

**Ruszyła kampania maturalna!
Nasi abiturienti w
optymistycznych i bojowych
nastrojach.**

*W dzisiejszym
numerze:*

*Nasze kulinarne
fashion mish mash czyli
owocowe bomby letnie*

*Kulinarne przepisy
obiadowe;
MATURA 2013*

*Lato tuż tuż - formy
spędzania czasu*

*Dlaczego warto pić
zieloną herbatę?*

*Co dobrego ma w
sobie ogórek zielony?*

Kalendarium



Słownik kulinarny:

- Auszpik
- Fleuron
- Garniowanie
- Kokilka

**Osobliwość
natury w
ostatnich dniach**



Nasze fashion mish mash

1. Sałatka owocowa z świeżych owoców
2. Koktajl truskawkowy
3. Mojito na spicie
4. Koktajl kiwi z bananem

**Życzymy
Smacznego!!!!**



Koktajl kiwi z bananem

skład:
kiwi 25szt,
banan 4szt,
jogurt 1800g

Sałatka owocowa

skład: pomarańcze 4szt
winogrono ciemne 1gałązka
brzoskwinie 1 puszka

kiwi 2szt
jabłka 4szt
truskawki 10dag

Koktajl truskawkowy

skład: truskawki 750g
5 kefirów



Mohito

skład:
mięta
sprite 2l
limonka 6szt
cukier trzcinowy

Kulinarne przepisy obiadowe!

1. Boeuf Stroganow

2. Ciepła sałatka z ziemniaków

1. Skł: polędwica wołowa 1kg, Bulion na włoszczyźnie Knorr 1szt, cebula

10dag, pieczarki 50dag, przecier pomidorowy 1 łyżka, Rama Cremefine 150ml, cukier 1 łyżka, musztarda 1 łyżka, pieprz 1 szczypta, olej do smażenia było jaskrawoczerwone. G



Sposób przygotowania: Mięso opłukać, osuszyć i pokroić w paski, każdy kawałek lekko obtoczyć w mące i smażyć na dobrze rozgrzanym oleju. Mięsa nie należy smażyć zbyt długo, tak aby po usmażeniu w środku

było jaskrawoczerwone już jest gotowe, na patelnię wlać

gorący bulion.

Cebulę drobno pokroić i zeszklić. Pieczarki pokroić na plasterki

i podsmażyć.

skł dodać do mięsa. Ogórek pokroić w kostkę i razem z papryką, brandy i



2. Skł: 600g ziemniaków, 6-8

, 2 czerwone cebule, 150 g jogurtu natur., 2 łyżeczki musztardy francuskiej, koperek, sól, pieprz, gorczyca.

Sposób przygotowania: Młode ziemniaki umyć, pokroić na dowolne kawałki i gotuj na małym ogniu z dodatkiem soli do miękkości. Po ugotowaniu odcedź i pozostaw ciepłe. Czerwoną

śmietaną. Przez kilka minut dusić. Doprawić do smaku solą, pieprzem i chili.

cebule pokrój w cienkie plastry, Ogórki pokrój w plasterki, koper posiekaj i wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, łącząc je jogurtem naturalnym i musztardą z całymi ziarnami gorczycy. Sałatkę dopraw solą, świeżo mielonym pieprzem i roztartą w młynku gorczycą.

MATURA 2013!

Matura - egzamin z materiału objętego programem nauczania wybranych przedmiotów na poziomie szkoły średniej. Absolwenci szkół średnich nie mają obowiązku przystąpienia do egzaminu, lecz świadectwo jego zdania

wymagane jest od kandydatów na wyższe uczelnie. W Polsce, w wyniku

reformy oświaty, w 2005 roku po raz pierwszy zorganizowano egzamin według nowych zasad. Pierwsze projekty reformy sięgają roku 1999.

Matura składa się z

części: -język polski (pisemny i ustny)
-obowiązkowa MATEMATYKA

-język obcy (pisemny i ustny)
- +dodatkowy przedmiot, dla chętnych (max.6 przed.dodat.)

Polski maturzysta wchodząc na salę egzaminacyjną obowiązkowo powinien mieć **siniaka na tyłku i czerwoną bieliznę!**

GARNITUR, obowiązkowo ten sam co na Studniówce i krawat w ulubiony wzorek!

Wszystkim maturzystom życzymy powodzenia !!



Przesady maturalne. Jak zdać i się nie narobić??

- Bez czerwonego ani rusz
- Siniakom mówimy

zdecydowane TAK

- Włosy im dłuższe tym lepsze
- Kradziona inteligencja
- Książka pod poduszką



Lato tuż tuż :)

Lato -jedna z czterech podstawowych pór roku w przyrodzie,

w strefie klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje się najwyższymi temperaturami powietrza w skali roku. W świecie roślin jest to okres dojrzewania nasion i owoców, a w świecie zwierząt jest to okres wydawania na świat nowego pokolenia i przygotowania go do samodzielnego życia. **Zalety wakacji nad morzem:** **Zalety**



zalety wakacji nad morzem:

zalety wakacji na plaży są niedoceniane. Głównie chodzi o świeże powietrze. Wpływa na nasz organizm uspokajająco, wycisza go, a szum fal koi nasz system nerwowy. wolnego czasu.



Zalety wakacji w górach:

Urlop w górach to zdecydowanie duża rozrywka dla miłośników aktywnych form spędzania

Wyjeżdżając w góry mamy możliwość zdobywać szczyty, co jest ważne dla osób, które lubią ciągłe wyzwania. Świeżość powietrza górskiego. Sprawia ono, że chce

Zalety wakacji nad jeziorem: Wypady nad jezioro są świetnym sposobem na zrelaksowanie się, a także wypoczynek w miłym

nam się oddychać głębiej i

towarzystwie. Wypoczynek nad jeziorem pozwoli ci miło spędzić czas z rodziną, popływać, a także zorganizować jakiegoś grilla z przyjaciółmi.



