

Martyna Rusin w finale IV Konkursu Sztuki Kulinarnej Roberta Sowy "KULINARNY TALENT 2012"!

22 marca 2012 roku odbyła się zacięta rywalizacja o tytuł "Kulinarного Talentu 2012" organizowanego przez Roberta Sowę. Uczestników konkursu oceniali:

- * jury techniczne w składzie: Jerzy Pasikowski, Rafał Targosz, Tomasz Jakubiak i Mikołaj Chęciak oraz
- * jury degustacyjne w składzie: Marta Grycan, Mateusz Borek, Bożydar Iwanow i Roman Kołtoń.

Konkurs poprowadził Robert Sowa oraz dziennikarz Paweł Pochwał.

Martyna Rusin z klasy III TD w trakcie konkursu wykonała: **Roladkę z udka kurczaka z mixem sałat i łososiem**

norweskim, z nutą pleśniowych serów i owoców leśnych.

W trakcie konkursu, Martyna rywalizowała z najlepszymi młodymi kucharzami rekomendowanymi przez wybitnych szefów kuchni. Naszej uczennicy



rekomendacji udzielił szef kuchni "Restauracji BLU" w Bielsku Białej - pan Mateusz Kręcina (na zdjęciu obok).

Martyna w tym bardzo prestiżowym konkursie zajęła bardzo dobre **VII miejsce!!! Gratulujemy !!!**

30 marca 2012 roku w naszej szkole odbędzie się **"Pokaz kuchni azjatyckiej"**. Przyjdź koniecznie !

Rekolekcje szkolne w ZSEU

W dniach 28 do 30 marca br. odbędą się rekolekcje dla wszystkich uczniów ZSEU. Myślą przewodnią tegorocznych rekolekcji będzie **Samodzielne**

myślenie pilnie poszukiwane. Poprowadzi je ks. Michał Anderko. Szczegółowy plan rekolekcji znajduje się na stronie internetowej szkoły.

NAJLEPSZE WIOSENNE ŻYCZENIA, PEŁNE SŁOŃCA W KAŻDYM DNIU ŻYCZY REDAKCJA

Nadeszła już długo oczekiwana wiosna!

Juz w następnym numerze przedstawimy sprawdzone porady i przepisy wielkanocne.



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

Z życia szkoły...

Dni Otwarte Szkoły

21 marca br. w ZSEU odbyły się DNI OTWARTE SZKOŁY. Osoby odwiedzające naszą szkołę mogły zapoznać się z ofertą edukacyjną na rok szkolny 2012/2013, zwiedzić nowoczesną bazę dydaktyczną szkoły, zobaczyć film promocyjny, wziąć udział w pokazach barmańskich i baristycznych, zobaczyć występy artystyczne uczniów naszej szkoły, rozwiązać zabawny quiz komputerowy, otrzymać odpowiedzi na pytania związane z naborem do klas pierwszych.

I miejsce w III Bielskim Regionalnym Konkursie Kulinarnym !!!

28 lutego 2012 r. w Bielsku odbył się III Bielski Regionalny Konkurs Kulinarny. Tegorocznym tematem konkursu była "Finezja smaku potraw z wieprzowiny". Naszą szkołę w konkursie reprezentowali: Martyna Rusin i Kamil Kowalski z klasy III TD. Uczniowie wykonali skomponowane przez siebie potrawy: "Aromatyczne polędwiczki w towarzystwie marchewkowo-ziemniaczanego wachlarza podane z zielonym groszkiem" - potrawa Kamila oraz "Poezja smaku kuchni fusion, czyli zaczarowane spotkanie



flambyrowanej polędwiczki z aromatycznymi warzywami, delikatną marchewką i sprytnymi bocznikami" - potrawa Martyny. **Martyna w konkursie zajęła I miejsce oraz otrzymała także wyróżnienie za najlepiej wykonaną potrawę dowolną. GRATULUJEMY!!**



Mam zawód mam pracę

Zakończyła się rekrutacja do projektu **Mam zawód - mam pracę w regionie**. W zakładce Projekty UE znajdują się listy uczniów ZSEU zakwalifikowanych i rezerwowych uczestniczących w projekcie.

multimedialną pod tytułem Dobra energia dla wszystkich
*Konkurs ekologiczny 1 z 9
*Konkurs na komiks ekologiczny o tematyce recyklingu
*Turniej Wiedzy Ekologicznej
*Potrawa ekologiczna

W dniu 18 kwietnia w naszej szkole będzie obchodzony Dzień Ziemi, który w tym roku świętujemy pod hasłem "Dobra energia dla wszystkich."

