

ERASMUS PROJEKTI

ZDRAVLJE IZ MOG VRTA

ZAČINSKO BILJE ZEMALJA PARTNERA

Rok za izvršenje zadatka je do rujan 2022.

Upute:

U tablici pronaći svoje ime i prezime te odabranu biljku.

Ime i prezime učenika	BILJKA
Gabrijel Bahun	CIKLA
Karlo Borštnar	GRAH
Lana Goričanec	KRASTAVCI
Ivan Habijanec	PORILUK
Dora Halaček	VLASAC (Njemačka)
Matija Jakupić	ČUBAR (KRABULJICA / SATUREJA) (Nizozemska)
Luka Kovač	ZELJE
Leon Kovačić	LUK
Izabela Hana Krapinec	KORIJANDER (Portugal)
Mia Krapinec	RAJČICA
Lejla Krtanjek	MRKVA
Andrijana Medved	KOPAR (Poljska)
Ana Ravenski	PASTRNJAK
Dorotea Skvaža	ROTKVICA
Mihael Šestanj	ČEŠNJAK

Lana Zagorščak	BLITVA
Jan Zagrajski	GRAŠAK

Učenički istraživački projekt treba **izraditi u obliku prezentacije**.

Prezentacija treba sadržavati:

ZDRAVLJE IZ MOG VRTA:

- slike odabrane biljke od sjemena ili sadnje u vrtu do dijela koji se koristi u prehrani
- uz slike je potrebno kratko opisati što prikazuju tako da se dobije kratki opis biljke
- navesti koji dio biljke se koristi u prehrani i na koji način
- istražiti i napisati kojim vitaminima, mineralima ili drugim nutrijentima obiluje biljka
- istražiti kako odabrana biljka doprinosi zdravlju organizma

ZAČINSKO BILJE ZEMALJA PARTNERA:

- slike odabrane začinske biljke od sjemena ili sadnje u vrtu do dijela koji se koristi u prehrani
- uz slike je potrebno kratko opisati što prikazuju tako da se dobije kratki opis biljke
- navesti koji dio biljke se koristi u prehrani i na koji način
- istražiti i napisati kojim vitaminima, mineralima ili drugim nutrijentima obiluje začinska biljka
- istražiti kako odabrana začinska biljka obogaćuje okus hrane

Za istraživanje treba koristiti: Internet ili literaturu iz knjižnice.

Za sva pitanja molim obratite mi se na chat.

Pravila za izradu kvalitetne PowerPoint prezentacije

IZRADA

- pisati u **formi natuknica**
- uključiti **4-5 natuknica** po slajdu
- koristiti samo **ključne riječi i fraze**
- umjesto tekstom preporuča se **koristiti slikom** (slike sa strane, 1/3 teksta, 2/3 slika), video i audio dodaci po želji

- što ste naumili napisati, uz predočenu sliku recite ukratko
- slika treba biti u skladu s onim o čemu se govori i podržavati osnovnu poruku
- za vidljivost prezentiranog potreban je najmanje **font 24**
- koristiti različite veličine fontova za glavne i sporedne natuknice (glavne – veći font, a sporedne manji font slova)
- **PRIPAZITI NA:** pravopisne greške, ponavljanje riječi, gramatičke greške, **strane riječi i izraze treba znati objasniti (u suprotnom ih ne koristiti)**

1. SLAJD (obavezno napisati)

<p>NASLOV RADA</p> <p style="text-align: right;">IME I PREZIME, RAZRED MJESTO I DATUM IZRADE</p>

ZADNJI SLAJD: IZVORI: (mrežne stranice, enciklopedije, udžbenik...)

VRIJEME I IZLAGANJE:

- učenička prezentacija traje približno **5 - 7 minuta**
- prilikom prezentiranja **NE ČITA SE sa slajda** nego se sadržaj izlaže
- ne koristi se podsjetnik (pisani tekst), **proučenim materijalom treba vladati**

ŠTO SE OCJENJUJE KOD PREZENTACIJE?

