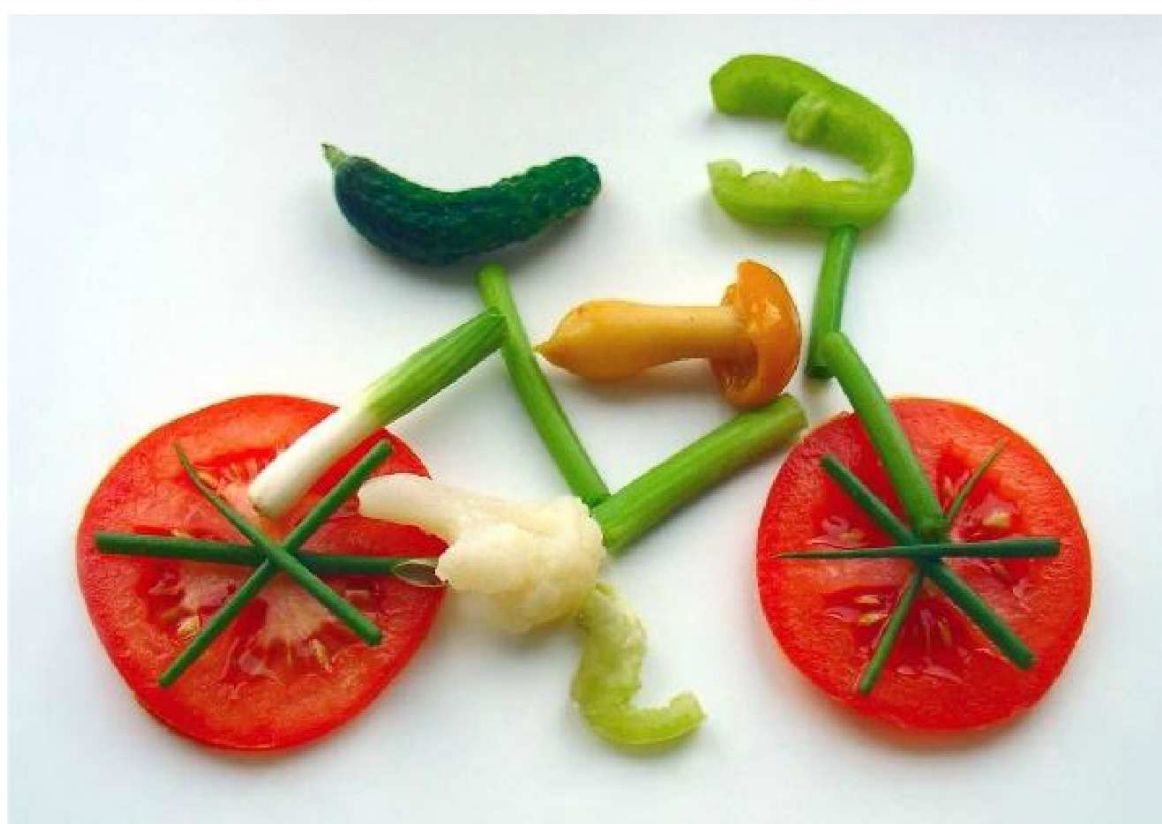


Adios Wakacje!!!

Takie wakacje nie powtórzą się prędko. Ciągłe jesteśmy pod wrażeniem wydarzeń sportowych - olimpijskich, piłkarskich lub kolarskich. Dlatego w pierwszym powakacyjnym numerze "Dwójki od Kuchni" żegnamy wakacje na sportowo. Oprócz zasad żywienia sportowców zapoznamy Was z najzabawniejszymi Festiwalami Jedzenia, którym, jak się sami przekonacie, do dyscyplin sportowych jest naprawdę blisko.

La Tomatina bitwa na pomidory

Największa na świecie bitwa na pomidory! Jeżeli planujesz wyjazd wakacyjny w sierpniu, lubisz dobrą zabawę i nie boisz się nieco ubrudzić, nie może Cię tam zabraknąć. La Tomatina to jedno z najpopularniejszych wydarzeń w



Hiszpanii. Bitwa na pomidory odbywa się co roku w ostatnią środę sierpnia i przyciąga tysiące amatorów dobrej, nieskrępowanej niczym zabawy. Fani ketchupu mile widziani! W tym jednym dniu w roku to małe miasteczko zamienia się w wielkie pole walki. Bierze w niej udział tysiące ludzi i tony fruwających pomidorów.