Jeziora mają to do siebie, że nie ma tam jakoś dużo ludzi, tak jak nad morzem. Atmosfera jest więc spokojniejsza.

***Napar z pierwszego parzenia działa pobudzająco zawiera
dużo teiny**

***Napar z drugiego parzenia działa uspokajająco pomaga
radzić sobie z napięciami emocjonalnymi i stresem.**

***Obniża
ciśnienie
krwi.**

***Pobudza
działanie pęcherza
moczowego co
przyspiesza
wydalanie toksyn
z organizmu.**



***Hamuje
rozwój bakterii
w układzie
pokarmowym.
Pobudza go do
wydzielania
soków
trawiennych.**

***Zawarte w niej garbniki zapobiegają nowotworom**

***Wspomaga
odchudzanie ponieważ
przyspiesza**

**metabolizm i usuwa
zbędne produkty
przemiany materii.**

***Jest bogata w
witaminy C, E, B, sole
mineralne i garbniki**

***Flawonoidy
wzmacniają
naczynia
krwionośne i
przeciwdziałają
zakrzepom krwi.**

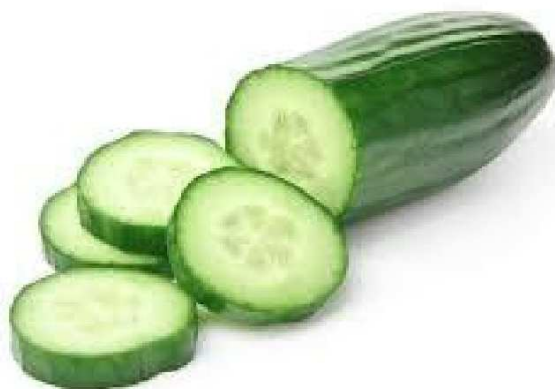
***Dzięki zawartości
fluoru chroni zęby
przed próchnicą.**



Co dobrego ma w sobie ogórek zielony?

Ogórek jest jednym z najstarszych w uprawie warzyw. Znany był już 3 tys. lat temu mieszkańcom zachodniej Azji.

Wartość odżywcza ogórków nie jest za bogata, ale warzywa te cenione są bardzo pod względem dietetycznym, gdyż zawierają dużo związków o



charakterze zasadowym. Wpływa korzystnie na proces trawienia przy jednoczesnym odkwaszaniu organizmu.

Ogórek
Zawiera dużo
wit. K,

zawiera
mikroelementy,
takie jak: potas,
wapń,

żelazo, magnez, fosfor.

Wyciąg z tego
warzywa stosowany
jest do produkcji

kosmetyków
pielęgnujących ciało i
włosy.

Ogórki działają
oczyszczająco na
organizm, ich sok
natomiast często jest
zalecany, jako
lekarstwo
poprawiające cerę i
zdrowie skóry.



Skutecznie nawilża
skórę, wygładza i
odżywia. Ponadto jest
doskonałym
lekarstwem na
opuchliznę pod
oczami, zapalenia
skóry, wysypki i
poparzenia słoneczne.

Kalendarium

Maj 2013

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 maj - Międzynarodowe Święto pracy

2 maj - Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

3 maj - Święto Konstytucji 3 Maja

8 maj - Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy

19 maj - Zesłanie Ducha Świętego

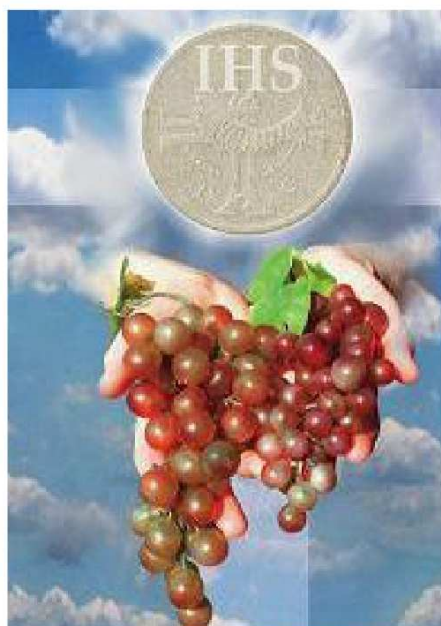
21 maj - Dzień Strażaka

25 maj - Dzień Piwowara

26 maj - Dzień Matki

30 maj - Boże Ciało

15 maj - Międzynarodowy Dzień Rodziny oraz Dzień bez Samochodu



Słownik kulinarny

Auszpik - czysta galareta przyządzana na wywarze z warzyw mięsa, lub drobiu

Vermicell - bardzo cienki makaron włoski do zup

Fleuron [flerą] - wypieki z ciasta ptysiowego w kształcie półksiężyca używane jako



dekoracja do potraw z mięsa.

Bisque [bisk] - gęsta zupa - krem z raków lub

owoców morza

Chantilly sos - holenderski sos z bitą śmietaną

na ciepło

Garnirowanie - przybieranie

półmiska z potrawami.

Kokilka - naczynie (czasem w kształcie muszeli) do zapiekania potraw, z jednym uchwytem

Omlet naturalny - potrawa z jaj ubitych z małą ilością zimnej wody lub mleka i usmażonych na patelni, podawanych z owocami, serem, szynką itd.

