

*"Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi
Wcześniej niż oczekiwałem przysły te cieplejsze dni
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis
Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty "*



**Przygotuj się do
wiosny**

**Zgodnie z zasadą 7 U
wg Prof. Stanisława
Bergera:**

1U - Urozmaicenie,
2U - Umiarkowanie,
3U - Uregulowanie,

4U - Umiejętność
przyrządzania potraw,

5U - Uprawianie
sportu,

6U - Unikanie (nadmiaru
cukru, tłuszczu, soli,
alkoholu)

7U - UŚMIECHNIJ SIĘ:)

**W marcowym
numerze:**

Wieści ze szkoły "od
kuchni" - str. 2

Gastro - ABC - str. 3
Bądź fit - str.4
Fit sałatki - str.5
Szafran - str. 6
Brokuły - str. 7
Na wesoło - str.8



Wieści z życia szkoły "od kuchni"

28 lutego w Bielsku Białej odbył się III Beskidzki Konkurs Kulinaryny pod nazwą Finezja smaku potraw z wieprzowiny. **Marzena Pawliczek z klasy III DT**, pod opieką pani mgr Ewy Gorau, zdobyła IV miejsce. Możemy być dumni, ponieważ konkurencja była silna (14 uczestników z różnych szkół). 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.



Marzena Kajzerk i Joanna Konojacka z klasy 3DT pod opieką p. mgr Iwony Wewióry wzięły udział w Zespołowych Mistrzostwa 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 młodych 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 dosyć tematyczny tort - koszulkę piłkarską Euro 2012.



PRZYSMAKI EUROPEJSKICH PIŁKARZY - XIII Konkurs

Szkół Gastronomicznych w Krakowie (9-11 marca).

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. Organizatorzy Konkursu w kategorii konkursowej potrawa obowiązkowa

wprowadzają ją jako produkt podstawowy. Oprócz tego należało sporządzić przystawkę.

Naszą szkołę reprezentowała **Marzena Pawliczek z klasy 3DT** pod opieką pani mgr Ewy Gorau, Marzena przygotowała **Energetyczną Jagnięcinę z placuszkami rosti, w towarzystwie sosu miętowego i salsy pomidorowej, a jako przystawkę - łososiovy przysmak piłkarzy - pyszne roladki z łososia.**

Gastronomiczne ABC

Crème brûlée (Przypalony krem) to wykwintny francuski deser z wielowiekową tradycją. Pierwsze zapiski o kremie brûlée są datowane na XVII w. chociaż do dziś nie wiem kiedy opracowano jego recepturę.

Podstawą tego znakomitego przysmaku jest krem z jaj, śmietany, cukru, pokryty skarmelizowanym

cukrem. Krem brûlée może być przygotowywany w różnych wersjach smakowych.



Solanina

trująca substancja występująca w zzieleniałych i kiełkujących ziemniakach

Tomatyna

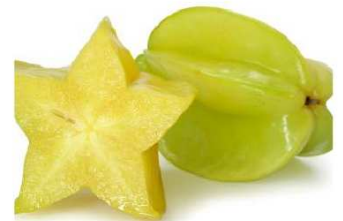
trująca substancja występująca w małych, żle wybarwionych, niedojrzałych pomidorach

Kalmary

Głównonogi zamieszkujące pełnoślone morza. Ciało torpedowatego kształtu, w części tylnej para trójkątnych płetw. Długość ciała wynosi zazwyczaj kilkadziesiąt cm. Mięso kalmarów stanowi ceniony przysmak na całym świecie, można z nich sporządzić np kalmary w cieście.

Karambola

Gwiazdzisty owoc, lekko chrupiący i bardzo soczysty, stosowany jako dodatek wykwintnych dań i deserów.



Flawedo

Flawedo to zewnętrzna część owocni owoców cytrusowych, szczególnie bogatych w olejki cytrusowe. Wykorzystywana do produkcji olejków zapachowych i aromatów, szeroko wykorzystywana w cukiernictwie, natomiast wewnętrzna część skórki, czyli biała, gąbczasta część owocu nazywana jest albedo.



Bądź fit na wiosnę

Z dadejściem wiosny prawie każdy przypomina sobie o zaniedbanej zimą kondycji fizycznej, ponadto zimowe swetry i kurtki nie ukryją już tłuszczu, który zdążył się zadomowić na dobre. Obudź się z zimowego snu i bądź fit na wiosnę !!!

Czy zwróciłeś uwagę na pojawiające się różne modyfikacje tzw. Piramidy Zdrowego Żywienia?

