIX wieku. Został stworzony w 1856 r. przez słynną paryską kawiarnię Frascati.

Dziś jest to jedno z najbardziej znanych ciastek francuskich.

Legenda głosi, że zawdzięcza nazwę kolorowi lukru, który przypomina suknie zakonnice.



Religieuse/Wikipedia Commons

Łotwa

Ćwiczenie 1 Odwiedź łotewskie regiony!

Niezależnie od tego, czy jesteś w Łatgalii, Vidzeme, Kurzeme czy Zemgale, potrawy są takie same, ale nazwy mogą się różnić.

Cele:

– Odkrycie przez dzieci podobieństw w różnych produktach i potrawach między kuchnią i gastronomią Łatgalii i Vidzeme.

Instrukcje:

1. Nauczyciel drukuje dla każdego ucznia kartkę papieru z ilustracjami różnych produktów spożywczych.
2. Dodatkowo drukuj tabelę z produktami, nad którymi dzieci będą pracować.
3. Rozdaje uczniom arkusze papieru z obrazkami różnych produktów i potraw oraz tabelę z produktami.
4. Pod każdym produktem lub potrawą znajduje się słowo w języku łotewskim – nauczyciel prosi, aby dzieci je przeczytały.

5. Prosi również uczniów, aby wycięły nożyczkami po jednym obrazku i przykleiły go do każdego słowa na tablicy z produktami.

6. Następnie prosi, aby uczniowie wyszukali słowa w słowniku angielskim i polskim i zapisały angielskie i polskie słowa na tablicy z produktami. Czy widzicie podobieństwa?

Materialy do ćwiczenia

TABELA PRODUKTÓW			
Angielski	Zdjęcie	Polski	Łotewski
			MILTI
			SVIESTS
			ŪDENS
			CUKURS
			SĀLS
			BURKĀNI



CULTURA
UNIVERSALIS

			MEDUS
			OLAS

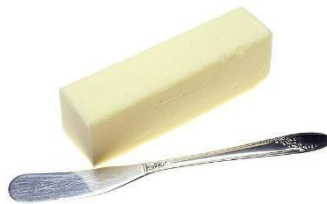
JĘZYK ANGIELSKI

FLOUR	BUTTER
WATER	SUGAR
SALT	CARROT
HONEY	EGGS

JĘZYK POLSKI

MAKA	MASŁO
WODA	CUKIER
SÓL	MARCHEW
MIÓD	JAJKA

OBRAZKI PRODUKTÓW Z ŁOTWY





Wszystkie zdjęcia do tej aktywności zostały zaczerpnięte z Wikipedii Commons

Ćwiczenie 2 Zrób listę i idź na zakupy!

Cele:

Uczniowie:

- poznają kuchnię Kurzeme i jej cechy charakterystyczne,
- rozwiną umiejętności współpracy w zespole,
- rozwiną krytyczne i obliczeniowe myślenie,
- przećwiczą sposoby mierzenia masy i objętości,
- przećwiczą umiejętności matematyczne związane z liczbami dziesiętnymi,
- przećwiczą umiejętności posługiwania się monetami euro.

Na początku nauczyciel tworzy w klasie miejsce, które będzie reprezentować rynek. Dla każdego produktu drukuje i laminuje kartę zawierającą zdjęcie produktu, który jest na sprzedaż, a także przedstawiającą ilość i cenę. Potrzebne obrazki znajdują się w załączniku.





Następnie dzieli uczniów na zespoły i każdemu z nich rozdaje przepis (patrz załącznik). Uczniowie, pracując w zespole, powinni:





- zidentyfikować produkty, które muszą kupić,
- sporządzić listę zakupów,
- odwiedzić targowisko, sprawdzić listę zakupów i mądrze zbierać produkty, kupując właściwe produkty w odpowiedniej ilości,
- wrócić do swojej drużyny i przeliczyć wydane pieniądze,
- zastanowić się, czy mogliby to zrobić lepiej i wypracować bardziej efektywne rozwiązanie,
- porównać wyniki z wynikami innych zespołów („Czy wszystkie zespoły osiągnęły optymalne rozwiązanie?”).




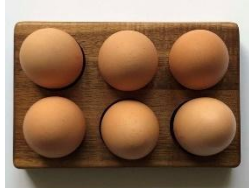
Materiały do ćwiczenia

Produkty rynkowe. Obliczcie i powiedzcie, które rozwiązanie jest bardziej opłacalne!

