

Wydanie Walentynkowe



W numerze:

- * Konkurs Walentynkowy
- * Owocowe desery
- * Wariacje z bananem
- * Kolor Walentynek - czerwony

Dołącz do Redakcji 2-ki od Kuchni

Dwójka od Kuchni jest redagowana przez uczniów klas o profilu gastronomicznym pod opieką pani Emilii Antończyk w ZS nr 2 w Jastrzębiu Zdroju. Gazetka powstaje na portalu internetowym Junior Media, gdzie znaleźć można

poprzednie numery miesięcznika. Wszystkie chętne do współpracy osoby prosimy o kontakt z opiekunem gazetki, swoje artykuły i zdjęcia można również wysłać na adres odkuchni2@gmail.com E.Antończyk

Konkurs "Przez żołądek do serca" w kategorii danie główne z wykorzystaniem filetu z kurczaka

W konkursie wystartowało 9 zespołów 2-osobowych i 1 zespół 1-osobowy. Uczestnicy mieli za zadanie przygotować DANIE GŁÓWNE i odpowiednio go zaprezentować poprzez sposób podania oraz walentynkową nazwę. Uczestnicy stanęli na wysokości zadania i przygotowali

wspaniałe, fantazyjnie nazwane i wyglądające DANIA, które przepełnione były MIŁOŚCIĄ jak na konkurs przystało. Ciężko było wyłonić zwycięzców, najsmaczniejsze potrawy należały w większości do tegorocznych maturzystów....choć trzecie miejsce zdobył uczeń klasy pierwszej. Zwycięzcy : I miejsce zdobyli: Jakub Tokarz i Dawid Frysztacki z kl. IV c T przedstawiając potrawę : "Pierś w złocistej skorupce podana na szpinakowym

podeście" II miejsce zdobyły: Marzena Kajzerk i Beata Grzywa z IV d T wykonując potrawę "Strzała rozkoszy" III Miejsce zdobył: Andrzej Smoter z kl I A ZSZ prezentując potrawę " Miłosa fantazja z piersi" Ponadto były również wyróżnienia dla Małgorzaty Rduch i Marzeny Pawliczek z klasy IV d T za potrawę "Drobiowa niespodzianka z aromatycznym puree, otoczone malinowym sercem".
Ewa Goraus

Granat - miłosny owoc

Według greckiej mitologii, sprowadziła je na Cypr bogini miłości - Afrodyta. Granat uprawiano już 5 tys lat p.n.e. W starożytnej Grecji i Egipcie roślinę tę czczono jako świętą, a starożytna medycyna Chin uznawała sok z granatu za symbol długowieczności. Z powodu dużej ilości nasion granat stał się symbolem płodności i siły rozrodu roślin.

Granat odegrał wielką rolę w obrzędach na Bliskim Wschodzie. Uznawano go za symbol odradzania się i płodności, a kwiat uchodził za symbol miłości. Hipokrates, ojciec wszystkich medyków, odkrył, że owoc ten może być użyteczny przy leczeniu bezpłodności oraz może znosić objawy przekwitania (granaty zawierają fitoestrogeny).

Owocowe desery

Nie tylko na Walentynki - proponujemy pyszne desery owocowe. Okazuje się, że słodkości nie muszą być ciężkie i kaloryczne, lecz mogą być zdrowe i pożywne. Owoce zawierają wszystkie witaminy (z wyjątkiem D i B12). Są źródłem minerałów, błonnika oraz bezcennych substancji barwnikowych, które neutralizują groźne dla zdrowia wolne rodniki. Większość owoców dostarcza mało kalorii. Rekordy biją czereśnie mają ich 2 razy więcej niż np. truskawki czy maliny. Wybierz najciekawszy deser owocowy proponowany przez uczniów naszej szkoły, a także przeczytaj artykuł o Świącie Zakochanych.

Dla niektórych Walentynki to obce święto, którego nie obchodzą i traktują jak zwykły dzień.

