

Nadeszła ...długo wyczekiwana wiosna !!!

Zima w tym roku wyjątkowo nie chciała odpuścić i zadomowiła się na bardzo długi czas. Najgorsi pesymiści przepowiadali, że na pewno już nie przyjdzie... Ale jednak przyszła, przyniosła słońce i ciepło. Drzewa zaczęły się zielenić i pierwsze kwiaty rozwijają swoje pączki. W ogrodach, domach wszyscy rozpoczęli wiosenne porządki.... Może już czas także na porządki w naszym jadłospisie?

Spróbuj już dzisiaj opracować swój własny program odżywiania i zaplanować dla siebie właściwą dietę.

Koniecznie zajrzyj na **stronę 4**

Matura.....

Ten termin wielu osobom spędza obecnie sen z powiek.

Oczywiście mowa o uczniach klas czwartych.

Tegoroczni maturzyści pewnie zastanawiają się co zrobić, żeby ten ważny egzamin wypadł jak najlepiej. Tegoroczna wiosna przyszła dosyć późno, więc... czy zdążą zakwitnąć kasztany? Na stronie 6 przeczytaj o przesadach maturalnych. Może pomogą??? A dla wszystkich maturzystów już teraz ten piękny kwiat kasztanowca...

**Co nowego w
naszej szkole???**

U nas ciągle coś się dzieje. Szczególnie ostatni czas obfitował w wiele interesujących i ciekawych wydarzeń. Braliśmy udział w wielu kreatywnych i interesujących konkursach. Na relację z tych wydarzeń

zapraszamy na
stronę 2-3

Karolina z klasy III TD poleca swoje sprawdzone przepisy kulinarne na nowym blogu. Zachęcamy do ich wykonania a dziś zapraszamy na jej

**czekoladowy suflet !
PYCHA !**

Szkolne newsy...czyli co nowego w naszej szkole...

Mistrz i Uczeń - najlepszy duet kucharski 2013"

10 marca miała miejsce czwarta już edycja konkursu kulinarnego "Mistrz i Uczeń - najlepszy duet kucharski 2013". W konkursie tym wzięli udział przedstawiciele restauracji: Gospoda Śląska, Olimpia, Manhattan, Stary Zdrój, Taaka ryba,

Leśna Perła, Pasja, Europa, OSW Stodoły oraz RCEZ. Konkurs składał się z dwóch części.

Uczniowie w części pierwszej rozwiązywali test teoretyczny, a w części drugiej pod okiem swoich Mistrzów, tworzyli dania z "BLACK BOXa". Niesamowite potrawy powstały w czasie tych zmagania, toteż jury miało



bardzo trudny orzech do zgryzienia. Jednak po dokładnej analizie jednomyślnie przyznano tytuł **najlepszego duetu reprezentacji restauracji "Stary Zdrój z Jastrzębia Zdroju i uczniocy klasy IV TD Martynie Rusin.**

Serdecznie gratulujemy!

Sponsorzy

restauracja Europa, restauracja Pasja, Dom Przyjęć Basztowa, restauracja Gospoda Śląska, OSW Stodoły,

konkursu

restauracja Leśna Perła, RCEZ, Dom Przyjęć Kalimera, restauracja Olimpia, Pracownia Sztuki Kulinarnej, kwiaciarnia

Adam Hajduczek z Przegendzy, firma Weindih z Chorzowa. **Dziękujemy za wszystkie nagrody.**



W trakcie konkursu rozmawialiśmy z Panem Łukaszem Gamoniem,

RG: Co Pan sądzi o takich konkursach?

ŁG: Myślę, że jest to bardzo dobry pomysł. Taki konkurs pobudza młodych ludzi do realizowania się w zawodzie, choć większość uczestników jest już ukierunkowana i wiedzą co mają zamiar robić w przyszłości. Wiedzą, że chcą związać swoją przyszłość z kuchnią, z gotowaniem. Wszyscy uczestnicy chcą się pokazać, robią rzeczy jakich się nie spodziewałem, poziom jest zdecydowanie wyrównany. Konkurs jest bardzo dobrze zorganizowany i oby tak dalej.

szefem kuchni restauracji Gospoda Śląska oraz z Panią wicedyrektor Katarzyną Sładczyk

RG: Jak ocenia Pani tegoroczny konkurs?

KS: Zdecydowanie w tegorocznej edycji mamy więcej pracodawców. To bardzo cieszy, że jest tyle osób chętnych do współpracy z nami. Formuła konkursu odpowiada naszym Mistrzom kulinarnym. W zeszłym roku uczniowie gotowali razem z Mistrzami, natomiast w tym roku mogą się wykazać swoimi umiejętnościami. Pokazują jak dobrze są przygotowani do zawodu i że bez problemów poradzą sobie na trudnym obecnie rynku pracy. Nasza młodzież jest bardzo kreatywna, różnorodność potraw mnie pozytywnie zaskoczyła.