			
1 kg 0,97 €	2 kg 1,95 €	175 g 2,09 €	200 g 2,39 €

			
1,5 l 0,59 €	0,5 l 0,53 €	1 kg 0.89 €	0,5 kg 0,98 €

			
500 g 1,05 €	100 g 2,09 €	1 kg 0,65 €	200 g 0,95 €

			
500 g 4,79 €	20 g 0,34 €	10 szt. 1,69 €	6 szt. 1,39 €

	
500 g 1,95 €	200 g 1,19 €

Wszystkie zdjęcia do tej aktywności zostały zaczerpnięte z Wikipedii Commons

Ćwiczenie 3. Odwiedz Kurzeme: Tajemnicza receptura

Nasza podróż zawiodła nas na drugi koniec Łotwy – do Kurzeme.

Nazwa „sklandrausi” jest złożeniem słów „sklanda” i „rausis”. Słowo „rausis” to jedno z najstarszych określeń na pieczone w piecu potrawy z ciasta, które w książkach kucharskich odnosi się również do herbatników, placków itp. Pochodzi ono od czasownika „raust”, oznaczającego „smarować”, co wskazuje na to, że przygotowanie rausis było bardzo proste: pieczono je w gorącym popiele z paleniska lub w

rozżarzonych węglach z pieca. Słowo „sklanda” jest starym kurdyjskim słowem oznaczającym „słupek ogrodzeniowy, płot kanapowy”, a także „pochyłe, spadziste miejsce na zimowej drodze”. Do dziś w Kurzeme istnieje specjalny rodzaj płotu zwany płotem sklanda. Sklanda w tym przypadku odnosi się do kształtu placka z pochyłą krawędzią, przypominającą płot z palików. Sklandrausi nazywane są również „żograusis” („placek płotowy”) i „dižrausis” („wielki placek”).

Podstawę sklandrausi stanowi niekwaszone ciasto z mąki żytniej, a nadzienie mieszanka ziemniaków i marchwi, którą można uzupełnić innymi składnikami, takimi jak masło, śmietana, cukier, jajka, kasza manna itp. Na wierzchu można również rozsmarować warstwę kwaśnej śmietany, cynamonu lub kminku.

Cele:

- wzmocnienie efektywności relacji międzykulturowych poprzez poznanie tradycyjnej kuchni kurzemskiej,
- zwiększenie tolerancji i akceptacji dla odmienności, ponieważ dzieląc się jedzeniem, dzielimy się doświadczeniem, a nic tak nie zbliża ludzi, jak wspólne doświadczenie,
- szkolenie ludzi, aby dostrzegali, akceptowali i szanowali różnorodność poprzez uznanie i zrozumienie wspólnych ludzkich potrzeb, a także wspólnych zwyczajów żywieniowych.

Aby znaleźć i ugotować ten tajemniczy przepis, należy najpierw znaleźć składniki rozszyfrować składniki, które będą nam potrzebne.

Ciasto:

250 g mąki pszennej grubo mielonej

2 łyżki masła

1 jajko

100 ml wody

1 łyżeczka cukru

szczypta soli

Nadzienie:

250 g marchewki

1 łyżka kwaśnej śmietany

1 łyżka mąki pszennej



3 łyżki miodu

1 jajko

szczypta soli

Wykonanie:

1. Mąkę pszenną przesiać na blat, na środku zrobić dołek, wbić masło, dodać jajko, ciepłą wodę, w której rozpuścił się cukier i sól. Wyrobić zwarte ciasto.
2. Rozwałkować ciasto na placek o grubości 2–3 mm.
3. Za pomocą szklanki wycisnąć kółka, zrobić brzeg o wysokości 1–1,5 cm dla każdego i umieścić na patelni.
4. Aby przygotować nadzienie, należy obrać marchewki, ugotować je i przetrzeć przez sito. Dodać do purée sól, miód, jajko, śmietanę, mąkę i wymieszać.
5. Następnie dodać masę marchewkową na wierzch.
6. Piec przez 10–15 minut w temperaturze 200 stopni, aż będzie złocisty na wierzchu, suchy i chrupiący.

Smacznego!

Polska

Cele:


- Zapoznanie się z polską kuchnią i jej cechami charakterystycznymi.
- Poznawanie polskiej kultury, ludzi, języka.
- Rozwijanie umiejętności współpracy poprzez pracę w zespole.
- Doskonalenie kreatywności dzieci i inspiracji plastycznych.
- Kształtowanie otwartości na zwyczaje innych ludzi.

Ćwiczenie 1 Gra pamięciowa

Uczestnicy grają w grę pamięciową z wykorzystaniem obrazków z wizerunkami polskich tradycyjnych potraw i ich polskimi nazwami. W ten sposób zaczynają uczyć się języka, ale też poznają specyfikę polskiej kuchni. Tabela zawiera nazwy i obrazki, ale można ją rozszerzyć. Kwadraty należy pociąć.

