DZIENNIK ZACHODNI junior

GASTROMANIAK

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

Numer 8 06/16

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

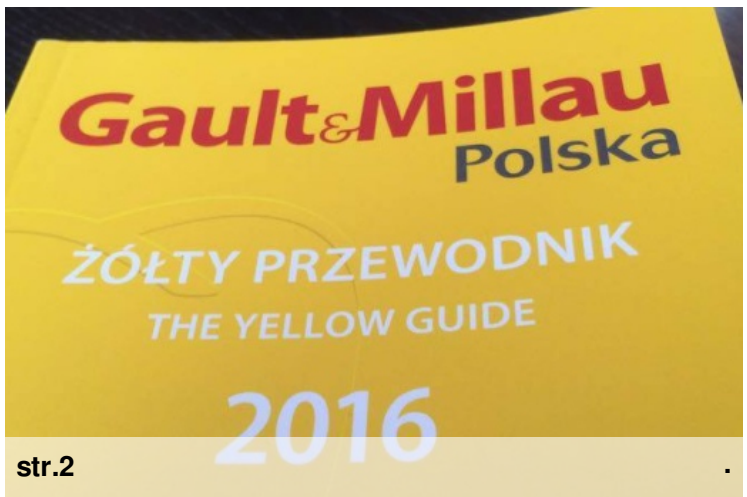
Praca kucharza nie polega już tylko na gotowaniu, ale na eksperymentowaniu, łączeniu nowych smaków .Dzisiaj kucharz to kreator smaku, kreator restauracji, bo tam gdzie jest dobre jedzenie, są i goście. Kucharze biorą udział w konkursach, telewizyjnych show, piszą książki, prowadzą blogi, stają się osobami medialnymi. Wychodzą poza cztery ściany kuchni, do ludzi. (T.Łagowski)

Nasi uczniowie w finale ! III Kulinarny Puchar Śląska !

13–14 września w Chorzowie podczas targów Gastrosilesia odbędzie się III Kulinarny Puchar Śląska dla Szkół Gastronomicznych. Przedmiotem Konkursu jest przygotowanie 3 dań, składających się z: przystawki, dania głównego oraz deseru, zawierających elementy kuchni regionu śląskiego, opartych na wykorzystaniu produktów sezonowych, zgodnych z wyznaczonymi trendami gastronomicznymi.

W finale konkursu naszą szkołę będzie reprezentował zespół :
Mariusz Jasiński z kl. III TŻ i Beata Kuźnik z kl. II TG.
Do finału konkursu zakwalifikowało się TYLKO (!) sześć szkół gastronomicznych.

Już teraz gratulujemy Mariuszowi i Beacie ! Będziemy trzymać kciuki !



str.2

www.centrumkulinarne.pl

Weź udział w eliminacjach do Mistrzostw Młodych Kucharzy 2016 !

Ruszyła kolejna edycja konkursu **Mistrzostwa Młodych Kucharzy**, organizowanego przez MAKRO Cash and Carry Polska, skierowanego do osób, które dopiero szlifują swój talent kulinarny! Partnerem strategicznym wydarzenia po raz pierwszy jest przewodnik Gault & Millau Polska, a w jury zasiądą wiodący szefowie kuchni, będący jego laureatami: **Paweł Oszczyk, Michał Kuter, Agata Wojda, Michał Bryś, Witek Iwański** oraz Redaktor Naczelna **Justyna Adamczyk.**
Jeżeli jesteś uczniem szkoły gastronomicznej lub kucharzem i nie ukończyłeś jeszcze 21 roku życia, zapraszamy Cię do udziału w konkursie Mistrzostwa Młodych Kucharzy, gdzie jako członek dwuosobowego zespołu, będziesz miał możliwość zaprezentować swój talent i powalczyć o wspaniałe nagrody!

Szczegóły na str. 4

www.kucharze.pl

I miejsce
w VII Bielskim Konkursie Regionalnym !

