

Każdemu uczniowi radość się udziela, gdy zbliża się Dzień Nauczyciela. Z okazji tego zaszczytnego Święta niech każda buzia będzie uśmiechnięta. Wszyscy nasi kochani nauczyciele, dla swoich uczniów cierpliwości mają wiele.

Za naukę, za trud jaki jest wkładany przeogromny bukiet życzeń składamy.

Redakcja "Gastromaniaka"

Poszukiwany, Poszukiwana

Redakcja "Gastromaniaka" poszukuje chętnych do tworzenia wirtualnej gazetki szkolnej. Jeśli spełniasz poniższe wymagania, nie zwlekaj i zgłoś się już dziś !!!
Chętni proszeni są o jak najszybszy kontakt z p. Katarzyną Solis



Gastromaniak

P.K

Ruszyła kolejna edycja ogólnopolskiego konkursu " Zgotuj Sobie Sukces 2013 " !

Już po raz piąty firma **Makro Cash&Carry Polska S.A** organizuje ogólnopolski konkurs dla młodych kucharzy "Zgotuj sobie sukces". Tegorocznym tematem konkursu jest: wykonanie przekąski zimnej lub gorącej i dania zasadniczego z wykorzystaniem pierś z kaczki i ryby tilapii. Każda potrawa ma być wykonana w ilości 6 porcji.

W tym roku w eliminacjach udział wzięli: **Karolina Węgrzyn i Karol Karpiak** oraz **Przemysław Misztal i Marcin Graczyk** z kl. IV TD. We współpracy z p. Katarzyną Solis opracowali receptury na potrawy konkursowe, wykonali je, sporządzili niezbędną kalkulację, wykonali zdjęcia potraw i przesłali do organizatora konkursu. Ogłoszenie zespołów, które zakwalifikują się do ogólnopolskich półfinałów nastąpi 15 października 2013. **Trzymamy kciuki za Karolinę, Karola, Przemka i Marcina !!!**



Gastromaniak

P.K

WANTED

Osoby:

- wiek :od 16 do 20 lat
- wykształcenie: uczeń (najlepiej w ZSE-U)
- kolor oczu: dowolny (dopuszczalne okulary)
- wzrost i kolor włosów: dopasowany indywidualnie do osoby
- chęć do pracy (mile widziany zapał i ciekawe pomysły)
- posiadające wszelakie zainteresowania

Gastromaniak

P.K

Drugie śniadanie- najważniejszy posiłek uczniów w szkole

Drugie śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia. Spożywamy go między śniadaniem a obiadem. Regularne spożywanie posiłków, w których przerwy nie są dłuższe niż 3-4 godziny zapewnia przede wszystkim sprawne funkcjonowanie naszego organizmu. Na początku każdego dnia nasz organizm potrzebuje dużej dawki energii. Konieczne jest więc dostarczenie z posiłkiem odpowiedniej ilości składników odżywczych, które zapewnią sprawne jego funkcjonowanie. Drugie śniadanie jest szczególnie ważne dla nas uczniów.

Przygotowanie drugiego śniadania do szkoły spowoduje, że będziemy mieli więcej energii do nauki i łatwiej będzie osiągać lepsze wyniki w szkole. Drugie śniadanie najlepiej jest przygotowywać sobie w domu, zamiast je kupować. Daje nam to możliwość dokładnego zaplanowania i przyrządzenia tego posiłku, a co za tym idzie zmniejszy możliwość kupienia jakiejś niezdrowej przekąski.

Drugie śniadanie w szkole regeneruje siły, usprawnia proces myślenia i uczenia się, a także uzupełnia zapas płynów.



Gastromaniak

Gastromaniak

Kanapkę - najlepiej z pieczywa żytniego, razowego, posmarowana masłem, z dodatkiem wędliny, sera, pasty, jajka. Do tego obowiązkowa porcja witamin, czyli plaster pomidora, sałaty, ogórka, papryki lub rzodkiewki.

Własne wypieki pełnoziarniste, np:

- ciasteczka owsiane,
- baton muesli,

Salatki – najlepiej wykonane własnoręcznie z ulubionych składników.

Warzywa, najlepiej świeże - jako dodatek do kanapki albo pokrojone w słupki marchewka, ogórek, papryka, seler naciowy; z ulubionym dipem, posypane ziarnami.

Świetnym uzupełnieniem drugiego śniadania mogą być także:

- suszone owoce
- migdały, orzechy włoskie, laskowe, pestki dyni lub słonecznika

Na drugie śniadanie najlepiej pić niegazowaną wodę mineralną, naturalny sok owocowy lub warzywny albo herbatę.