Material do ćwiczenia

Polskie słowo	Zdjęcie
Biały ser	 <p>Zdjęcie pobrane z istock</p>
Chleb	 <p>Zdjęcie pobrane z pexels</p>
Herbata	 <p>Zdjęcie pobrane z pexels</p>
Ogórki kiszone	 <p>Zdjęcie pobrane z pexels</p>
Buraki	 <p>Zdjęcie pobrane z pexels</p>

Kapusta	 <p>Zdjęcie pobrane z pexels</p>
Śledź	 <p>Zdjęcie pobrane z pexels</p>
Oscypek	 <p>Zdjęcie pobrane z Wkipedia</p>
Obwarzanek	 <p>Zdjęcie pobrane z Wkipedia</p>

Ćwiczenie 2 Zabawa – konkurs – zbieranie przepisów na polskie potrawy

Uczniowie zostają podzieleni na 4 grupy, które będą ze sobą rywalizować. Celem gry jest jak najszybsze wymienienie najważniejszych (podstawowych) składników tradycyjnych polskich potraw, takich jak: pierogi, bigos, żurek, kapuśniak, piernik itp. Przed rozpoczęciem gry nauczyciel prezentuje typowe polskie potrawy i odczytuje ich składniki.

W trakcie gry nauczyciel wymienia nazwę polskiej potrawy, a uczniowie tworzą przepis – gdy grupa poda 4 podstawowe składniki, wygrywa i otrzymuje punkty.

Drużyna, której udało się zdobyć najwięcej punktów, gra dalej (gra wymaga ograniczenia czasowego na opracowanie przepisu na danie).

Polskie pierogi: <https://culture.pl/en/work/polish-food-101-pierogi>

Pierogi to nadziewane pierogi, które powstają poprzez zawijanie niekwaszonego ciasta wokół pikantnego lub słodkiego nadzienia i gotowanie we wrzącej wodzie. Przed podaniem często są smażone na patelni.

„Ten autentyczny polski przepis na pierogi pochodzi od mojej babci i był przekazywany w naszej rodzinie od pokoleń. Pierogi są nadziewane serem, ziemniakami i grzybami, ale można wykorzystać przepis na ciasto i nadziewać je innymi farszami według własnych upodobań. Pierogi można podawać na wiele sposobów – z podsmażoną cebulą i pietruszką lub z kwaśną śmietaną, roztopionym masłem i podsmażonymi kawałkami boczku”
(<https://www.allrecipes.com/recipe/260816/pierogi-traditional-polish-dumplings/>).



Pierogi leniwe/ Wikipeda Commons

Ten przepis składa się z zaledwie sześciu składników, które prawdopodobnie masz już pod ręką.

Mąka – podstawą tych pierogów jest mąka uniwersalna, która tworzy strukturę i utrzymuje razem pozostałe składniki.

Proszek do pieczenia – proszek do pieczenia jest zaczynem, co oznacza, że uwalnia gaz, który sprawia, że ciasto się rozrasta. To właśnie on odpowiada za lekką i puszystą konsystencję pierogów.

Biały cukier – łyżeczka cukru dodaje niezwykle subtelną nutę słodczy. Pomaga również pierogom zachować wilgoć podczas gotowania i spowalnia rozwój glutenu, dzięki czemu pierogi są delikatne.

Sól – szczypta soli doprawia pierogi i podkreśla smak pozostałych składników.

Masło lub margaryna – zimne masło lub margarynę dodaje się do mąki, aby związać ze sobą suche składniki. Dzięki temu pierogi są lekkie i delikatne.

Mleko – pełne mleko pomaga w uzyskaniu gładkiego, wilgotnego ciasta (<https://www.allrecipes.com/recipe/6900/dumplings/>).

Nadzienie: ser farmerski, ziemniaki, obrane i ugotowane, 3 łyżki oleju roślinnego, grzyby, obrane i pokrojone w plasterki, cebula, posiekana

Bigos

Bigos, tłumaczony często jako gulasz myśliwski, to polska potrawa z siekanego mięsa różnego rodzaju, duszonego z kiszoną i poszatowaną świeżą kapustą.