Zacznijmy od początku ...

Pierwsza pomidorowa bitwa miała miejsce w ostatnią środę sierpnia 1945 roku, kiedy to w zamieszkach podczas miejskiej parady wykorzystano warzywa ze znajdującego się akurat w pobliżu sklepu.

Dokładnie rok później zorganizowano kolejną "ustawkę", której uczestnicy przynieśli tym razem własne pomidory. Coroczna bitwa stała się nieoficjalną tradycją mimo licznych aresztowań za

zakłócanie porządku. Dopiero w 1957 roku władze miasta wydały zgodę na urządzenie Tomatiny, a od lat 80. same dostarczają specjalnie w tym celu hodowanych pomidorów.

W numerze:

*** Zasady żywienia dla sportowców**

*** Festiwale Jedzenia**

Gazetkę redagują uczniowie klas gastronomicznych ZS nr 2 w Jastrzębiu - Zdroju pod opieką nauczyciela przedmiotów zawodowych p. Emilii Antończyk. Pozostałe wydania można znaleźć na stronie internetowej szkoły w zakładce "Dwójka od Kuchni". Serdecznie zapraszamy do lektury!!!



Co, gdzie, kiedy?

La Tomatina odbywa się w Bunol (prowincja Walencja) rozpoczyna się w ostatnią środę sierpnia około godziny 10 rano, kiedy to jeden ze śmiałków wspina się na posmarowany mydłem słup, aby



dosięgnąć umieszczonej na jego szczycie hiszpańskiej szynki. Wówczas huk armaty daje znak do rozpoczęcia godzinnej obrzucania się pomidorami, które kończy się wraz z kolejnym wystrzałem.

Żywnienie sportowców

Wakacje obfitowały w wiele sportowych wrażeń, śledziliśmy zmagania sportowców podczas Olimpiady, byliśmy gospodarzami Euro, a przez nasze miasto przejeżdżał wyścig kolarski Tour de Pologne.

Rozpoczynając własną przygodę z regularnym uprawianiem sportu warto zapoznać się z zasadami prawidłowego odżywiania w trakcie treningu.

Osoby uprawiające sport powinny zwrócić uwagę na swoją dietę, gdyż zwiększa się zapotrzebowanie

na energię i składniki odżywcze. Zapotrzebowanie energetyczne u aktywnego fizycznie dorosłego człowieka mieści się w granicach 2500-3000 kcal. A sportowcy np. piłkarze mogą potrzebować nawet 6000 kcal na dzień. (czasami zużywają nawet 450 kcal w ciągu godziny) Nieodpowiednia ilość kcal może doprowadzić do ubytku masy mięśniowej, gęstości kości czy też powodować zwiększenie ryzyka kontuzji. W prawidłowo zestawionej diecie około 10-15% powinno pochodzić z białka, 25-30% - z tłuszczów



natomiast 50-65% powinno pochodzić z węglowodanów (czasami ich wartość można zwiększyć do 70%). Ważne są także **SKŁADNIKI MINERALNE** pełnią rolę czynników

wzmacniających zdolność do wysiłku. Przyczyną ich utraty jest wydzielanie wraz z potem podczas treningu. **Żelazo to tajna broń.** Jego zadaniem jest dostarczenie tlenu

do mięśni, już przy niewielkich niedoborach tego pierwiastka może dojść do obniżenia sprawności fizycznej. Mięso, wątróbka, ryby - w nich znajdziemy w pełni przyswajalne żelazo. Płatki zbożowe,

pieczywo pełnoziarniste, mleko, jaja, orzechy, warzywa strączkowe, zielone warzywa to również źródła żelaza, jednak jego przyswajalność będzie kilkakrotnie wyższa jeśli zjemy je wraz z produktami

bogatymi w witaminę C (np. cytrusy, porzeczki, kapusta, brokuły) U sportowców zwiększa się zapotrzebowanie na **WITAMINY** z gr. B a także C, E i karoten.

