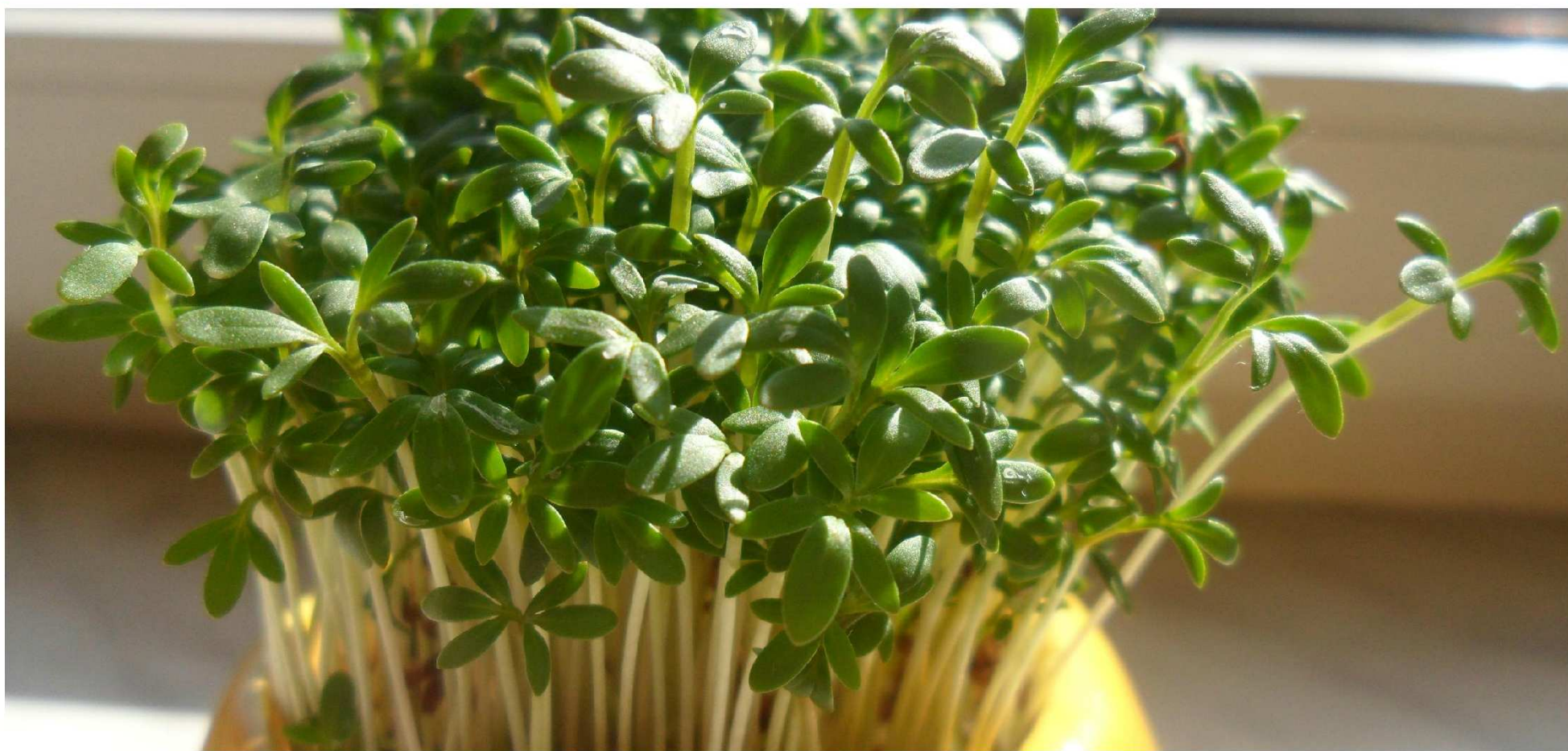


## Rzeżucha - uroda i smak



Rzeżucha to zielona roślina, którą zaliczamy do grupy liściowych. Przywędrowała do nas z północno-wschodniej Afryki i południowo-zachodniej Azji. W Egipcie była bardzo ceniona i przeznaczana jako dar dla faraonów spoczywających w piramidach. W Europie pojawiła się w starożytności, uprawiano ją w Grecji oraz w Rzymie. Wykorzystywana była do celów leczniczych jako środek pobudzający, poprawiający urodę i regulujący zaburzenia tarczycy. Do Polski dotarła w XV wieku.

