

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, składamy najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa, mnóstwo wiosennego optymizmu oraz samych sukcesów

Życzy redakcja Gastromaniaka



Ciekawe informacje!

Wydarzyło się w marcu...

str. 2

Ciekawostki szperacza.

str. 3

Różne obrzędy i zwyczaje!

Obrzędy i zwyczaje wielkanocne.

str. 4

Wielkanoc na świecie.

str. 5

Konkurs z nagrodami!

Różności!

Charakterystyczne potrawy wielkanocne i propozycje stołów.

str. 6

Kucharski humor.

str. 7

Martyna poleca kuchnię skandynawską.

str. 8

Konkurs wiosenny "Letnia poezja smaku"

str. 9



WYDARZYŁO SIĘ W MARCU

"Powiedział Bartek, że dziś Tłusty Czwartek, a Bartkowa uwierzyła tłustych pączków nawarzyła"

Tłusty Czwartek to ostatni czwartek przed Wielkim Postem, rozpoczynający ostatni tydzień karnawału. W tym dniu objadamy się pączkami i faworkami.

Jeden z przesądów mówi o tym, że "jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka, to w życiu nie będzie mu się wiodło!" I między innymi właśnie dlatego, w dniu 3 marca 2011 uczniowie klas gastronomicznych wraz z uczennicami "Spółdzielni Uczniowskiej- U PASIKA" zorganizowali Kiermasz Pączków.

Dni Otwarte Szkoły

21 marca 2011 roku odbyły się Dni Otwarte Szkoły. Uczniowie klas gastronomicznych pomagali w przygotowaniach do tego ważnego przedsięwzięcia.

Klasy I TD, III TD upiekły pyszne ciasteczka na poczęstunek dla odwiedzających szkołę gimnazjalistów....

Uczniowie przedstawiali także pokaz carvingu, barmański i barystyczny, zaprezentowali wiele nabytych umiejętności z zakresu obsługi konsumenta a także oprowadzali gimnazjalistów po naszej szkole.

Uczennice z klasy III TG zaprezentowały różne przedmioty ozdobione techniką decoupage'u



Przepis na pączki:

Składniki:

- 500 g mąki
- 8 żółtek
- 3/4 szkl. cukru
- 200 g stopionego masła
- cukier waniliowy
- 80 g drożdży
- smażona skórka pomarańczowa, pokrojona w kostkę
- 1,5 szklanki ciepłego mleka
- szczypta soli
- 2 łyżki spirytusu

- śliwkowe powidła lub różana konfitura
- cukier puder do posypania lub polukrowania
- ok. 750 g smalcu do smażenia

CIASTO DROŻDŻOWE:

1. Do kubeczka włożyć drożdże, 1 łyżkę mąki, łyżeczkę cukru, dodać 1/2 szklanki mleka i dobrze rozetrzeć. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce.

2. Mąkę przesiać, żółtka odzielić od jajek. Do żółtek dodać cukier i połowę cukru waniliowego. Ucierać na prawie białą, puszystą i kremową masę (najlepiej w misce na garnku z gorącą wodą).
3. Podrośnięte drożdże dodać do mąki, dodać też utarte żółtka. Ciasto wyrabiać rękami, dodając tyle ciepłego mleka by ciasto było miękkie, pulchne i sprężyste a nie rzadkie.
4. Gdy ciasto zacznie odchodzić od miski wlewać



Tortowa Rywalizacja

18 marca w naszej szkole grupy technologiczne z klasy II TD przystąpiły do "Tortowej rywalizacji".

Celem tego przedsięwzięcia było uzyskanie idealnego wyrobu, a także jak najwyższej oceny.

Jury postanowiło docenić włożony wkład pracy i zaangażowanie w przygotowanie tortów wszystkich zespołów uczniowskich biorących udział w "Tortowej rywalizacji".

stopniowo rozpuszczone, ciepłe (nie gorące) masło i wyrabiać do czasu gdy ciasto będzie łatwo odchodzić od rąk i od miski. Dodać drobno pokrojoną skórkę i spirytus. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

NASTĘPNIE CZAS NA LEPIENIE PACZKÓW:

5. Gdy podwoi swoją objętość z porcji wielkości kurzego jajka robić

placuszki, nakładać po porcji powideł i zlepić, formując pączki. Układać je na posypanej mąką deseczce, przykryć ściereczką do wyrośnięcia (ok. 15 minut).

I SMAŻENIE:

6. W garnku rozgrzać tłuszcz. Do mocno nagrzanego smalcu wkładać pączki i smażyć na złoty kolor z obu stron (aby miały białą obrączkę jak te z cukierni).

