

W Nowym Roku witamy Was karnawałowo
nowym miesięcznikiem

"Dwójka od Kuchni",

redagowanym przez uczniów ZS nr 2
w Jastrzębiu - Zdroju.

Znajdziecie tu informacje dotyczące żywności
i żywienia, ciekawostki i nowości gastronomiczne,
przepisy, a także wieści ze szkoły "Od Kuchni".

W styczniowym numerze:

- * Uroda w kuchni zaklęta - str.2
- * Święta, Święta... i Karnawał! - str.3
- * Stołowo i Karnawałowo - str.4
- * Napoje bezalkoholowe -str.5

- * Z życia szkoły od Kuchni - WOŚP- str.6

- * Przepisy - str.7
- * Słowniczek Gastronomiczny - str. 8
- * Uśmiechnij się - str. 9

- * Konkurs oraz co znajdziesz w następnym numerze - str. 10



1-szy numer Dwójki od Kuchni przygotowali uczennice klasy 3CT:
Magdalena Choroba, Edyta Goraźdża, Natalia Krypczyk, Patrycja Pogoda z pomocą mgr inż. E. Antończyk

Serdecznie zapraszamy uczniów, szczególnie klas gastronomicznych, do przyłączenia się do naszej redakcji.



Uroda w kuchni zaklęta

Zima dla urody jest prawdziwym wyzwaniem. Jest to bardzo niekorzystny okres dla skóry, włosów i paznokci. Obniżająca się temperatura powoduje rozszerzanie się naczynek krwionośnych na skórze twarzy, osuszanie i łuszczenie się skóry rąk. Dla włosów też jest to trudna pora, gdyż czapki zwiększają łamliwość włosów, nasilają ich tłuszczenie się oraz powodują utratę połysku.

Zimowe S.O.S.

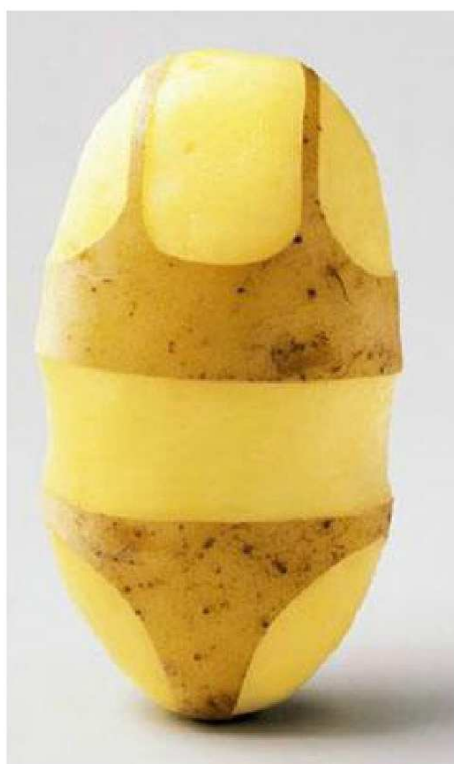
Jednak kobiety zawsze chcą wyglądać jak najlepiej, szczególnie w porze zimowej gdzie okazji do ukazywania naturalnego kobiecego piękna jest dużo, zaczynając od Świąt Bożego Narodzenia,



Sylwestra, na karnawale kończąc. Jednak co począć w tej sytuacji?? Wystarczy zerknąć do kuchni. Coś dla cery suchej z lodówki: 2 łyżeczki serka homogenizowanego wymieszać z 3 łyżeczkami kremu na dzień i łyżeczką soku z cytryny.



Nałożyć na twarz na 10 minut. Maseczka z serka homogenizowanego bardzo dobrze pozwala nawilżyć skórę.



Czy te oczy mogą kłamać ???

Dzięki oczom często możemy poznać w jakim stanie znajduje się nasz organizm. Często nieodpowiednia dieta, nieprzespane noce i nieunormowany tryb życia, mogą powodować powstanie nieestetycznych worków pod oczami, ale jest sposób by szybko je zlikwidować wystarczy sięgnąć po ziemniaka. Surowego ziemniaka należy zetrzeć na tarce, odcisnąć sok i suchą papkę nałożyć na powieki. Po 20 minutach papkę należy zmyć letnią wodą.

Ziemniak szary zwykły zapomniany... a może obrońca urody...