Niektórzy uważają to święto za przesłodzone i denerwują ich wszechobecne symbole walentynek typu: serca, róże, itp. Są też tacy, którzy uważają, że jest to wyjątkowy dzień dla zakochanych, którzy mogą anonimowo napisać do osoby, którą się bardzo lubi lub która się bardzo podoba. W tym dniu mogą wyznać miłość osobie, którą kochają lub do której coś czują. I to nie tylko zakochani. Laurki w kształcie serc wręczają także



dzieci swoim rodzicom i innym członkom swojej rodziny, żeby pamiętali, że ich kochamy. Typowymi upominkami walentynkowymi są róże, serca pod

różnymi postaciami (np. lizaków) i inne tego typu rzeczy będące symbolem tych świąt. Walentynki to czas, który można spędzić z ukochaną osobą.

Można wyjść do kina, na spacer lub po prostu spędzić go w domu. Najważniejsze, żeby było dla jednych romantycznie, a dla innych miło.
Marta P. i Aga Sz. IAZSZ

Na zdj. pomysły na deser owocowy: **Samantii:** Miłosna ambrozja pod puszystą pierzynką - mus z truskawek i czarnych porzeczek przekładac warstwami do pucharka. Ozdobić

bitą śmietaną i potartą czekoladą. **Ruda:** Bananowe szaleństwo pod pierzynką - na naleśniki ułożyć połówkę banana, zwinąć w rulonik i udekorować bitą śmietaną i sosem waniliowym.

Agnieszka K. i Marta R. - Wielosmakowy puchar z bitą śmietaną i owocem granatu - przekładane musy owocowe, truskawkowy, brzoskwiniowy i kiwi, z masą z serka mascarpone i budyniu na dnie.

Anastazja: Kubeczek kolorowego dwusmaku z czekoladą - upiec niewielki korpus z ciasta kruchego, napęlić musami o kontrastowych kolorach, np truskawkowym i kiwi. Z polewy

czekoladowej sporządzić artystyczny wzór, a po jego zastygnięciu, przystroić nim babeczkę. Podać na talerzu udekorowanym fantazyjnym wzorem z sosu czekoladowego.



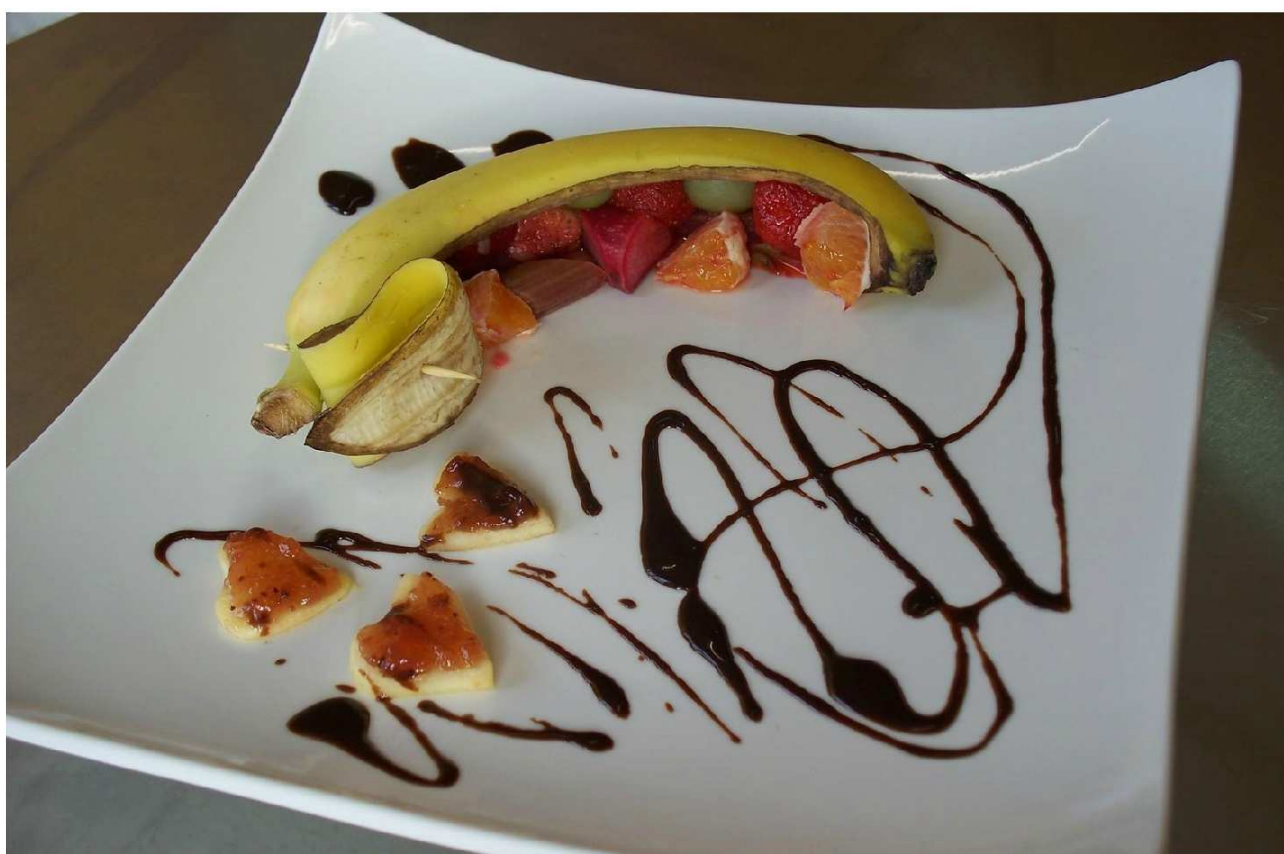
Konkurs: Który deser owocowy wybierzesz?