- sadržajna točnost

- sadržajna obuhvaćenost teme
- struktura slajdova (preglednost, veličina fonta, boja, slike, grafikoni)
- vrijeme izlaganja, način izlaganja (sigurnost, vladanje sadržajem, razumljivost)

DAKLE:

- istaknuti samo bitno u obliku natuknica
- radije slike umjesto teksta
- ne “copy-paste”, koristite svoje rečenice kad god možete, u suprotnom provjeriti i urediti tekst nakon ubacivanja iz drugog izvora

RUBRIKU ZA VREDNOVANJE PREZENTACIJE

BODOVI	3	2	1
JASNOĆA PORUKE/KVALITETA SADRŽAJA	Sadržaj je potpun, zanimljiv, relevantan i jasan. Natuknice su jasne i lako razumljive.	Sadržaj je nepotpun (3/5). Poruka je djelomično jasna. Natuknice sadrže pogreške koje utječu na razumijevanje sadržaja.	Sadržaj je nepotpun (2/5), nejasan i nerazumljiv. Tekst je kompliciran i opširan te nejasan i samom autoru.
IZGLED PRIKAZA	Tekst je pregledan, a poruka jasna i jezgrovita te se lako prati i bez prisustva autora.	Tekst je tek djelomično pregledan, struktura teksta nije jasna.	Tekst je nepregledan, nema jasnu strukturu te je nerazumljiv.
KREATIVNOST	Tekst sadrži zanimljive informacije o zadanoj temi. Kreativnost je prepoznatljiva i vizualno (tekst, boje, izbor slova, vlastite slike, video i audio dodaci).	Tekst ne sadrži zanimljive informacije o zadanoj temi. Prikaz traži vizualnu doradu (nedostaju vlastite slike – više se koriste slike s interneta ili drugih izvora, video ili audio dodaci).	Sadržaj i prikaz teksta su nezanimljivi. Nema vizualnog materijala (nema vlastitih fotografija).
IZLAGANJE	Učenik poznaje obrađenu temu te izlaže i odgovara na pitanja vezana uz	Učenik pri izlaganju nije potpuno samostalan, pomaže se pripremljenim	Izlaže nepovezano, sve čita s prezentacije te ne razumije i nije u

	temu samostalno, točno i jasno.	sažetkom te traži pomoć nastavnice.	mogućnosti objasniti sadržaj teksta.
--	------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------

Bodovi za ocjene:

4 - 5 = dovoljan (2); 6 - 8 = dobar (3); 9 - 10 = vrlo dobar (4); 11 - 12 = odličan (5)

Začinsko bilje zemalja
partnera - Poljska
KOPAR

Andrijana Medved, 7.r.

12.9.2022.

Općenito o kopru

- jednogodišnja biljka podrijetlom iz Azije
- listovi končasti, cvjetovi žuti, plodovi jajoliki i smeđi
- ljekovita biljka
- karakteristična za zemlju partnera: Poljsku

Uzgoj kopra:



Slika 1: sisanje kopra



Slika 2: razvijena biljka



Slika 3: korištenje



Upotreba

- upotrebljava se kao začin u svježem i sušenom obliku
- mogu se koristiti listovi, ali i plodovi
- okus listova je svjež i slatkast te podsjeća na anis i kumin
- naročito se dobro slaže s medom, senfom i octom



Nutritivni sastav

- vrijedne organske kiseline: oleinska, palmitinska, linoleinska
- vitamini: A, B, C i E

Hvala na pažnji!





Parsley



Thyme



Dill



Basil

Začinsko bilje zemalja partnera - Portugal

KORIJANDER



Rosemary



Sage



Chicory



Scallion

Korijander



- jednogodišnja, zeljasta biljka iz porodice štitarki
- potječe sa istočnog Mediterana
- listovi korijandera slični su peršinu
- karakterističan začin za zemlju partnera Portugal



Sadnja

-u proljeće (ožujak – travanj)

Razvoj korijandera



10.5.2022.



Upotreba

- začin sa dva različita okusa
- ✓ listovi - limunast i osvježavajući okus
 - dodaju se jelima kratko prije posluživanja jer gube okus ako se predugo kuhaju
- ✓ sjemenke - pikantan i orašast okus
 - dobro se upotpunjavaju sa većinom drugih začina



Korijander – nutritivna svojstva

Listovi korijandra sadrže:

- 1.1 % od preporučene dnevne doze dijetalnih vlakana,
- 13.5 % od preporučene dnevne doze vitamina A i 38.8 % od preporučene dnevne doze vitamina K,
- 2.1 % od preporučene dnevne doze mangana, 0.6 % magnezija i 0.7 % kalcija,
- 0.5 % od preporučene dnevne doze fosfora, 0.1 % selena, 1.5 % kalija i 0.3 % cinka.