Mariusz Jasiński KS

W dniu 8 marca br. w Bielsku-Białej odbyła się kolejna edycja **Regionalnego Konkursu Kulinarnego** pod hasłem**"Finezja smaku potraw z makaronów".** W konkursie startowało 16 uczestników ze szkół gastronomicznych z województwa śląskiego i małopolskiego, m.in. z Wisły, Zakopanego, Wadowic, Tych, Bielska Białej, Rydułtów, Sułkowic, Cieszyna, Krakowa i Rybnika.
Autorskie potrawy konkursowe uczestników oceniało jury złożone ze znakomitych szefów kuchni i kucharzy. Naszą szkołę reprezentował **Mariusz Jasiński z klasy III TŻ**, który wykonał potrawę
"Ravioli/Krewetka/Boczek/Jarmuż/Oliwa sosnowa/Liofilizowane jabłko/Bursztyn".
Danie skomponowane przez Mariusza, profesjonalizm wykonania zyskało wielkie uznanie przez jury, gdyż to właśnie on został zwycięzca i zdobył zaszczytne **I miejsce !**

Zwycięskie danie KS

Ogłoszenie wyników KS

Kolejne wyróżnienie w konkursie !

Dnia 24 maja 2016 roku w Zespole Szkół Ekonomicznych w Dąbrowie Górniczej odbył się **IX Wojewódzki Konkurs Kulinarny "Młodzi gotują 2016"** pod patronatem Śląskiego Kuratora Oświaty i Prezydenta Miasta Dąbrowa Górnicza. W konkursie uczestniczyło 18 szkół z województwa śląskiego oraz Czech i Włoch. Naszą szkołę reprezentowały uczennice :
z klasy II TG Edyta Woźnica i z klasy III TG Anna Ramolla, które zdobyły **wyróżnienie za różnorodność zastosowania technik kulinarnych (!).**
Szkoły reprezentowane były przez zespoły dwuosobowe. Konkurs rozpoczął się 30-minutowym testem, a następnie sporządzano potrawy konkursowe. Tegorocznym tematem konkursu był **" Makaron ręcznie robiony - z dowolnymi dodatkami".**
Nasze uczennice wykonały potrawę :
" Gołąb na zielonym fuzi".
Potrawy konkursowe oceniało profesjonalne jury składające się ze znakomitych i wybitnych szefów kuchni oraz blogerów kulinarnych, m.in. Adrian Feliks Top Chef Polska i SPOON, Luca Villa (szef kuchni z Włoch).

Ania i Edyta PB

Podczas konkursu odbyły się ciekawe szkolenia
- "SUSHI - rodzaje i techniki sporządzania",
- "Zboża - właściwości prozdrowotne. Czy bać się glutenu ?"
- "Ocenianie kształtujące - formułowanie informacji zwrotnej ?" (szkolenie dla nauczycieli).
W trakcie tego przedsięwzięcia młodzież zintegrowała się, a także pogłębiła swoje doświadczenia kulinarne.

Edyta i Ania godnie reprezentowały naszą szkołę !
Serdecznie im gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów !!!

Żółty przewodnik Gault&Millau

Żółty przewodnik **Gaul&Millau**, działa nieprzerwanie od 1972 roku. Najpierw jedynie we Francji, następnie w krajach ościennych, a od dwóch lat także w Polsce. Inspektorzy G&M skupiają się głównie na jakości jedzenia. Głównymi kryteriami poddawanymi ocenie są jakość składników, kreatywność kucharza oraz harmonia podania kolejnych dań.Pod koniec listopada ukazała się druga już edycja polskiego przewodnika Gault&Millau, w którym znalazło się miejsce nie tylko dla 390 restauracji z całego kraju. Wyróżnionych zostało także 120 produktów regionalnych oraz 100 najbardziej wyróżniających się hoteli. Każda restauracja ma możliwość zdobycia od jednej do pięciu czapek, przy czym maksymalna ilość zdarza się niezwykle rzadko. Z polskich restauracji po cztery, najwięcej, zdobyły warszawskie **Atelier Amaro** i **Senses**.