Ziemniaki są cennym źródłem witaminy C. Zawierają również witaminy H, K, B1, B2, B6 i PP. Są bogate w pierwiastki mineralne, głównie potas i fosfor, ale w śladowych ilościach mają też magnez, wapń, żelazo, mangan, sód, fluor, jod i siarkę. Dzięki temu mają bardzo korzystny wpływ na zdrowie i urodę.

Święta, Święta i... Karnawał !

Czas karnawału to czas świętowania, zabawy i wielkiego ucztowania. Kojarzy się z balami maskowymi, paradami i ulicznymi pochodami. Ta tradycja wywodzi się z religii rzymsko - katolickiej.



Karnawał znany na całym świecie:

Najbardziej znanym karnawalem jest ten w Rio de Janeiro (Brazylia). Jest największą tego typu imprezą na świecie. Cała impreza trwa przez pięć dni i nocy. Brazylijski karnawał w Rio charakteryzuje się pochodami w rytmie samby, wówczas szkoły brazylijskiej samby rywalizują ze sobą w tańcu. Co roku najbardziej rozbawiona ulica świata

Samba Parade gości niemal milion turystów z całego świata! Liczba ta jest ogromna zważywszy na to,

iż długość alei to tylko około 1,2 kilometra! Bary i restauracje otwarte do rana cieszą się dużym powodzeniem. Ceny w trakcie zabawy: drink 12zł, bardzo duża pizza 35zł.

Czas karnawału to również czas bali maskowych, a do najstojniejszego zalicza się wspaniały Karnawał Wenecki. Maski są głównym elementem weneckiego

karnawału. Obecnie, choć trwa on jedynie 10 dni, przygotowania do karnawału niejednokrotnie ciągną się miesiącami.



Pochodzenie karnawału:

Teoria głosi, że nazwa wywodzi się od łacińskich słów caro (mięso) i vale (żegnaj), co w wolnym tłumaczeniu oznacza pożegnanie mięsa i przygotowanie się do 40-dniowego okresu Wielkiego Postu.

Stołowo i karnawałowo...

Czas karnawału jest bardzo wyjątkowym okresem, dlatego dekoracja stołu dla gości powinna być elegancka, ale też kolorowa, najlepiej wybrać jeden kolor przewodni lub parę kolorów. Dekoracje mają pobudzać apetyt. Jako ozdoby można wykorzystać świece, gwiazdki, bańki i kokardy. Dobrym rozwiązaniem będzie przygotowanie potrawy, do której będziemy musieli wstawać od stołu aby potrawę np. podgrzać czy pilnować.

Jako sposób podawania posiłków można wybrać np. stół szwedzki, który będzie



mniej uciążliwy dla nas i dla gości. Można też podpisać miejsca siedzące dla gości bilecikami.

Zamiast lub na obrus można pod talerze podłożyć podkładki, które będą dodatkową ochroną stołu. Trzeba pamiętać o odpowiedniej ilości sztućców, talerzyków, kubków. Zamiast naczyń szklanych można użyć zastawę papierową. Obrus powinien być jednolity o zdecydowanym kolorze i właściwościach plamoodpornych.

Tradycyjne ozdoby: balony, serpenty, konfetti, można zastąpić poświęcając swój czas robiąc coś oryginalnego używając owoców, kwiatów czy piór. Dokupić można też różne ciekawe dodatki: np. oryginalne słomki, parasolki do napoi.

Zastawa stołowa powinna zawierać wszystkie elementy jakich chcemy użyć do serwowania potraw. Można też udekorować cały pokój np. tkaninami,

Serwetki- poskładane mają wpływ na wygląd stołu, kolor powinien być inny od barwy obrusu.

zyska na pewno więcej pozytywnych komentarzy

Technika składania :
"Strelicji"

www.magazyndomowy.pl/skladanieserwetek/



i wykwintne potrawy nie tracą na swojej wartości jaką posiadają, a dodatkowo pięknie udekorowany stół zatuszuje drobne mankamenty czy kulinarne potknięcia.

Napoje bezalkoholowe

Są jedną z najważniejszych grup spożywczych. Spełniają funkcje : zaspakajają pragnienie, dostarczają wartości odżywczych, mogą leczyć, a czasami pełnią funkcję obrzędowe i obyczajowe, podczas ślubów czy karnawału. Jego głównym składnikiem jest woda, której powinniśmy wypijać oprócz innych posiłków ok. 2l. /dobę.

Ogólnie dzielimy je na bezalkoholowe które będziesz mógł sam przygotować oraz alkoholowe.