Mało kto zwraca uwagę na zawartość witamin i składników mineralnych, które posiada. Zawiera łatwo przyswajalny jod, a także selen, chrom, potas, mangan, magnez, wapń, a z witamin - A, B1, B2, E oraz PP. Osoby chore na cukrzycę powinny jeść rzeżuchę, ponieważ obniża poziom cukru we krwi, a chrom wpływa na prawidłową pracę trzustki. Tą zieloną roślinę powinni spożywać chorujący na osteoporozę, anemię, dolegliwości tarczycy, chorobę wieńcową, reumatyzm, a także osoby z problemami skórными i słabymi paznokciami. Rzeżucha wspomaga trawienie, oczyszcza organizm i poprawia apetyt. Jednak tą roślinę powinniśmy jeść z umiarem, ponieważ jej nadmierne spożycie prowadzi do zapalenia pęcherza. Znajdująca się siarka pobudza skórę i cebulki włosów dodając im energii. Jeśli ktoś nie lubi rzeżuchy może wcierać we włosy sok z rzeżuchy, uzyska podobny efekt.

Na smak w tej rośliny wpływ mają olejki eteryczne, które zawierają związki siarki np. glikozyd izosiarkocyanowy. Roślina ta nadaje się świetnie do kanapek, ale też do innych potraw, można ją dodać do zup, sosów, sałatek, surówek i masła.

### Kuracja z rzeżuchy dla włosów przetłuszczających się

1. Zmiksować dużą garść świeżej rzeżuchy ze szklanką wody mikserem na jednolitą papkę. Przy długich włosach może być konieczne użycie dwóch garści rzeżuchy.
2. Podgrzać miksturę do momentu zagotowania i następnie gotować jeszcze przez 10 minut
3. Odcedzić płyn, rzeżuchę wyrzucić
4. Zostawić płyn do wystygnięcia. Nie stosować odżywki na gorąco, by nie

poparzyć skóry głowy  
5. Rozprowadzić na świeżo umytych włosach. Przed aplikacją odżywki należy odcisnąć jak najwięcej niepotrzebnej wody  
6. zostawić miksturę na włosach na 20 minut.  
UWAGA: Najlepsza może się okazać aplikacja płynu na włosy bezpośrednio pod prysznicem, tak, aby uniknąć nadmiernego kapania.  
7. Po 20 minutach spłucz miksturę z włosów letnią wodą, aż do chłodnej. Owiń włosy ręcznikiem, nałóż bardzo lekką, nietłustą odżywkę i jeśli to tylko możliwe, pozwól włosom wyschnąć na powietrzu.  
POWODZENIA :)

### NAPAR MOCZOPĘDNY Z RZEŻUCHY

Do szklanki wsyp łyżkę sproszkowanego korzenia z pietruszki i zalej wrzątkiem do połowy. Następnie parz pod przykryciem około 15 minut. Całość przecedź. Dodaj dwie łyżki zmiksowanej rzeżuchy. Tak sporządzoną miksturę pij cztery razy dziennie po 1 łyżce (ok. 15 ml).

Najlepiej kupować rzeżuchę z pewnego źródła, ponieważ dzika może zawierać motylicę wątrobową i inne pasożyty.

### W wiosennym wydaniu:

Serdecznie zapraszamy do lektury pozostałych numerów gazetki, dostępnych na stronie internetowej: [press.juniormedia.pl/dwójka-od-kuchni/](http://press.juniormedia.pl/dwójka-od-kuchni/) redagowanych przez uczniów ZS nr 2 w Jastrzębiu - Zdroju.

W specjalnym wiosennym wydaniu Dwójki od Kuchni prezentujemy rzeżuchę, bo coś innego kojarzy się tak bardzo z wiosną, ponadto zagłębimy się w owoce i napoje owocowe od pestki.

### Pesto rzeżuchowe | Masło z rzeżuchy

#### Składniki:

- rzeżucha, która wyrosła z łyżeczki nasion
- 2 łyżki orzeszków pinii lub migdałów obranych ze skórki
- pół szkl oliwy
- 3 łyżki parmezanu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki cukru
- 2 ząbki czosnku

Przygotowanie:  
Parmezan pokrój na kawałki i zmiksuj w malakserze. Dodaj orzeszki pinii i znów zmiksuj na drobno. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i pozostałe składniki i wszystko zmiksuj dokładnie.

