

Ciepło, ciepło coraz cieplej!

Lato zaskoczyło Cię już wiosną? Nic się nie martw :) Mamy parę pomysłów na przetrwanie tych upalnych dni - piknik, grill, garden party, a także łyk gorącej kawy i herbaty. Zdziwiony? Plemiona koczownicze żyjące na Saharze, nie od dziś wiedzą, że nic tak nie gasi pragnienia i nawadnia w upalny dzień, jak gorący napój.

Możesz też pójść śladami uczniów naszej szkoły i wybrać się na ciekawą wycieczkę do Muzeum Browaru w Żywcu :)

### Do koszyka na piknik majowy

Na pytanie co powinno się znaleźć w piknikowym koszyku jest wiele pomysłów, lecz należy pamiętać, by było to łatwe do spakowania i przewożenia. Oto parę "pewniaków", które nie powinny się pognieść w naszym koszyku :) muffinki, świeże owoce: jabłka, truskawki, banany, kanapki, soki w kartonach, "konkrety": udka albo piersi z kurczaka w różnych panierkach (np. z kukurydzianych płatków śniadaniowych). Te i wiele innych pomysłów zapewni ci niezapomnianą przygodę piknikową :) Życzymy długiej podróży rowerowej i smacznego jej zakończenia :)



W numerze:

\*Czas na piknik i wielkie grillowanie

\*Wieści z życia szkoły od kuchni

\*Kwadrans na kawę i herbatę

### Wielkie grillowanie

#### Ryba z musztardą (4 porcje)

Składniki:  
4 porcje dorsza lub tuńczyka, 50 g stopionego masła, 3 łyżki musztardy, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz

Stopione masło zmieszać z musztardą i sokiem z cytryny. Doprawić solą i pieprzem.

Posmarować porcje ryby, położyć je na ruszcie i piec na dobrze rozgrzanym grillu przez 10 minut.

#### Szaszłyki z krewetek i boczku (8porcji)

Składniki:  
16 dużych krewetek, 8 plasterków boczku, sok z 1 cytryny, 50 g stopionego masła, 1 łyżka

posiekanej zielonej pietruszki

Wymieszać drobno posiekaną natkę, masło, sok z cytryny. Dodać krewetki, wymieszać, odstawić na 40 min do lodówki. Nadziać krewetki na przemian z kawałkami boczku. Piec na grillu po 3 min z każdej strony. W trakcie pieczenia smarować pozostałą marynatą.

### Garden Party

Ciepłe wiosenne weekendy, doskonały czas na spędzenie czasu z rodziną lub znajomymi na łonie natury, tak więc przyjęcie garden party - jak sama nazwa wskazuje odbywa się na świeżym powietrzu. W zależności od pogody jest ono organizowane pod namiotami lub na całkowicie otwartej przestrzeni. Bardzo często pod zadaszeniem są same bufety. Dekoracja jest bardzo wykwintna i elegancka, a dania bardzo ładnie wykończone. Bufety mają formę cocktailową lub wykwintnych bufetów w formie zasiadanej. Najczęściej dania gorące przygotowywane są przez kucharzy w formie dań grillowanych, sporządzanych przy gościach.



### Juniormedia - Dwójka od Kuchni

Znajdź pozostałe numery Dwójki od Kuchni na portalu internetowym juniormedia.pl Zagłosuj na naszą gazetkę, 5 gazetek z największą liczbą oddanych głosów oraz 45 wybranych przez dziennikarskie jury zostanie wydrukowanych w profesjonalnej drukarni. Liczymy na Twój głos!



Artykuły i fotografie przygotowali:  
Magda Choroba, Edyta Gorażdża, Natalia Krypczyk, Patrycja Pogoda z klasy 3CT oraz Marianna Przybylska i Robert Martynowski z klasy 1DT pod opieką pani mgr inż. Emilii Antończyk.

# Wieści z życia szkoły "od Kuchni"

W kwietniu uczniowie klas gastronomicznych reprezentowali naszą szkołę w międzyszkolnym konkursie "Młodzi gotują 2012" w Dąbrowie Górniczej, na warsztatach i konkursie wyrobów z czekolady w ramach Małej Akademii Mistrzostwa Zawodowego w Żorach, a także podczas Nocy Andersena w Bibliotece Miejskiej w Jastrzębiu - Zdroju.

## ROBIMY SOBIE JAJA... ... Z CZEKOLADY

3 kwietnia 2012 r. uczennice z zespołu redakcyjnego Dwójki od Kuchni w składzie: Magda, Patrycja, Natalia i Edyta (z klasy 3CT) wzięły udział w warsztatach technologicznych pt. "Robimy sobie jaja z czekolady". Szkolenie odbyło w ramach Małej Akademii Mistrzostwa Zawodowego w pracowni Zespołu Szkół nr 1 w Żorach, dzięki współpracy z firmami Brunner GmbH i Eco Trade Sp. z o.o. Warsztaty prowadził mistrz cukiernictwa Daniel Waliszewski. 20-to osobowa grupa młodzieży zużyła ogółem 45 kilogramów czekolady ufundowanej przez firmę Eco Trade.