Korijander – nutritivna svojstva

Sjemenke korijandra sadrže:

- 16.8 % od preporučene dnevne doze dijetalnih vlakana,
- 3.5 % od preporučene dnevne doze vitamina C,
- 9.5 % od preporučene dnevne doze mangana i 9.1 % željeza,
- 8.2 % od preporučene dnevne doze magnezija, 7.1 % kalcija, 4.9 % bakra, 3.7 % selena, 3.6 % kalija i 3.1 % cinka.

Izvori

- <https://www.spar.hr/dobar-tek/dobro-je-znati/aromatican-svijet-zacina/korijandar2>
- <https://www.kotanyi.com/hr/otkrivanje/zacini/korijander/>
- <https://krenizdravo.dnevnik.hr/prehrana/dodaci-prehrani/korijander-prirodno-sredstvo-zaciscenje-organizma>

A collection of various pressed green herbs, including basil, dill, and other leafy plants, arranged on a light-colored surface. Some herbs have small, rectangular paper labels attached to their stems. The herbs are vibrant green and appear to be fresh or recently pressed.

Hvala na pažnji!

Izabela Hana Krapinec, 8.r.

ZAČINSKO BILJE
ZEMALJA PARTNERA
- NIZOZEMSKA

Prava krasuljica

Matija Jakupić 7/8 raz
Koprivnički bregi 12.9.2022

Prava krasuljica

- dvogodišnja, zeljasta biljka iz obitelji štitarki
- potječe iz zapadne Azije
- izgledom slična peršinu pa je zovu i gurmanski ili francuski peršin
- u gastronomiji cijenjen začin koji se odlikuje mirisom po anisu



Uzgoj i razvoj krasuljice



- posijana u ožujku 2021.
- brzo klija, niče već poslije 12 do 16 dana



Nutritivni sastav

- ugljikohidrati (11.5 g), bjelančevine (3.8 g), masti (0.9 g)
- **vitamini:** B₁, B₂, B₆, C, E
- **minerali:** kalij, kalcij, magnezij, natrij, željezo



Upotreba

- kao začin upotrebljava se svježa
- jelima se dodaje pred kraj kuhanja jer predugim zagrijavanjem gubi eterična ulja
- blago je slatkastog okusa i jelima daje notu svježine
- prikladna je za biljne umake i juhe
- u vrhunskoj gastronomiji kao komponenta za deserte
- idealno ide uz ribu i piletinu



KRAJ

- Hvala na pažnji i nadam se da ste uživali!!!



Začinsko bilje zemalja partnera -
Njemačka

LUK VLASAC

Dora Halaček, 8.a, Kop.Bregi, 6.listopada

Vlasac

- višegodišnja biljka, pripada porodici lukova
- često se koristi kao aromatični dodatak jelima ili prehrambenim proizvodima
- okusom podsjeća na luk, no njegova posebnost leži i u ljekovitosti za ljudski organizam



Sadnja i rast

- sjeme vlasca se može saditi izravno vani ili u zatvorenom prostoru sijanjem u posudama
- kod sadnje na otvorenom potrebno je pričekati da prođu zadnji mrazovi kako se sjeme ne bi smrзло
- sadnju sjemena u zatvorenom prostoru potrebno je učiniti prije mrazova te osigurati idealnu temperaturu za klijanje
- vlasac je dosta otporna biljka, dobro podnosi hladne temperature
- može narasti do 20 cm u visinu, a njegovi su listovi dugi, uski i prepoznatljive zelene boje





Nutritivni sastav

- ☐ jedna jušna žlica suhog vlasca sadrži:
- 1 kalorija
- manje od jednog grama ugljikohidrata, proteina i masti,
- 3% od preporučene dnevne doze unosa vitamina A i C,
- 9 mg kalija, 2 mg fosfora i 3 mg kalcija,
- 1 mg magnezija, 3 μ g folata, i 6.4 μ g vitamina K
- kolin
- mnoge aktivne biljne spojeve

Održavanje i njega



- vlasac ne treba puno njege i nije zahtjevan za održavanje
- zalijeva se po potrebi kada se tlo počne sušiti

Upotreba

- u jelima se koristi svjež ili suh
- poželjno ga je dodati na kraju kuhanja jer tijekom termičke obrade gubi svoju aromatičnost
- slaže se gotovo sa svim namirnicama, a najbolje sa:
 - ✓ salatama (grah ili krumpir salata)
 - ✓ jelima od jaja
 - ✓ sirevima
 - ✓ juhama
 - ✓ jelima s piletinom i rižom



HVALA NA PAŽNJI !