Gastromaniak

Gastromaniak

Kulinarne przysmaki poleca... Przemek Misztal z IV TD !



IV TD

Przemek Misztal

Rozpoczął się nowy rok szkolny. Już za nami pierwsze pytania, klasówki, sprawdziany i testy... Za oknem widać, że jesień na dobre już się rozgościła. Niepewna pogoda i chłodne poranki to jej nieodłączny atrybut. Mam prosty sposób na radzenie sobie z jesienną nostalgią. Jest nim nic innego jak...**CZEKOLADA!!** Ja nie wyobrażam sobie wprost życia bez niej. Jedną, dwie tabliczki wsuwam jak makaron spaghetti. To wprost idealny sposób na jesienną chandrę. Nie należy jednak zapominać, że trzeba ją zjadać z umiarem, bo może pójść nam w "boczek". Dla wszystkich i na smutne jesienne wieczory polecam pyszny czekoladowy suflecik.

Do jego wykonania będą potrzebne: pół tabliczki czekolady 90%, masło, jajko, truskawki, cukier, cukier puder

Czekoladę trzeba rozpuścić w kąpieli wodnej, dodać łyżkę masła i odstawić do ostygnięcia. Następnie oddzielić białko od żółtka i ubić je na sztywną pianę. Ostygniętą czekoladę mieszamy z ubitymi na sztywno białkami. Wkładamy do przygotowanych sufletówek i pieczemy w temperaturze 175C do wyrośnięcia.

Truskawki myjemy, odrywamy szypułki, i gotujemy w niewielkiej ilości wody. Gdy owoce są już miękkie przecieramy je przez sito. Dodajemy masło i cukier, odstawiamy znowu na ogień i odparowujemy do konsystencji gęstego sosu. Można dodać odrobinę chili do smaku. Upieczony sufletik posypany cukrem pudrem podajemy z sosem truskawkowym i świeżymi truskawkami. Smacznego !

Europejski Dzień Języków Obcych



Gastromaniak facebook.com/ZSEURybnik

Przedostatnie występy zaprezentowała grupa niemiecka. Program przygotowany przez Panią Profesor Zdrzątek udał się w 100 procentach, a najlepszym punktem była prezentacja o niemieckim raperze Sido i przedstawienie jej przez dwie dziewczyny w szerokich spodniach.

Ostatnim punktem programu był język najpowszechniejszy w Europie, czyli angielski. Pani Profesor Zawisz postarała się, aby wyszedł jak najlepiej i tak też się stało. Scenka o Winstonie Churchillu zrobiła duże wrażenie na uczniach oraz ich opiekunach przebywających na sali.

Mimo bardzo ciężkiej rywalizacji Europejski Dzień Języków Obcych wygrała Rosja! Dla lepszego umilenia chwil klasy gastronomiczne z naszej szkoły przygotowały wspaniałe tradycyjne potrawy z kuchni prezentowanych krajów.

W międzyczasie jury, w którego skład wchodziła Pani Dyrektor Urszula Warczok, Pani wicedyrektor Katarzyna Lewczuk -Leśnik oraz Pani wicedyrektor Anita Czerwińska oceniło stoiska wyżej wymienionych krajów.

Autor: Stanisław Kudzia

W dniu 03.10.2013 w naszej szkole odbył się Europejski Dzień Języków Obcych.

Mogliśmy dowiedzieć się wielu ciekawych informacji na temat różnych języków świata. Między innymi to, iż w Europie mówi się aż dwustoma językami! Część to języki macierzyne krajów a część języki używane przez emigrantów. Zaprezentowano i przedstawiono te kraje, których języków w szkole się uczymy. Język rosyjski, niemiecki, hiszpański, angielski i francuski.

Program rozpoczął się od kilku scenek francuskich, które przygotowała wspólnie z młodzieżą Pani Profesor Kula. Mówiono tutaj o Coco Chanel, która jest słynna na cały świat między innymi z niesamowitych perfum.

Następnie na scenie pojawiła się Rosja. Tutaj największą furorę zrobili tak zwane „dziewczyny w rajtuzach”. Program przygotowała Pani Profesor Minkus.

Jako trzeci wystąpił program hiszpański, prowadzony przez Panią Profesor Kulę-Kobiałko. Główną sceną w tej prezentacji był świat piłki nożnej i wywiad z aktorem grającym Messiego.