#### Składniki:

- wyrośnięte kielki rzeżuchy (według uznania)
  - 15 dag miękkiego masła
  - 3 - 4 małe ząbki czosnku.
  - sól
- Przygotowanie:  
Rzeżuchę ścinamy. Szatkujemy ją nożem. Wrzucamy do miseczki. Czosnek przeciskamy przez praskę. Dodajemy sól i razem wszystko ucieramy. Nie na papkę, tylko chodzi o to, żeby rozgnieść trochę włókna rzeżuchy i żeby się ona połączyła smakowo z czosnkiem. Dorzucamy do całości masło i mieszamy aż do czasu kiedy otrzymamy jednolitą masę. Idealnie smakuje na tostach.



# Awokado - mało znane, ale lubiane

Awokado inaczej zwana smaczliwka rodzaj wiecznie zielonych drzew z rodziny wawrzynowatych. Występuje w klimacie tropikalnym i subtropikalnym Ameryki. Drzewo awokado dorasta do 20 m wysokości. Liście są skórzaste, lancetowate, całobrzegie, o długości do 25 cm, 2-12 cm szerokości. Owoc smaczliwki, nazywany gruszką awokado, ma gruszkowaty, rzadziej okrągły lub jajowaty, kształt. Gruba, zielona zewnętrzna warstwa okrywająca owoc otacza tłusty, kremowozielonkawy miąższ oraz niejadalne nasiono. Awokado dojrzewa wyjątkowo długo, przeciętnie od 6 do 8 miesięcy.

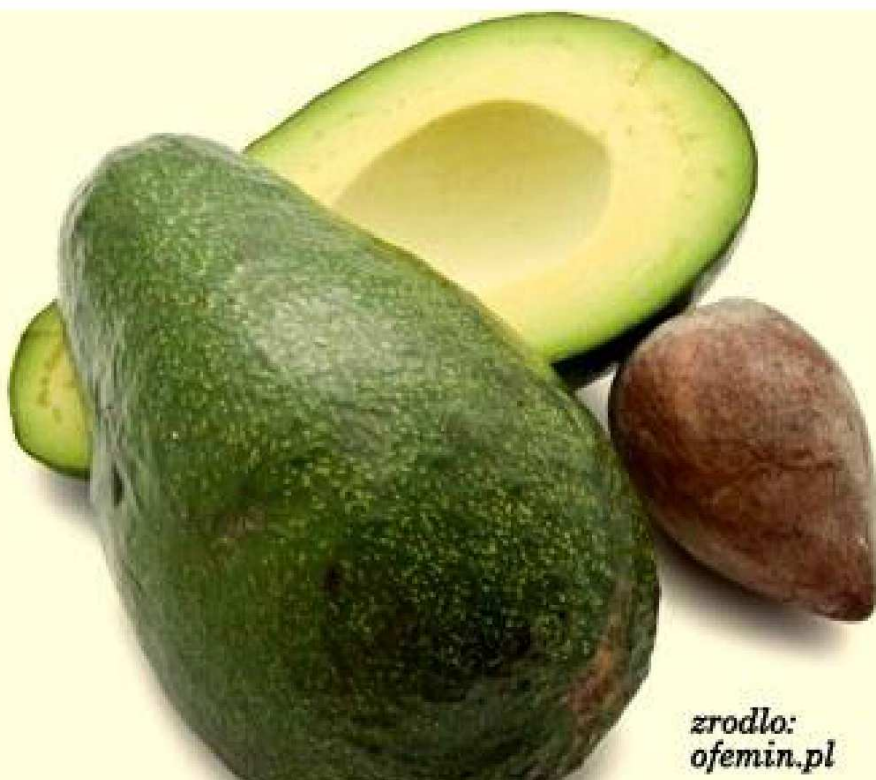
Jest zalecane dla ludzi cierpiących na anemię, nadciśnienie oraz cierpiących na dolegliwości żołądkowe związane ze zbyt małym wydzielaniem soków trawiennych. Liście awokado posiadają właściwości ściągające oraz wiatropędne, dlatego też są stosowane na rozwolnienia, gazy, wzdęcia, jak również są uważane za cenny środek w łagodzeniu kaszlu, niedrożności wątroby, czyszczą wysoki poziom kwasu moczowego, który prowadzi do skazy moczanowej. Cholesterol - badania naukowe pokazały, że owoc awokado pomaga w obniżaniu poziomów cholesterolu. Zauważono, że bydło, które żywi się liśćmi awokado, owocami lub korą cierpi na mniejsze toksyczne skutki po ukąszeniu węży czy innych truczyn.