Z tej okazji zostaną zorganizowane następujące konkursy:

- *Konkurs fotograficzny (dwie kategorie konkursowe - Źródła energii wokół nas; Okaz przyrodniczy)
- *Konkurs na prezentację



*Stoły ekologiczne
Zapraszamy wszystkich

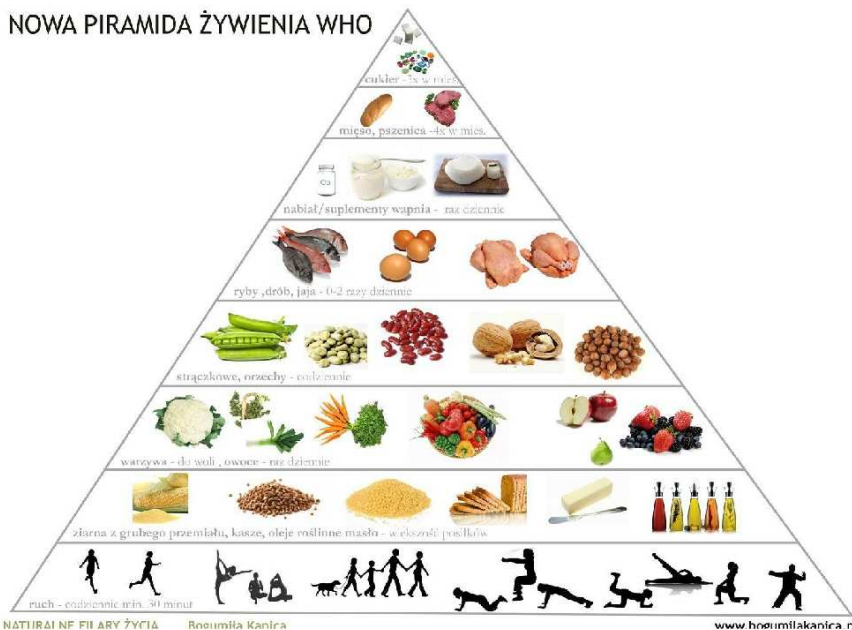
chętnych uczniów do udziału. W tym roku Dzień Ziemi w naszej szkole odbywa się pod patronatem Bogdana Marcinkiewicza Pośła do Parlamentu Europejskiego, fundatora nagrody specjalnej - wycieczki do Brukseli !!!

JEDZ ZDROWO , czyli jak rozpracować piramidę żywieniową?

Najlepiej od podstaw, czyli od rzeczy, które powinno spożywać się najczęściej w ciągu dnia do szczytu, czyli produktów, które powinno się spożywać sporadycznie.

Na samej górze, u szczytu piramidy są produkty, które powinniśmy spożywać tylko okazyjnie, parę razy w miesiącu.

NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA WHO



Chude mięso, ryby i jajka:

Kurczaki, indyki, tuńczyki, łososie, dorsze czy makrele- tego typu mięso najlepiej spożywać zamiast mięsa czerwonego, 2 niewielkie porcje

raz dziennie.

Mleko i nabiał:

Powinno się spożywać raz dziennie. W tej grupie znajdują się: jogurty naturalne, sery, serki, twarożki.

Ćwiczenia:

Są niezbędne do utrzymania zdrowego stylu życia. Powinniśmy poświęcić na

ćwiczenia minimum 30 minut dziennie. Polecam więc poranną gimnastykę oraz uprawianie jakiegokolwiek sportu chociażby rekreacyjnie.

Produkty zbożowe;

Powinno się je spożywać ok. 4-5 porcji dziennie. Najlepsze produkty zbożowe to pieczywo razowe z pełnego ziarna, ryż naturalny brązowy, różnego rodzaju kasze (gryczana, jaglana etc), makaron razowy lub z pszenicy durum, otręby.

Produkty te zawierają dużo niezbędnego w codziennej diecie błonnika.