Gastromaniak facebook.com/ZSEURybnik

II Rajd Kucharza



Gastromaniak facebook.com/ZSEURybnik

Pierwszy dzień października klasy II TG, III TD i IV TD spędziły w Ustroniu na II Rajdzie Kucharza. Na początek wszystkich uczestników rajdu poczęstowano jabłkami – ten zdrowy dodatek do drugiego śniadania miał zapewnić energię na czas górskiej wędrowki. Po dotarciu do Ustronia klasy wyruszyły różnymi szlakami do celu jakim była, podobnie jak w roku ubiegłym, Równica. Naszczycie, na przygotowanym dla nas grillu, młodzież upiekła pyszne kiełbaski i nie tylko... (jak na kucharzy przystało powstały też i inne przysmaki z grilla). Po obfitym posiłku przyszedł czas na wspólne zabawy przy ognisku i przy dźwięku gitar. Choć rozśpiewanej młodzieży nie przeszkadzał silny wiatr trzeba było wracać do domu. Z Równicy wszyscy uczniowie schodzili tym samym szlakiem do centrum Ustronia, gdzie czekały już na nich autokary. Do swoich domów uczniowie wrócili zmęczeni, lecz w dobrych humorach, bo wiadomo przecież, że ruch to zdrowie

Humorystyczne przedstawienie szkoły

Panie władzo! Szybko! Tam za rogiem ulicy...

- wołają dwaj zadyszani chłopcy do przechodzącego policjanta
- Co się stało?
- Tam... nasz nauczyciel...
- Wypadek?!
- Nie... on nieprawidłowo zaparkował!

Mama pyta się swego synka:

- Jasiu, jak się czujesz w szkole?
- Jak na komisariacie: ciągle mnie wypyują, a ja o niczym nie wiem.

- Synku, kiedy poprawisz dwójkę z matematyki?
- Nie wiem, mamusi, nauczyciel nie wypuszcza dziennika z rąk.

Co to jest lekcja?

- Jest to dłuższy okres potrzebny do przygotowania się do krótkiej przerwy

Ojciec pyta syna:

- Co robiliście dziś na matematyce?
- Szukaliśmy wspólnego mianownika.
- Coś podobnego! Kiedy ja byłem w szkole, też szukaliśmy wspólnego mianownika! Że też nikt go do tej pory nie znalazł...

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny i otworzył dziennik:

- Małgosiu, co to za wzór?
- To jest... No, mam to na końcu języka...
- Dziecko, wypluj to szybko! - mówi nauczyciel. - To kwas siarkowy!

Dzwoni student do profesora o 3-iej nad ranem i pyta:

- Panie profesorze, co pan robi?
- Jak to co? Śpię!!! - odpowiada profesor.
- No, a ja przez Pana się uczę!!!

Czy wiesz że ... ?

- Przeciętna liczba komórek mózgu człowieka wynosi 15 miliardów.
- Do wykonania kroku używasz 200 mięśni
- Grawitacja na naszym Księżycu jest 6 razy słabsza od ziemskiej.
- Liczba gwiazd w naszej galaktyce - Drodze Mlecznej wynosi około 200 miliardów. Liczbę galaktyk w całym Wszechświecie szacuje się na 100 miliardów.
- Na Marsie znajduje się wygasły wulkan, który jest najwyższym wzniesieniem Układu Słonecznego. Mierzy on około 26 000 metrów wysokości, czyli jest prawie 3 razy wyższy od Mt. Everestu.
- Gdy nie śpisz Twój mózg generuje około 25 watów energii. Wystarczy aby rozświecić żarówkę.
- Mózg kobiety jest mniejszy niż mózg mężczyzny. Nie towarzyszy temu jednak różnica w sprawności. Wychodzi więc na to, że kobiety mają trochę wydajniejsze mózgi od mężczyzn.



Gastromaniak

P.K



Gatsromaniak

P.K



Gastromaniak

P.K



Gastromaniak

P.K

Konkurs !!

Zachęcamy do udziału w konkursie na nową nazwę gazetki szkolnej.

W kolejnym numerze planujemy poszerzyć jej zakres tematyczny.

Jeśli chcesz zaproponować własną, oryginalną i ciekawą nazwę, to możesz ją zapisać i wrzucić do skrzynki kontaktowej redakcji w pracowni 8 D do końca miesiąca.

Na najciekawsze propozycje czekają nagrody !

P.S. Nie zapomnij się podpisać i podać klasy w której się uczysz!