U podstawy nowej piramidy nie bez powodu znalazła się aktywność fizyczna



Jedz 5 porcji

warzyw i owoców,
np :
do śniadania wypij szklankę soku pomarańczowego

na obiad zjedz 2

ziemniaki, na kolację - 2 pomidory, a w porze przekąsek: 2 plastry arbuza i mandarynkę

Pamiętaj o aktywności fizycznej

Pamiętaj o 5 porcjach warzyw i owoców

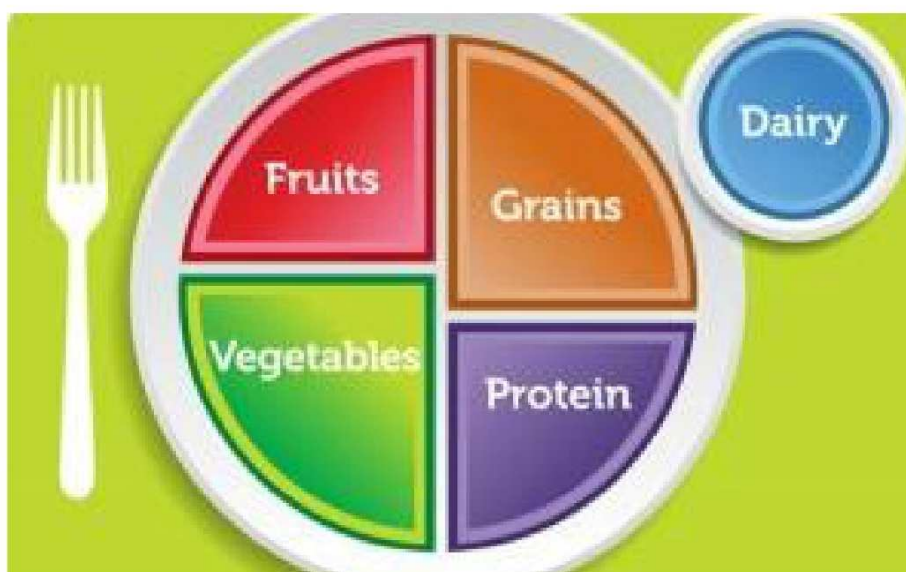
Rower, pływanie, bieganie albo spacer.... każda aktywność fizyczna trwająca co najmniej 30 minut dziennie przyniesie ogromne korzyści Twojemu zdrowiu.

każdego dnia. Dzięki temu ewidentnie wydłużysz sobie życie i uczynisz je zdrowszym!!!



Piramida żywienia w formie talerza

Tradycyjną piramidę zastąpił talerz składający się z 4 kolorowych części (czerwonej, pomarańczowej, zielonej, fioletowej), które mają odzwierciedlać proporcje owoców, warzyw, produktów zbożowych i białkowych w naszej diecie. Dodatkowo, uwzględniono również nabiał.



Fit sałatki - tylko 200 kcal

Sałatka z kurczakiem i mandarynką

Składniki na 3 porcje:

200g fileta z kurczaka (1 filet), łyżeczka oliwy, opakowanie mieszanki sałat, 2 cebulki dymki, 2 kromki pełnoziarnistego chleba tostowego lub Grahama, ząbek czosnku, 150g mandarynek (dwie obrane mandarynki), 2 łyżki śmietany,

płaska łyżka
majonezu light,
łyżka octu winnego,
łyżeczka musztardy,
sól, pieprz.



Przygotowanie:

Kurczaka pokrój w paseczki, dopraw sola i pieprzem i podsmaż na patelni na łyżeczce oliwy. Kromki chleba upiecz w tosterze, natrzyj czosnkiem i pokrój w kostkę. Cebulki pokrój w plasterki, a

mandarynki podziel na części. Wymieszaj sałatę z cebulką mandarynkami i kurczakiem. Przygotuj sos ze śmietany, octu, majonezu i musztardy. Dopraw sola i pieprzem. Polej sałatkę sosem.

Przygotowanie:

Cukinię pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż

przez chwilę cukinię a następnie dodaj zgnieciony czosnek i duś pod

przykryciem dodając odrobinę wody. Gdy cukinia będzie miękka (około 10-15 minut), wyłóż ją do miski, dodaj orzechy, rodzynki, miętę, sok z cytryny i dopraw sola i pieprzem. Odstaw i poczekaj, aż wystygnie. Schładzaj pod przykryciem co najmniej 3,5 godziny.



Sałatka z cukini

Składniki na 3 porcje:

- * 500 g cukini (2 małe cukinie)
- * łyżeczka oliwy
- * Ząbek czosnku
- * 50g orzechów Pini
- * 50 g rodzynek
- * 3 łyżki posiekanych świeżych liści mięty
- * 2 łyżki soku z cytryny do smaku
- * Sól, pieprz

Szafran

Nadszedł pierwszy dzień wiosny. Zastanawiałeś się z czym kojarzy Ci się wiosna? Może ze śpiewem ptaków, kolorem żółtym i zielonym, kwitnącymi przebiśnigami, krokusami....a może z dniem wagarowicza.... ? Zatrzymajmy się jednak na krokusach.... czy wiedziałeś, że...