Jak sama nazwa wskazuje nie zawiera alkoholu lub zawiera jego małe ilości poniżej 0,5% etanolu. Dzielimy je wg. temperatury na: gorące : kawa (prawdziwa, zbożowa), herbata (czarna, zielona, herbaty aromatyzowane, kakao,



czekolada pitna, bawarka. :zimne: woda, woda mineralna, woda sodowa i wody gazowane, oranżady i lemoniada, w tym napoje typu cola, pasteryzowane i świeże soki owocowe i warzywne, mleka, napoje mleczne fermentowane i niefermentowane (kefir, jogurt, maślanka, zsiadłe mleko),

Lemoniada (4p)

Zagotuj 400ml wody. Wyciśnij sok z 2 cytryn i 2 limonek. Wymieszaj z 80g cukru pudru. Zalej

gotującą się wodą

i ponownie wymieszaj. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na 30min.

Dowcip

- Jasiu choć napijesz się ze mną wódki...
- Ależ tato!
- No co, ja ci pomogłem odrobić lekcje.



piwo bezalkoholowe, zawierające mniej niż 0,5%

alkoholu np Karmi, koktajle owocowe i warzywne, kompoty, tonik, kwas chlebowy i kwas miodowy, szampan bezalkoholowy dla osób niepełnoletnich. Dodatkowo do tych napojów mogą być : lody, żółtko, czekolada, a także przyprawy, zwłaszcza wanilia, cynamon i pieprz. Do obniżenia temp dodaje się lód pokruszony lub w kostkach. Podaje się w kielichach, wysokich szklankach, często na podstawie talerzyka z łyżeczką i słomką.

Koktail ananasowy (ilość na 5 porcji)

Otworzyć puszkę ananasów odlać sok i odmierzyć 0.25l. Cytrynę umyć, przekroić i wycisnąć 0.125l soku i przelać przez sito. Wymieszać oba soki wraz z lodem konsumpcyjnym - 15 kostek w shakerze, na każdą porcję oddzielnie. Przelać do kieliszka koktajlowego. Dekorować plasterkiem ananasa (150g) i spiralnie skręconą skórką z cytryny.

"Z życia szkoły - od Kuchni"

Przygotowania do ...

W pierwszym tygodniu stycznia w ZS nr 2

trwało wielkie przygotowanie do 20-go Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy!!!
Uczniowie klas gastronomicznych

czyli: Technik żywienia i gospodarstwa

domowego, Kucharz oraz Kucharz Małej Gastronomii, przygotowali setki ciasteczek, które

zostały zapakowane w ozdobne paczuszki. Dochód z ich

sprzedaży podczas Wielkiego Finału zostanie przeznaczony na tegoroczne cele charytatywne Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.



**Wielkiej
Orkiestry**

**Świątecznej
Pomocy**



Przepisy na kruche ciasteczka

Ciasteczka ze zdjęć to dzieła naszych utalentowanych uczniów. Jeśli chcesz wykonać w domu podobne wypieki możesz skorzystać z zamieszczonych na tej stronie przepisów.

Składniki - ciasto

250g mąki
200g masła
100g cukru pudru
szczypta soli
2 żółtka

Ciasto kruche z żółtkami

jest bardziej łamliwe i trudniejsze do przygotowania

niż wersja z całymi jajkami, rozplływa się jednak w ustach jak żadne inne.



Składniki - lukier

2 białka,
2 szklanki cukru pudru,
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Przygotowanie ciasta

Na stolnicę przesiać mąkę i cukier puder, dodać szczyptę soli. Dodać masło, po czym kroić je w kostkę dużym nożem, jednocześnie mieszając z mąką i cukrem. Uformować górkę i zrobić w niej wgłębienie, do którego wrzucić żółtka. Wyrabiać delikatnie czubkami palców.

Przygotowanie lukru

Cukier puder należy utrzeć z białkami na bardzo gładką masę. Następnie należy dodać sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną.



Zagarniać mąkę do środka i wyrabiać do otrzymania jednolitego ciasta.

Dłonią ugniatać je, aż będzie całkowicie gładkie. Utoczyć kulę, zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Następnie rozwałkować ciasto na grubość 3-5mm, wykrawaczką wykroić różnorodne kształty ciasteczek, poukładać je na wysmarowanej tłuszczem blasze, po czym piec w piekarniku nagrzanym do temperatury ok 200 st.C przez ok. 8 minut.



SŁOWNICZEK GASTRONOMICZNY

Sprawdź się! Czy znasz znaczenie następujących słów?

