

2 i 3 grudnia 2011 r. Zespół Szkół Ekonomiczno Usługowych kolejny raz zaprosił wszystkich chętnych na

**DRZWI OTWARTE SZKOŁY JARMARK ŚWIĄTECZNY**  
który cieszył się dużym zainteresowaniem uczniów oraz lokalnej społeczności szkoły.  
(patrz str 2)



W dniu 16 listopada 2011 roku dwoje uczniów z naszej szkoły Martyna Rusin i Michał Stacherczak pojechało do Warszawy na ogólnopolski półfinał konkursu "Zgotuj sobie sukces".

W eliminacjach do konkursu wzięło udział 75 zespołów uczniów z całej Polski. Do półfinałów zostały dopuszczone już tylko 24 zespoły. Potrawy konkursowe wykonane przez te zespoły w dniu 17 listopada oceniało międzynarodowe jury w skład którego wchodziło: Kurt

Scheller (przewodniczący jury, honorowy prezes OSSKiC), Reinhild Metz - dyrektor generalny WACS na Europę Centralną, Stefan Lanz - Conseille Culinaire Chaine des Rotisseurs (Szwajcaria), Luis Filipe Alves Sekretarzem jury był Grzegorz Kazubski (szef kuchni ,Makro).

Podczas finału 18 listopada pracowało także jury komplementarne pod kierownictwem Roberta Sowy, składające się z dziennikarzy oraz krytyków kulinarnych: Barbara i Piotr Adamczewscy, Edyta Czerwińska, Maria Burska, Maciej Nowak i Bartek Wejman.

Zgotuj sobie sukces to konkurs organizowany przez MAKRO Cash & Carry wraz z , którego celem jest upowszechnianie umiejętności kulinarnych i organizacyjnych wśród przyszłych

szefów kuchni. W tegorocznej, trzeciej już edycji Konkursu Zgotuj sobie sukces, wzięło udział 75 drużyn z całej Polski.

Po pierwszym etapie konkursu wyłoniono 12 zespołów uczniów, którzy zakwalifikowali się do finału.

CHCESZ WIEDZIEĆ  
NIECO O  
TŁUSZCZACH?  
ZAJŹYJ NA 4 STRONĘ.

Młodzi kucharze ujęli nas swoim profesjonalizmem i kulinarną kreatywnością komentuje Grzegorz Kazubski, szef Kuchni MAKRO

Centrum Rozwoju Firm i sekretarz jury konkursu Zgotuj Sobie Sukces Wyniki zawodów potwierdzają również, że początkujący adepti sztuki kulinarnej mają niezaprzeczalną wolę walki o swój

sukces. Mam nadzieję, że dzięki doświadczeniom, jakie zdobyli podczas konkursu uda im się go zgotować jeszcze szybciej dodaje Kazubski

W DALSZEJ CZĘCI  
ZNAJDZIESZ  
CIEKAWY PRZEPISY  
NA NADCHODZĄCE  
ŚWIĘTA, A JUŻ W  
NASTĘPNYM  
NUMERZE  
ZOBACZYSZ JAK  
PIĘKNIE  
UDEKOROWAĆ  
ŚWIĄTECZNY STÓŁ!



*Każda klasa przygotowała własne stoisko, na którym podziwiano własnoręcznie wykonane ozdoby choinkowe, kartki świąteczne oraz prawdziwe domowe wypieki świąteczne.*

Impreza była bardzo udana. Młodzież naszej szkoły zaprezentowała swoje zdolności w różnych dziedzinach.

W trakcie trwania Jarmarku można było uczestniczyć w wielu imprezach takich jak:

Prezentacja stołów świątecznych;

Pokaz ozdobnego pakowania prezentów;

Pokaz komponowania stroików świątecznych;

Pokaz baristyczny;

Carving;

Mikołajkowa bitwa na głosy;

Mam talent?;

Szkolna familiada;

Mikołajkowy pokaz mody;

Dodatkowo gimnazjaliści oraz ich rodzice mogli zwiedzić szkołę i porozmawiać z doradcą zawodowym na temat kierunków kształcenia i dopasować je do swoich zainteresowań.