Szkolne newsy...czyli co nowego w naszej szkole...

5 kwietnia odbyła się w naszej szkole kolejna edycja **międzyszkolnego konkursu "SUPER KUCHARZ 2013"**. Do rywalizacji o uzyskanie tego zaszczytnego tytułu oraz pucharu Super Kucharza 2013 stanęli uczniowie z : Zespołu Szkół nr 7 w Tychach, Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Gliwicach, Zespołu Szkół nr 1 w Żorach, Zespołu Szkół EkonomicznoUsługowych w Gliwicach oraz Zespołu Szkół EkonomicznoUsługowych w Rybniku. Konkurs składał się z dwóch części: testu pisemnego z zakresu technologii gastronomicznej i podstaw żywienia człowieka

oraz skróconego projektu realizacji prac związanych z organizacją produkcji wyżywienia dla określonej grupy

konsumentów. Zakodowane prace konkursowe były skrupulatnie sprawdzane i oceniane przez komisję w składzie:

p. Agnieszka Kasprzyszyn z Tychów, p. Renata Norek z Gliwic, p. Agnieszka Szwamberg z Żor oraz p. Katarzyna Solis.



W trakcie obrad komisja wyłoniła zwycięzców tegorocznej edycji konkursu: **1 miejsce** zajął **Kamil Kowalski z ZSEU z Rybnika** **2 miejsce** zajął **Grzegorz Karwot z ZSEU z Rybnika**



3 miejsce zajęła **Dorota Płonka z Zespołu Szkół nr 7 z Tychów.**

Wszystkim uczestnikom gratulujemy i życzymy powodzenia na egzaminie zawodowym !



Konkurs "Zielono mi" w hotelu "Dąbrówka"

Dnia 25 marca 2013 r. w Hotelu Dąbrówka w Jastrzębiu Zdroju odbył się IV Międzyszkolny Konkurs Wielkanocny zatytułowany: Zielono mi. Wzięły w nim udział **uczennice klasy 3 TT: Dominika Kondecka i Weronika Juszcakiewicz.** Zadaniem uczestników było przygotowanie nakrycia stołu zgodnie ze sztuką kelnerską i tematem konkursu. Jury doceniło pracę naszych dziewczyn i przyznało im **I MIEJSCE w konkursie!** **Gratulujemy!!!**

Karol w Bielskim Konkursie Kulinarnym

W tym roku w IV edycji pod hasłem "Finezja smaku potraw

z cielęciny" ZSEU reprezentował uczeń klasy III TD Karol Karpiak. Wynikiem pracy była "Finezja smaku górki cielęcej z musem groszkowym otoczona sosem likierowo- buraczanym sous vide, podana z solnymi ziemniaczkami oraz chrupiącym jarmużem w asyście kasztanów i kawioru. Karol został doceniony przez najlepszych. Otrzymał dyplom Polskiej Akademii Sztuki Kulinarnej za wierność tradycji kuchni polskiej i staropolskiej.

Zadbaj o siebie na wiosnę !!!

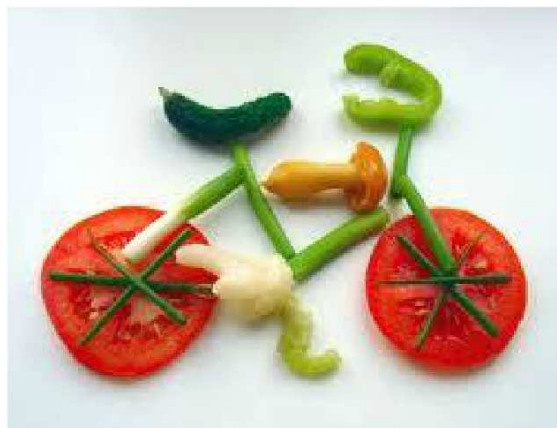
Chcesz być zdrowy i móc w pełni wykorzystywać potencjał umysłowy i fizyczny? Jeśli tak, to koniecznie sprawdź zapotrzebowanie dla Ciebie na składniki odżywcze. Będzie on wyznacznikiem do opracowania własnego programu żywieniowego.

Własny program żywieniowy gwarantuje: zwiększenie sprawności umysłowej, poprawę pamięci, zwiększenie energii fizycznej, lepszą kontrolę nad masą ciała, zmniejszenie

ryzyka występowania chorób zwyrodnieniowych. Żeby taki program

móc opracować należy przeanalizować dotychczasową swoją dietę oraz styl obecnego życia. Pomoże Ci w tym **"Kwestionariusz Twojej diety"**

Za każdą odpowiedź tak otrzymujesz 1 pkt. Najwyższy wynik to 19 pkt, a najniższy 0) 1.



