

O Poezji, Warzywach
i nie tylko

Imię Nazwisko Album studenta

10 grudnia 2024

Cytaty:

Lepiej zaliczać się do niektórych, niż do wszystkich.

Autor. 1: Andrzej Sapkowski

Być albo nie być, oto jest pytanie:

Autor. 2: Williama Szekspira

czy ośmieliłbym się nalać damie wódki? To czysty spirytus.

Autor. 3: Michaił Bułhakow

Miałeś, chamie, złoty róg, miałeś, chamie, czapkę z piór:

Autor. 4: Stanisław Wyspiański

Wykaz cytatów

Cytat 1. Andrzej Sapkowski - Krew elfów	1
Cytat 2. William Szekspir - Hamlet - Monolog	1
Cytat 3. Michaił Bułhakow - Mistrz i Małgorzata	1
Cytat 4. Stanisław Wyspiański - Wesele - Zakończenie	1

Rozdział 2

Jan Brzechwa: Na Straganie – omów

Na

straganie

w

dzień

targowy

Takie

słyszysz

się

ROZMOWY

„Może się pan o mnie oprze,

Pan tak wędnie, panie koprze”.

„Cóż się dziwić, mój szczypiorku

Rozdział 1

o warzywach słów kilka

kapustne	brokuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta brukselska, brukselka, kapusta chińska, kapusta głowiasta biała, kapusta głowiasta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska
Cebulowe	cebula zwyczajna, cebula perłowa, czosnek pospolity, czosnek askaloński, szalotka, czosnek dęty, cebula siedmiolatka, czosnek rokambuł, por, szczypiorek.
Liściowe	burak liściowy, boćwina, burak ćwikłowy, botwina, cykoria sałatowa, cykoria endywia, pietruszka naciowa, portulaka pospolita, rozpunka warzywna, pieprzyca siewna, rzeżucha ogrodowa, rukiew wodna, sałata siewna, seler naciowy, szpinak warzywny, trętwian czterorożny, szpinak nowozelandzki, rokieta siewna, rukola (<i>Eruca sativa</i>) mniszek pospolity, m. lekarski.
Korzeniowe	wilec ziemniaczany, batat, burak ćwikłowy, maniok jadalny, maranta trzciniowa, marchew zwyczajna, pasternak zwyczajny, pietruszka korzeniowa, salep, kozibród porolistny, salsefia, seler korzeniowy, słonecznik bulwiasty, topinambur, wężymord czarny korzeń, skorzonera.
Psiankowate	oberżyna, bakłażan, papryka roczna, pomidor zwyczajny, pomidor koktajlowy, ziemniak, miechunka peruwiańska, rodzynek brazylijski, miechunka pomidorowa.

Buraki

Stanowią bogate źródło błonnika pokarmowego, potasu oraz kwasu foliowego. Składniki te są niezbędne dla rozwoju układu nerwowego płodu, dlatego powinny znaleźć się w diecie każdej kobiety ciężarnej. Spożywanie buraków jest wskazane również dla osób, które są aktywne fizycznie, np. regularnie uprawiają sporty. Ponadto picie soku z buraka podnosi wydolność krążeniowo-oddechową.

Papryka

Zawiera ona mnóstwo witaminy C, która uczestniczy między innymi w syntezie kolagenu, a dodatkowo przyspiesza gojenie się ran i ułatwia przyswajanie żelaza. Papryka kryje w sobie również witaminę E oraz prowitaminę A.

Brokuł

Warzywa te są znakomitym źródłem witaminy A oraz witaminy K, która jest niezbędnym składnikiem potrzebnym do krzepnięcia krwi. Ponadto w brokułach zawarty jest sulforafan o właściwościach przeciwnowotworowych oraz luteina.

Jarmu

To niepozorne warzywo jest bogate w luteinę, witaminę K oraz beta karoten. Zawiera także duże ilości wapnia, który jest niezbędnym składnikiem dla zdrowia kości. Czosnek. Kryje on w sobie cały szereg składników leczniczych i profilaktycznych. Jest polecany w stanach przeziębienia, grypy oraz różnego rodzaju zakażeń.

Dynia

Jest to niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które wyróżnia się wysoką zawartością potasu i karotenoidów, w tym beta-karotenu. W organizmie przekształca się on w witaminę A, której zadaniem jest hamowanie aktywności wolnych rodników o ochrona przed promieniowaniem słonecznym. Dodatkowo witamina A obniża ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca.

1	2	3
1	2	3
4	5	6
4	5	6
5	5	6
7	8	9
7	8	9

Warzywo	Witamina B1	Procent dziennego zapotrzebowania
Liście mniszka lekarskiego (zielen)	0,19 μg	13%
Szczaw	0,19 μg	13%
Ziemniak	0,12 μg	8%
Brukselka	0,1 μg	7%
Por	0,1 μg	7%
Szparagi	0,1 μg	7%
Szpinak	0,1 μg	7%
Brokuł	0,07 μg	5%
Kolendra (zielen)	0,07 μg	5%
Pasternak (korzeń)	0,08 μg	5%
Papryka (Bułgarski)	0,08 μg	5%
Topinambur	0,07 μg	5%

Rozdział 13

Matematyka

$$\begin{aligned}\int_0^1 x e^x dx &= \left| \begin{array}{ll} u=x & v'=e^x \\ u'=1 & v=e^x \end{array} \right| && \text{(części)} \\ &= x e^x \Big|_0^1 - \int_0^1 e^x dx && \text{(coś)} \\ &= e - e^x \Big|_0^1 && \text{(moś)} \\ &= e - e + 1 && \text{(itp. . . itd)} \\ &= 1 && \text{(done)}\end{aligned}$$

□

Całkowanie jest proste, wystarczy podzielić problem na części, a potem robić tylko coś i moś aż uzyska się *kwadracik* □.

Rozdział 13

Body Mass Index

Podaj wzrost: cm

Podaj wagę: kg

Oblicz BMI

BMI to:

BMI to $\frac{\text{wzrost}}{\text{waga}^2}$, które powinno być między 18,5 i 25.

Rozdział 13

**To już prawie koniec, ale
jeszcze raz tikz**

