DZIENNIK ZACHODNI junior

GASTROMANIAK

Zespół Szkół Ekonomiczno-Usługowych
ul. Św. Józefa 30
44-217, Rybnik

Numer 7 01/16

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

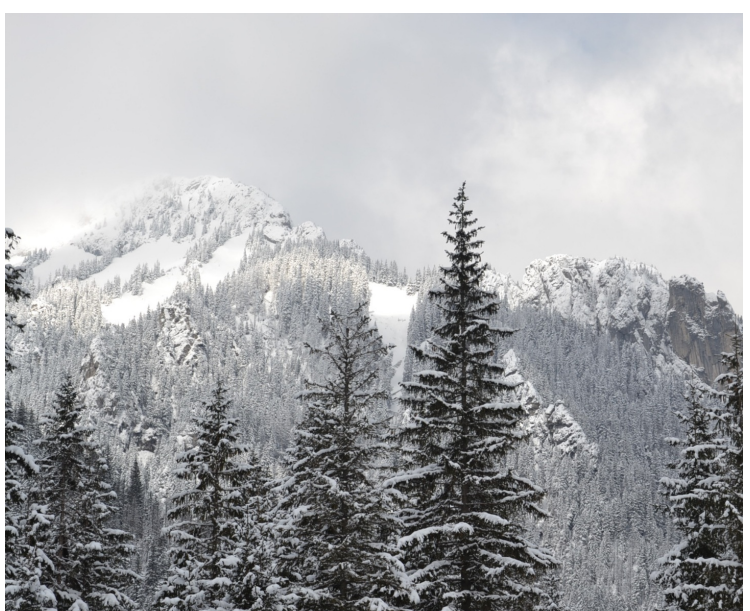
"A w górach znowu zima znowu pada śnieg
cały las rozszumiał się muzyką wiatrów
Pod butami skrzypi w kieszeni ręce dwie
a na ziemi blask jak od paciorków babci"
("Zimowa opowieść" B.Strzecha)

Witamy Was w nowym roku kalendarzowym!

Minął już pierwszy semestr roku szkolnego. Wiele się w tym okresie działo i dla wielu z Was to był bardzo pracowity czas. Za Wami jest już pierwszy stres związany z egzaminami zawodowymi, minęły też długo wyczekiwane i upragnione studniówki… Klasy pierwsze już na dobre zadomowiły się w naszej szkole.
Teraz większość z Was z utęsknieniem czeka na zbliżające się ferie zimowe. W tym roku zaczynamy zimową przygodę od 15 lutego do 28 lutego. Nie zwlekaj i zacznij przygotowania do nich.

Bezpiecznych i wspaniałych ferii
życzy redakcja "Gastromaniaka".

ZIMA ... **Ada Szuła**



Zima w górach **Ada Szuła**

ZIMOWA KRONIKA KULTURALNA

29.01.2016 Dom kultury w Chwałowicach zaprasza na występ **kabaretu Łowcy.B** o godzinie 19. Bilety w cenie 35 zł w przedsprzedaży oraz 40 zł w dniu imprezy.
02.02.2016 Odbędzie się **pchli targ, giełda staroci i rękodzieła, Kiermasz używanej książki**. W godzinach 8-15 na rybnickim deptaku będziemy mogli nabyć lub sprzedać książki, niezwykłe przedmioty oraz rękodzieła.
06.02.2016 **Trzydzieste urodziny GrubSona** w klubie Energetyka! O godzinie 16 w Klubie Energetyka Fundacji EDF Polska GrubSon będzie świętować swoje urodziny, wraz z gwiazdą wieczoru na scenie pojawią się: *Marcelina, Jarecki, BRK, Jotoskleja, Metrowy, DJ Bambus, Bu, DJ HWR i Sanepid Live Band*. Bilety można nabyć w cenie 30 zł.