Podczas części szkoleniowej uczniowie poznali tajniki wytwarzania wyrobów z czekolady; takich jak tabliczki czekolady, nadziewane praliny i figury przestrzenne. Każdy uczeń wykonał trzy rodzaje tabliczek czekolady: z aromatem pomarańczy, nutką

alkoholu i chili. Uzyskanie tak wyrafinowanych wyrobów było możliwe dzięki udostępnieniu przez firmę Brunner specjalistycznych form do czekolady i pralin. Magda przystąpiła ponadto do części konkursowej, która odbyła się 11 kwietnia.

Uczestnicy podczas konkursu pokazali czego nauczyli się w trakcie warsztatów, wszyscy przedstawili swoją wizję czekolady w niebanalny sposób. Nie bali się eksperymentować, w rezultacie bardzo zaskoczyli jury. Udowodnili wręcz, że z czekolady są w stanie



zrobić wszystko. Wyłonienie zwycięzcy było do tego stopnia trudne, że komisja postanowiła nagrodzić wszystkich dodatkowym profesjonalnym szkoleniem w siedzibie firmy Eco Trade. Obecnie trwają zapisy na warsztaty pt Bitwa na pizzę, których tematyką

będą techniki produkcji oryginalnej włoskiej pizzy. *Więcej informacji na temat aktualnych szkoleń i warsztatów w Małej Akademii Mistrzostwa Zawodowego znajdziesz na stronie [www.mamz.pl](http://www.mamz.pl).*



## Młodzi Gotują 2012

23 kwietnia w Zespole Szkół Ekonomicznych w Dąbrowie Górniczej odbył się konkurs "Młodzi gotują 2012". Naszą szkołę reprezentowały uczennice klasy 4CT: Klaudia Reszka oraz Romana Kulig pod opieką pani Ewy Goraus. Tematem tegorocznej edycji były naleśniki jako przystawka i deser. Konkurs odbył się w dwóch etapach: pierwszym był test z wiedzy o deserach i cięście naleśnikowym, a drugim zaprezentowanie własnych pomysłów na

potrawy. Klaudia i Romana podczas konkursu jako przystawkę przygotowały Naleśnikowy trój smak z dipem musztardowym, a na deser Naleśnikowy torcik czekoladowy z sosem malinowym. Poziom konkursu był bardzo wysoki, ponieważ wszystkie potrawy wyglądały wyśmienicie i tak też smakowały. Na konkurs przybyli uczniowie z całego regionu, spośród 13 zespołów podium zajęli uczniowie z Tych, Dąbrowy Górniczej oraz z Włoch, przebywający na wymianie w Polsce.

## Zaczarowana Noc i Mix by Flair

W nocy z 13 na 14 kwietnia w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Jastrzębiu Zdroju miała miejsce impreza dla dzieci, podczas której odbywały się twórcze zabawy inspirowane baśniami Andersena, gry i konkursy literackie, głośne czytanie oraz nocny seans bajkowy. Nasi uczniowie (Patrycja, Beata, Adam i Robert z klasy 3DT z pomocą pani A. Labzy i E. Antończyk) przygotowali kolację dla wytrwałych miłośników baśni Andersena.



W kwietniu wszyscy uczniowie klas gastronomicznych uczestniczyli w pokazie barmańskim Mix by Flair. Ponadto zaprezentowany został największy w Polsce program szkoleniowy dla szkół gastronomicznych. *Więcej informacji na temat programu znajdziesz na stronie [www.mixbyflair.pl](http://www.mixbyflair.pl)*

# ... czyli co w Dwójce piszczy

Browar w Żywcu, jeden z pierwszych i najbardziej znanych w kraju, założony został w 1856 r. przez arcyksięcia Albrechta Fryderyka Habsburga. 150 lat po założeniu otwarte zostało nowoczesne, interaktywne muzeum, w którym wszystkie eksponaty można uruchomić, można ich dotykać i robić zdjęcia. Muzeum zlokalizowane jest w dawnych, wykutych w litej skale piwnicach leżakowych i składa się z osiemnastu sal.

20 kwietnia odbyła się wycieczka do Muzeum Browaru Żywiec.