Obecnie w uprawie awokado dominują trzy odmiany. Pierwsza to odmiana gwatemalska z dużymi owocami o grubej skórce, które dojrzewają każdego roku wczesną wiosną. Druga nazywana jest odmianą meksykańską; ma ona raczej małe owoce z cienką skórką, które zbiera się z drzew od późnej wiosny aż do wczesnej jesieni. Natomiast odmiana zachodnioindyjska ma duże gładkie owoce gotowe do zbioru od połowy lata aż do wczesnej zimy.

Roślina ta z łatwością daje się hodować w warunkach domowych. W dobrych warunkach osiąga imponujące wymiary. Jest łatwa w uprawie i może osiągnąć nawet 2 m wysokości, żeby roślina była bardziej krzewiasta należy ją obcinać

## Wartość odżywcza

W 100 g awokado znajdują się:  
kalorie: 221 kcal  
błonnik: 6,3 g  
węglowodany: 0,4 g  
tłuszcze: 23,5 g (w tym duży udział tłuszczów jednonienasyconych)  
białka: 1,9 g  
woda: 66%  
witaminy: A, B1, B2, B5, C, PP, K i H  
substancje mineralne: wapń, potas i fosfor



zrodlo:  
ofemin.pl



EXTRA.SMACZNY.PL



zrodlo:  
wbrzuchu.blogspot.com

Awokado można podawać jako połówkę owocu z dodatkiem soku cytrynowego lub octu lub też jako składnik sałatek. Miąższ jest też wykorzystywany do smarowania kanapek, przygotowywania past. Plasterki awokado na

kromce chleba zastępują ser. Spożywa się go też w lodach i napojach. Z miąższu jest także ekstrahowany olej, wykorzystywany do produkcji kosmetyków, gdyż działa regenerująco na skórę (do

produkcji kosmetyków dla skóry starzejącej się i suchej). W Europie spotyka się awokado koktailowe nie posiadające nasienia, o wielkości pocisku karabinowego (5-6 cm długości).

## Pasta z awokado

**Składniki:**  
jeden dojrzały owoc awokado  
łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki (ewentualnie cytryny)  
dwie łyżki oliwy z oliwek  
**Przygotowanie :**  
Owoc awokado obieram ze

skóry i kroję wzdłuż na dwie połowki. Usuwałem ze środka dużą pestkę. Awokado wrzucam do plastikowej miseczki, dodaję sok z limonki, oliwę, szczyptę soli, dość dużo zmielonego czarnego pieprzu i rozgniatam całość widelcem aż do uzyskania jednolitej masy zawierającej jedynie małe cząstki awokado.

KwestiaSmaku.com



## Sałatka z awokado z rukolą, gruszką i granatem oraz serem ricotta

**Składniki:**  
- 2 garście rukoli, opłukanej  
- 1 dojrzała i soczysta gruszka, obrana i pokrojona w kostkę  
- 4 łyżki ziarenek z granatu  
- 1/2 dojrzałego awokado, obranego i pokrojonego w kostkę  
- 2 czubate łyżki sera ricotta  
**Orzechy w cukrze:**  
- 2 - 3 łyżki grubo posiekanych orzechów włoskich  
- 1 łyżeczka brązowego cukru  
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek  
**Winegret z soku z granatu:**  
- 5 łyżek soku wyciśniętego z ziarenek granatu  
- 2 łyżki soku z cytryny  
- 2 łyżki oliwy z oliwek (lub oliwy z oliwek o smaku orzecha)  
- świeżo zmielony czarny pieprz

- 1 łyżeczka musztardy

## Sposób przygotowania

Przygotować winegret mieszając wszystkie składniki w miseczce. Na patelni, na oliwie, na bardzo małym ogniu, zrumienić orzechy posypane cukrem. Na 2 talerze rozłożyć rukolę, dodać gruszkę, granat, awokado. Polać winegret (omijając gruszkę i awokado aby nie zabarwiły się na kolor czerwony), dodać ricottę i posypać orzechami włoskimi. Doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Nie solić.

