



Mniam :)

Pixabay

**W tym  
numerze:**

**Barszczyk,  
ramen,  
owoce,  
śniadania,  
czyli  
wszystko  
na temat  
jedzonka! :)**

**Każdy z nas spędza bardzo dużo czasu na jedzeniu, jednak czy na pewno wszyscy wiedzą, jak robić to dobrze?**

## **Rady dla konsumujących**

Może brzmi to głupio, ale umiejętność jedzenia jest niezwykle istotne.

Należy pamiętać o tym, aby każdy pokarm przeżuwać odpowiednio dokładnie. Nie należy się także spieszyć, ponieważ może nam coś zostać w gardle. Pewnie każdy z nas słyszał od rodziców lub dziadków, żeby nie spieszyć się podczas posiłku.

Może coś w tym jest. Tak samo przeżuwanie. Podobno każdy kęs powinno się przeżuwać około 40 razy. Z jednej strony jest to słuszne, gdy jemy bardzo mięsiste potrawy, jak np. wołowina. Jednak z drugiej strony niektóre produkty są miękkie i nie trzeba ich tak długo żuć. Moim zdaniem warto jest zwracać uwagę na to, czy pokarm jest odpowiednio rozdrobniony,

jednak nie uważam, żeby za każdym razem przy jedzeniu liczyć do 40, bo można zwariować.

Kolejną ważną sprawą jest częstotliwość zjadanych potraw. Lepiej jest skosztować więcej małych posiłków dziennie, niż rzadziej bardziej obfitych. Dzięki temu organizm cały czas otrzymuje energię. Chyba

sami dobrze wiemy, jak po bardzo sytym obiedzie ciężko nam jest w ogóle wstać. Aby tego uniknąć, wystarczy zjadać mniejsze porcje częściej. Wszędzie mówione jest, żeby jeść pięć posiłków dziennie. Jest to zdecydowanie lepsze, niż jeden bardzo obfity obiad w ciągu dnia.

Ogromnym błędem jest też

od razu po jedzeniu zabierać się za jakąś aktywność fizyczną. Dla własnego zdrowia lepiej jest odczekać chociaż parę minut, żeby w żołądku wszystko się „ułożyło”.

Należy wziąć wszystkie te rady pod uwagę, aby mądrze zachowywać się po jedzeniu.

Emilia Łagun

## Społeczniaka

Jesteś głodny? Mam na to idealne rozwiązanie - ramen.

## PANda Ramen

Niedawno w naszym mieście pojawiła się nowa restauracja o nazwie „PANda Ramen”.

Jak sama nazwa wskazuje, w tej restauracji głównym daniem są ramen.

Ale czym jest ramen?

Ramen jest japońskim daniem wywodzącym się z Chin.

Przede wszystkim ramen składa się ze specjalnego makaronu o tej samej nazwie, bulionu oraz tare. Bulion jest najczęściej gotowany przez kilka, a nawet kilkadziesiąt godzin.

Tare jest to tak jakby smakowa baza całości.

Oprócz tych elementów w skład ramenu wchodzi również inne ciekawe dodatki, m.in. korzeń lotosu, pędy bambusa, naruto, groszek cukrowy czy tamago. W Lubinie „PANda Ramen” znajduje się przy ulicy Jana Pawła II.

Obecnie dostępne są już również dania na wynos wraz z dowozami, można więc zjeść smaczny ramen w swoim domu.

Wybierając bulion i dowolne dodatki każdy tworzy własną i indywidualną kompozycję. Dzięki

takiej możliwości nasze rameny za każdym razem mogą smakować całkowicie inaczej.

Oprócz niesamowitych ramenów możemy skosztować tam wiele innych bardzo smacznych dań, takich jak krewetki w tempurze, pierożki gyoza czy sałatki. Rameny są świetnym pomysłem, by spróbować trochę nieznaną nam i zagranicznej kuchni. Z pewnością polecam je każdemu.

Julia Banasiak



Ramen!

Julia Banasiak

Zalecane jest jedzenie śniadania przed szkołą czy pracą. Niestety, nie zawsze mamy na to czas.

## Śniadanko w biegu?

Przez to, że poranne śniadanie jest czasochłonne, niektórzy rezygnują z porannych posiłków i skazują swój organizm na głód w późniejszych godzinach. Nie każdy ma ochotę wstać wcześniej tylko po to, aby zjeść śniadanko.

Sądzą, iż mogą je spożyć już w szkole.

Takim osobom polecam

spróbować zjeść jakiś owoc. Jest on niewielki, lekkostrawny oraz orzeźwiający. Dostarcza nam dużo witamin i wartości odżywczych. Jest to świetna propozycja na początek dnia. W Internecie jest również wiele propozycji na bardziej skomplikowane śniadania. Jednak przygotowanie

ich jest dużo trudniejsze i zajmuje więcej czasu.

Na pytanie, czy lepiej jest dłużej pospać czy zjeść smaczniejsze oraz bardziej urozmaicone śniadanie, każdy musi odpowiedzieć sobie sam.