Miłosna ambrozja pod puszystą pierzynką, Kubeczek kolorowego dwusmaku z czekoladą, Bananowe szaleństwo pod pierzynką, Wielosmakowy puchar z bitą śmietaną i owocem granatu, Deser owocowy w słodkim sosie, Nadziewane banany,

Naleśniki z bananem z sosem czekoladowym, Pucharek z delikatnym musem bananowym przekładanym pierzynką, Dwukolorowy deser z banana w połączeniu z budyniem oraz serkiem mascarpone? Swój wybór wyślij na odkuchni2@gmail.com Nagrody czekają!

Wariacje z bananem

Banany oferują nam kilka pożytecznych składników odżywczych ważne witaminy C i B6, a także potas. Z pewnością większość osób ma świadomość, że zbyt duża ilość sodu (soli) może powodować wysokie ciśnienie krwi, istotny czynnik ryzyka wylewu. Prawdopodobnie jednak dużo mniej osób wie, że potas ma działanie odwrotne i może pomagać w obniżeniu ciśnienia. Regularne jedzenie owoców, w tym bananów, to chyba jeden z najlepszych sposobów zwiększenia spożycia potasu.



Banany dostarczają także sporej porcji błonnika, w tym również mniej

znanego typu zwanego fruktooligosacharozą. Chociaż jest

to związek w większości niestrawny dla ludzi, to stanowi prawdziwą ucztę dla przyjaznych bakterii, które zamieszkują nasz układ pokarmowy. To czyni z niego

tzw. prebiotyku, zasadniczo oznaczający pokarm dla naszych dobrych pasożytów. Natomiast skrobia zawarta w lekko niedojrzałych, zielonkawych

bananach tworzy wyścielenie błony śluzowej żołądka, dzięki temu chroni ją przed działaniem soku żołądkowego. Ponadto zawierają "antystresowy" magnez.

Deser owocowy w słodkim sosie idealny na zimowe dni !

z dodatkiem do banana są najlepsze zimą mandarynki, ponadto melon i granat

Składniki: melon, banan, owoc granatu, dwie mandarynki, 3 łyżki cukru brązowego, pół szklanki wody, pół szklanki soku pomarańczowego. Wykonanie: Pokroić melona w kostkę i wrzucić do pucharków. Na to ułożyć pokrojone na plastry banany i kawałki mandarynek, a na koniec nasiona



granatu. Całość poleć sosem sporządzonym z wody, cukru i soku pomarańczowego. Iwona W. z kl. IDT

Nadziwane banany

Na zdjęciu po lewej, propozycja Kingi, Oli oraz Klaudii z klasy IAZSZ

Wycinamy łódkę z bananów i nadziwamy pokrojonymi w kostkę jabłkami, pomarańczą, rabarborem oraz całymi truskawkami i agrestem. Z reszty jabłek układamy

wycięte serduszka posmarowane marmoladą. Sporządzamy polewę czekoladową z cukru, margaryny i kakao i ozdabiamy nią w fantazyjny sposób talerz.