(wyszperała Karolina Mordak)

Łowcy.B **biletnakabarety**

„DOŁADUJ SIĘ" POZYTYWNIE W ZIMIE

W zimowe dni wielu z nas czuje zmęczenie, osłabienie i brak energii.
Niewielu jednak nie wie o tym, że istnieją naturalne składniki, które przywracają świeżość umysłu i usuwają zmęczenie. Wcale nie musimy łykać syntetycznych suplementów witamin i minerałów albo pić napojów energetyzujących.
Wszystko czego potrzebujemy znajduje się w żywności!!!
Naturalne źródło energii znajdziemy w:

* **Zielonej herbacie** – ożywia umysł i poprawia koncentrację. Zawarta w niej teina pobudza organizm i usprawnia pracę układu nerwowego. Ponadto zielona herbata jest źródłem cennych mikroelementów: cynku, fluoru i żelaza.
* **Karnitynie** – znajdziemy ją przede wszystkim w czerwonym mięsie - wołowinie, wieprzowinie, baraninie czy dziczyźnie. Mniej jest jej w drobiu. Spore ilości karnityny zawierają ryby (głównie dorsze) i pełnotłuste produkty mleczne. Dzięki tej substancji spada poziom złego cholesterolu, a przede wszystkim możliwe jest pozyskanie energii pochodzącej z tłuszczów.
* **Taurynie** - to aminokwas, który jest składnikiem wielu napojów energetycznych spożywanych przez sportowców. Tauryna bierze udział m.in. w transportowaniu kreatyny do mięśni, co wpływa na wzrost efektywności ich pracy, poprawia wytrzymałość i skraca okres regeneracji po wysiłku.

CZAS NA POZYTYWNĄ ENERGIĘ

Substancja wspomaga też koncentrację. Organizm ludzki wytwarza niewielkie ilości tauryny, więc jeśli chcemy pozyskać ją z pożywienia, na naszym talerzu powinny zagościć np. ostrygi i ryby, mięso oraz rośliny strączkowe (groch, soczewica).

* **Żeń - szeniu** – polecany jest osobom żyjącym w stresie, a także tym, którzy chcą wspomóc swoją odporność. Korzeń żeń-szenia nie tylko działa pobudzająco i usuwa zmęczenie, ale poprawia też koncentrację i pamięć. Jednak nie jest rośliną dla wszystkich. Nie powinny go stosować kobiety ciężarne (wpływ żeń-szenia na płód nie został dokładnie zbadany), matki karmiące ani dzieci. Zakazany jest przy hemofilii i hipoglikemii, natomiast alergicy i osoby z zaburzeniami pracy serca powinny skonsultować się z lekarzem zanim sięgną po preparaty z żeń-szeniem. Pamiętajmy też, że jednorazowa kuracja żeń-szeniem nie może trwać dłużej niż 2-3 miesiące

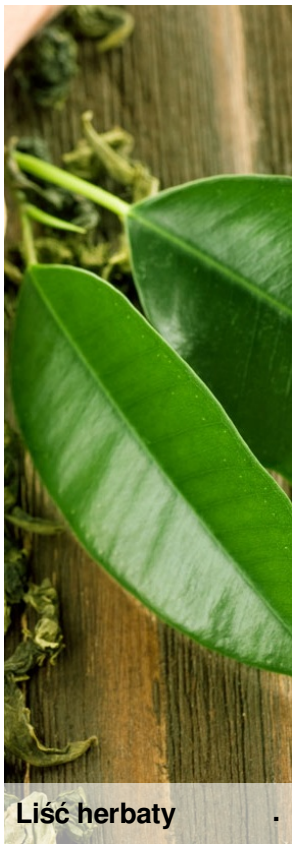
Żeń-szeń **e-naturalna**

* **Yerba mate** - Napar z suszonych liści ostrokrzewu paragwajskiego pije się w wielu krajach Ameryki Południowej. Smak nie wszystkim może odpowiadać (jest mocna i cierpka), warto się do niego przekonać, bo dodaje energii i łagodzi skutki wyczerpania nerwowego i rozluźnia. Yerba poprawia koncentrację, działa korzystnie na układ odpornościowy i stymuluje przemianę materii, a nawet zmniejsza uczucie głodu (to coś dla osób na diecie!). Oprócz właściwości pobudzających, napar zawiera także wiele cennych minerałów - m.in. magnez, żelazo, wapń i potas oraz witamin: A, B1, B2 i C.