### OTO PARĘ PRZEPISÓW NA ŚWIĄTECZNE PRYSMAKI

#### KRUCHUTKIE CIASTECZKA ŚWIĄTECZNE

SKŁADNIKI:  
mąka 2 kg  
masło 500 g  
jaja 10 szt.  
cukier puder 0,50 kg  
proszek do pieczenia 1 szt.  
cukier waniliowy 1 szt.  
olej roślinny 300 ml  
śmietana 12% 400 g

WYKONANIE:  
Przesiej mąkę na stolnicę, dodaj pozostałe składniki posiekaj je nożem a później zagnieć na jednolitą masę. Ciasto odstawną na 20 min do lodówki. Następnie ciasto należy rozwałkować, formować i piec do zrumienienia w temp. 180 st.C. **STARCZY DLA CAŁEJ RODZINKI!** (tylko pamiętaj o dekoracji)

### W NASTĘPNYM NUMERZE WIĘCEJ PRZEPISÓW ZE ZDJĘCIAMI I PROPOZYCJĄ PODANIA!

#### ESENCJOPNALNY KREM RYBNY

SKŁADNIKI:  
karp 30 dag  
sandacz 30 dag  
włoszczyzna 25 dag  
cebula 2 sztuki  
woda 1,5 litra  
masło 4 dag  
mąka 4 dag  
gałązka świeżego rozmarynu, sól, pieprz biały do smaku

WYKONANIE:  
Wszystkie warzywa oczyścić i gotować przez 15 minut, następnie dodać do nich oczyszczoną rybę i ponownie gotować przez około 15 minut. z dodatkiem rozmarynu i pieprzu w ziarnach. Wywar odcedzić, oddzielić mięso od ości zmiksować z warzywami, podprawić mąką z masłem i doprawić do smaku.

UCZNIÓW ZSEU CHCĄCYCH WYKAZAĆ SIĘ ZDOLNOŚCIAMI KULINARNYMI W ZAKRESIE SPORZĄDZANIA POTRAW ŚWIĄTECZNYCH ZAPRASZAMY DO WZIĘCIA UDZIAŁU W KONKURSIE POTRAW BOŻONARODZENIOWYCH

.Było coś dla serca, coś dla duszy i dużo dla żołądka. Uczniowie sami wykonali pyszne ciasta i ciasteczka a dla spragnionych "konkretów" uczniowie przygotowali barszcz z uszkami lub krokietami. Krótko mówiąc było pysznie i przyjemnie.



## DOBRA PASSA

*dopisywała naszym uczniom podczas konkursów*

### **I miejsce w III Beskidzkim Konkursie Młodych Kucharzy !!!**

29 listopada 2011 roku odbył się w Cieszynie III Beskidzki Konkurs Młodych Kucharzy. Uczestnicy konkursu mieli za zadanie wykonać danie zasadnicze z wykorzystaniem ryb lub owoców morza w ilości 4 porcji.

Tematem przewodnim konkursu były ryby. Na stołach królował sandacz, znalazło się także kilka potraw z pstrąga. Uczniowie mieli 2 godz. 15 min. na przygotowanie

Martyna pokazała wszystkim jak sporządzić najlepszego sandacza.



Potrawy konkursowe oceniało jury techniczne i degustacyjne, w skład którego wchodziło profesjonalni kucharze Beskidzkiego Klubu Kulinarnego, nauczyciele wylosowani spośród opiekunów uczestników konkursu oraz przedstawiciel organizatora."

Jury oceniało potrawy nie tylko pod względem smaku, jakości, czy efektywności przygotowanej potrawy, ale także sposobu i techniki jej przyrządzania.

"Wykwintnego sandacza w migdałowym wdzięku odpoczywającego na puree i szpinaku w asyście

delikatnego sosu lazuruwo-czekoladowego" zaprezentowała Martyna Rusin - uczennica II TD zdobywając tym

samym I miejsce. W tradycyjnym konkursie kulinarnym udział wzięło 18 uczniów z całej Polski.

"Gotujecie z wielką pasją i zamiłowaniem, to jest odzwierciedlenie tego, czym się interesujecie.

Dzisiaj widać było kto jest przygotowany, kto wie o co chodzi"mówił Carlos Gonzales.



### **Najlepszy projekt oraz największa ilość punktów z testu.**

25 listopada 2011 roku odbył się w naszej szkole międzyszkolny konkurs "Super Kucharz 2011".

Celem tego konkursu było: podnoszenie poziomu kształcenia zawodowego upowszechnianie wzorców kultury zawodowej rozwijanie umiejętności zawodowych wzbogacenie procesu dydaktycznego o

formy współzawodnictwa Konkurs składał się z dwóch części: 1- test pisemny z zakresu technologii gastronomicznej z towaroznawstwem 2- skrócony projekt realizacji prac związanych z wyżywieniem wskazanej grupy konsumentów Konkurs był współfinansowany z grantów Urzędu Miasta z Rybnika.

### **I miejsce w międzyszkolnym konkursie "Super Kucharz 2011"!!!!**

1. miejsce zajęła Zofia Dziwoki z Zespołu Szkół Ekonomiczno - Usługowych z Rybnika, uczennica klasy IV TD.

CHCESZ POZNAĆ JEJ KLASĘ? ZAPRASZAMY DO KOLEJNEGO NUMERU "GASTROMANIAKA".