Bigos/Wikipedia Commons

Składniki:

wieprzowina (np. karkówka)

kiełbasy

cebula

2 łyżki stołowe oleju roślinnego

bulion lub woda

suszone prawdziwki

2 łyżki powideł śliwkowych lub kilka śliwek

1 jabłko

kapusta kiszona

1 łyżka pasty pomidorowej

1 łyżka mąki

1 łyżka masła

Piernik

Piernik odnosi się do szerokiej kategorii wypieków, zwykle aromatyzowanych imbirem, goździkami, gałką muszkatołową i cynamonem oraz słodzonych miodem, cukrem lub melasą.



Gingerbread/Wikipedia Commons

Składniki:

miód

masło

cukier

mąka

jajka

żółtka

przyprawa do piernika

mleko

soda oczyszczona

orzechy włoskie

Przyprawa do piernika:

45 g cynamonu

1 łyżeczka całych goździków

1 i 1/2 łyżeczki nasion kolendry

1 ziele angielskie

10 g mielonego imbiru

1 łyżeczka startej gałki muszkatołowej

1 łyżeczka białego pieprzu

10 strąków kardamonu

Ćwiczenie 3 Polskie śniadanie z dziełem Giuseppe Arcimboldo

Giuseppe Arcimboldo (1527–1593) to jeden z najbardziej znanych i cenionych włoskich malarzy okresu manieryzmu, który pracował na wielu dworach, m.in. w Pradze, Wiedniu i Mediolanie.

Jego styl jest bardzo charakterystyczny i rozpoznawalny, ponieważ swoje portrety i kompozycje figuralne o treści rodzajowej i alegorycznej tworzył z elementów martwej natury (kwiatów, owoców, warzyw). Przez niektórych jego twórczość uznawana jest za presurrealizm. Stanowił inspirację dla Salvadora Dali. Do najbardziej znanych obrazów tego artysty należy seria płócien zatytułowanych „Wiosna”, „Lato”, „Jesień”, „Zima” (<https://twoja-galeria.eu/>).

Arcimboldo to malarz, który inspirował do nowych działań artystycznych. Jego obrazy zawierają odniesienia do natury. Inspiracją jest stworzenie własnych prac wykorzystujących elementy natury.

Zadaniem uczniów jest przygotowanie typowego polskiego śniadania, do którego wykorzystają produkty popularne w polskiej kuchni – chleb, masło, ogórek kiszony, rzodkiewkę, ser, wędlinę. Mają je przygotować tak, aby tworzyły obraz inspirowany sztuką Arcimboldo. Zanim przystąpią do pracy, oglądają film: <https://www.youtube.com/watch?v=wbv-ugfgMLo>.

Zadanie domowe: Z produktów spożywczych stwórz własny obraz inspirowany sztuką artysty. Postaraj się znaleźć radość w tworzeniu. Praca może być wykonana samodzielnie, ale możesz też zaprosić do niej domowników, dzieci, dorosłych. Zróbcie zdjęcie, opiszcie emocje, które wam towarzyszyły.

Zadanie dla klasy: Przynieście na zajęcia fotografie, zaprezentujcie je kolegom, odpowiedzcie na poniższe pytania (ewentualnie może to być praca szkolna, w zależności od warunków):


- Jakich emocji doświadczyłeś podczas tworzenia?
- Jaki tytuł może mieć twoje „zdjęcie”?
- Co ono wyraża?

Hiszpania

Ćwiczenie 1 Gra pamięciowa

Uczniowie grają w grę pamięciową z wykorzystaniem obrazków przedstawiających tradycyjne hiszpańskie potrawy i ich hiszpańskie nazwy. W ten sposób zaczynają uczyć się języka, ale także poznają specyfikę hiszpańskiej kuchni. Tabela zawiera nazwy i zdjęcia wraz z krótkim objaśnieniem potraw. Należy wyciąć kwadraty. Kiedy uczniowie dobiorą się w pary, mają za zadanie przeczytać pozostałym uczestnikom wyjaśnienie dania.

Materiały do ćwiczenia (wydrukuj każdy obrazek dwa razy w tym samym rozmiarze i raz opis)

Hiszpańskie danie	Zdjęcie
<p>Tortilla de patatas – omlet</p> <p>Tortilla de patatas to jedno z najbardziej znanych dań hiszpańskich, które można znaleźć we wszystkich barach i restauracjach w kraju.</p> <p>Jej przygotowanie jest proste, ponieważ ziemniaki smaży się powoli (w tempie gotowania) na oliwie z oliwek, z cebulą i solą lub bez, a następnie odsącza i miesza z jajkiem, aby powstał omlet.</p> <p>Początki omletu sięgają roku 1798, kiedy to w miasteczku Villanueva de la Serena w Badajoz dwaj właściciele ziemscy z pomocą miejscowych gospodyń próbowali znaleźć tanie jedzenie, aby złagodzić skutki głodu.</p>	 <p>Tortilla de patatas/Wikipedia Commons</p>

Gazpacho

Gazpacho to zimna zupa z tłuczonego miąższu chleba, wody, oliwy z oliwek, octu, pomidorów, ogórków, cebuli, czosnku i zielonej papryki, smaczna i orzeźwiająca w miesiącach letnich.