Z pręcików krokusa purpurowego (*crocus sativus*) pozyskuje się **SZAFRAN**.



Szafran jest najdroższą przyprawą świata. Jego cena jest równa cenie złota.



Nazwa szafranu pochodzi od arabskiego słowa zafran, co oznacza być żółtym.

W odróżnieniu od innych gatunków krokusa *crocus sativus* zakwita nie wiosną, lecz jesienią. Szafranowe żniwa zaczynają się w październiku i trwają zaledwie dwa tygodnie, bo tak krótko kwitnie ta bylina.

antydepresyjne działanie szafranu - zwiększa stężenie serotoniny i dopaminy, przez co poprawia nastrój i zwiększa poczucie szczęścia.



Zastosowanie szafranu dawniej....

- * według znawców pierwsi zastosowali szafran w kuchni Persowie w początkach ostatniego tysiąclecia p.n.e.
- * w średniowieczu coraz bardziej zyskiwał na znaczeniu, a w okresie renesansu wart był już więcej niż złoto.
- * w Polsce szlacheckiej sypano go do potraw i "pożłacano" nim mięsiva nieraz bez umiaru
- * barwiono nim cukry do zdobienia ciast

Zastosowanie szafranu w dzisiejszych czasach.....

- * marsylska zupa rybna bouillabaisse
- * w Szwecji szafran jest używany do barwienia chleba
- * risotto po mediolańsku
- * paella z Walencji
- * kornwalijskie ciastka szafranowe
- * likiery
- * indyjskie dania z ryżu
- * kawa po arabsku
- * tradycyjny kuskus
- * desery i sosy krajów wschodnich

Zielono mi.... BROKUŁY

BROKUŁY- wywodzą się z rejonu Morza Śródziemnego. Znane były już mieszkańcom starożytnej Italii, gdzie były prawdziwą ozdobą stołu. Do Polski sprowadziła je królowa Bona w XVI w. Brokuł należy do rodziny kapustowatych i cechami morfologicznymi jest podobny do kalafiora. Róża kwiatowa przybiera barwę zieloną lub fioletowozieloną. Brokuł jest ceniony ze względu na walory smakowe, dietetyczne i odżywcze.

Johna Evansa w 1993 roku pobił rekord Guinnessa, pokazując światu swój 16kg brokuł.

Obecny w nich chrom jest pomocny w leczeniu cukrzycy, natomiast związki chemiczne, takie jak sulforany zapobiegają tworzeniu się komórek nowotworowych. Brokuł posiada także właściwości terapeutyczne w przypadku anemii u dzieci i kobiet



ciężarynych. Jest wrażliwy na obróbkę termiczną, więc najlepiej spożywać go w postaci surowej lub po krótkim obgotowaniu. Świeże najlepiej smakują z majonezem, kwaśnym mlekiem lub śmietaną.



Brokuł, nazywany często zielonym kalafiolem, popularny jest bardzo wśród kulturystów. Swoją sławę zawdzięcza temu, że wzmacnia stawy i wspomaga budowę mięśni.



PRZEPIS NA ZUPĘ Z BROKUŁÓW

Porcja dla: 4 osób
Czas przygotowania:

30 min

Składniki:

Brokuł 500g

Cebula 100g

Marchew 200g

Wywar drobiowy
1000ml

Gałka muskatołowa

Pieprz, sól do smaku.

Wykorzystując wodę z gotowania otrzymamy zupę brokułową wzbogaconą w sole mineralne i aminokwasy.

SPOSÓB

PRZYGOTOWANIA:

Brokuły rozdrobnić na małe różyczki, marchew pokroić w grubą kostkę i osmażyć z cebulą delikatnie na oliwie, Podlać niewielką ilością wywaru i dusić ok 10min. Dodać brokuły, i zalać resztą wywaru, gotować kolejne 10 min. Zupę zmiksować i doprawić.

NA WESOŁO

Żona do męża:

- Przecież Neron spalił prawie cały Rzym i przeszedł do historii, a ty masz do mnie pretensje, że głupie kotlety mi się przypaliły?...

ODA DO ŻYWNOŚCI

"Bułko! 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.
Kluseczko 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
od z bólem oderwany
wiotką podniosłem
powiekę
I mogłem zaraz do
stołówki progu iść
I po długiej głodówce
zasiąść znów do stołu



Tak nas zanieziesz 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"

Dołącz do Zespołu Dwójki od Kuchni!!!

W kwietniowym numerze

W marcu nad bieżącym
wydaniem oraz wiosennym
dodatkiem pracowały Karolina
Jałowiecka, Justyna Głowala z kl.
1DT oraz Patrycja Pogoda,
Magda Choroba, Natalia
Krypczyk, Edyta Gorażdża z
klasy 3CT.



Jak zwykle ciekawe
artykuły, m. in.:
Potrawy wielkanocne
Co to są nowalijki
Podróże kulinarne
ZAPRASZAMY!!!