Warzywa i owoce:

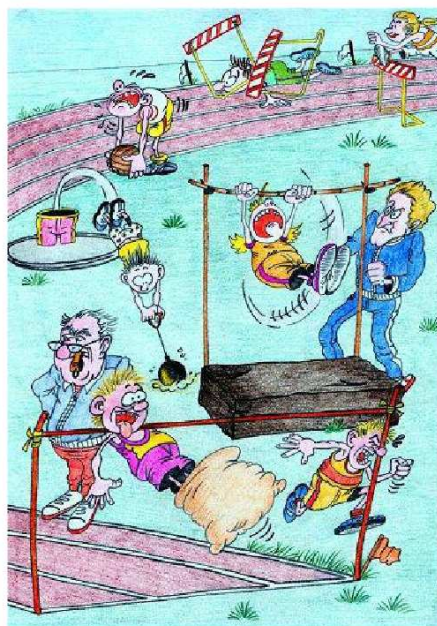
Warzywa- bogactwo witamin i raj dla kucharzy. Mają bardzo niewiele kalorii, najlepiej dodawać je do każdego posiłku, można spożywać w praktycznie nieograniczonych ilościach. Do koloru, do

wyboru- każdy znajdzie coś dla siebie. Owoce, choć również bogate w niezbędne składniki odżywcze, powinny być

spożywane w mniejszych ilościach, najlepiej raz dziennie, ze względu na znaczną zawartość cukrów.

Nasiona i warzywa strączkowe:

Nie możemy zapominać o grochu, fasoli oraz orzechach. Najlepiej jeść orzechy włoskie i migdały, niewielką garść raz dziennie, żeby wspomóc procesy myślenia i koncentrację.



Wiosenny smak jadalnych kwiatów

Częściami jadalnymi roślin są nie tylko owoce i liście. Większość roślin ma również nadające się do spożycia kwiaty. Prawie osiemdziesiąt różnych kwiatów można bezpiecznie wykorzystywać jako żywność. Można je spożywać w dowolnej formie: suszone, smażone, kandyzowane lub po prostu zjadać je na surowo. Zanim jednak zaczniemy zjadać kwiaty musimy wiedzieć parę ważnych informacji

1. Jeżeli kwiaty kupujemy, to należy się upewnić u sprzedawcy odnośnie warunków uprawy nabywanych kwiatów.

2. Jeśli zbieramy, to tylko rośliny oddalone od zanieczyszczeń (dróg, fabryk), nie mające styczności ze środkami chemicznymi !!!

3. Roślina powinna być zdrowa, bez przebarwień ani zbyt intensywnie zielonych liści

4. Kwiaty najlepiej zbierać do koszyka, a nie do foliowej torebki.

5. Trzeba zachować umiar nie pozbawiamy kwiatów wszystkich roślin w okolicy, ponieważ muszą się jakoś rozmnażać i zaowocować.

6. Musimy być w stu procentach pewni, że roślina jest jadalna. Niektóre z wonnych i



słodko pachnących kwiatów okazują się niejadalne, a nawet niebezpieczne dla zdrowia !
Dziś prezentujemy dwa jadalne wiosenne kwiaty. Pierwszym z nich jest **bratek** - ma kwiaty o kolorze purpurowym, białym, żółtym o słodkim, cierpkim



smaku . Drugim najczęściej stosowanym w kuchni jest **fiolatek** . Ma kwiaty w kolorze ciemnofioletowym i białym oraz słodki smak. W kolejnych numerach zaprezentujemy kolejne jadalne kwiaty.

Przychodzi mężczyzna do klubu i pyta się kelnera:

- Mam 20 zł co pan poleca?

A kelner na to: inną restaurację

Blondynka gotuje obiad. Nagle mąż zamyka książkę kucharską.

- Prosiłam Cię tyle razy żebyś mi nie przeszkadzał w kuchni! Zamknąłeś książkę kucharską i nie wiem co ugotowałam!



Co robi zaatakowany kucharz??? **"Wzywa posiłki"**

Przychodzą do baru dwaj blondyni. Zamawiają dwa piwa i czekają. W ten czas wyciągają kanapki. Kelner: **TU NIE MOŻNA JEŚĆ SWOICH KANAPEK.** Blondyni patrzą na siebie i zamieniają się kanapkami.