Eliminacje do międzyszkolnego konkursu "Potraw Wielkanocnych"

Niedługo w naszej szkole odbędzie się kolejna edycja Międzyszkolnego Konkursu Potraw Wielkanocnych. Z tej okazji w dniu 11 marca 2011 roku zostały zorganizowane eliminacje uczniów klas gastronomicznych do reprezentowania szkoły w tym konkursie. Propozycje potraw konkursowych przedstawiali uczniowie klasy: II TD i III TD.

Eliminacje przeprowadziły: p. Anna Przybylik-Demonchaux i p. Katarzyna Solis. Uczniowie, biorący udział w eliminacjach zaprezentowali wysoki poziom umiejętności praktycznych w sporządzaniu potraw konkursowych. Zdecydowano, że szkołę w tym roku będą reprezentowały dwie osoby: Martyna Rusin z klasy II TD i Mateusz Lukaszczuk z klasy III TD.



Międzyszkolny Tyski Konkurs Kulinaryny "Wariacje deserowe"

W dniu 3 marca 2011 dwie uczennice naszej szkoły: Patrycja Sobeczko z klasy I TD i Monika Milewska z klasy III TG brały udział w I Międzyszkolnym Konkursie Kulinarynym "Wariacje deserowe". Dziewczyny wykonały dwa desery konkursowe: "Mus z białej i ciemnej czekolady" oraz "Miłosną ambrozię". Organizatorem konkursu był Zespół Szkół nr 7 w Tychach.

Po zakończeniu konkursu uczniowie wraz z opiekunami brali udział w pokazie kulinarnym prezentowanym przez przedstawiciela firmy RM GASTRO. Uczennice do konkursu przygotowywała p. Katarzyna Solis

CIEKAWOSTKI SZPERACZA

**"Kiedy w Wielki Post rosa, to nasiej gospodarzu dużo prosa,
A jeżeli W Wielki Piątek mróz, to proso na górę włóż."**

Pisanki wielkanocne

Z okresem Wielkiej Nocy oprócz jej religijnego charakteru - łączy się też wiele obrzędów i tradycji przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Chociaż wiele obrzędów różni się między sobą w poszczególnych regionach Polski, to wszędzie w Wielką Sobotę idzie się do kościoła ze święconką. Zwyczaj ten oznacza, że do przystrojonego koszyczka wkładamy trochę chleba, kawałek wędliny, odrobinę soli i dwa trzy gotowane jajka. Wszystko to ustawiane jest przed ołtarzem na specjalnie do tego przygotowanym stole, gdzie podczas krótkiej modlitwy, następuje poświęcenie zgromadzonych pokarmów. Tym samym koszyczek pełen wiktuałów symbolizuje prośbę o obfitość i jednocześnie jest podziękowaniem za dotychczasowe łaski. Ważną rolę pełnią jajka, symbolizujące odradzające się życie i zwycięstwo Światła nad Ciemnością. Jajka są często barwione i malowane w różne wzory; przez co nazywa



się je pisankami. Bez wątplenia pisanki wielkanocne to częstokroć miniaturowe dzieła sztuki. Ich historia sięga czasów starożytnych, gdyż malowane jajka odkryto w wykopaliskach pochodzących m. in. z terenów starożytnej Persji, Egiptu, Grecji i Rzymu. Najstarsze polskie pisanki pochodzą prawdopodobnie z X

wieku. Obecnie do zdobienia jajek używa się w dalszym ciągu naturalnych barwników. Przykładowo kolor brązowy skorupki otrzymuje się przez zanurzenie jajka w naparze z łupin cebuli. Przed zanurzeniem jajka w wywarze bardzo często maluje się je roztopionym woskiem. Następnie miejsca te są "pisane", czyli rysowane

ostrym narzędziem (kozikiem, igłą). W poszczególnych regionach Polski stosuje się różne techniki zdobienia jajek. Oprócz rysowania wzoru na wosku, rysunek nanoszony jest także bezpośrednio na skorupkę jajka, a dopiero później wkładane jest ono do barwnika. Ta technika powoduje, że miejsca z wzorkiem otrzymują



ciemniejszy kolor. Pisanki można zdobić również w ten sposób, że zabarwione jajko poddawane jest żłobieniu ryłcem. W ten sposób na kolorowym tle otrzymujemy jasny rysunek. Pisanki wielkanocne można jeszcze robić na wiele innych sposobów, np. poprzez oklejanie ich kolorowymi wełnami, malowanie wzorów

farbami czy kredkami świecowymi. Młodsze dzieci nanoszą swoje pomysły za pomocą pisaków lub mazaków. Osobną kategorię pisanek stanowią kraszanki czyli jajka barwione na jeden kolor.

