

W numerze: Na zielono... Lepsze żywienie ? Lepsza pamięć ! Dobra forma z serem **FOTOREPORTAŻ:** Dzień Otwarty w pracowni gastronomicznej

Dzień Otwarty od kuchni

9 kwietnia w ZS nr 2 odbył się Dzień Otwarty, podczas którego gimnazjaliści mieli okazję zapoznać się nie tylko z oferowanymi kierunkami nauczania, ale również z budynkiem szkoły, który został dla nich udostępniony. W sali gastronomicznej na gimnazjalistów czekały rozmaite zadania do wykonania, jak rozpoznawanie przypraw, składanie



urządzeń, formowanie naleśników, czy obliczanie wartości odżywczej. Najlepsi uczniowie zostali nagrodzeni słodkim upominkiem. Ponadto uczniowie naszej szkoły przygotowali pokazy kulinarne - np: sporządzanie sufletu czekoladowego. Warsztaty gastronomiczne były bardzo udane, głównie dzięki zaangażowaniu uczniów klasy 2dT, 1dT oraz 1AZSZ. Na ostatniej stronie gazetki prezentujemy fotoreportaż z Dnia Otwartego w sali gastronomicznej.

E.A.

Zielony, zielony ogórek...

Ogórek jest rośliną jednoroczną z rodziny dyniowatych. W Polsce uprawia się dwie odmiany ogórków, lecz na świecie jest ich mnóstwo. Typowym przedstawicielem jest Ogórek siewny. Ogórek ma zastosowanie w

kuchni oraz w kosmetyce (ze względu na regeneracyjne działanie soku). W ogórku jest niewiele witamin oraz składników odżywczych (najwięcej jest ich w skórce). Ogórek w kuchni jest

ceniony za swój smak oraz zdolności usprawniające trawienie. Surowych ogórków nie miesza się z pomidorami czy papryką, ponieważ eliminują z nich witaminy.

*Robert Mmartynowski
z kl. 2dT*

Wyniki konkursu na najlepszy deser, spośród prezentowanych na łamach walentynkowego wydania !!! Zwyciężczynią konkursu jest **Klaudia Pogoda z kl. 1dT** (na zdj. po prawej), która przygotowała Naleśniki z bananem z sosem czekoladowym. Deser otrzymał największą ilość głosów czytelników "Dwójki od Kuchni". Gratulujemy i zapraszamy po odbiór nagrody.
Emilia Antończyk

Bieżący numer "Dwójki od Kuchni" został przygotowany przez Magdę Pal z klasy 1dT, Kasię Kwiecień z klasy 1cT i Roberta Martynowskiego z klasy 2dT.

Autorami zdjęć są: Angelika Siatkowska i Szymon Ryglewicz z klasy 2dT, Iwona Wyrobek i Agnieszka Kulas z klasy 1dT, Alicja Mazurska z klasy 1AZSZ oraz Emilia Antończyk.



E.A.

Aby kolor jajek sadzonych zmienił się...

... z białego na zielony wystarczy niewielka ilość soku z czerwonej kapusty, który jest dobrym wskaźnikiem tego, czy jakaś substancja jest zasadą, czy kwasem. Jeśli doda się go do zasady, takiej jak amoniak, zmieni kolor na zielony, natomiast



po dodaniu do kwasu, takiego jak sok z cytryny, stanie się czerwony, w substancjach o odczynie neutralnym ma kolor fioletowy - czyli naturalny kolor czerwonej kapusty. Ponieważ białko jaja ma odczyn zasadowy, sok robi się zielony.

E.A.

Lepsze żywienie ? Lepsza pamięć !

Naukowcy już dawno udowodnili, że to, jakie produkty dobieramy do naszej diety, ma wpływ na nasze zdolności umysłowe. Jak więc zatem należy się odżywiać aby mieć dobrą pamięć i koncentrację ?

Przed Tobą matura, ważne egzaminy lub sprawdziany? Ten artykuł jest dla Ciebie!

Najważniejsze glukoza i tlen. Bez nich nasz mózg nie mógłby pracować.

Okolo 25 % całej naszej energii zużywa właśnie on. Każda czynność wymaga sporej ilości kalorii, które przyswajamy razem z dostarczonymi przez nas produktami. Badania wykazują, że mózg potrzebuje dziennie aż 140 g glukozy. Podstawowymi źródłami są oczywiście węglowodany. By



mózg pracował sprawnie powinno się jeść co 3-4 godziny.

Składniki odżywcze

Dostarczanie odpowiednich składników ma

wpływ na neuroprzewodniki, które regulują procesy myślenia i zapamiętywania. Najważniejsze dla naszego organizmu są zatem węglowodany złożone. Występują one np. w kaszy,

brązowym ryżu, razowym makaronie, różnego rodzaju płatkach, a także w roślinach strączkowych. Kolejnym ważnym składnikiem jest białko, które ma właściwości



budujące, więc tym samym regeneruje komórki mózgu. Niedobór może pogorszyć nasze myślenie. Przykładowymi źródłami pełnowartościowych białek mogą być: chude mięsa,

twarogi oraz ryby. Z kolei zbyt duża ilość tłuszczu może zaszkodzić pracy naszego mózgu lecz nie ograniczajmy go do minimum. Potrzeby jest przecież cholesterol ten dobry, jak i ten zły.