- Czy prawie codziennie dodajesz cukru do jedzenia i napojów?
2. Czy prawie każdego dnia spożywasz produkty, które zawierają cukier (zgodnie z opisem na opakowaniach?)
3. Czy solisz jedzenie?
4. Czy zazwyczaj pijesz więcej niż filiżankę kawy dziennie?

12. Czy zazwyczaj pijesz więcej niż trzy filiżanki herbaty dziennie?
13. Czy palisz więcej niż pięć papierosów tygodniowo?
14. Czy bierzesz w celach relaksujących narkotyki?

5. Czy częściej niż dwa razy w tygodniu spożywasz potrawy smażone?

15. Czy pijesz więcej niż kieliszek wina, jedno piwo dziennie?



6. Czy częściej niż dwa razy w tygodniu spożywasz produkty typu fast food?
7. Czy częściej niż dwa razy w tygodniu spożywasz czerwone mięso?
8. Czy często spożywasz produkty, które zawierają dodatki spożywcze i konserwanty?
9. Czy częściej niż dwa razy w tygodniu jesz czekoladę i słodycze?
10. Czy mniej niż jedna trzecia twojej diety składa się ze świeżych owoców i warzyw?
11. Czy pijesz mniej niż 300 ml czystej wody dziennie?

16. Czy zazwyczaj jesz biały ryż, pieczywo i mąkę zamiast produktów nie oczyszczonych (pełnoziarnistych)?
17. Czy pijesz więcej niż 1,7 l mleka tygodniowo?
18. Czy przeciętnie jesz więcej niż trzy kromki pieczywa dziennie?
19. Czy w twojej diecie znajdują się używki?

(kwestionariusz pochodzi z książki P.Holford "Smak zdrowia")

Zadbaj o siebie na wiosnę !!!

0-4 pkt Jesteś osobą dbającą o swoje zdrowie i drobne niedociągnięcia w tym zakresie nie będą rzutowały na jego stan. Jeśli uzupełnisz dietę odpowiednimi preparatami witaminowo-mineralnymi, jesteś na drodze do długiego i zdrowego życia.
5-9 pkt. Jesteś na właściwej drodze, ale musisz być trochę

bardziej rygorystyczny (a). Zamiast zrezygnować ze złych nawyków,

wykonaj proste doświadczenie, np. spróbuj przez jeden miesiąc nie jeść dwóch lub trzech potraw, lub nie pić napojów, o których wiesz, że ci szkodzą. Zobaczysz, jak się poczujesz. Niektóre potrawy będziesz mógł jeść od czasu do czasu,



a z niektórych zrezygnujesz całkowicie. Postaraj się po 3 miesiącach uzyskać wynik poniżej 5.

10-14 pkt. Twoja dieta nie jest prawidłowa i będziesz musiał wprowadzić pewne zmiany, aby móc dojść do pełni zdrowia. Spróbu to robić stopniowo, aby po

A już w następnym numerze...nie przegap

sześciu miesiącach osiągnąć wynik poniżej 5. Pamiętaj, że cukier, sól, kawa i czekolada uzależniają i ochota na nie znacznie zmniejszy się lub zniknie po jednym miesiącu bez nich.

15-19 pkt. Nie ma możliwości, żebyś odżywił się tak jak teraz i pozostał w dobrym zdrowiu. Spożywasz zbyt dużo tłuszczów, produktów przetwarzanych i sztucznych używek. Powinieneś stopniowo



PAMIĘTAJ !!!

1. UNIKAJ CUKRU,
2. UNIKAJ OCZYSZCZONYCH WĘGLOWODANÓW: BIAŁEGO PIECZYWA, HERBATNIKÓW, CIASTA ITP.

ZŁOTE ZASADY

3. SPOŻYWAJ WIĘCEJ FASOLI, SOCZEWICY I PRODUKTÓW PEŁNOZIARNISTYCH
4. SPOŻYWAJ WIĘCEJ WARZYW - SUROWYCH LUB LEKKO

ZDROWEJ DIETY

5. CODZIENNIE JEDZ TRZY ŚWIEŻE OWOCE
6. UNIKAJ KAWY, HERBATY I PAPIEROSÓW
7. OGRANICZ ALKOHOL

artykułu "**Dobre i złe pokarmy dla zdrowego i długiego życia**"

wprowadzać zmiany w twoim stylu odżywiania. Wybierz dwa pytania, na które twoja odpowiedź była pozytywna i spowoduj, żeby po miesiącu móc powiedzieć nie. Postępuj tak, dopóki nie dojdiesz do wyniku 5 lub mniej punktów.

Ciąg dalszy nastąpi w kolejnym numerze...

MATURA..... bać się, czy nie ???