Serdecznie polecam !!! *(J. Skwara)*

Yerba mate z tykwą **prineterest**

Filiżanka zielonej herbaty **kobieta.onet**



Liść herbaty **.**

POTRAWA MIESIĄCA

Polędwiczka / Gryka niepalona / Grzyby / Żurawina / Kapusta kiszona / Palone siano

SKŁADNIKI:
1 polędwiczka wieprzowa, 50 g kaszy gryczanej niepalonej, 60 g bryndzy, 50 g grzybów, 100 ml śmietanki 30%, 180 g masła, 1 mała cebula, 50 ml śliwowicy, 150 g mąki, 1 żółtko, 100 g kapusty kiszonej, 50 g żurawiny suszonej, 80 ml czerwonego wina, popiół z palonego siana, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, trawa żubrowa, sól w płatkach, cukier, oliwa z oliwek, olej

SPOSÓB WYKONANIA:
1. Polędwiczkę wieprzową oczyścić
2. Liść laurowy i ziele angielskie uprażyć na patelni utrzeć w moździerzu z pieprzem
3. Z utartych przypraw, posiekanego czosnku, oliwy i trawy żubrowej sporządzić marynatę, natrzeć polędwiczkę, ciasno owinąć folią spożywczą odstawić do lodówki na godzinę
4. Kaszę gryczaną zalać wrzątkiem, gotować 5 min, odcedzić, odstawić na 15 minut pod przykryciem
5. Polędwiczkę włożyć do pieca nagrzanego na 72° (w zwykłym piekarniku na 70°) na 45 minut
6. Z mąki, 100 g masła żółtka i szczyty soli sporządzić ciasto kruche, wstawić do lodówki na 30 minut
7. Cebulę posiekać w drobną kostkę, przesmażyć dodać grzyby, flambirować śliwowicą, dodać śmietankę zredukować wykończyć łyżką zmrożonego masła, doprawić
8. Łyżkę cukru spalić na karmel, dodać żurawinę, zalać winem, zredukować do konsystencji rzadkiego syropu, wykończyć łyżką zmrożonego masła
9. Niepłukaną kapustę kiszoną przesmażyć na odrobinie oleju, doprawić solą i pieprzem, wystudzić

Potrawa stycznia **Jasiński M.**

10. Do kaszy dodać bryndzę, podgrzewać aż bryndza się całkowicie rozpuści
11. Cienko rozwałkować ciasto kruche, nałożyć kapustę, zwinąć w rulon formując pasztecik, piec w 200° do momentu zarumienienia się ciasta, pokroić na mniejsze kawałki
12. Upieczoną polędwiczkę odstawić na kilka minut by odpoczęła pokroić w plastry wykończyć solą w płatkach
13. Na talerz nałożyć popiół z palonego siana za pomocą pędzla, nałożyć kaszę, sos grzybowy, na kaszy ułożyć polędwiczkę obok położyć pasztecik na talerzu rozłożyć żurawinę.

POLECAM !!!

(Jasiński M.)

JAK SPĘDZIĆ AKTYWNIE FERIE ZIMOWE ?

ZIMA **Ada Szuła**

Mam dla Was parę ciekawych (moim zdaniem) pomysłów na aktywne spędzenie ferii zimowych. Po pierwsze polecam jazdę na nartach. Od niedawna zaczęłam na nich jeździć i naprawdę …. POLECAM …każdemu . Wystarczy pojechać do Wisły, a tam mamy parę stoków do wyboru. Dla początkujących fajny jest stok „Siglany”, lub „Klepki” w Wiśle Malince. Dla zaawansowanych oferta jest bardzo szeroka. Bardzo dobry stok na wysokim poziomie to „Złoty Groń” w Istebnej. Przy każdym kompleksie znajdziemy wypożyczalnie sprzętu, instruktorów nauki oraz całe zaplecze gastronomiczne J .
Tak więc, nie musimy być szczęśliwymi posiadaczami nart, aby przynajmniej spróbować tego sportu. Po wyczynach na stoku, dobrze jest rozluźnić mięśnie np. w jacuzzi.
Polecam basen w hotelu „Gołębiewski” (dla tych z większą ilością gotówki). Całkiem niezłe baseny możemy znaleźć też na naszym terenie: basen „Aquarion „ w Żorach,lub nowy basen MOSiR-u w Boguszowicach z wieloma atrakcjami.
Co prawda ja nie jeżdżę na łyżwach (może kiedyś), ale w najbliższej okolicy mamy parę lodowisk: w Rybniku przy ul Gliwickiej (obok basenu), w Pszowie oraz w Żorach przy ul. Folwareckiej. Na szlaki górskie nie będę Was wysyłać, bo nie pora na takie wycieczki. Tak więc każdy, kto lubi się poruszać ma szerokie pole do popisu. Zastanówcie się szybko, bo ferie tuż, tuż.