źródło: kwestiasmaku.com

## Pyszny koktajl witaminowy

**Składniki**  
- 1 szklanka lodów waniliowych  
- szklanka mleka  
- 150 g szkl świeżego awokado w kawałkach  
- 1 1/3 szkl mrożonych truskawek  
- 1 łyżka miodu  
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej i cynamonu

## Sposób przygotowania

awokado, lody, mleko i zmrożone truskawki do blendera. Dodać miód, gałkę i cynamon. Zmiksować na gładkie. Podawać z bitą śmietaną i posypką z



www.imbirowo.blogspot.com

cynamonu. Naczynie udekorować awokadem.

Awokado nasyci Cię na kilka godzin, a dzięki tłuszczom nienasyconym chronisz swoje serce



# Czy na pewno wiesz, co pijesz ?

**Sok, nektar czy napój? Większość z nas stojąc przed wyborem czegoś do picia zastanawia się głównie nad smakiem i tym, na co w danym momencie mamy ochotę. Podejmując taką decyzję, często kierujemy się opakowaniem lub chwytliwym hasłem reklamowym, które utkwiło nam gdzieś w pamięci. Niewiele osób sprawdza to, co zawiera konkretny produkt i jaka jest tak naprawdę zawartość wybranego przez nas "opakowania". Tymczasem okazuje się, że wystarczy dokładnie wczytać się w etykietę informacyjną, by mieć pewność, że sok, który wybraliśmy jest w stu procentach sokiem, a nektar w istocie jest nektarem, a nie napojem owocowym. Warto zdać sobie sprawę z tego, jakie różnice są między sokiem, nektarem czy napojem, by dzięki tej wiedzy stać się świadomym konsumentem, pewnym podejmowanych przez siebie decyzji zakupowych.**

## Napój niewiele soku, dużo dodatków

Przed przystąpieniem Polski do UE napoje znajdowały się w tej samej grupie produktów co soki i nektary. Obecnie zalicza się je do tzw. bezalkoholowych napojów, w których składzie znajduje się sok. Z założenia napoje mają mniejszą zawartość soku niż nektary. Nie do końca też wiadomo, ile go powinno być, ponieważ w przypadku napojów nie obowiązują żadne normy. Skutkiem tego, większość dostępnych na rynku napojów ma w swoim składzie nie więcej niż 5% soku owocowego, chociaż zdarzają się chlubne przypadki, gdzie zawartość soku przekracza 20%.

Niestety jest ich niewiele. Warto wiedzieć, że napojami nazywa się również produkty, które mają zawartość soku wymaganą dla soku lub nektaru, jednak w swoim składzie zawierają dodatki zabronione w przypadku soków i nektarów. Zalicza się do nich: konserwanty, sztuczne substancje słodzące, aromaty oraz barwniki sztuczne i naturalne. Napoje, podobnie jak soki i nektary mogą być wzbogacone witaminami i minerałami, jednak nie zmienia to faktu, że napój w większości przypadków jest mieszaną niewielkiej ilości soku z wodą i substancjami uszlachetniającymi jego smak i aromat.



**Zawartość soku w "soku", na litr o smaku pomarańczowym:**  
 - sok - 10 pomarańczy  
 - nektar - 5 pomarańczy  
 - napój - 2 pomarańcze

## Nektar - raczej pół na pół

Nektar to podobnie jak sok, produkt zdolny do fermentacji, ale niesfermentowany. To rozcieńczony wodą sok, przecier lub mieszanina tych dwóch produktów, dosłodzona cukrem lub miodem. Do nektaru można dodać więcej cukru niż do soku, ale jego ilość nie może przekroczyć 20g/l słodzonego

nektaru. Dozwolone jest także dodawanie słodzików. W przeciwieństwie do soku, nektar może zawierać jednocześnie substancje słodzące i zakwaszające, jednak tak jak sok, nie może zawierać sztucznych barwników, aromatów i konserwantów. Nektary produkuje się z owoców o tzw. wysokiej kwasowości lub zbyt papkowatej konsystencji, z których sok nie nadaje się do bezpośredniego spożycia.