**Minęła studniówka
Zabieram się do pracy.
Z wielkim hukiem.**

Czas ucieka i matura

Coraz bliżej... ("Czerwone gitary")

Wszyscy doskonale znają ten kultowy rzebój. Wszystkim zdenerwowanym

maturzystom, kilka dni przed maturą przedstawiamy kilka niewinnych przesądów dotyczących tego ważnego egzaminu....

Maturalne amulety

1. Czerwona bielizna - jest symbolem zwycięskiej walki na maturalnym polu chwały

2. figurka słońca, obowiązkowo z uniesioną do góry trąbą

Życzenia

1. Absolutnie niedopuszczalne są życzenia powodzenia, szczęścia i sukcesu.



Maturzyście należy życzyć skręcenia karku, połamania nóg i długopisu.

2. Nawet najlepiej wychowany maturzysta w przypadku otrzymania życzeń bezpośrednich nie może też za nie dziękować, a dla odczynienia złego uroku powinien czym prędzej i w miarę dyskretnie splunąć trzykrotnie przez lewe ramię. Lepiej zszokować wszystkich nieświadomych

PRZESĄDY

zwyczaju swoimi grubiańskimi manierami niż narazić się na oblanie matury. Życzliwe osoby można przeprosić po

egzaminach

Garnitur

Obowiązkowo ten sam, w którym było się na własnej studniówce i w którym skumulowała się pozytywna energia.

MATURALNE

Fryzura

Pod żadnym pozorem w dniu egzaminu nie wono się golić, ani strzyć z obawy przed utratą wiedzy.



Kopniak na szczęście

Jak wiadomo do mózgu maturzysty wiedzie

odpowiednia droga. Kopniak jest powszechnie znanym bodźcem stymulującym - pobudzającym, rozładowującym napięcie i zmniejszającym treść. Zazwyczaj wymierzają go życzliwe osoby celując kolaniem w miejsce, gdzie plecy tracą swą szlachetną nazwę.

**Redakcja "Gastromaniaka"
życzy wszystkim
maturzystom zdania
matury !!!**

Prawa noga.

W dniu matury należy wstać prawą nogą. Tą samą należy wejść na egzamin. Pytania j

ednak należy losować lewą ręką, a jeśli upadną - koniecznie przydeptać nogą prawą.

Książka pod poduszką.

Szybki przyrost wiedzy do głowy może zapewnić włożenie pod poduszkę podręczników i notatek na noc przed egzaminem.

Dla wygody najlepiej wybierać książki z miękką okładką.

**Maturzysto !!!
POWODZENIA !!!**

Rozmaitości przeróżne...

Karolina Węgrzyn z klasy III TD niedawno założyła kulinarnego bloga. Prezentuje na nim potrawy, które sama wykonała. Zachęcamy do odwiedzenia strony Karoliny. Dzisiaj przedstawiamy słodki **suflet czekoladowy** wykonany przez Waszą koleżankę.

Składniki na 4

porcje :

4 jajka
tabliczka gorzkiej
czekolady

60 g masła
cukier puder

Sposób wykonania

Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej. Oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na sztywną pianę, dodajemy cukier puder.



Do czekolady dodajemy masło, żółtka, intensywnie mieszając. Lekko przestudzoną masę czekoladową łączymy z białkami, bardzo delikatnie mieszając. Smarujemy kokilki (sufletówki) masłem, wlewamy masę,

wstawiamy na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

**Spróbujcie
zrobić
taki
suflet
sami.**

**Blog Karoliny:
kulinarnie.
blogspot.com**



HUMOR ... niekoniecznie szkolny

Na ulicy spotyka się dwóch dobrych znajomych.
-Przyznam ci się, że dzisiaj jestem wyjątkowo zmęczony pracą - mówi jeden z nich. A zamiast odpocząć sobie w fotelu przed telewizorem, będę musiał wbić się w garnitur i iść w odwiedziny do jakichś kretynów, bo oczywiście moja żona musiała przyjąć zaproszenie na dzisiejszy wieczór.
-A tak, wiem - odpowiada drugio -To my was zaprosiliśmy...

Jeśli chcesz się podzielić swoim przepisem, wyślij go wraz ze zdjęciem na adres:
kasiasolis@gmail.com
NAGRODY CZEKAJĄ !!!

Listonosz z nadmorskiej miejscowości od rana miał zły humor, bo przyszła pocztówka do latarnika. No nic, wsiadł na rower, pojechał przez las na odległy cypel, na którym stała latarnia, wdrapał się na wysokie, wąskie, strome i kręcone schody.
-Pocztówka. Cały rano przez nią straciłem - wycedził przez zaciśnięte zęby do latarnika.
-Dziękuję. I nie bądź taki nadąsany, bo zaprenumeruję gazetę...