Historia gazpacho nie jest pewna, ale uważa się, że musiało ono istnieć od czasów produkcji chleba, jako sposób jego wykorzystania, ponieważ zwilżano je wodą, dodawano ocet, oliwę i sól.



Gazpacho/Wikipedia Commons

Paella

Paella stała się jednym z najbardziej międzynarodowych dań w Hiszpanii. Jej nazwa odnosi się do rodzaju patelni, na której przyrządza się to danie. Narodziła się w Walencji, dzięki robotnikom dniówkowym, którzy mieszały jedzenie, jakie mieli pod ręką. Tradycyjnie na patelnię do paelli dodawano królika, kurczaka, zieloną fasolę, białą fasolę, ślimaki i wszelkiego rodzaju warzywa.



Paella/Wikipedia Commons

Migas extremeñas

Przepis na migas z Estremadury polega na maczaniu w wodzie chleba z poprzedniego dnia, który następnie smaży się z chorizo, boczkiem, zieloną papryką, czosnkiem, oliwą z oliwek, papryką i winogronami. W zależności od regionu podaje się je z jajkami sadzonymi, a nawet sardynkami.



Migas/Wikipedia Commons

Cocido madrileño – gulasz madrycki

Cocido madrileño to typowe danie hiszpańskie, pierwotnie przeznaczone dla niższych klas społecznych, robotników lub rolników z Madrytu, którzy potrzebowali pełnowartościowego posiłku, aby wytrzymać ciężką pracę przez cały dzień, i które można było przygotować w jednym garnku.

Cocido to gulasz złożony z dwóch dań. Na pierwsze danie składa się zupa z makaronem lub wywar z gotowania ciecierzycy z warzywami, zazwyczaj kapustą lub zieloną fasolą, kurczakiem lub kurą, morcillo (wołowiną), boczkiem, chorizo i kaszanką, które podaje się jako drugie danie.



Cocido/Wikipedia Commons

Fabada asturiana – gulasz z Asturii

Innym daniem, które choć wywodzi się z Asturii, rozprzestrzeniło się i zyskało popularność w całej Hiszpanii, jest fabada.

Danie to składa się z gulaszu z fasoli lub bobu z dodatkiem chorizo, krwistej kiełbasy, boczku i świńskiego ucha.



Fabada asturiana/Wikipedia Commons

Pulpo a la gallega – ośmiornika po galicyjsku

Znana również jako „pulpo a feira”. Jest to bardzo proste danie, w którym po raz kolejny widać maksymę kuchni hiszpańskiej, polegającą na pracy z żywnością wysokiej jakości.

Ośmiornicę gotuje się, wkładając ją na kilka sekund do garnka z wrzącą wodą i powtarzając tę czynność do trzech razy, dzięki czemu ośmiornica zachowuje skórę i pozostaje miękka.

Podaje się ją w plastrach na drewnianej desce, polaną odrobiną oliwy z oliwek, posypaną solą i słodką papryką.



Pulpo a la gallega/Wikipedia Commons

Pisto manchego

Jest to danie ze smażonych warzyw podobne do francuskiego ratatouille, pochodzące z Kastylii i La Manchy, gdzie wykorzystywano produkty z ogrodów. W rzeczywistości jego pochodzenie może być bardziej odległe, biorąc pod uwagę sakshukę, typowe śniadanie w krajach Afryki Północnej, takich jak Maroko, Tunezja, Algieria, Egipt, Libia, a nawet Izrael.



Pisto Manchego/Wikipedia Commons

Churros

Churros z gorącą czekoladą to jedno z ulubionych śniadań Hiszpanów. Robi się je z ciasta z mąki, wody i soli, które smaży się na oleju. Następnie można je obtoczyć w cukrze lub innych słodkich składnikach.

W zależności od regionu Hiszpanii można spotkać churros proste lub w kształcie kokardek. Innym rodzajem churros, który cieszy się dużym powodzeniem, jest porras – większy wariant, który zazwyczaj ma prosty kształt.



Churros/Wikipedia Commons

Turrón – nugat

Turrón to jeden z najbardziej znanych hiszpańskich słodczy bożonarodzeniowych. Jego podstawowymi składnikami są cukier, migdały, miód i białko jajka.

