

Wiosna z nami



**W naszym
numerze:**

**Słodkie przepisy na
słoneczne dni**

**Nasz kulinarne
Fashion misch masch
- Vol au Vent**

**Wreszcie czujemy
wiosnę - pierwsze
oznaki**

**Zadbaj o siebie i o
najbliższych na wiosnę-
Jak zdrowo się odżywiać**

Dobierz Diety!

**Kucharz, Kelner - zawód
z przyszłości??**

Leczenie przez żywienie

**Przyprawy w
naszym życiu**

**W przyszłym
numerze:
wiadomości
maturalne i
kulinarne**
Kiedy przychodzi

*wiosna
to buzia staje się
radosna.*



Słodkie przepisy na słoneczne dni ;)

Koktajl przywołujący słońce!

Składniki: 450 g truskawek, 1 duży, soczysty grejpfrut, 1 szklanka mleka waniliowego, 2 łyżki amarantusa, 2 łyżki otrębów orkiszowych, 2 łyżki płatków migdałów
1 łyżka oleju lnianego

Przygotowanie:

do blendera wsypać rozmrożone truskawki,

dodać mleko sojowe, wyciśnięty sok z grejpfruta, amarantus, otręby, łyżkę oleju lnianego, płatki migdałów. Całość zmiksować na gładki koktajl. Podajemy udekorowane migdałami.



Życzymy
Smacznego !! :)

Sposób przygotowania:

przygotuj krem. Twaróg wymieszaj na gładką masę z cukrem waniliowym i serkiem

homogenizowanym. Truskawki zmiksuj lub rozgnieć widelcem.
CIASTO:
Wszystkie składniki

Smaż na patelni cieniutkie naleśniki. Każdy naleśnik wysmaruj z jednej strony kremem i zroluj. Podawaj polane truskawkami:)

Naleśniki z kremem twarogowym i truskawkami
CIASTO: 2 szklanki mąki

1,5 szklanki mleka, 2 jajka
1/2 szklanki oleju roślinnego, szczypta soli
KREM TWAROGOWY:
1 kostka półtłustego twarogu, 1/2 torebki cukru waniliowego, 1 serek homogenizowany waniliowy,
TRUSKAWKI - świeże lub mrożone



Nasze Kulinarne Fashion misch masch w ZSGU:)

Vol au vent

Vol au vent

danie kuchni francuskiej z ciasta francuskiego z nadzieniem

Serwowane na gorąco, najczęściej po zupie, ale przed daniem głównym,



Składniki:

ciasto francuskie:

250 g mąki pszennej
szczypta soli
dobrej jakości

schłodzonego masła

250 g (190+60) ,1 łyżeczka soku z cytryny
ok. 70 ml wody (lub opakowanie ciasta francuskiego)

z frytkami albo chlebem:)

1 jajo, farsz do napelniania babeczek:)

Zupa pomidorowa z dodatkiem z ciasta francuskiego: **diablotkami:)**

Diablotka: wypiek z ciasta francuskiego lub kruchego w kształcie krążka lub pałeczki, podawany do bulionu lub barszczu.



Napoleonki

Napoleonka w Polsce, ciastko złożone z dwóch płatów ciasta francuskiego, przełożone bitą śmietaną, kremem śmietanowym, budyniowym lub bezowym (na bazie białek), zazwyczaj posypane cukrem pudrem. Bywa również przybierane kremem lub pokrywane warstwą lukru.



Wreszcie czujemy Wiosne!

Pierwsze oznaki ;)

Wiosna - jedna z czterech podstawowych pór roku w przyrodzie

Świat roślin i zwierząt przechodzi okres budzenia się do życia, a następnie rozpoczyna się pierwsza faza okresu rozmnażania, czyli dobieranie partnerów i zapłodnienie u zwierząt, u roślin kwitnienie i zawiązywanie zalążków

.Ptaki przylatują z ciepłych krajów. Na drzewach pojawiają się liście.

Mąż do żony:
- Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła

Sekretarka wchodzi do gabinetu: Panie dyrektorze, wiosna przyszła!- Niech wejdzie!

Wiosna astronomiczna rozpoczyna się w momencie równonocy wiosennej i trwa do momentu przesilenia letniego, co w przybliżeniu oznacza na półkuli północnej okres pomiędzy 21 marca a 22 czerwca.



© Piotr Zieciak

Wiersz :)

Nie ważne, kiedy, ważne, że niebawem, Ujrzymy wiosnę z jej zakwitającym kwiatem, A tuż po nim przywitamy się

z latem. Każda pora roku jest pełna radości, Lecz wiosna bywa ostoją w miłości.