Historia Świąt Wielkanocnych

Wielkanoc jest to najstarsze i zarazem najważniejsze święto w religii chrześcijańskiej, które upamiętnia Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Tydzień, który jest przed Wielką Nocą to tzw. Wielki Tydzień, ostatnie trzy dni przed Wielką Nocą to Tridum Paschalne.

Na soborze nicejskim w 325 roku ustalono, iż zawsze Wielkanoc będzie obchodzona w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Wielkanoc wypada zawsze pomiędzy 22 marca a 25 kwietnia.



Kościół Zachodni opiera się przy datowaniu Wielkanocy na kalendarz gregoriański (wprowadzony w 1582 r. przez papieża Grzegorza XII, a Kościół Wschodni przy wyznaczaniu daty Wielkanocy kierują się kalendarzem juliańskim (obowiązywał przed reformą kalendarza, czyli przed 1582 rokiem).

Okres przed Wielkanocą rozpoczyna Środa Popielcowa, po której następuje 40-dniowy okres postu. Wielki Tydzień rozpoczyna się w niedzielę Palmową, która to upamiętnia wjazd Chrystusa do Jerozolimy.

Głównym atrybutem święta są palmy. Najczęściej są to bukiety z gałązek wierzbowych z baziami (kotkami"), bukszpanu i suszonych kwiatów.

OBRZĘDY I ZWYCZAJE WIELKANOCNE

"Polak woli rękę złamać niż złamać post."

Specjalnie dla dziewczyn!

Uwaga dziewczyny, jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

Lany poniedziałek, śmigusdyngus, święto lejka

Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.



©Agencja Gazeta

Pogrzeb żuru

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono pogrzeb żuru potrawy spożywanej przez cały post. Kiedy więc zbliżał się czas radości i zabawy, sagany żuru wylewano na ziemię.

Świąteczne porządki

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbą. Palemki różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami,

kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wrożyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów

palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Święconka

Wielka Niedziela- dzień radości

Święconka jest to koszyk z jedzeniem, który należy poświęcić w Wielką Sobotę. W niektórych regionach Polski święconka występuje pod nazwą: święcone. Dawniej święcenie potraw w Wielką Sobotę odbywało się na dworach szlacheckich, ze względu na to, że poświęcone musiało zostać wszystko, co miało znaleźć się na świątecznym stole. Ponieważ takie święcenie zajmowało zbyt wiele czasu proboszczom, wprowadzono zwyczaj święcenia w kościołach. Dzisiaj po przyniesieniu koszyka do kościoła stawia się go na odpowiednim stole nad którym kapłan odprawia modlitwę i święci pożywienie. W koszyku powinny znajdować się: * baranek - symbol Chrystusa Zmartwychwstałego * jaja w postaci kolorowych pisanek, kraszanek - jajo występuje jako symbol nowego życia * sól -

chroni żywność przed zepsuciem * chleb * wędliny * chrzan * babkę Koszyczek przystrajany jest różnymi makatkami i bukszpanem. Święconkę spożywa się następnego dnia po rezurekcji

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardiałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, czyli mazurka.

Wielkie grzechotanie i Wieszanie śledzia

Kiedy milkiły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegła po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.



W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją wieszano go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez szesć niedziel wyganiał z jadłospisu mięso



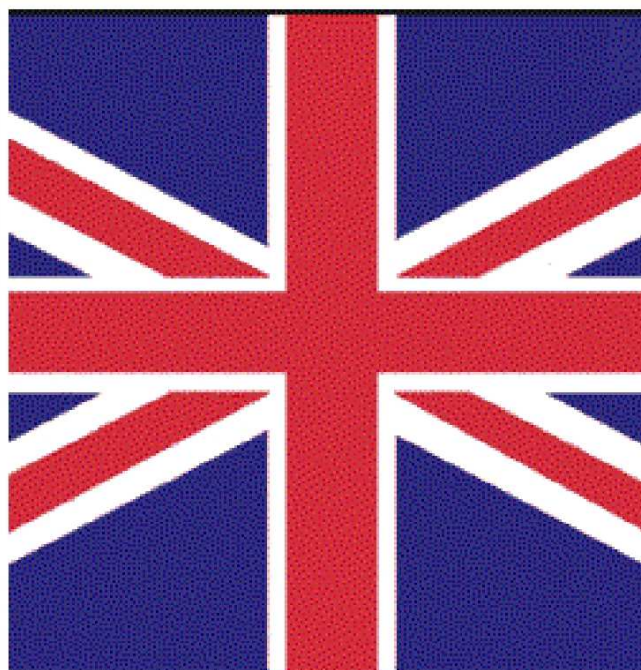
WIELKANOC NA ŚWIECIE

"Kto dzień i noc gości, to w Wielką Niedzielę pości."