Najbardziej znane rodzaje to Turrón de Alicante (twardy), w którym migdały są widoczne, oraz Turrón de Jijona (miękki), w którym migdały są zmielone w środku. Obie odmiany są wytwarzane ręcznie.



Turrón/Wikipedia Commons

Crema catalana – krem kataloński

Crema catalana to typowy deser kataloński, który rozpowszechnił się w całym kraju. Przygotowuje się go z żółtek jaj, mąki, cukru i mleka. Całość pokrywa się warstwą karmelizowanego cukru.



Crema catalana/Wikipedia Commons

Mantecados

Do najbardziej tradycyjnych hiszpańskich słodczy należą mantecados, pochodzące z Andaluzji (nie wiadomo, czy z Estepony, czy z Antequery). Jego spożycie rozpowszechniło się w całym kraju.

Podstawowymi składnikami są smalec, mąka i cukier. Wśród wielu odmian wyróżnić można mantecados z manchego, mantecados z ciasta francuskiego i mantecados z wina, znane również jako nevaditos.



Mantecados/Freepek

<p>Pestiños</p> <p>Pestiños to jedne z najstarszych hiszpańskich słodczy. Ich początki sięgają co najmniej XVI wieku, a spożywa się je zazwyczaj w okresie wielkanocnym, zwłaszcza w Andaluzji. Wśród jego składników można znaleźć mąkę, cukier, oliwę i białe wino.</p>	 <p>Pestinos/Wikipedia Commons</p>
<p>Sobao</p> <p>Sobao to najbardziej typowa bułka z Kantabrii. Pochodzi z regionu Valles Pasiegos. Początkowo ta puszysta hiszpańska słodcz była wyrabiana z ciasta chlebowego i masła. Od XIX wieku do jego przygotowania zaczęto dodawać cukier, a ciasto chlebowe stopniowo zastępowano mąką. Można też dodać inne składniki, takie jak starta skórka cytrynowa, jajko lub likier.</p>	 <p>Sobaos/Wikipedia Commons</p>
<p>Horchata con fartons</p> <p>Horchata z orzechów tygrysih („orxata de xufa” w języku walenckim) to orzeźwiający napój (spożywany również jako deser), pochodzący z Alboraya (Walencja), przygotowywany z wody, cukru i mokrych orzechów tygrysih (lub zmielonych), a także składników wzmacniających jego smak, takich jak cynamon i skórka cytryny. Horchata jest zwykle spożywana z fartonami, rodzajem miękkiej, słodkiej i chłonnej podłużnej bułki, którą zanurza się w horchacie.</p>	 <p>Horchata con fartons/Wikipedia Commons</p>

Turcja

Ćwiczenie 1 Odwiedź Turcję: „To samo jedzenie, podobne słowa”

Jeśli jesteś z Grecji i pojechałeś do Turcji na wakacje lub odwrotnie, jedno jest pewne – podczas pobytu w tym kraju nie będziesz głodny. Nawet jeśli nie mówicie w obu językach, szybko przekonacie się, że jeśli chodzi o jedzenie, można się łatwo porozumiewać. Dzieje się tak dlatego, że kuchnia turecka i grecka mają wiele wspólnych smaków, a niektóre z ich potraw są takie same, podczas gdy inne wyglądają bardzo podobnie.

Cele:

- Odkrycie przez dzieci podobieństw różnych produktów i potraw kuchni greckiej i tureckiej.
- Stwierdzenie, że współistnienie obu narodów przez tak wiele lat doprowadziło do tego, że mają one ze sobą wiele wspólnego, co łatwo zauważyć w gastronomii każdego z krajów.

Instrukcje:

1. Nauczyciel drukuje dla każdego ucznia arkusz papieru z różnymi wizerunkami produktów.
2. Dodatkowo drukuje tabelę z produktami, nad którymi dzieci będą pracować.
3. Rozdaje uczniom arkusze papieru z wizerunkami różnych produktów i potraw oraz tabelę produktów.
4. Pod każdym produktem lub potrawą napisane jest słowo w języku tureckim – prosi, aby dzieci spróbowały odczytać.
5. Prosi również dzieci, aby wycięły nożyczkami po jednym obrazku i przykleiły go obok każdego słowa na tablicy produktów.
6. Następnie prosi dzieci, aby zapisały słowo greckie oraz słowo angielskie w tabeli z produktami.



