

## **1. Tradycje kulinarne na co dzień i od święta**

Na kształtowanie się swoistych cech kuchni polskiej miały wpływ przemiany historyczne.

Najpopularniejsze polskie potrawy to m.in.: pierogi, kasza, kluski, gołąbki, kotlet schabowy, kotlet mielony, bigos, galareta mięsna, golonka, zupy (żurek, kapuśniak, krupnik, barszcz czerwony, rosół, zupa pomidorowa, zupa ogórkowa, zupa grzybowa, chłodnik), potrawy z kapusty i ziemniaków, pieczywo (chleb żytni, pszenny), ciasta, warzywa, owoce (jabłka, gruszki, rozmaite jagody, porzeczki), ser biały, jak i wszelkiego rodzaju mięsa. Specyficznym polskim deserem są faworki, popularne są też inne wypieki, w tym babka, makowiec, sernik, pierniki czy pączki. Do bardzo specyficznych potraw i napojów należą flaki, ogórki kiszzone, kapusta kiszona, zsiadłe mleko, maślanka, kefir.

W zdrowym stylu jest, żeby co dziennie zjadać 5 posiłków– śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.

Na co dzień jemy tzw. pospolite posiłki, zwyczajne, takie jak kanapki, zupa, kotlet. Mówi się, że typowo polski obiad, to ziemniaki, kotlet schabowy i kapusta (bigos).

W świąteczne dni nawet w kuchni towarzyszą nam tradycje, które są przekazywane od pokoleń.

Cieężko jest nam wyobrazić sobie wigilijną kolację bez czerwonego barszczu z uszkami, smażonego karpia, kapusty z grochem, klusków z makiem, pierogów z kapustą i grzybami, czy też kompotu z suszu. Dziwnie jest też zasiąść do wielkanocnego obiad bez żurku w chlebie lub białego barszczu bez białej kiełbaski i jajka oraz słodkiego mazurka i czekoladowego zajączka. Tradycje kulinarne różnią się w zależności od regionu Polski.



mazurek



żurek w chlebie



barszcz czerwony z uszkami



kluski z makiem



jeden z tradycyjnych polskich obiadów – kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta



## 2. Moja miejscowość dawniej i dziś

### WARSZAWA

Stadion Narodowy dawniej i dziś. Przez wiele lat, stadion kojarzył się z wielkim targiem, dzisiaj to wizytówka stolicy i duma wielu Polaków.







Stadion Dziesięciolecia vs Stadion Narodowy



Centrum Warszawy rozrasta się w bardzo szybkim tempie.



Widok na Dworzec Centralny



Teatr Powszechny

### **3. Rodzina w Polsce kiedyś i dziś**

Zwyczaj i model rodziny zmienia się z pokolenia na pokolenie. Dawniej osobą, która miała najwięcej do powiedzenia była matka lub ojciec. Kobiety podejmowały decyzje dotyczące dzieci. Mężczyźni w wielu przypadkach decydowali o sprawach dotyczących innych dziedzin życia. Pracowało oboje rodziców. Rodziny były wielodzietne. Wykształcenie było dosyć ważne. Najczęściej ludzie mieli wykształcenie średnie. Bardzo trudno było dostać się na studia. W rodzinach panowała duża dyscyplina. Każde dziecko miało obowiązki. Dziewczyny zajmowały się domem, chłopcy natomiast pracowali w polu itp. Starsze rodzeństwo pomagało wychowywać młodsze.

Następne pokolenie różniło się od poprzedniego. Dzieci często zostawały z dziadkami i innymi osobami z rodziny kiedy rodzice pracowali. Rodzina pod względem liczebności dzieci nie była już tak liczna. Coraz więcej osób zdobywało wykształcenie wyższe. Kolejne zmiany - w rodzinach najczęściej jest jedno lub dwoje dzieci. Dużo osób decyduje się pójść na studia po to, aby potem zdobyć dobrze płatną pracę. Młodzi ludzie mają mniej obowiązków i innego rodzaju rozrywki niż ich rodzice i dziadkowie. Rodzice bardziej skupiają się na wykształceniu dzieci ale też bywają bardziej zapracowani.