USA

W Stanach Wielkanoc obchodzona jest tylko, jako jeden dzień w Niedzielę Wielkanocną. W ten dzień można zobaczyć w Stanach kobietę w kapeluszu, tzw. Easter Bonnet. Na stole wielkanocnym króluje szynka, jajka, i ciasta. Oprócz tych potraw raczej nic innego. Ze Stanów przywędrowało również chowanie pisanek i późniejsze ich szukanie. Także tu zajączek przynosi dzieciom prezenty w postaci słodyczy, upominków,

Wielka Brytania



dlatego jest czasem radości i świętowania. Pisanki i zając wielkanocny Jaja jako symbol wiosny i nowego życia są nierozdzielnie związane z Wielkanocą w Anglii. Dawniej były dekorowane farbami jak nasze polskie pisanki. Obecnie zostają wyparte przez czekoladowe jaja wielkanocne. Na północy Anglii w Preston jest zwyczaj turlania jaj. Jaja ugotowane na twardo są turlane po zbożu i jajo które najdalej się sturla wygrywa :) W innych regionach ludzie bawią się tak: trzyma się jajko w dłoni i uderza w jajko przeciwnika. Przegrywa ten którego jajo pierwsze pęknie. Inną grą jest polowanie na jaja poukrywane w zakamarkach ogrodu. Zając wielkanocny

był symbolem prawdziwej bogini księżycy i stanowi element dekoracyjny stołu wielkanocnego. Dawniej po okresie świąt wielkanocnych rozpoczynano polowania na zające. Wielkanoc była dniem dla par biorących ślub. Dlatego być może w okresie Wielkiej Nocy ludzie ubierali się w odświętne stroje. Kobiety przywdziewały specjalne czepki ozdabiane wstążkami i kwiatami. Dziś można obejrzeć te nakrycia w Londynie na specjalnej paradzie wielkanocnej

Wielkanoc w Angli ma swój początek długo przed nastaniem chrześcijaństwa. Wielkanoc swoją nazwę zawdzięcza po anglosaskiej bogini wiosny - Eostre. Narodziny, szczęście i płodność to niektóre z symboli przypisywanych bogini. Wielkanoc nie oznacza jedynie końca zimy ale jest także końcem postu. I

Szwajcaria

W Szwajcarii w dzień Wielkiej Nocy chowa się jajka w ogrodzie, po czym dzieci wraz z dorosłymi je szukają i ten kto wygra jest zwycięzcą. Na stole jako główne danie króluje jagnięcina, następnie występują jajka w dużej ilości oraz oczywiście słodycze.

Meksyk

W Meksyku, Wielkanoc jest połączeniem tradycyjnych, indiańskich obrządków z wpływami chrześcijańskimi, zapoczątkowanymi przez misjonarzy w czasach imperializmu. Meksykanie również

przywiązują dużą wagę do palm, wieszają je na drzwiach domostw w celu odgonienia zła. W Meksyku pali się również wizerunek Judasza. Odbywa się to w Wielką Sobotę. Równie spektakularne są przedstawienia ukazujące sceny pasyjne biblijnych wydarzeń. Planowane i

przygotowywane z ogromną pieczołowitością, bywają również drastyczne, nie stroniąc m.in. od scen biczowania

Świątecznym specjałem w Brazylii jest pacoca. Ma postać pasty, w której dominują zmieszane kruszone orzechy (najczęściej ziemne) i cukier. Pobożni Brazylijczycy przywiązują olbrzymią wagę do całego Wielkiego Tygodnia. Duże znaczenie, jak i u nas, mają palmy, a także procesje, podczas których niesione są figury

Maryi i Jezusa Chrystusa. W ojczyźnie samby ważne są również symbole, m.in. kwiat Macela, który kwitnie jedynie w czasie Wielkiego Postu. Przynosi się go do kościoła w czasie Niedzieli Palmowej w celu uzyskania błogosławieństwa.