**A OTO NASZE  
NOWE LOGO  
GAZETKI**

# PO CO NAM TEN TŁUSZCZ?!

Z chemicznego punktu widzenia tłuszcze to estry zbudowane z trzech cząsteczek kwasów tłuszczowych oraz jednej glicerolu. Dla niektórych to tylko niezdrowe tłuste jedzenie dla innych, jeden z ważniejszych składników pokarmowych.

Ich właściwości zależą od składu kwasów tłuszczowych. W żywności występują nasycone, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. To niewiarygodne jakie znaczenie w naszym organizmie ma tłuszcz. Lipidy (czyli tłuszcze) wchodzi w skład tkanek organizmu, są nośnikami rozpuszczalnych w nich witamin czyli witaminy A, D, E i K oraz NNKT. Tłuszcze nadają pokarmom specyficzne walory smakowe i są technologicznie niezbędnym składnikiem przyrządzania wielu potraw w procesach smażenia lub jako składnik strukturotwórczy ciast i wyrobów cukierniczych.

Tłuszcz to najbardziej kaloryczny składnik pokarmowy.

Tłuszcze to dla organizmu przede wszystkim źródło energii.

1 g tłuszczu dostarcza naszemu organizmowi 9 kilokalorii (38 kJ/g). Zapotrzebowanie na tłuszcz jest mniejsze u osób starszych i prowadzących mało aktywny fizycznie tryb życia.

Tłuszcze z czasem ulegają utlenieniu. Następuje wówczas jełczenie. Utlenione formy tłuszczów są bardzo szkodliwe dla zdrowia.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia ilość tłuszczu w codziennej diecie nie powinna pokrywać więcej niż 15 do 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Jeżeli kwasy tłuszczowe nienasycone, posiadające podwójne wiązania, występują w przewodzie, wówczas tłuszcz ma konsystencję ciekłą. Tłuszcze nienasycone dostarczają organizmowi człowieka niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych dlatego przynajmniej 1-2% dobowej energii powinno pochodzić ze spalania NNKT. Tłuszcz ciekły ma jednak ograniczone



CIEKŁE MOŻNA UTWARDZIĆ

Niestety ciągle rośnie spożycie niekorzystnego, uwodornionego tłuszczu zawierającego niekorzystne transizomery. Znajdują się one w m.in. w następujących produktach: chipsy, frytki, krakersy, hamburgery.

Tłuszcze widoczne, to min.: oleje, margaryny oraz masło, smalec, tłuszcz w mięsie i wędlinach.

zastosowanie dlatego wymyślono sposoby jego utwardzenia. Najpopularniejszym jest uwodornienie. Proces utwardzania w ten sposób tłuszczów jest wykorzystywany w

produkcji margaryn. Tłuszcze nasycone, zawierające kwasy nasycone mają konsystencję stałą, są bardziej odporne na utlenienie. Tłuszcz jest tym jest twardszy i ma

wyższą temperaturę topnienia im więcej zawiera kwasów nasyconych. Zmiany konsystencji wywołują jednak powstanie nawet w 60 % izomerów tran, które to są niekorzystne

dla zdrowia gdyż zaburzają gospodarkę lipidową, powodują zmiany miażdżycowe a w procesie ich spalania powstaje bardzo duża ilość wolnych rodników.

Ponad 50% spożywanego tłuszczu stanowi tzw. tłuszcz ukryty, występujący w produktach, lecz niewidoczny na pierwszy rzut oka.

## ZMIEN TŁUSZCZE W TWOJEJ DIECI A POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ.

Tłuszcze nienasycone dostarczają organizmowi człowieka niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT.



Uczestniczą one w tworzeniu membran otaczających organelle w komórce oraz transportują cholesterol i składniki odżywcze. NNKT wzmacniają działanie układu odpornościowego, przeciwdziałają artretyzmowi i reumatyzmowi, miażdżycy i chorobie niedokrwiennej serca. Brak w diecie NNKT może powodować negatywne

konsekwencje zdrowotne jak: migreny, zmniejszenie ostrości wzroku, bezpłodność, poczucie pragnienia, zmiany skórne i łuszczenie się naskórka, nawracające infekcje, suchość i odbarwienia skóry, zwiększona łamliwość naczyń włosowatych itp.

Bardzo wysokie właściwości odżywcze ma oliwa z oliwek, która posiada niewiele NNKT ale zawiera dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (77%), działających ochronnie na układ sercowo - naczyniowy. Zapewne dlatego wśród ludności zamieszkującej w basenie Morza Śródziemnego, gdzie spożycie oliwy z oliwek jest bardzo wysokie, ilość



chorób układu krążenia jest niewielka. Również ryby są cenione ze względu na zawartość długołańcuchowych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 (omega-3) oraz n-6 (omega-6) czyli po prostu NNKT.