Ilość soku owocowego w nektarze jest z góry określona i przedstawia się następująco:  
 25% - czerwoną porzeczką, cytryna, limetka, banan, granat, mango, papaia, guawa  
 30% - śliwka, żurawina, agrest  
 35% - wiśnia  
 40% - czarna porzeczką, czereśnia, jeżyna, malina, truskawka, morela  
 50% - ananas, brzoskwinia, jabłko, gruszka, pomarańcza, grejpfrut



## Sok - pełnia smaku

Definicja soku mówi, że jest to produkt niesfermentowany, ale zdolny do fermentacji, otrzymywany z owoców, które muszą spełniać

owocowego wody w ilości równej wodzie usuniętej w procesie zagęszczania. Sok dobrej jakości musi zawierać od 85 do 100% owoców. Musi posiadać charakterystyczne dla niego cechy czyli mieć odpowiedni kolor, smak i aromat odpowiadający owocom, z których został zrobiony. Do soku można dodać miąższ, który był wcześniej od niego oddzielony podczas wytwarzania. Można też

wzbogacić go poprzez dodanie naturalnych aromatów, kwasu cytrynowego czy witamin i minerałów. Prawie wszystkie soki owocowe mogą mieć w składzie niewielkie ilości cukru lub inne substancje słodzące, uważane za naturalne m.in. syrop fruktozowy i glukozy, ale tylko by złagodzić zbyt kwaśny smak. Jednak, w przypadku gdy dodatek cukru nie

przekracza 15g/l, producent nie jest zobowiązany informować o tym na opakowaniu. Sokami których nie można dosładzać są te otrzymywane z wyjątkowo słodkich owoców np. winogrona i gruszki. Definitywnie zabronione jest dodawanie do soków sztucznych barwników, aromatów i konserwantów oraz jednoczesne dodawanie substancji zakwaszających i cukru.

te mają być zdrowe, dojrzałe, świeże lub schłodzone. Za sok uznaje się także produkt otrzymany przez dodanie do zagęszczonego soku

## Jedz kolorowo, najlepiej 5 razy dziennie!

Każdego dnia powinniśmy zjadać ok. 500 g warzyw i owoców, podzielonych na 5 porcji. Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo, np. jabłko, marchew, a także szklanka sałat, soku lub owoców takich jak truskawki, jagody, maliny. Warzywa i owoce zawierają: antyoksydanty, które chronią organizm, spowalniają starzenie się komórek (np. witaminy C, E i beta-karoten), a także liczne składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy. Naukowcy stwierdzili, że barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami i podzielili

warzywa i owoce na 5 grup kolorystycznych: zielone, żółtopomarańczowe, czerwone, niebiesko-fioletowe i białe. Taki podział ułatwia właściwy wybór wszystkich składników. Oznacza to, że codziennie należy zjeść porcję przedstawiciela każdego koloru. Zapewni to optymalne wykorzystanie substancji odżywczych, jakie w nich występują. Organizm powinien otrzymać codziennie po porcji z każdego koloru, ze względu na ich zróżnicowane właściwości.





# Wieści z życia szkoły "od Kuchni"

Celem konkursów gastronomicznych jest propagowanie walorów smakowych i zdrowotnych żywności, propagowanie różnorodności potraw i napojów oraz tradycji kulinarnych, dokonywanie oceny własnych umiejętności zawodowych, integracja szkół o tym samym profilu kształcenia, rozwijanie zawodowych zainteresowań uczniów, rozbudzanie pomysłowości i inicjatywy, wyrabianie poczucia estetyki i piękna. Nasi uczniowie bardzo chętnie biorą udział w konkursach szkolnych i międzyszkolnych. W marcu górą była KLASA 3DT, uczennice tej klasy reprezentowały naszą szkołę w wielu prestiżowych konkursach!

## Wydanie przygotowali:

uczennice klasy 3CT:  
Patrycja Pogoda, Edyta Gorażdzka, Natalia Krypczyk, Magda Choroba, ponadto internetowe wydanie redagowali: Robert Martynowski, Marianna Przybylska, Karolina Jałowiecka i Justyna Głowala z klasy 1DT, pod opieką mgr inż. Emilii Antończyk.