O 8-ej rano zebraliśmy się na parkingu pod szkołą, gdzie przyjechał po nas zamówiony autobus. Po półtora godzinnej podróży dotarliśmy na miejsce. W recepcji przywitała nas miła pani przewodnik. Pierwszym etapem zwiedzania była sala Trzech Żywiołów, w której zaprezentowano nam chmiel, jęczmień i wodę - składniki, z których przy udziale drożdży powstaje piwo. Po obniżeniu się wodnej bariery, przeszliśmy do makiety ukazującej budynek browaru z czasów początku jego funkcjonowania. Następnie weszliśmy do kapsuły czasu, która w zaskakujący sposób przeniosła nas 200 lat wstecz, wprost na jedną z żywieckich uliczek, gdzie przywitał nas niewidzialny,



szczekający pies. Po odwiedzeniu pracowni architekta, bednarza, drukarni oraz XIX - wiecznego sklepika, przeszliśmy do karczmy. W kolejnej sali poznaliśmy tajemnice produkcji piwa, zobaczyliśmy starą kadź warzelną i przedmioty, które były dawniej używane do rozlewania i butelkowania piwa. Trasą szalonej butelki,

poznając drogę butelki w rozlewni, dotarliśmy do odtworzonej restauracji żywieckiej z wystrojem w stylu Art Deco z okresu dwudziestolecia międzywojennego. Tam za ścianą czekała na nas niespodzianka: tor do gry w kręgle. Po pełnej rywalizacji rozgrywce, przeszliśmy do kolejnych sal, których sceneria coraz

bardziej zbliżała nas do czasów drugiej wojny światowej. Na suficie wysokiego, ciemnego pomieszczenia, które kiedyś służyło do przechowywania brył lodu, wyświetlona została mroząca krew w żyłach scena bombardowania, po czym w kolejnej sali wysłuchaliśmy wspomnień arcyksiężnej Marii Krystyny Habsburg,



córki ostatnich przed wojną właścicieli firmy. Labiryntem pełnym luster i zdjęć z ostatnich dziesięcioleci XX wieku zakończyliśmy zwiedzanie muzeum browaru. Dodatkową atrakcją wycieczki było zobaczenie współczesnej rozlewni i warzelni piwa, w tym jednej z największych na świecie kadzi filtracyjnej. Ogromnym zaskoczeniem

była dla nas informacja, że w ciągu zaledwie jednej godziny, napełnionych zostaje 45 tysięcy butelek i 60 tysięcy puszek piwa. W wycieczce brali udział uczniowie klas o profilu technik żywienia i gosp.dom, a także kucharz oraz opiekunowie: pani E.Antończyk, A.Labza oraz M.Holona.

## Z historii piwa

\* Najstarsze ślady browarnictwa pochodzą sprzed 6 tysięcy lat.  
\* Babilończycy potrafili wytworzyć 20 gatunków piwa. Babiloński król Hammurabi, w swym słynnym zbiorze praw zawarł również przepisy dotyczące piwa - piwowar oszukujący w procesie produkcji - miał być utopiony we własnym produkcie.  
\* W świecie starożytnym produkcją piwa zajmowały się kobiety. Prawa wielu ludów stanowiły, iż naczynia do warzenia piwa są własnością kobiety.

\* W 1516 roku książę bawarski Wilhelm IV ogłosił pierwsze w historii przepisy dotyczące norm warzenia piwa - Prawo czystości piwa. Stanowiły one, iż złocisty napój może być produkowany jedynie z wody, jęczmienia i chmielu. Jest to najstarsze, wciąż obowiązujące prawo regulujące jakość żywności. W czasach Wilhelma nie dodawano do piwa drożdży. Fermentacja przebiegała "przypadkiem", dzięki naturalnym drożdżom obecnym na ziarnach zbóż .

## Rozwój browarnictwa

Na rozwój browarnictwa w znaczący sposób wpłynęły dwa wynalazki kojarzone z rewolucją przemysłową. Pierwszym była maszyna parowa Watta, drugim - sztuczne chłodzenie, wynalazione przez Carla von Linde. Dzięki niemu produkcja dobrych piw, która wymaga niskich temperatur, możliwa była przez cały rok.

W XIX wieku prowadzono badania naukowe, bardzo istotne z punktu widzenia współczesnego browarnictwa. Ludwik Pasteur pracował nad "Studiami nad piwem". Zawarta tam wiedza o mikroorganizmach jest ważna nie tylko dla browarnictwa, ale i dla



medycyny oraz biologii. Innym naukowcem, który przyczynił się do unowocześnienia produkcji piwa, był Duńczyk Christian Hansen. Wyizolował on pojedynczą komórkę drożdży i wprowadził on drożdże do procesu fermentacji. Dzięki rozpropagowaniu jego metody piwo zyskało na smaku i czystości.



# Kwadrans na kawę ... i herbatę

Kawa to najpopularniejszy napój świata. W niektórych krajach znana od wieków, do Polski dotarła pod koniec XVII stulecia. Każdego roku ludzie na naszym globie wypijają miliardy filiżanek tego aromatycznego napoju, który pobudza, ułatwia koncentrację, dodaje energii, przyspiesza przemianę materii. Kawa nie działa na wszystkich, wielu kawoszy wybiera ją jednak ze względu na smak i zapach. Choć wydaje się, że odmian kawy jest bez liku, wszystkie produkowane są z dwóch gatunków: Arabiki i Robusty.