Milena Kaczmarek



Owoc :)

Milena Kaczmarek



**Mając codziennie w szkole po siedem lekcji, a nawet więcej, warto brać ze sobą odpowiedni zapas przekąsek. Mózg męczy się podczas intensywnego myślenia na lekcjach i ważne jest to, aby stale dostarczać mu pożywienie.**

## Jedzonko



**Pyszna przekąska!**

**Emilia Łagun**

Nigdy nie powinniśmy chodzić do szkoły głodni, więc oto kilka pomysłów na pyszne śniadanka do szkoły. Zwykła kanapka może zostać zastąpiona bardziej atrakcyjną wersją, np. zdrowymi tortillami. Placek wystarczy posmarować białym serkiem, a następnie udekorować swoimi ulubionymi składnikami. Łosoś, sałata, papryka czy awokado świetnie będzie się do tego nadawać! Pokrojone

zawijańce bez problemu można schować do praktycznie każdej śniadaniówki. Sprytnym pomysłem jest zrobienie sobie śniadania dzień przed szkołą. Tym sposobem zaoszczędzimy czas rano. Można przygotować sobie galaretkę, jogurt z płatkami, owsiankę z różnymi owocami i wiele innych! Takie rzeczy najlepiej jest przygotować poprzedniego dnia wieczorem, a następnie schować na noc do lodówki. Dzięki

temu otrzymamy chłodną przekąskę idealną do szkoły. Innym sposobem jest przyrządzenie sobie bardziej sytego posiłku, mogą to być np. ziemniaki z jajkiem. Delikatnie podsmażamy ziemniaki na patelni. Później dodajemy jajko i ulubione przyprawy. Takie jedzonko sprawi, że będziemy najedzeni przez cały dzień! Oczywiście nie zapominajmy o klasycznych formach drugiego śniadania,

takich jak na przykład pokrojone owoce, ciasteczka lub batoniki. Wszystkie wymienione produkty zawierają w sobie cukier, dzięki temu będziemy mieć dużo energii w ciągu dnia. Pamiętajmy jednak, aby częściej sięgać po zdrowe cukry w owocach, niż słodkie bułki czy batony kupione w sklepie. Jeżeli jednak

uwielbiamy słodczyce i nie wyobrażamy sobie bez nich posiłków, to warto przygotować w domowym zaciszu własne ciasto. Dzięki temu będziemy wiedzieć, co znajduje się w naszym daniu. Kupując słodczyce w sklepie, nigdy nie mamy stuprocentowej pewności co do składu. Bardzo polecam ciasto jaglane lub ciasteczka

owsiane. Są to proste zdrowe przepisy nadające się na drugie śniadanie. Podsumowując, ten artykuł może sprawić, że wasze potrawy zabierane do szkoły staną się bardziej urozmaicone i smaczniejsze!

Emilia Łagun



**Smacznego!**

**Emilia Łagun**

**Barszcz jest chyba najbardziej charakterystyczną potrawą z buraków.**

## Barszczyk

Znamy go głównie z tego, że stanowi ważną część wigilijnego menu. Wszyscy dobrze kojarzą zapach gotującego się purpurowego warzywnego wywaru z dominującym aromatem buraków. Dodaje się do niego również niewielkie pierożki z nadzieniem z grzybów i kapusty, popularnie nazywanych uszkami. Kupowanie gotowych barszczyków w torebkach lub kartonach nie jest dobrym pomysłem, ponieważ tego typu produkty zawierają dużo konserwantów i sztucznych barwników. Zupą podobna

do barszczu jest botwinka. Przyrządza się ją, gotując młode buraki wraz z liśćmi. Potrawa ta najlepiej smakuje na zimno, z dodatkiem jogurtu lub śmietany. Z racji tego, że barszcz jest bardzo zdrową i smaczną potrawą, powinniśmy go jeść nie tylko od święta. Buraki są bogate w żelazo i witaminy z grupy B, a ponadto uprzednio ukiszony buraczany wywar z dodatkiem soku z cytryny doskonale wspomaga odporność. Smacznym sposobem na przyrządzenie buraka

jest upieczenie pokrojonego w plasterki warzywa w piekarniku. Tym sposobem można łatwo ograniczyć spożycie ziemniaków i zastąpić je burakami. Oryginalną przekąską można przyrządzić piekąc buraki, a następnie susząc je w specjalnej suszarce do warzyw, grzybów i owoców. Aby uzyskać bardziej wyrazisty smak, można dodać przyprawy, takie jak ostra papryka lub pieprz. Tym sposobem przygotujemy smaczne, naturalne chipsy.

Istnieje wiele innych, również ciekawych sposobów na przyrządzenie smacznych potraw z buraków. W Internecie można znaleźć wiele przepisów

na zupy, wegańskie kotlety, kolorowe surówki, pyszne koktajle, a nawet ciasta z dodatkiem tych niezwykłych warzyw. Warto jeść

buraki, ponieważ stanowią one zdrowy i smaczny składnik diety. Polecam!

Monika Żołud



© REDAKCYJA GAZETA  
Barszczyk!

Monika Żołud

### STOPKA REDAKCYJNA

**Numer zredagowali:** Monika Żołud, Emilia Łagun, Julia Banasiak, Milena Kaczmarek

**Zdjęcia:** Milena Kaczmarek, Julia Banasiak, Emilia Łagun, Monika Żołud, Pixabay

**Redaktor naczelna:** Justyna Zaryczańska