AUSZPIK

Esencjonalny wywar z kości i elementów bogatych w kolagen, może być z dodatkiem żelatyny

FITONCYDY

Naturalne substancje wydzielane przez rośliny cebulowate wykazujące działanie bakteriobójcze lub grzybobójcze

VOL - AU - VENT
(z j.franc. - "lot z wiatrem")

"Kominek" z ciasta francuskiego przeznaczony na farsz, ewentualnie z dodatkiem sosu.



LIOFILIZACJA

Metoda suszenia polegająca na bezpośrednim odparowaniu wody z kryształków lodu, z pominięciem fazy ciekłej. Umożliwia suszenie produktów termolabilnych (nieodpornych na ogrzewanie).

FLAMBIROWANIE

Sposób podawania potrawy polegający na oblanu lub skropieniu dania alkoholem i podpaleniu go, tzw. płonący półmisek.



SKORZONERA

Skorzonera to warzywo korzeniowe, zwana jest również wężymordem, gdyż dawniej używano jej soku jako leku przeciwko jadowi żmii, natomiast ze względu na zabarwienie skórki zwano ją czarnymi korzonkami. Smakiem przypomina szparagi. Można z niej przyrządzać surówki, a po ugotowaniu sałatki, a także spożywać jako jarzynę z wody.



UŚMIECHNIJ SIĘ :)

- Kelner! Czy macie sardynki? - Oczywiście, szanowny panie. A jakie pan sobie życzy: portugalskie, hiszpańskie, francuskie...? - Wszystko mi jedno i tak nie będę z nimi rozmawiać.

Najwyższa czekoladowa choinka mierzyła 9,75 m i ważyła 4 tony !!!

Francuski artysta pracował nad nią miesiąc. Koszt wytworzenia



czekoladowej choinki 45 tys. dolarów

401 kg gorzkiej czekolady i 34 kg wanilii.

Gość zamówił schabowego w restauracji. Patrzy, a kelner niesie danie trzymając kotlet palcem. - Panie kelner! Czemu trzyma pan mój kotlet palcem? - Bo nie chcę, żeby czwarty raz upadł mi na podłogę...

Poprzedni rekord należał do tortu mierzącego 207,8 m, którego twórcami byli czterej cukiernicy z Francji.



Do wytwórni pasztetów przyjechała kontrola z sanepidu.

Insektor pyta:

- Czy ten pasztet z zająca jest naprawdę z zająca?

- Tak, ale prawdę mówiąc dodajemy jeszcze koninę.

- A w jakich proporcjach?

- Pół na pół... Jeden zając, jeden koń.



W NASTĘPNYM NUMERZE

Serdecznie zapraszamy do kolejnego numeru "Dwójki od Kuchni", który ukaże się już w lutym. Wszystkie chętne osoby do współredagowania czasopisma proszone się o kontakt w szkole z mgr inż. E. Antończyk.

Podróże
kulinarne...

Walentynkowa
magia
belgijskich
czekoladek...

Najdziwaczniejsze
potrawy świata...



foto: E.A

KONKURS

Czy czytałeś uważnie? Odpowiedz na 3 pytania:

Czy opakowanie żywności może być inteligentne?...

Co mają ze sobą wspólnego wanilia i storczyk?...

- 1) Co oznacza słowo "karnawał"?
- 2) Jaki jest domowy

sposób na "worki pod oczami"?

3) Co to są fitoncydy?

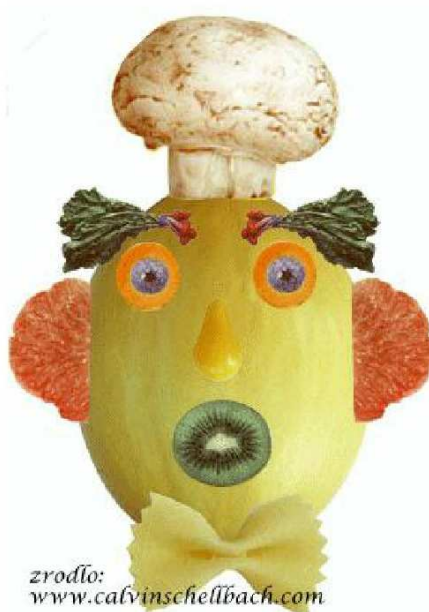
Wylosowany zwycięzca otrzyma nagrodę niespodziankę. Odpowiedzi wyślij na infogazetka@gmail.com lub przynieś zapisane na kartce do s. 4 lub 7A.



foto: imagedate



zrodlo: www.packagingdesigntrancy.com



zrodlo: www.calvinschellbach.com