(fragmenty ze str. www.wroclawskiejedzenie.pl)

Uczniowie ZSEU promują szkołę w środowisku lokalnym

19 marca 2016 roku w ZSEU w Rybniku miały miejsce drzwi otwarte szkoły. W tym dniu szkołę odwiedziły tłumy gimnazjalistów. W pracowni gastronomicznej można było obserwować **warsztaty gastronomiczne przygotowane przez restaurację "Taaka Ryba " z Suminy.**
Szef kuchni Łukaszem Gamoń, razem z uczniami rybnickiego ekonomika przygotował bardzo smaczne i wyszukane potrawy. Zaserwowano:

- **na przystawkę: mus z pstrąga z pianą z rabarbaru**
- **klarowną zupę grzybową z sanem z pora**
- jako **danie główne: filet z pstrąga na mchu z sosem krewetkowym.**

Na deser zaproponowano pieguski z mascarpone z żółtkami z flambirowanymi owocami.
Razem **z panią Martyną i panią Haliną** - cukierniczkami, nasze uczennice wykonały przepiękne dekoracje z masy plastycznej.
Finałem warsztatów były niesamowite lody marchewkowe z suchym lodem ! Przepyszne !!!
Dnia 23 kwietnia 2016 roku po raz kolejny w Zespole Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Rybniku odbyły się "Drzwi otwarte szkoły". Szkołę odwiedziło ponownie wielu gimnazjalistów. W tym dniu zorganizowano wiele ciekawych zajęć, spotkania informacyjne z dyrekcją szkoły, rozmowy z nauczycielami przy filiżance kawy oraz spotkania z doradcą zawodowym. Uatrakcyjnieniem lekcji otwartych były pokazy i warsztaty. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się **warsztaty z kuchni azjatyckiej z szefem Krzysztofem Kurpiewskim oraz "Gastronomii po angielsku" z Patrykiem Lewińskim.**

Warsztaty z Łukaszem Gamoń KS

Warsztaty z "Taaką rybą KS

Dni Otwarte Szkoły

Pokaz sushi - Krzysztof Kurpiewski AD

EKO Dzień Dziecka AD

Warsztaty z kuchni azjatyckiej AD

EKO Dzień Dziecka AD

EKO Dzień Dziecka na rybnickim rynku

W dniu 1 czerwca br. obchodziliśmy wraz z Urzędem Miasta **Eko Dzień Dziecka.**
Uczniowie klas gastronomicznych przygotowali poczęstunek dla dzieci z rybnickich przedszkoli oraz szkół. Uczestnicy Eko Dnia Dziecka zajadali się **wspaniałymi muffinkami szpinakowymi i marchewkowymi ozdobionymi pysznym kremem i granatem.**
Mieli też okazję spróbować **znakomitych świeżych soków i koktajli warzywno - owocowych, m.in. buraków, ananasów, bananów i melonów.**
Stanowisko obsługiwali uczniowie z klas: III TK, III TŻ oraz III TG.
Dzieci podczas degustacji zabawiał nasz szkolny Zeusek.
Dekorację stanowiska stanowiły świeże owoce ufundowane przez **Spółdzielnię Uczniowską "U Pasika"**.

MISTRZOSTWA MŁODYCH KUCHARZY 2016

ETAP 1

a) Stwórz dwuosobowy zespół.
b) Opracuj przepis na danie konkursowe w formie ciepłej przystawki lub dania głównego z wykorzystaniem ryb słodkowodnych.
c) Wykonaj zdjęcia potrawy przygotowanej na bazie tych przepisów.
d) Prześlij do nas:
- przepis i zdjęcie gotowego dania (zdjęcia wykonane techniką cyfrową powinny mieć następujące parametry: format jpg, wielkość nie większa niż 1025×768 pikseli, 200 Kb)
- wypełniony Formularz Zgłoszeniowy (dostępny na stronie www. makro.pl)

ETAP 2

Zespoły, których prace zostaną uznane za najciekawsze pod względem formy i treści, zaprosimy do udziału w indywidualnej rozmowie, które odbędą się we wrześniu 2016 roku.

ETAP 3

W Półfinale Konkursu, który odbędzie się 13 października 2016 roku w Akademii Efektywnej Przedsiębiorczości MAKRO w Warszawie, uczestnicy konkursu przygotują potrawy składające się z dania głównego i deseru, na podstawie przepisu własnego pomysłu, przy użyciu produktów z „BLACK BOX".

Jurorzy .... :) www.lekcjesmakow.pl

CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ ???

Paweł Oszczyk - juror www.newsgastro.pl

ETAP 4

Finał Konkursu odbędzie się również w stołecznej Akademii, w dniu 14 października 2016 roku, gdzie zakwalifikowane zespoły przygotują potrawy, składające się z dania głównego i deseru, na podstawie przepisu własnego pomysłu, przy użyciu produktów z „BLACK BOX".