Recepta na świetną pamięć ? - - - - ->

Witaminy z grupy B

każda z nich ma swój udział w budowie i odbudowę komórek mózgu. Ich źródłem są produkty : mięsne, rybne, ale również produkty zbożowe kasze, pieczywo czy orzechy. Niedobór prowadzi do osłabienia pamięci, kłopotów z koncentracją, depresji.

Potas dzięki niemu mózg jest poprawnie

dotleniony. Dostarczyć go można poprzez: rośliny strączkowe, orzechy, pietruszkę, melony, awokado, banany.

Lecytyna buduje ona włókna nerwowe. Przystawiając ją można za pomocą produktów sojowych, jajek, mięsa wołowego, orzeszków ziemnych. Jej spadek powoduje zanik pamięciowych.

Przystawianie w odpowiednich ilościach następujących produktów:

Fosfor zwiększa inteligencję i poprawia nastrój. Występuje w rybach, serze oraz mięsie.

Magnez i wapń

przewodzi impulsy nerwowo-mięśniowe. Magnez ponadto pomaga przy koncentracji, łagodzi stres i napięcie, które mogą prowadzić do niedotlenienia mózgu. Codzienne spożywanie mleka, jogurtu czy kefiru oraz np. pieczywa ziarnistego, kaszy



gryczanej, orzechów i migdałów pozwoli dostarczyć odpowiedniej ilości owych pierwiastków do organizmu.

stronę opracowała Katarzyna Kwiecień z klasy 1cT

Dobra forma z serem

Ser... co to właściwie jest?

Ser jest produktem spożywczym wytwarzanym z mleka, poprzez wytrącenie tłuszczu i białka w postaci skrzepu. Początki produkcji sera są ściśle związane z udomowieniem i hodowlą zwierząt. Najstarszymi gatunkami, które udomowiono, było bydło domowe, owce i kozy. Prawdopodobnie około 10 tys. lat temu pasterze mezopotamscy wynaleźli ser z zsiadłego mleka. Terminem "ser" określamy jedynie wyroby z mleka.

Ser... ale czy na pewno?

W dzisiejszych czasach można wyróżnić około 4 tys. rodzajów sera.

Najbardziej popularne są sery żółte, twarogowe, czy górskie (np. Oscypki).

Na polskim rynku pojawia się coraz więcej serów i niestety produktów seropodobnych, które w promocyjnej cenie 12,99 są sprzedawane w polskich sklepach,

nie mają zdrowotnych właściwości. Przed zakupem sera, warto sprawdzić etykietę, ponieważ powinna znaleźć się tam informacja, czy



produkt jest seropodobny.

Co ciekawe...

Ser zawiera w swoim składzie wapń, który wspomaga nasz układ nerwowy, zwiększa odporność organizmu oraz

łagodzi tzw. "zakwasy" po treningu.

Zawarte w żółtym serze witaminy i minerały również wpływają na nasz nastrój. Chrom koi nerwy, łagodzi bóle głowy i uspokaja.

Witaminy z grupy B, które zmniejszają napięcie i dodają energii, natomiast magnez poprawia pamięć i procesy myślenia. Tylko 7 gram sera zawiera tyle wartości



odżywczych, co szklanka mleka. Należy pamiętać, że sery zawierają dużo soli. Tak więc osoby cierpiące na nadciśnienie nie powinny jeść sera żółtego w nadmiarze. Wadą sera jest również

wysoka kaloryczność. Najlepiej spożywać go 2-3 razy w tygodniu jako dodatek do kanapek, zapiekanek czy makaronów.

Magdalena Pal
z kl.1dT

Suflet z sera

5 porcji:

Ser żółty ostry 150g
Masło 30g
Jaja 5 sztuk
Kasza manna 100g
Mleko 350g
Bułka tarta 20g
Tłuszcz do wysmarowania formy 10g
Sól, cukier do smaku

Ugotować kaszę manną na mleku, ostudzić, ser zetrzeć na tarce na drobnych otworach. Masło utrzeć, dodać żółtka, starty ser, ugotowaną kaszę oraz ubitą pianę z białek, przyprawy,



lekko wymieszać. Foremki posmarować tłuszczem, posypać tartą bułką. Przełożyć masę do foremek, wstawić do gorącego piekarnika (w 180 st. na 15-20min),

podawać natychmiast po upieczeniu. Podczas pieczenia nie wolno pod żadnym pozorem otwierać drzwiczek piekarnika. Przepis z podręcznika: A. Prochner - "Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem"

Na zdj. po lewej suflet przed upieczeniem po prawej po upieczeniu w wykonaniu Angeliki Grygierek i Iwony Wyrobek z kl. 1dT

FOTOREPORTAŻ: Dzień Otwarty w pracowni gastronomicznej