Zadbaj o siebie i o najbliższych na wiosnę

Jak zdrowo się odżywiać ?? Jedz mądrze!

Nie ma wiele przesady w stwierdzeniu, że jesteś tym, co jesz.

Dlatego, aby czuć się dobrze i wyglądać pięknie przez lata należy jeść mądrze. Pamiętaj, że każda, nawet mała zmiana na lepsze jest pożyteczna. Już przestrzeganie kilku podstawowych zasad może Ci pomóc. Twoja dieta powinna składać się z co najmniej trzech, a najlepiej pięciu posiłków dziennie. Nie rezygnuj ze śniadania - to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Nie czekaj z



obiadem na wieczór powinnaś go zjeść wczesnym popołudniem. Twoja kolacja powinna być mała i lekkostrawna, zjedz ją nie później niż na 3-4 godziny przed snem. Jedz racjonalnie i przestrzegaj zasad żywieniowych w dłuższym okresie.

Czy wiesz, że osoby, które jedzą tylko 1-2 duże posiłki w ciągu dnia tyją szybciej niż te, które jedzą 5 małych posiłków?

10 zasad zdrowego odżywiania !!

1. Dużo napojów
2. Zredukowanie ilości spożywczych tłuszczów
3. Zredukowanie ilości spożywczych mięs
4. Dużo warzyw i owoców
5. Spożywanie ryby 1/tydz



6. Spożywanie produktów pełno zbożowych
7. Unikać soli
8. Ogranicz tłuszcze zwier.
9. Dopasuj dietę do trybu życia i wieku
10. jedz potrawy gotowane

Dobierz Dięte ! ;)

1. Dzieci i nastolatki w domu
2. Młoda i aktywna
3. Dojrzała i witalna
4. Kuchnia singla

Ad.2

2 śniadanie, np:
Grecka kanapka
Napój: Herbata
owocowa bez cukru

Składniki:

1 kromka (40g)
pumpernika
(50 g) papryki
czerwonej
1 plaster (50 g) sera
typu feta
1 liść (10 g) sałaty
2 średnie (10 g)
zielone oliwki

1 szklanka herbaty
owocowej Ad.3



Ad.3

1 śniadanie, np: Płatki z nasionami,
owocami i jogurtem, Napój: Herbata zielona
bez cukru

Składniki: 6 płaskich łyżek (60 g) płatków
żytnich, 1 (6 g) orzech włoski, 2 (14
g) orzechy laskowe, 30 g rodzynek

suszonych, 1 małe op. (125
g) jogurtu naturalnego 2%

Soja na wagę złota !

Produkty sojowe stanowią
świetny substytut
produktów
poch. zwierzęcego. Ziarna
soi są bogate w białka,
zbliżone składem
aminokwasowym do
aminokwasów
zwierzęcych, a także w
nienasycone kwasy
tłuszczowe, wapń, żelazo, cy
nk, fosfor, magnez, witaminę
B. Soja wpływa korzystnie
na układ krążenia, stan
włosów i skóry, soja
wspomaga pracę jelit.



Ad.1

Opieraj jadłospis
swoich maluchów o
różnorodne
produkty
pochodzące ze

wszystkich grup

żywnościowych.
Podaaj im
codziennie: 5 porcji
produktów

zbożowych, 3 porcje

owoców i 4 porcje
warzyw, 1 porcję
mięsa, ryb, 2 porcje
produktów
nabiałowych

Ad.4

2 śniadanie, np:
Maślanka, Przekąska
bakaliowa

Składniki:

1 szklanka (250 g)
maślanki o smaku owoców
leśnych
1 małą garść nasion
słonecznika
1 morela suszona

Więcej szczegółowych
informacji na stronie
internetowej :

<http://www.mojeorico.pl/akademia/dobierzdięte>

Kucharz, Kelner - Zawód z przyszłością ??