Uczniowie naszej szkoły, chcący spróbować swoich sił w eliminacjach konkursowych powinni jak najszybciej zgłosić się do nauczycieli przedmiotów zawodowych gastronomicznych.

PAMIĘTAJCIE, ŻE TERMIN WYSYŁANIA ZGŁOSZEŃ UPŁYWA JUŻ 30 CZERWCA !!!

NIE ZWLEKAJCIE I ZGŁASZAJCIE SIĘ JUŻ DZISIAJ!

Trzymaj formę w lecie.....

Biegi www.rybnik.com.pl

**Zaczynasz ćwiczyć ? Biegasz?
Chcesz zrzucić kilka kilogramów latem
i wspomagasz się treningiem?
Czy wiesz aby na pewno co jeść
przed i po treningu?**

To ważne bo pierwsze godziny po treningu są kluczowe, by twoje ćwiczenia były skuteczne, a ciało pięknie wyrzeźbione!

Pamiętaj !

Jeśli nie trenujesz zawodowo lub półprofesjonalnie, możesz nie wiedzieć o najważniejszym – trening nie kończy się jak lekcja, wraz z dzwonkiem. Ciało dalej pracuje, bo to właśnie po ćwiczeniach zachodzą w nim najważniejsze dla twojego zdrowia i budowy ciała procesy chemiczne! To one decydują czy czas spędzony na rowerze, bieżni czy siłowni będzie owocny. Przez pierwsze 2-3 godziny rozstrzyga się, czy osiągniesz swoje cele: szczupłe ciało, lepsze zdrowie i samopoczucie.

CO JEŚĆ PRZED I PO TRENINGU

Bez względu na to, czy będzie to trening siłowy, kardio, czy interwałowy, nasz ostatni posiłek **PRZED** treningiem, powinien zawierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG), przede wszystkim obfitujące w węglowodany złożone (ryż brązowy, kasza gryczana, makaron razowy) i białko (mięso, ryba). Posiłek ten powinien być spożyty ok. 2-4 godziny przed treningiem, chyba że nie mamy czasu (np. ćwiczymy rano), wtedy przerwa może być krótsza -1-2 godziny, jednak w tym wypadku wybieramy tylko coś lekko strawnego!

**Przykłady posiłków na 2-4 h
PRZED treningiem:**

- tortilla z kurczakiem i warzywami
- kanapka z pieczywa razowego z kurczakiem / serem żółtym / szynką i pomidorem
- spaghetti z makaronu razowego z sosem pomidorowym, serem i warzywami
- kurczak z brązowym ryżem i warzywami
- duszone mięso z warzywami
- płatki owsiane z mlekiem
- musli z jogurtem
- placki ziemniaczane
- placki z jabłkami
- twarożek z warzywami: pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką, kiełkami

**Przykłady posiłków na 1-2 h
PRZED treningiem:**

- jogurt – może być z dodatkiem musli
- koktajl mleczny
- shake bananowy, budyń waniliowy
- sok owocowy, najlepiej pomarańczowy
- owoce – świeże lub suszone
- garść rodzynek
- baton z musli
- pieczywo chrupkie z dżemem
- ciasteczka zbożowe
- kisiel owocowy
- niewielka porcja białego ryżu z truskawkami

Przykłady posiłków PO treningu:

PO treningu powinniśmy przede wszystkim zjeść lekki posiłek bogaty w węglowodany (w celu uzupełnienia zapasów glikogenu), ale zawierający również białko (dla regeneracji tkanki mięśniowej).

Sekret udanego treningu :)

Maraton Zumby w ZSEU EF

Może to być na przykład: baton z musli, kanapka z masłem orzechowym, jogurt do picia, sok pomidorowy (uzupełniamy potas),odżywka węglowodanowo-białkowa.