Brazylia

Szwecja

Szwed ma tylko cztery dni wolności, wolne od pracy i na odpoczynek. Potrawy są skromne i w większej mierze składają się z ryb, jajek, pieczywa. To obecnie. A dawniej... Nie można było spożywać mleka, jego przetworów. Rygorystycznie przestrzegano jedzenia mięsa w Wielki Piątek. W Niedzielę Wielkanocną dawano upust i jedzono do syta: czy to mięso, ryby czy inne specjały kuchenne. Jeszcze kultywowany jest obyczaj bab

wielkanonych, tzn. wiedźm, które to przebrane za wiedźmy dziewczęta zbierają pieniądze oraz słodycze do czajniczków.



CHARAKTERYSTYCZNE POTRAWY WIELKANOCNE I PROPOZYCJE STOŁÓW

**"Komu post miły, niech gryzie śledzia, pan
zje niedzwiedzia."**



Propozycje stołów wielkanocnych

Wielkanocną aranżację najlepiej zacząć od wyboru dominującej kolorystyki. Zazwyczaj nawiązuje ona do tego, co za oknem budzące się po zimie przyrody, kwitnących kwiatów i typowo wiosennych barw. Nie bez powodu najczęstszym motywem przewodnim jest właśnie wiosna. W końcu elementy, które królują w tym czasie w prawie każdym domu to przede wszystkim żółte kurczaczki, zielona rzeżucha i wielobarwne pisanki, uzupełnione



najczęściej białą baranków. A oto nasze propozycje..

Przepis na Polski sos wielkanocny:

Składniki:

- 250 ml gęstej śmietany
- 3 jajka
- 3 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku
- 1 łyżka drobno pokrojonego koperku
- 1 łyżka tartego chrzanu
- sok z 1/2 cytryny
- sól
- cukier

Sposób przyrządzenia:

Jajka ugotuj na twardo, ostudź w zimnej wodzie,

obierz, oplucz i przetrzyj przez sito. Do śmietany dodaj przetarte jajka, szczypiorek, koperek, chrzan, sok z cytryny, dopraw solą i cukrem. Dokładnie wymieszaj. Odstaw na 3-4 godziny do lodówki. Przed podaniem posyp posiekanym szczypiorkiem i koperkiem. Jest to tradycyjny polski przepis na sos podawany do jajek, wędlin podczas wielkanocnego śniadania.

Do potraw wielkanocnych możemy zaliczyć:

- babki czy to drożdżowe czy piaskowe,
- barszcz biały,

- białą kielbasę,
- chrzan wielkanocny,
- mazurki pod każdą formą, postacią,

- jajka na wiele sposobów,
- szynka gotowana,

- wędliny wszelakiego rodzaju,
- sosy,
- ćwikła, buraczki,
- pascha,
- zajac, prosię.

Nie może zabraknąć również chleba, różnego rodzaju sałatek. Niektóre gospodynie robią na tę okazję pasztety, pieką schab, kurczaka czy dziczyznę. Z ciast warto również wyróżnić keksy czy też torty. Jest to wskaże święto, w którym kończymy post, zatem do stołów... :)



Przepis na babkę wielkanocną:

Składniki:

- Ciasto:**
- 3 jajka
 - 0,6 szklanki cukru
 - 0,6 szklanki mąki pszennej
 - 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
 - sok z połowy cytryny
 - skórka z całej cytryny
 - 1 łyżka kakao

Do dekoracji:

- cukier puder lub gotowy lukier

Sposób wykonania:

Białka ubić, dodać cukier, nadal ubijać. Następnie dodać żółtka i ubijać. Pod koniec ubijania dodać mąkę pszenną, proszek do pieczenia, sok i otartą skórkę z cytryny.

