

## PRACOVNÝ LIST 4.

**POHÁNKA** dostala vraj názov podľa toho, že ju k nám priviezli Tatári (neveriaci = pohania). Je symbolom dlhovekosti v Japonsku. Obsahuje protirakovinové látky.



**CÍČER** znamená po slovensky „barania hlava“ (pozrite sa ešte raz na jeho tvar ☺). Obsahuje veľa vápnika, ktorý je dôležitý pre zdravé zuby a kosti.



Archeológovia zistili, že **PROSO** sa používalo už v dobe kamennej a bolo jedným z hlavných súčastí potravy starých Slovanov. Vylúpané sa volá pšeno. Obsahuje veľa železa, ktoré je potrebné pri tvorbe krvi.



Ovsenú kašu nazývali germánski bojovníci pokrmom bohov - dodávala im silu a zostali po nej dlho sýti. Dámam dodával **OVOS** lesk a zdravie vlasov.



**ŠPALDA** je stará odroda pšenice. Chráni telo proti infekciám. Preto ju v minulosti považovali za zázračnú plodinu.