**Przykłady posiłków w ciągu 30-40 minut
PO zakończeniu treningu:**

- pitny jogurt owocowy lub koktajl owocowy z mlekiem i owoców
- mleko sojowe lub zwykłe– może być zmiksowane z owocami
- sok pomidorowy
- kanapka z masłem orzechowym
- batonik energetyczny
- kilka kostek czekolady

**Przykłady posiłków na 1-2 godziny
PO zakończeniu treningu:**

- sałatka warzywna z kurczakiem / tuńczykiem / łososiem
- ryż pełnoziarnisty (biały)z warzywami na patelnię z piersią kurczaka lub indyka
- kasza z sosem mięsno-warzywnym, surówka
- makaron pełnoziarnisty (biały) z sosem bolońskim, mięsno-warzywnym lub rybno-warzy.
- ziemniaki, pieczone mięso i surówka lub gotowane warzywa
- fasola, soczewica lub soja (białko roślinne)
- zupa warzywna z kawałkiem ryby lub mięsa
- ryż pełnoziarnisty z tofu /lub kurczakiem i warzywami.

(J.Skwara)

Strefa relaksu, czyli czas na szkolny humor ...

Wyszperane ze szkolnych zeszytów

Dawniej gdy kawaler chciał zdobyć panienkę, musiał do niej przyjść z dobrym krokodylem. Świadczy o tym wypowiedz Klary do Papkina

Zaleta pobytu Robinsona na wyspie: poznał tajniki kuchni kanibali.

Jan Christian Andersen nie miał rodziców, urodził się u obcych ludzi.

W czasie totalnej mobilizacji wcielono do wojska nawet dzieci w podeszłym wieku.

Aby się nie zarazić, to trzeba myć wszystkie owoce i nie jeść na tej samej misce co pies.

Mleko zawiera odżywcze składniki: tłuszcz, białko i kożuchy.

Jeż i jaskółka to zwierzęta, które pomagają rolnikowi w zjadaniu robaków.

Żaba zimuje w ten sposób, że wskakuje do wody, rozciąga się na całą długość i zamarza.

W zimie należy dokarmiać leśne zwierzęta, aby były smaczne na wiosnę.

Człowiek zjadłszy mięso z wągrem, przekształca się w tasiemca.

Wolski przyłożył ucho do ziemi i usłyszał tupot niedźwiedzich kopyt.

Gospodyni doiła krowę i ryczała wniebogłosy.

Boryna obudził się martwy.

Mieszko I ożenił się z radziecką królową.

Janka Muzykanta jak posyłano do pracy gnój wyrzucać to mu wiatr w widłach grał i matka nawet nie wiedziała, że Janko ma taki talent do muzyki.

Stolicą Polski przeważnie jest Warszawa.

Tytułowymi bohaterami "W pustyni i w puszczy" są : pustynia i puszcza.

Mickiewicz spotykał wielu ludzi, od których zawsze coś wynosił.

Słowacki był wątły, bo odziedziczył płuca po ojcu

Tadeusz spostrzegł zmarszczkę na twarzy Telimeny, która ciągnęła się od ucha do ucha.

Koniec roku szkolnego. Synek przychodzi ze szkoły.
- Tato, Ty to masz szczęście do pieniędzy.
- Dlaczego?
- Nie musisz kupować książek na przyszły rok, zostaję w tej samej klasie.

Nauczyciel sprawdza zadanie domowe:
- Otwórzcie zeszyty. Jagoda, kiedy odrabiasz lekcje?
- Po obiedzie.
- To dlaczego tej pracy nie zrobiłaś?
- Bo jestem na diecie.

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:
- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach."?
Zgłasza się Jasio:
- Kłamstwem, panie profesorze!

- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów?! - dziwi się polonistka, oddając pracę domową uczniowi.
- Wcale nie jeden - odpowiada uczeń. Pomagali mi mama i tata.

Uśmiechnij się.... ... :)

W szkole:
- Hej, ty tam, pod oknem - kiedy był pierwszy rozbiór polski? Pyta nauczyciel.
- Nie wiem.
- A w którym roku była bitwa pod Grunwaldem?
- Nie pamiętam
- To co ty właściwie wiesz? Jak chcesz zdać maturę?
- Ale ja tu tylko kaloryfer naprawiam.

Ojciec przepytuje swojego syna przy pomocy wykrywacza kłamstw.
-Synu, co dostałeś z ostatniej klasówki ?
-Czwórkę.
Wykrywacz piszczy.
-No dobrze, trójkę.
Wykrywacz znów piszczy.
-Synu, ja w twoim wieku dostawałem same piątki
Wykrywacz wybucha