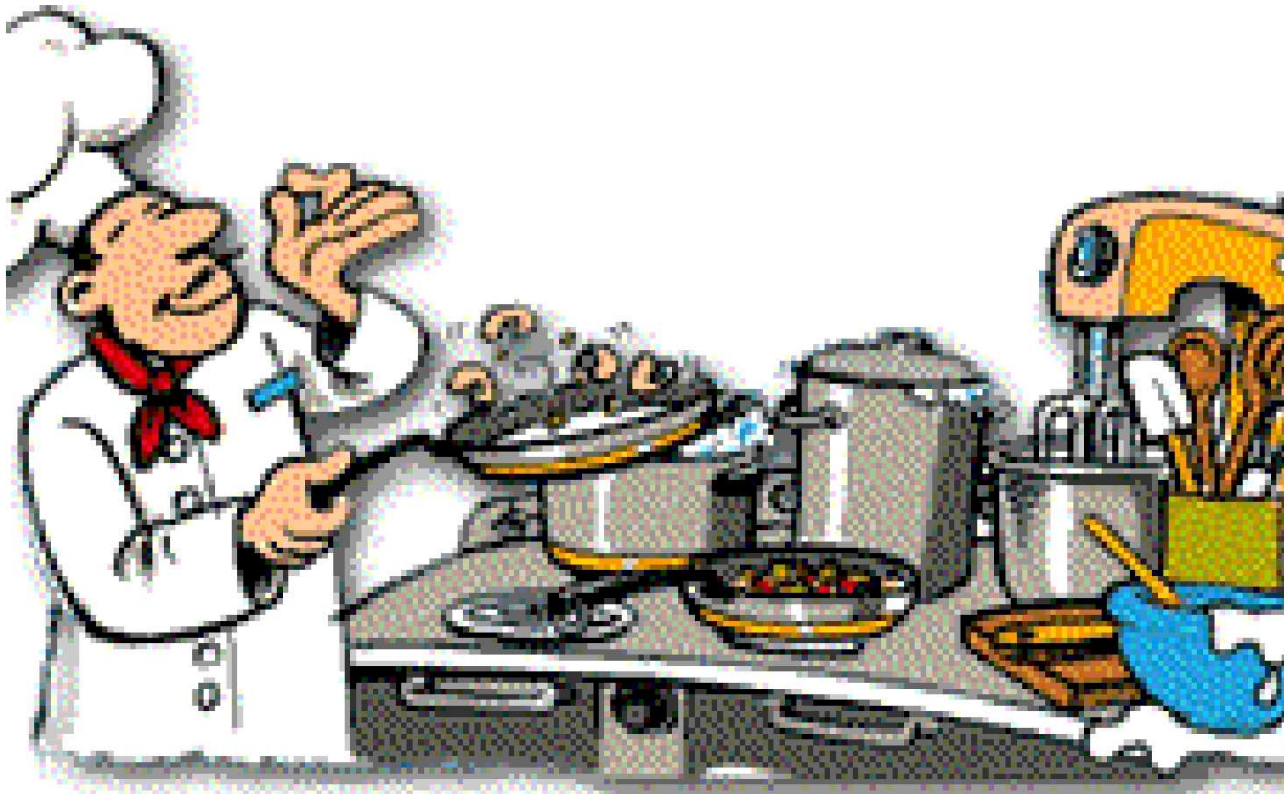
Formę na babkę (o średnicy 18 cm) dokładnie wysmarować tłuszczem, wylać ciasto, ale nie wszystko. Około 5 łyżek ciasta zostawić, dodać łyżkę kakao i zmiksować. Następnie wylać na ciasto.

Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 35 minut w temperaturze 160-170 C.

Ostudzoną babkę posypać cukrem pudrem lub polać lukrem.

KUCHARSKI HUMOR

"Wstępna środa następuje, pani matka żur gotuje."



Śmieszna sytuacja z kelnerem.

Kelner podaje klientowi kotleta.

Klient pochyla się nad nim i mówi:

- Ale ten kotlet śmierdzi!

Kelner odchodzi kilka kroków od klienta i pyta:

- A teraz?



Niesamowita zaglerka!

Obsługa klienta.

Dwie przyjaciółki spotkały się na mieście i postanowiły wejść do kawiarni aby porozmawiać.

Zamówiły dwie kawy.

- Tylko w czystej filiżance! - zastrzega sobie jedna z nich.

Po chwili kelner przynosi kawę.

- Która z pań zamawiała w czystej filiżance?

Rozmowa w restauracji.

- Chciałbym zamówić coś extra, cena obojętna.

- To może kawior? - proponuje kelner.

- A co to jest? - To są jaja jesiotra.

- Pan poda dwa na twardo.

Przychodzi gość do ekskluzywnej restauracji:

Bardzo inteligentni prawnicy.

Wchodzi dwóch prawników do baru, wyciągają kanapki i zaczynają jeść.

Podchodzi kelner i mówi: - Panowie, tu nie wolno jeść swoich kanapek.

Na to prawnicy popatrzyli na siebie, pokiwali głowami i zamienili się kanapkami.

Zabawny klient.

W restauracji gość zamawia ciastka.

Gdy kelnerka mu je przynosi, on mówi: - Za te ciasteczka całuję w usteczka!

Po chwili zamawia jeszcze pączki. Kelnerka mu je przynosi. - Za te pączki całuję w rączki!