## Zalecane spożycie kawy

Większość naukowców zaleca spożywanie do 500 mg kofeiny dziennie, co przekłada się na około 4 filiżanki kawy. Powyżej 1000 mg kofeina staje się trująca. Dokładna granica toksyczności zależy od właściwej danej osobie odporności na ten związek chemiczny. Za minimalną dawkę śmiertelną uznaje się 3200 mg (w jednej dawce). Realna dawka śmiertelna (przyjmowana w formie kawy) to 10 g, czyli około 80 filiżanek.

## Kopi Luwak

Gatunek kawy z południowo-wschodniej Azji, z ziaren kawy wydobytych z odchodów zwierzęcia nazywanego popularnie cywetą, a także luwak. Jest najdroższą kawą na świecie, a może kosztować do 1000 euro. Rocznie światowe "zbiory" tego gatunku kawy wynoszą zaledwie 300-400 kg. W Polsce opakowanie 450 gramów sprzedawane jest za ponad 1500 złotych.

**Latte Art** jest to sztuka tworzenia rysunków i wzorów z mleka na powierzchni kawy espresso. Kawa i mleko są specjalnie przygotowywane, mleko jest spieniane gorącą parą, do wykonywania wzorów

używa się mlecznej pianki, którą nanosi się na powierzchnię kawy. Trwałość wzoru zależy od jakości maszyny do parzenia oraz doświadczenia baristy. Na zdjęciu przedstawiamy Latte macchiato



## Właściwości herbaty zielonej

- działa bakteriobójczo
- chroni przed zmianami nowotworowymi
- ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów
- korzystnie oddziałuje na nerki i drogi moczowe, wzmacnia ich

czynności jako umiarkowany środek moczopędny

- sprzyja gromadzeniu się w organizmie witaminy C.
- pozytywnie wpływa na układ krwiotwórczy i sercowo-naczyniowy,
- usprawnia działanie mózgu
- usuwa zmęczenie
- obniża ciśnienie krwi

## Pozytywne właściwości kawy

Oto niektóre z nich:

- polepsza pamięć krótkotrwałą i chwilowo podwyższa poziom IQ,
- dotlenia organizm, przez co ułatwia koncentrację, a także pozytywnie wpływa na krążenie i układ trawienny,
- przyspiesza metabolizm, tym

samym zwiększa tempo przemiany lipidów i pomaga zapobiegać zmęczeniu mięśni,

- zmniejsza szanse zachorowania na chorobę Parkinsona, Alzheimera, na kamicy żółciową, cukrzycę typu II, zachorowalności na nowotwory pęcherza

wśród palaczy, na raka jelita i wątroby (hepatomę) oraz marskość wątroby.

- zwiększa efektywność środków przeciwbólowych,
- jest głównym przeciwutleniaczem w diecie osób spożywających niewiele owoców i warzyw.

W trakcie słonecznych wiosennych dni często szukasz czegoś chłodnego? Zamiast słodkich napojów zakupionych w sklepie z dużą ilością cukru lepiej sięgnij po coś prosto z natury. Domowa lemoniada z dodatkiem zielonej

herbaty i soku ananasowego wspaniale ugasi pragnienie. Wystarczy tylko zaparzyć zieloną herbatę, poczekać aż wystygnie, dodać sok z cytryny, sok ananasowy i lód, orzeźwienie gwarantowane :)



## Spróbuj herbacianej lemoniady

## Herbaciane Czary Mary

Odrobina fantazji może zamienić, każdy nawet tak klasyczny napój jak herbata w coś ciekawego i efektownego. Dwuwarstwowa herbata napój którego sekretem jest cukier. Zmieszanie płynu z cukrem spowoduje, że gęstość mieszaniny się zwiększy, dzięki temu będzie w stanie podnieść płyn o mniejszej gęstości. Wersja Klasyczna

**składniki:**  
250 ml wody  
2-3 łyżeczki cukru,  
cytryna,  
ulubiona herbata

**Sposób przyrządzenia:**  
Przygotowujemy osobno napar z herbaty i wodę z cukrem. Do połowy wysokości szklanki wlewamy wodę z cukrem, na górę kładziemy plasterki cytryny, po pływającym plastrze lejemy powolutku napar z herbaty (można pomóc sobie łyżką jest wtedy łatwiej uzyskać efekt dwóch niewymieszanych kolorów). Do wersji ciemniejszej: do wody z cukrem dodajemy jeszcze według uznania ulubiony syrop owocowy i postępujemy dalej tak samo jak w wersji klasycznej.