Podstawowym zajęciem **kelnera** jest profesjonalna obsługa klientów lokalu od momentu ich wejścia, aż do opuszczenia go. Do kelnera należy powitanie gości, wybór stolika, przedstawienie menu, udzielenie wszelkich informacji odnośnie potraw i napojów, pomoc w wyborze, przyjęcie zamówienia

i odpowiednie zrealizowanie. Kelner jako osoba mająca bezpośredni kontakt z klientami,

z jednej strony stanowi wizytówkę lokalu, a z drugiej podczas rozmów z gośćmi może uzyskiwać informacje dotyczące ich oceny danego miejsca i sugestii, mogących polepszyć jakość oferowanych usług. Dla uczniów



naszej szkoły Technikum Gastronomiczno Usługowego w Chorzowie każdy dzień nauki to nowe wyzwanie. Jednego dnia poznają rodzaje win, drugiego gatunki alkoholi, innego uczą obsługę klientów na sali. Uczą się sztuki nakrywania do stołu,

ustawiania sztućców. - Ludziom może się wydawać, że praca kelnera to nic trudnego

,Ale im dłużej się

uczymy, poznajemy tajniki tego zawodu. Ten kierunek oprócz możliwości zarobkowych

otwiera także drogę do studiów i dalszego doskonalenia umiejętności,



Kucharz to dziś zawód z przyszłością !

Dziś prawie 3/4 Polaków uważa zawód kucharza za bardzo atrakcyjny. Tyle samo postrzega go jako dający duże możliwości rozwoju i podnoszenia kwalifikacji zawodowych. Celem kształcenia zawodowego jest przygotowanie uczących się do życia w warunkach współczesnego świata, wykonywania pracy zawodowej i aktywnego funkcjonowania na zmieniającym się rynku pracy.

Kucharz osoba, która przyrządza zgodnie z zasadami sztuki kulinarnej potrawy w zakładach gastronomicznych, najczęściej według zamówienia przyjętego przez kelnera.

Kucharze w okresie wczesnego średniowiecza grupa księżęcej ludności służebnej, która zajmowała się przygotowaniem jedzenia dla monarchy.

Leczenie przez żywienie!

Działanie czosnku



Czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, chroniąc przed zgagą, działa żółciopędnie i przeciwskurczowo, wpływa korzystnie na

drogi oddechowe, reguluje florę bakteryjną i sprzyja lepszemu ukrwieniu naczyń wieńcowych. Działa jak

łagodny antybiotyk - ma właściwości przeciwbakteryjne



Pestki z dyni

Medycyna ludowa od dawna wykorzystuje lecznicze właściwości pestek dyni. Używa się ich, zarówno u dzieci jak i dorosłych, przeciwko pasożytom układu pokarmowego, m.in. tasiemcowi uzbrojonemu i nieuzbrojonemu, owsikom, glistom ludzkiej a także tęgorojcowi dwunastnicy.

Pestki z dyni przeciwko glistom

60-200 sztuk pestek dyni utrzeć i wymieszać z cukrem i mlekiem na jednolitą masę. Zążywać ją rano i wieczorem.

Znaczenie przypraw w naszym żywieniu jest przeogromne. Przyprawy polepszają smak potrawy, zapachu, dzięki czemu stają się one bardziej apetyczne oraz zdrowe. Zdrowe, dlatego że przyprawy zawierają pewne związki, substancje czynne a nawet składniki mineralne, które są potrzebne dla naszego organizmu. Wiedzano o tym od dawna, dlatego przyprawy rozgościły się w naszej kuchni i pewnie tam pozostaną.

Rozmaryn: ułatwia trawienie tłustych potraw.
Tymianek zapobiega bólom

Lubczyk: łagodzi zgagę i niestrawność, poprawia przemianę materii, działa moczopędnie i oczyszcza nerki.
Chili: ułatwia trawienie i poprawia ukrwienie.



Kolendra: przyspiesza trawienie, działa żółciopędnie, przeciwbólowo i antyseptycznie.
Mięta: reguluje proces trawienia, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, pobudza wydzielanie żółci i reguluje pracę żołądka.
Bazylija: przyspiesza trawienie białek i tłuszczu.

Dbaj o Swoją Dietę!!!

Cynamon: wspomaga pracę żołądka i ułatwia trawienie, zapobiega wzdęciom, reguluje trawienie, obniża cukier.

Cząber: wspomaga funkcje trawienne, zapobiega wzdęciom i niestrawności.

Zurawina: zapobiegają tworzeniu się kamieni nerkowych, zapobiega nowotworom.

Kminek: zwiększa wydzielanie żółci i soków żołądkowych, przyspiesza trawienie, łagodzi wzdęcia. Wpływa też pobudzająco na pracę nerek. Reguluje procesy fermentacyjne w jelitach, pobudza trawienie, działa przeciwbólowo i przeciwskurczowo.

Dopraw Swoją Dietę!!!

Imbir: ma właściwości rozgrzewające i przyspieszające przemianę materii. ma korzystny wpływ na pracę jelit.