Klient ze stolika obok: - Niech pan jeszcze zamówi zupę!



MARTYNA POLECA KUCHNIĘ SKANDYNAWSKĄ

Ciekawostka o kuchni skandynawskiej:

Świąteczny okres obfituje w przeróżne jarmarki, mniej lub bardziej lokalne imprezy podczas których można się zaopatrzyć i posmakować najczęściej lokalnych produktów.

Krótki opis.

Moją inspiracją w tworzeniu nowych przepisów jest kuchnia skandynawska. Jest to kuchnia w połączeniu kuchni szwedzkiej, duńskiej oraz norweskiej. Bardzo podoba mi się ich podejście do tworzenia nowego smaku. Jest to pewnego rodzaju design, który jest bardzo nowoczesnym rozwiązaniem nawet do naszej Polskiej kuchni. W kuchni tej królują ryby (śledzie, łososie, dorsze, pstrągi, makrele) oraz w mniejszym stopniu dziczyzna. Spotkamy także wspaniałe owoce morza z zimnych mórz, takie jak homarce czy przegrzebki. Kuchnia skandynawskiej nieodłącznie towarzyszy kuchnia FUSHION czyli umiejętnie połączenie



różnorodnych tradycji kulinarnych w jednym daniu. Myślę że jest to nowy pogląd w kuchni światowej. Nieustanne poszukiwanie i odkrywanie nowych doznań smakowych należy - jak mało co - do najprzyjemniejszych rzeczy :) Uwielbiam zaskakiwać! Nawet z prostego dania możemy

zrobić coś wyjątkowego i niepowtarzalnego, trzeba tylko włączyć wyobraźnię. Gdy podaję jakieś danie staram się aby było to - coś innego nawet gdy jest to kotlet mielony. Myślę że nawet z tego można zrobić poezję na talerzu. W połączeniu z pewnym dodatkiem możemy stworzyć potrawy

FUSHION :) Zawsze kieruję się zasadą że każdy nas gdy dostanie potrawę najpierw ocenia ją wzrokowo a później organoleptycznie. Twierdzą że wygląd to 50% smaku! Korzystajmy z wyobraźni łączmy smaki, eksperymentujmy. Człowiek uczy się na błędach a myślę że warto

próbować. Słony ze słodkim? - czemu nie! Będzie oryginalnie i niepowtarzalnie. Nie popadajmy w stereotypy, tym bardziej że młode pokolenie jest przyszłością w świecie kuchni. Zawsze staram się korzystać ze świeżych produktów. Moim celem

jest wydobyć niezwykle smaki, na przykład używając świeżego pieprzu, soli morskiej i ziół zamiast gotowych przypraw. Lubię improwizować. Czasem mam dziwne pomysły które po wykonaniu okazują się bardzo ciekawe.

Oleje z dodatkami.

Ostatnio zrobiłam w domu kilka karafek olej z dodatkiem :) Jest to bardzo fajne urozmaicenie do naszych potraw:

olej z lubczykiem i pomarańczą

olej z liściem laurowym i chrzanem

olej z trawą cytrynową

olej z rozmarynem i czosnkiem.

Pamiętajmy że należy to przygotowywać minimum 2 dni przed użyciem, po to aby smak z dodatków zdążył się wydobyć.

Sól na różne sposoby.

Odkryłam ostatnio fajny motyw z solą na różne sposoby:

sól morską z koprem włoskim

cytrynowa sól morską z tymiankiem

sól morską z dodatkiem rozmarynu

sól z hyzopem



Kuchnia Skandynawska
-
Światowa kuchnia FUSHION



KONKURS WIOSENNY "LETNIA POEZJA SMAKU"

"Atrakcyjność potrawy to tylko jeden z wielu czynników, który wpływa na ocenę."

Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?

1. Wzmocnisz odporność, przecież nie została ci dana raz na zawsze. Niszczy ją niezdrowy tryb życia i stres, a odbudowuje dieta bogata w owoce i warzywa. Zawierają one składniki, dzięki którym ścianki komórek stają się dla bakterii i wirusów barierą trudną do przebicia się. Są to: witamina K, żelazo i witamina C.



2. Dłużej zachowasz młodość. Wrogiem młodego wyglądu są wolne rodniki. Powstają w wyniku przemian metabolicznych i doprowadzają do starzenia się organizmu. To proces naturalny, ale możesz go spowolnić, dzięki warzywom i owocom bogatym w: witaminę E, rutynę i betakaroten.