28 lutego 2012r. w Bielsku Białej odbył się III Beskidzki Konkurs Kulinarny pod nazwą Finezja smaku potraw z

wieprzowiny. W konkursie brała udział **Marzena Pawliczek z klasy 3 DT** pod opieką pani mgr Ewy Goraus. Marzena zdobyła mocne IV miejsce.



Możemy być dumni z tego miejsca, ponieważ w konkursie tym brało udział aż 14 uczestników z różnych śląskich szkół, a zatem konkurencja była bardzo silna. Docenioną przez jury potrawą były Wieprzowe roladki ze szpinakiem i gorgonzolą otulone płaszczem szwarczwaldzkim,

podane z dzikim ryżem oraz z sosem żurawinowym w towarzystwie figi z salsą meksykańską na rukoli. Serdecznie gratulujemy umiejętności kulinarnych, poczucia estetyki oraz pomysłowości w komponowaniu składników potrawy.

## Dołącz do zespołu Dwójki od Kuchni

Serdecznie zapraszamy uczniów ZS nr 2, szczególnie z klas gastronomicznych, do redagowania Dwójki od Kuchni za pośrednictwem strony internetowej [juniormedia.pl](http://juniormedia.pl)

## Przysmaki Europejskich Piłkarzy

W Krakowie w dniach 9-11 marca odbył się Małopolski Konkurs Szkół Gastronomicznych. Celem konkursu było propagowanie walorów smakowych i zdrowotnych jagnięciny podhalańskiej, gdyż w Komisji Europejskiej został złożony wniosek o rejestrację nazwy

Jagnięcina podhalańska jako Chronione Oznaczenia Geograficzne. Naszą szkołę reprezentowała **Marzena Pawliczek z klasy 3DT** pod opieką pani mgr Ewy Goraus. Marzena przygotowała Energetyczną jagnięcinę z placuszkami rosti, w towarzystwie sosu mięsowego i salsy

tomidorowej, a na przystawkę - łososiowy przysmak piłkarzy. Konkurs był kilkudniowy, startowało w nim 24 uczestników z różnych szkół, polskich i zagranicznych, rywalizacja była bardzo zacięta. Sam udział w konkursie był bardzo dużym wyróżnieniem.

**Marzena Kajzerek i Beata Grzywa z klasy 3DT** pod opieką pani mgr Iwony Wewiory wzięły udział w Zespołowych Mistrzostwach Młodych Cukierników podczas jednego z większych targów branżowych kierowanych do cukierników, piekarzy i lodziarzy SweetTARG, które odbyły się w dniach 04-06.2012 w

Katowicach. Zadaniem dla uczniów było wykonanie tortu o dowolnej formie w dowolnym stylu i dowolnej tematyce. Dziewczyny przygotowały tort w postaci bajecznego pawia. Pierwsze miejsce uzyskali uczniowie, którzy wykonali tort - koszulkę piłkarską Euro 2012.



## UŚMIECHNIJ SIĘ!

## Foto: Konkurs - Finezja potraw z wieprzowiny

### ODA DO ŻYWNOŚCI

Bu!ko! Żywności moja!  
Ty jesteś, jak zdrowie!  
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto jest głodny.  
Dziś kruchość twą w całej ozdobie  
Widzę i opisuję, bo ciągle głoduję.  
Klusieczko mięsna, co w misce leżysz tak niewinnie  
I gorącego sosu oczekujesz  
Ty, co żołądek mój zapełniasz do reszty  
(z najmniejszymi zakątkami)  
Tak mnie do życia przywróciłaś cudem,  
Gdy od talerza z zupką z bólem oderwany wiotką podniosłem powiekie

I mogłem zaraz do stołówki progu iść  
I po długiej głodówce zasiąść znów do stołu  
Tak nas zaniesiesz do pełnej lodówki  
Tymczasem przenieś dusze moją utęsknioną  
Do tych pierożków mięsnych, kotletów mielonych,  
Serów brie, białą pleśnią grubo oblepionych,  
Gdzie kiszony ogórek, do tego gorzała,  
Gdzie panieńskim rumieńcem burak w occie pała,  
A wszystko obłożone grubą wstęgą śledzia  
W oleju, na nim z rzadka cicho muchy siedzą

Źródło:  
[www.granice.pl/wiersze](http://www.granice.pl/wiersze)