CULTURA
UNIVERSALIS

Materiały do ćwiczenia

TABELA PRODUKTÓW			
Turecki	Zdjęcie	Polski	Angielski
PORTACAL			
DOMATES			
LAHANA			
LIMON			
FASULYE			
DOLMA			
KOFTE			

KALAMAR			
---------	--	--	--



Syria

Ćwiczenie 1 Odwiedź Syrię: „Zrób listę i jedź na zakupy!”

Cele

Uczniowie:

- dowiedzą się o kuchni syryjskiej i jej cechach charakterystycznych,
- rozwiną umiejętności współpracy w zespole,
- rozwiną krytyczne i obliczeniowe myślenie,
- przećwiczą sposoby mierzenia masy i objętości,
- przećwiczą umiejętności matematyczne związane z liczbami dziesiętymi,
- przećwiczą umiejętności posługiwania się monetami euro.

Na początku nauczyciel tworzy w klasie miejsce, które będzie reprezentować rynek. Dla każdego produktu drukuje i laminuje kartę zawierającą zdjęcie produktu, który jest na sprzedaż, a także przedstawiającą ilość i cenę. Potrzebne obrazki znajdują się w załączniku.

Następnie dzieli uczniów na zespoły i każdemu z nich rozdaje przepis (patrz załącznik). Uczniowie, pracując w zespole, powinni:

- zidentyfikować produkty, które muszą kupić,
- sporządzić listę zakupów,
- odwiedzić targowisko, sprawdzić listę zakupów i mądrze zbierać produkty, kupując właściwe produkty w odpowiedniej ilości,
- wrócić do swojej drużyny i przeliczyć wydane pieniądze,
- zastanowić się, czy mogliby to zrobić lepiej i wypracować bardziej efektywne rozwiązanie,
- porównać wyniki z wynikami innych zespołów („Czy wszystkie zespoły osiągnęły optymalne rozwiązanie?“).

Materialy do ćwiczenia 1

Przepis: Syryjskie ciasto z semoliny i orzechów

1 ¼ szklanki (225 g) kaszy manny (zwykłej, niezbyt drobnej)

6 łyżek (85 g) niesolonego masła o temperaturze pokojowej

¼ szklanki (50 g) drobnego cukru

1 ½ szklanki (360 ml) jogurtu z pełnego mleka

¼ łyżeczki sody

1 łyżeczka tahini

1/3 szklanki (50 g) łuskanych niesolonych pistacji

1/3 szklanki (50 g) połówek orzecha włoskiego

1/3 szklanki (50 g) orzechów nerkowca

1 ½ szklanki (360 ml) syropu cukrowego w temperaturze pokojowej

Pachnący syrop cukrowy (około 1 ½ szklanki lub 360 ml)

2 szklanki (400 g) bardzo drobnego cukru

1 ½ łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

½ szklanki (120 ml) wody



CULTURA
UNIVERSALIS

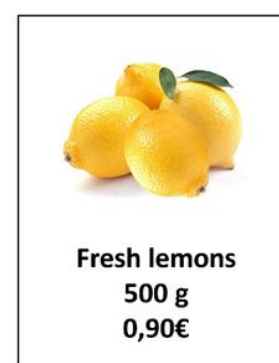
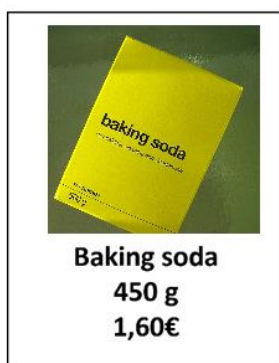
1 łyżka wody różanej

1 łyżka wody z kwiatu pomarańczy

Produkty rynkowe



Wszystkie zdjęcia zostały pobrane z Wikipedia Commons



Wszystkie zdjęcia zostały pobrane z Wikipedia Commons



Wszystkie zdjęcia zostały pobrane z Wikipedia Commons



CULTURA
UNIVERSALIS



Blanched almonds
200 g
2,10€



Pistachio nuts
450 g
5,30€



Walnut halves
100 g
2,80€



Unsalted cashews
500 g
4,20€

Wszystkie zdjęcia zostały pobrane z Wikipedia Commons

Filipiny

Ćwiczenie 1 Odwiedź Filipiny: „Tajemniczy przepis”

Nasza podróż zaprowadziła nas na drugi koniec świata, gdzie poznamy popularny filipiński przepis zwany maja jubilee. Maja ma konsystencję gęstej żelatyny lub galaretki o delikatnym smaku i kremowobiałym kolorze. Jej nazwa wskazuje na jej hiszpańskie pochodzenie. Maja lub maja blanca to popularny na Filipinach deser z ciasta kokosowego. Nazwa „maja” pochodzi od tradycyjnego świątecznego deseru manjar blanco. Nazwa ta oznacza „biały przysmak”. Deser ten robi się przede wszystkim z kokosa. Znany jest również jako pudding kokosowy i można go powszechnie spotkać podczas fiest i świąt.