3. Nie zagrozi ci nadwaga. Lubisz skusić się na tuczący smakołyk? Bądź sprytna. Do kanapki z szynką dołóż dwa listki sałaty, placki ziemniaczane zjedz z surówką z marchewki, do gulaszu wypij szklankę soku pomidorowego. Dopóki będziesz jadła dużo warzyw, na pewno nie utyjesz. Są niskokaloryczne, a szybko wypełniają żołądek;

zawierają dużo błonnika, który zmniejsza wchłanianie tłuszczu i ułatwia oczyszczanie organizmu; przyspieszają przemianę materii; nawadniają organizm.

4. Ochronisz się przed miażdżycą. Im więcej będzie w twojej diecie zieleniny, tym większa szansa, że choroby cywilizacyjne cię ominą. Ważne są w tym wypadku: pektyny i flawonoidy.

5. Zapewnisz sobie sokoli wzrok. Apobiegają zwyrodnieniu plamki żółtej (AMD) i zabezpieczają przed "kurzą ślepotą".

Ciekawostka o owocach!

Nie należy jeść owoców na deser.

Żołądek trawi pokarm w kolejności dostarczonej przez przewód pokarmowy, owoce zjedzone na deser muszą odleżeć w temperaturze 36,6 stopni Celsjusza, przez co ulegają fermentacji.

Ciekawostka o warzywach!

Zielone warzywa mogą zapobiegać chorobom serca.

Naukowcy brytyjscy odkryli, że brokuły, kalafior i kapusta zawierają związek chemiczny, który niszczy tłuszczowe złoże w arteriach krwionośnych.

Zasady Konkursu!

1. Konkurs jest adresowany do wszystkich uczniów naszej szkoły.

2. Każdy uczestnik konkursu musi:

* Zaproponować własną potrawę z wykorzystaniem warzyw i/lub owoców.

* Wykonać potrawę konkursową.

* Prześłać zdjęcie gotowej potrawy wraz recepturą i sposobem wykonania na adres: kasiasolis@gmail.com

3. Termin zgłoszenia upływa w dniu 31 maja 2011 roku.

PAMIĘTAJCIE!

Na zwycięzców czekają nagrody !!!

Co nieco o warzywach.

Warzywa w słownikowym i popularnym znaczeniu to rośliny zielne, których różne organy (łodygi, korzenie, liście, kwiatostany, a nawet owoce w botanicznym tego słowa znaczeniu) używane są jako pokarm. W formalnej klasyfikacji towarów spożywczych to grupa produktów roślinnych przeznaczonych do spożycia, obejmująca poza tym co tradycyjnie uznawane jest za warzywa, także grzyby oraz owoce karpów i oliwek (z

wyjątkiem stosowanych do produkcji olejów), mimo że są to organy roślin krzewiastych i drzewiastych. Z kolei owoce truskawek, poziomki i ananasów, mimo że są to rośliny zielne, klasyfikowane są jako owoce. Warzywa można zjadać na surowo, ugotowane, usmażone lub upieczone. Używane są również w przetworach. Uprawą i produkcją warzyw zajmuje się warzywnictwo.



Co nieco o owocach.

Owoc w znaczeniu botanicznym występujący u okrytozalążkowych organ powstający z zalążni słupka i ewentualnie dna kwiatowego zawierający w swym wnętrzu nasiona, osłaniający je i ułatwiający rozsiewanie.

Kluczowym składnikiem owoców ze względu na ich funkcję są nasiona, będące właściwymi organami rozmnażania i rozprzestrzeniania roślin. Budowa owoców służy usprawnieniu różnych metod rozsiewania. Owoce mięsiste roznoszone są przez zwierzęta, dla których stanowią pokarm, owoce suche rozprzestrzeniane są przez wiatr, wodę lub zwierzęta.

Gdy w jednym kwiecie występuje większa liczba słupków wolnych, wtedy powstają z nich samodzielne owoce, które tworzą owoc zbiorowy na wspólnym dnie kwiatowym (malina, truskawka). Są one często mylone z owocostanami, które powstają z kilku kwiatów zebranych w skupiony kwiatostan (morwa, kłębek buraka, figowiec, ananas).

W znaczeniu kulinarnym owoc to jadalna część rośliny będąca owocem w znaczeniu botanicznym ale rosnąca tylko na drzewach lub krzewach. Owoce roślin zielnych uważane są za warzywa (np. pomidor, ogórek, groch, dynia). Wyjątkowo wśród roślin zielnych owoce w znaczeniu kulinarnym dają truskawki, poziomki i ananas.