Dla kolarzy - kolagen...

Przy znacznym obciążeniu stawów, szczególnie dla sportowców takich dyscyplin, jak: narciarstwo, kolarstwo, tenis, biegi należy

pamiętać o regeneracji tkanki chrzęstostawowej i ścięgien. Pomocne są białka kolagenowe - żelatyna, a także składniki



mineralne (wapń, magnez) i witaminy niezbędne do prawidłowej syntezy kolagenu w organizmie (wit. C i B6). Dzięki tym składnikom nie

tylko zapobiega się schorzeniom związanym ze zmianami tkanki łącznej, ale ponadto poprawia się wygląd skóry, paznokci i włosów.

Pamiętaj o nietrenowaniu na czczo!

Przykładowy jednodniowy jadłospis:

Śniadanie: musli z orzechami i mlekiem 1,5%, pieczywo razowe z margaryną, pasta z sera twarogowego i tuńczyka, sok pomarańczowy

II śniadanie: pieczywo razowe z margaryną i serem żółtym, sałatka z warzyw z ziołami i oliwą z oliwek

Obiad: zupa krem z zielonego groszku, pierś kurczaka duszona w ziołach i warzywach, ziemniaki puree, sałatka z buraków, sałata z jogurtem naturalnym, sok z czarnej porzeczki

Podwieczorek: ciastka owsiane, banan

Kolacja: omlet z szynką i warzywami, kakao naturalne z mlekiem i cukrem

WĘGLOWO-DANY I NAPOJE IZOTONICZNE

Gdy dostarczana jest zbyt mała ilość węglowodanów, energia zaczyna być wytwarzana z białka (a białko jest przecież potrzebne do budowy mięśni). Pamiętać też należy że ich nadmiar może odkładać się w postaci tłuszczu w organizmie, dlatego muszą być dostarczone odpowiednich ilościach. W żywieniu sportowców zaleca się spożycie 7-10g



węglowodanów na 1 kg masy ciała. Należy wybierać produkty zbożowe pełnoziarniste (płatki owsiane, ryż brązowy, makaron z pełnego ziarna, pieczywo ciemne)

gdyż dzięki zawartości węglowodanów wolnowchłaniających energia zawarta w pożywieniu jest uwalniana stopniowo.

NAPOJE
Odwodnienie w granicach 2 - 3 % obniża wydolność fizyczną, wobec tego należy przyjmować płyny cały dzień małymi porcjami, a nie tylko wtedy gdy czujemy pragnienie. W trakcie wysiłku

powinno się sięgać po napoje izotoniczne, które wyrównują poziom elektrolitów i wody traconych wraz z potem oraz dostarczają porcję energii.

Przepis na domowy **napój izotoniczny:**
* 1 litr wody wysokomineralizowanej (min. 600 mg sodu)
* 6 do 8 łyżeczek miodu
* sok z ćwiartki cytryny



TŁUSZCZE

Sportowcy szybkościowi powinni ograniczyć tłuszcze, ponieważ mogą opóźnić wypróżnianie żołądka, powodować zaburzenie funkcjonowania przewodu pokarmowego, zmniejszając sprawność organizmu. W diecie powinny się

znaleźć produkty z obniżoną zawartością tłuszczu (mleko 1,5%, jogurt 1,5%, ser biały chudy, z mięs: drób, indyk, ryby). Zamiast smażenia na tłuszczu lepiej zastosować grillowanie, smażenie beztłuszczowe, pieczenie w folii, gotowanie na parze.

BIAŁKA

Zapotrzebowanie na białko u sportowców jest większe niż u osób nieaktywnych, powinni dostarczyć oni od 1,2 do 1,7g białka na 1 kg masy ciała. Powinno to być białko pełnowartościowe czyli pochodzenia zwierzęcego (mięso, mleko, sery, jaja). Produkty mleczne



ponadto wzbogacają w wapń kości, które są podporą mięśni. Ilość białka powinna być odpowiednia, ponieważ nadmiar może powodować obciążenie nerek i wątroby.