ZDRAVLJE IZ MOG VRTA CIKLA

GABRIEL BAHUN, 8.R.

KOPRIVNIČKI BREGI 13.9.2022



CIKLA

- **ZIMSKO POVRĆE
BOGATO ESENCIJALNIM HRANJIVIM TVARIMA,
POPUT VITAMINA B, ŽELJEZA , VLAKANA...**

TJEK RASTA BILJKE



Faze razvoja i rasta cikle

KOJ DIO CIKLE SE KORISTI U ISHRANI?

- **U ISHRANI SE KORISTI CRVENI KORIJEN BILJKE - SVJEŽ ILI TERMIČKI OBRADEN**
- **MOŽE SE KORISTITI I LIŠĆE**



ŠTO SADRŽI OVA BILJKA?

100 g CIKLE SADRŽI:

VITAMIN C: 4.9 mg

ŽELJEZO: 0.8 mg

MAGNEZIJ: 23.0 mg

FOSFOR: 40.0 mg

KALIJ: 325 mg

MANGAN: 0.3 mg

KAKO CIKLA DOPRINOSI ZDRAVLJU ORGANIZMA?

- **NORMALIZIRA KRVNI TLAK**
- **POMAŽE U OČUVANJU ELASTIČNOSTI ARTERIJA, SPRJEČAVA PROŠIRENE VENE**
- **IMA ANTIKANCEROGENA SVOJSTVA (AMINOKISELINA BETAIN)**
- **SMANJUJE RAZINU KOLESTEROLA U KRVI**
- **ŽELJEZO IZ CIKLE JE SREDSTVO ZA ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD TOKSINA I IZGRADNJU KRVI**
- **SADRŽI FOLNU KISELINU PA SE PREPORUČUJE TRUDNICAMA – MOŽE SPRIJEČITI MNOGE BOLESTI NOVOROĐANČADI**

KAKO SE CIKLA MOŽE KONZUMIRATI?

- ZIMNICA
- SOK
- SIROVA
- SIRUP
- ČIPS

LIŠĆE:

- ZELENI
KAŠASTI SOK
- KAO ŠPINAT



IZVORI

- [HTTPS://WWW.ZDRAVOSFERA.COM/CIKLA/](https://www.zdravosfera.com/cikla/)
- [HTTPS://ALTERNATIVA-ZA-VAS.COM/INDEX.PHP/CLANAK/ARTICLE/CIKLA](https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/cikla)
- [HTTPS://HR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/CIKLA](https://hr.wikipedia.org/wiki/cikla)

HVALA NA PAŽNJI!



Zdravlje iz mog vrta

PORILUK

Ivan habijanec 8.r.

12.9.2022.



Biljka poriluk

- dvogodišnja zeljasta biljka, srodna češnjaku, luku i vlascu
- upotrebljava se u kulinarstvu kao dodatak jelu i začim
- lukovica je duguljasta, bez oštrog mirisa
- listovi su duguljasto-lancetasti, a plod krupan i okrugao

Uzgoj poriluka



Uzgoj poriluka tijekom tri mjeseca.



Poriluk u prehrani

- namirnica koja se često koristi u juhama i sl.
- koristi se bijeli mesnati dio, ali i lišće koje je bogatije nutritivnim tvarima



Nutritivni sastav

- dobar izvor vitamina C (do 40 mg/100 g)
- ugljikohidrati, bjelančevine, lipidi u obliku biljnih ulja
- kalij (180 mg/100 g)
- elementi u tragovima (npr. sumpor)
- vitamini B skupine, vitamin A, vitamin E

Kako poriluk utječe na zdravlje organizma?

- sadrži sumpor koji je neophodan u uspostavljanju homeostaze, sudjeluje u normalnom lučenju probavnih sokova, potiče rad želuca, crijeva, jetre, žuči, važan je za lijep izgled kože, kose, noktiju
- ima diuretsko djelovanje (potiče izlučivanje mokraće)
- olakšava iskašljavanje i omekšava plućni sekret



Literatura

- <https://hr.wikipedia.org/wiki/Poriluk>
- <https://www.plivazdravlje.hr/centar/prehrana/26/namirnica/64/Poriluk.html>
- baka

HVALA NA PAŽNJI!!!!!!