Do zobaczenia na stoku :)

(Ada Szuła.)

Czas na karnawałowe zabawy... z przymrużeniem oka

Karnawał w tym roku bardzo szybko się kończy. Wykorzystajcie więc czas, który jeszcze pozostał na wspólną zabawę i spędzenie czasu ze znajomymi. Zaproponuję Wam kilka zabaw, które na pewno rozluźnią i uprzyjemnią każdą zabawę.

Po pierwsze : Taniec na gazecie

Do zabawy zapraszamy od kilku do kilkunastu par. Każdej rozdajemy duży format rozłożonej gazety tej samej wielkości. Pary zaczynają tańczyć. Pary odpadają z gry, gdy wypadną poza swój kawałek gazety. Muzyka przygrywa różne melodie. Co jakiś czas **składamy gazetę na pół** podnosząc w ten sposób poziom trudności. Tańczymy do momentu aż na parkiecie zostanie 1 para na jak najmniejszym kawałku papieru

Po drugie : Taniec ze szczotką na kiju

Wszystkie pary tańczą. Jeden chłopiec jest bez pary i jako partnerkę ma szczotkę na podłogę, a pozostali chłopcy szybko zmieniają partnerki. Ten, który się zagapi, zostaje bez pary i rozpoczyna taniec ze szczotką.

Po trzecie: Wygibasy z balonikami

Wszyscy tańczą. Wybrana osoba rzuca w górę nadmuchiwane baloniki (powinno ich być trochę mniej niż par). Każda para musi bardzo uważać, żeby balonik nie spadł na podłogę koło niej. Gdy istnieje takie zagrożenie, dłonią, głową lub tym, czym tylko się da, odbija balonik w górę, jak najdalej od siebie. Jeśli balonik jednak upadnie, para wycofuje się z tańca. Pięć ostatnich par można uznać za zwycięzców.

Udanej zabawy ! *(Karolina M.)*

Taniec na gazecie **centrumopoka**

Balony .

Słowniczek kuchennej gwary śląskiej A-E

_____

A

Ajlauf - zupa z lanymi kluskami
Ajbryna – zasmażka
Apfelzina - pomarańcza
Aprikołza - morela

B

Bania – dynia
Blumkor – kalafior
Bombony – cukierki
Bonkawa – kawa ziarnista
Bratkartofle – smażone ziemniaki
Buchty – kluski na parze
Brotbiksa – pojemnik na chleb

C

Cedzitko – sitko
Cwibak – suchary
Cwibla – cebula

D

Dykiel – pokrywa, wieczko
Dziady – jeżyny
Dymfer – Duży garnek

E

Erteple - ziemniaki

_____*Karolina M.*___

Śląska kuchnia **kuchnia-slaska**

kuku.pl

Żarty i żarciki... UŚMIECHNIJ SIĘ ! :)

Przychodzi mąż do domu. A żona przypaliła coś na patelni teflonowej i akurat zdrapuje to nożem.
Mąż patrzy i mówi:
- Czemu skrobiesz nożem po teflonie?
Żona na to:
- Sam jesteś poteflon!

Siedzi pacjent na kozetce u psychoanalityka .
- Panie doktorze, wydaje mi się, że u nas w lodówce ktoś mieszka.
- Dlaczego pan tak sądzi?
- Bo żona nosi tam jedzenie.

Żona wysyła męża - programistę do sklepu:
- Kup parówki, jak będą jajka, to kup 10.
Mąż w sklepie:
- Są jajka?
- Tak.
- To poproszę 10 parówek

(Karolina M.)