Festiwale Jedzenia

Najzabawniejsze festiwale dotyczące jedzenia mogłyby z powodzeniem być olimpijską dyscypliną sportową, jak chociażby wyścig z naleśnikiem przez ulice Olney w Wielkiej Brytanii odbywający się się w Ostatki.

Pięć minut przed godziną dwunastą w południe, kobiety z Olney i okolic ubierają się w tradycyjne stroje pań domu, czyli między innymi

spódnice, chustkę i fartuszek, po czym biegają ulicami miasta, trzymając w ręku patelnię. Leżący na niej naleśnik należy podrzucić po przekroczeniu linii mety, podobnie jak przed rozpoczęciem wyścigu. Historia głosi, że w 1445 roku pewna kobieta z tej miejscowości, smażąc naleśniki, usłyszała bicie dzwonu. Pobiegła więc szybko do kościoła z patelnią w ręku, nadal przewracając naleśnika. Wyścig w Olney zdobył ogólnosiątkową sławę.



W Dzień Naleśnika zaczyna się również najdłuższy, najstarszy, największy i najbardziej zwariowany mecz piłki nożnej w Ashbourne (hrabstwo Derbyshire), który trwa dwa dni. Bramki są odległe o 3 mile (ok. 4,8 km), uczestniczą w nim ...

tysiące graczy. Angielskie naleśniki są bardzo cienkie i powinny być serwowane od razu po usmażeniu. Oto przepis Delii Smith na tradycyjne naleśniki z cukrem i cytryną (ciasto na około 12-14 sztuk). Czas przygotowania: ok.

30 min. Składniki: 110 g maki tortowej, szczypta soli, 2 jaja, 200 ml mleka zmieszanego z 75 ml wody, 50 g masła, ponadto cukier puder, sok z cytryny oraz kawałki cytryny do dekoracji. Mąkę i sól przesiać do dużej miski. Zrobić



wgłębienie pośrodku, wbić do niego całe jaja. Ciasto dobrze wymieszać. Następnie dodawać powoli mleko z wodą, ciągle mieszając, aż ciasto będzie gładkie. Masło rozpuścić w rondelku, dodać dwie łyżki rozpuszczonego masła do ciasta

naleśnikowego. Resztę masła użyć do natłuszczenia patelni przed smażeniem każdego naleśnika. Na zdjęciach Dzień Naleśnika dawniej i obecnie (zdjęcia pochodzą ze stron englishblog.com i niam.pl)



Bitwa na słodycze Vilanova i La Geltr, Hiszpania

To słodkie wydarzenie pierwszy raz miało miejsce w ramach protestu przeciw wprowadzonemu przez reżim Franco zakazowi obchodzenia karnawału. Festiwal obchodzony jest w Ostatki i rozpoczyna się Bitwą na Bezy, kiedy to piekarnie wydają dzieciom słodką amunicję. Dorośli ubierają się w barwy swojej Karnawałowej Drużyny i bawią się na przebieranach

przyjęciach, zanim dołączą do dzieci i rozpocznie się największa bitwa. Wykorzystuje się w niej blisko sto ton jedzenia, od placków z owocami po płatki śniadaniowe. Święto oficjalnie kończy się rytualnym pogrzebaniem sardynki, które wyznacza początek Wielkiego Postu. Bitwa na słodycze to prawdziwe słodkie szaleństwo, a co na to rodzice, którzy powtarzają dzieciom "nie baw się jedzeniem"?



Święto Czosnku, Gilroy w Kalifornii, USA

W organizowanym od 30 lat festiwalu bierze udział co roku ponad sto tysięcy osób, które konsumują łącznie około dwóch i pół tony świeżego czosnku. Wykłady i pokazy gotowania skupiają się wokół tradycyjnych sposobów wykorzystania czosnku i jego właściwości prozdrowotnych. Odkrywczy nowych doznań smakowych mogą zrealizować się w Wielkim Czosnkowym



Konkursie Kulinarnym, którego uczestnicy wymyślają takie potrawy jak czosnkowe lody i drinki albo "Orzechowo-Czosnkowa Tarta z Sosem Czosnkowym i Chili", która zdobyła w ubiegłorocznym konkursie nagrodę główną.