Cele:

- wzmocnienie efektywności relacji międzykulturowych poprzez poznanie tradycyjnej kuchni filipińskiej,
- zwiększenie tolerancji i akceptacji wobec osób odmiennych, ponieważ dzieląc się jedzeniem, dzielimy się doświadczeniem, a nie ma nic bardziej skutecznego w zbliżaniu ludzi niż wspólne doświadczenie,
- szkolenie ludzi, aby dostrzegali, akceptowali i szanowali różnorodność poprzez uznanie i zrozumienie wspólnych ludzkich potrzeb, a także wspólnych zwyczajów żywieniowych.

Aby ugotować ten tajemniczy przepis, musisz najpierw znaleźć rozszyfrować składniki, które będą nam potrzebne. W szukaniu rozszyfrowaniu przepisu pomogą ci tabele zamieszczone w załączniku.

Potrzebne materiały:

Do przeliczania składników: tabele znajdujące się w załączniku (jedna na grupę uczniów).

Do wykonania: naczynie do pieczenia o wymiarach 13 x 9, a także olej kokosowy lub roztopione masło do posmarowania naczynia do pieczenia, duży garnek, duże miski do przechowywania składników, przybory kuchenne (łopatka, trzepaczka itp.), płyta grzejna, lodówka, nóż, łyżki i talerze do serwowania dla uczniów w celu spróbowania dania.

Wykonanie:

1. Uczniowie smarują dno i boki naczynia do pieczenia o wymiarach 13 x 9 olejem kokosowym lub roztopionym masłem. Odstawiają na bok.
2. W dużym garnku łączą mleko kokosowe, mleko odparowane, mleko skondensowane i cukier.
3. Doprowadzają do podgrzania, regularnie mieszając, aż do rozpuszczenia cukru.
4. Dodają 2 filiżanki koktajlu owocowego i mieszają do rozprowadzenia. Gotują ok. 1 do 2 minut.
5. W małej miseczce łączą wodę i skrobię kukurydzianą. Dobrze mieszają, aż skrobia się rozpuści.
6. Delikatnie dodają skrobię kukurydzianą do mieszanki mlecznej, energicznie ubijając, aby nie powstały grudki. Kontynuują gotowanie, ciągle ubijając, aż mieszanina zgęstnieje do postaci gęstej pasty.
7. Przekładają masę do przygotowanego naczynia, wygładzając wierzch lekko naoliwioną szpatułką lub nożem.
8. Jeszcze ciepły wierzch dekorują pozostałą połową szklanki koktajlu owocowego.
9. Pozostawiają do lekkiego ostygnięcia, przykrywają i wstawiają do lodówki na ok. 1 do 2 godzin lub do całkowitego ostygnięcia i zastygnięcia.
10. Posypują wierzch wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

Uwagi:

- Należy odcedzić dobrze owoce, ponieważ dodatkowy ciężki syrop może wpłynąć na konsystencję puddingu i sprawić, że deser będzie zbyt słodki.
- Należy gotować na wolnym ogniu i nie dopuścić do szybkiego wrzenia, aby mleko nie zsiadło się lub nie rozwarstwiło.
- Podczas przygotowywania papki ze skrobi kukurydzianej należy powoli dodawać wodę do skrobi, aby ułatwić jej mieszanie i rozpuszczanie.
- Jeszcze ciepłą powierzchnię deseru należy pokryć większą ilością owoców, ponieważ nie będą się one przyklejać, gdy deser jest już zimny i zastygnie.
- Maję należy pozostawić do ostygnięcia pod przykryciem.

Materiały do ćwiczenia 1

Volume

Measurements of Volume.

- 1 Salok = 80 ml
- 1 Saro = 250 ml
- 1 Mangok = 400 ml

Składniki

2 mangok mleka kokosowego

1 mangok mleka skondensowanego

1 mangok mleka odparowanego

1 i 1/2 guhit cukier

1 kagitna + 1 guhit zmiksowanych i pokrojonych owoców

1 guhit + 2 dakoty skrobi kukurydzianej

1 guhit + 2 dakoty wody

6 dakot rozdrobnionego orzecha kokosowego

Mass

Measurements of Mass

- 1 Dakot = 10 grams
- 1 Guhit = 100 grams
- 1 Kagitna = 1/2 kilo
- 1 Gatang = 1 kilo
- 1 Chimanta = 6 kilos
- 1 Kaban = 25 kilos