Kompozycje bananów z naleśnikami oraz masą budyniową

Dla osób lubiących bardziej sycące desery proponujemy naleśniki z bananem z sosem czekoladowym (na zdj. w wykonaniu Klaudii z kl. IDT) lub pucharek z delikatnym musem bananowym przekładanym krążkami z naleśników z dodatkiem sosu

czekoladowego (na zdj po lewej w wykonaniu Oli z kl. IDT) Kompozycja po prawej to dzieło Marty i Agnieszki również z kl. IDT, które serwują dwukolorowy deser z banana w połączeniu z budyniem oraz serkiem mascarpone. Można oprószyć czekoladą.

Kolor Walentynek - Czerwony

Oto kolejna odsłona kolorów czterech pór roku. Po typowym kolorze zimy - białym - nadeszła pora na odmianę od zimowej bieli, bo z jakim innym kolorem mogą kojarzyć się Walentynki?

Przeczytajcie o barwnikach odpowiedzialnych za czerwony kolor żywności! Mogą Was zadziwić swymi właściwościami!

Antocyjany

są barwnikami, nadającymi atrakcyjną barwę wielu kwiatom, owocom i warzywom.

Dużą zawartością antocyjanów odznaczają się między innymi maliny, czarne porzeczki, czarna bez, jeżyny, aronia, czerwona kapusta, winogrona oraz bakłażany. Barwa ich zależy od pH i w środowisku silnie kwaśnym są najbardziej czerwone, a gdy pH wzrasta stają się niebieskie. Stosowane są do barwienia napojów, dżemów i wyrobów

cukierniczych, jako dodatki do żywności i oznaczone symbolem E-163. Antocyjany to nie tylko pigmenty,

nadające barwę warzywom i owocom, ale też potężne antyutleniacze. Chociaż przyswajamy

tylko niewielkie ich dawki, antocyjany przyciągają uwagę badaczy zainteresowanych ich potencjalnym dobroczynnym

wpływem na starzejący się mózg, układ krążenia, a nawet ochronę przed nowotworami.

nadają burakom uderzający, czerwony kolor, mogą chronić przed niszczącymi skutkami nadmiaru wolnych rodników



Likopen

Likopen to karotenoid odpowiedzialny za intensywny, czerwony kolor. Pomaga obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworów, a także chorób układu krążenia. Jeśli ktoś chciałby zmaksymalizować dawkę likopenu

z pomidorów powinien wiedzieć,

że nasze ciała przyswajają go dużo więcej z gotowanych pomidorów niż z surowych. Pomaga w tym jednocześnie spożywanie tłuszczu. Przecier lub koncentrat pomidorowy są idealnym sposobem na powiększenie dawki likopenu.

Betalainy

E 120 - Koszenila barwnik z owadów

Koszenila jest naturalnym barwnikiem pochodzenia zwierzęcego. Pozyskiwana z wysuszonych, zmielonych owadów, zwanych czerwcami kaktusowymi, zamieszkujących tropikalne tereny Ameryki Południowej i Centralnej. Jest przez to nieodpowiednia dla wegetarian i zakazana przez niektóre religie. Barwnik otrzymuje się z odwłoków i jaj

owadów. Owady są zabijane na kilka sposobów, poprzez działanie wysokiej temperatury: w cieplarni, poprzez zanurzenie w gorącej wodzie, przez wystawienie ich na działanie światła słonecznego, lub pary wodnej. W zależności którą metodę się zastosuje, powstaje określony kolor. Barwi się nią: ciasta, herbatniki, napoje, dżemy, galaretki, kiełbasy, pasztety, suszone ryby, jogurt, wiśnie koktajlowe, przetwory z

Jeden kilogram koszenili uzyskuje się z około 155.000 owadów!

pomidorów, gumę do żucia, pastylki. Oprócz tego znalazła zastosowanie w przemyśle kosmetycznym. Koszenila dobrze rozpuszcza się w wodzie, w dodatku uzyskany kolor nie ulega degradacji z upływem czasu. Jest barwnikiem najbardziej odpornym na działanie czynników zewnętrznych: światła, podwyższonej temperatury i utlenianie. Jest trwalsza niż niektóre



barwniki syntetyczne. Koszenila uważana jest za bezpieczną, w przeciwieństwie do barwnika syntetycznego o podobnej barwie i nazwie - czerwieni koszenilowej (E124), nie wskazanej dla m.in. astmatyków.

