DZIENNIK ZACHODNI junior

Dwójka od Kuchni

Zespół Szkół nr 2 im. Wojciecha Korfantego w Jastrzębiu-Zdroju
ul. Poznańska 1a
44-335, Jastrzębie-Zdrój

Numer 18 12/13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

Wydanie świąteczne

Jabłka, orzechy, łańcuchy, światełka, ich pojawienie się na świątecznym drzewku zawsze miało głębszy sens.

Dziś wielką wagę przywiązujemy do ozdób choinkowych. Ale dawniej wybierano głównie takie, które miały swoje znaczenie magiczne. Gwiazdę betlejemską umieszczano na szczycie choinki nie tylko na pamiątkę tej, która prowadziła Mędrców.

Wesołych Świąt **wymarzonyogrod.pl**

Także po to, aby wszyscy bliscy znaleźli drogę do domu. Wieszano na gałązkach czerwone jabłka, bo miały zapewnić zdrowie i urodę, natomiast orzechy, by dały siłę i dobrobyt. Łańcuchy miały za zadanie wzmocnić rodzinne więzi, a dzwoneczki dawać radość w życiu. Zapalano świece lub lampki, aby chroniły dom przed ciemnościami i złem oraz wieszano anioły, prosząc o ich opiekę nad członkami rodziny.

Wigilia pełna smaku tradycyjne regionalne potrawy

Wigilia sama w sobie jest pełna magicznych wierzeń a co za tym idzie również i magicznych zabiegów, których celem jest zapewnienie sobie i rodzinie wszystkiego, co najlepsze w następnym roku: zdrowia, pomyślności, czy udanych zbiorów. Oczywiście momentem kulminacyjnym jest wieczerza. Kobiety – tu nic się nie zmieniło pomimo upływu lat – uwijają się jak w ukropie by zdążyć z przygotowaniem dań wigilijnych oraz jedzenia na całe dwa dni świąt, bowiem zgodnie z tradycją w święta wolno było jedynie potrawy odgrzewać (tradycja wywodząca się jeszcze sprzed I wojny światowej). A oto najbardziej znane regionalne potrawy wigilijne:
BESKIDY:
juha z grulami (kwaśnica z ziemniakami), kluski z makiem, piernik z powidłami, groch z kapustą, fizoły ze śliwkami
KASZUBY:
zupa brukwiowa, śledzik po kaszubsku, miodny kuch, sieja z grzybami
ŚLĄSK:
kapusta z grzybami, zupa rybna, makówki, moczka, świąteczne ciasteczka
PODLASIE:
barszcz grzybowy, wareniki, kompot z łodyg malin, kutia, racuchy

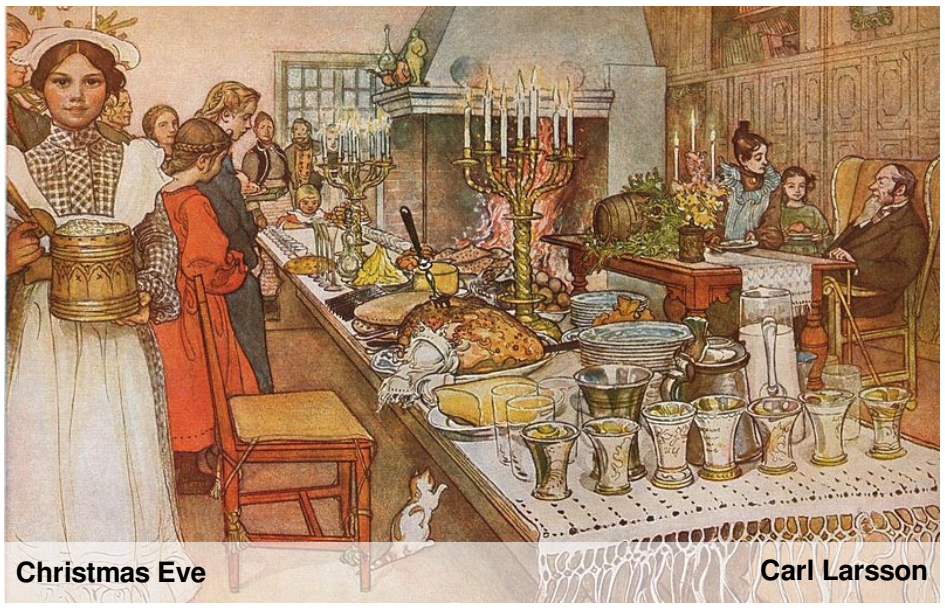
Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku

Pragniemy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia pełnych ciepła rodzinnego Świąt Bożego Narodzenia, dużo zdrowia, radości, wypoczynku podczas dni wolnych od zajęć

Redakcja Dwójki od Kuchni

12 tradycyjnych potraw wigilijnych

Tradycją jest, żeby na stole wigilijnym było 12 potraw. Symbolizują one według Chrześcijan - dwunastu apostołów, a według wierzeń ludowych - dwanaście miesięcy.



Christmas Eve Carl Larsson

Barszcz czerwony z uszkami:

Niby taka prosta potrawa, a ile zawiera składników odżywczych. Buraki zwierają przeciwutleniacze, dzięki czemu wspomagają organizm w usuwaniu szkodliwych wolnych rodników. Pamiętaj, aby świąteczny barszczyk zachwycał pięknym kolorem, dodaj podczas gotowania soku z cytryny lub octu.

Zupa grzybowa:

W niektórych regionach Polski do dziś jako wigilijną zupę przygotowuje się zupę grzybową, a nie barszcz czerwony z uszkami. Grzyby mają bogatą symbolikę. Nasi przodkowie kojarzyli je ze zdrowiem i siłami witalnymi. Oprócz walorów smakowych dostarczają one również pewnych ilości witaminy PP, B1 i B2.

Kapusta z grochem:

Ta staropolska potrwa to samo zdrowie! Kiszona kapusta to źródło witamin, soli mineralnych, ma także właściwości antyrakowe. Natomiast suche nasiona roślin strączkowych charakteryzują się wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz witamin, a także dostarczają wartościowego białka. Niestety największym ich minusem jest działanie wzdymające. Mamy na to radę. Jeśli warzywa strączkowe zalejesz wrzątkiem (ok. 4 litry wody na 1 kg nasion) i dokładnie wymoczysz, unikniesz nieprzyjemnych atrakcji.

Karp:

Na wigilijnym stole zdecydowanie jednak królują ryby. Przypisuje się im znaczenie religijne, symbolizują bowiem Chrystusa i odradzanie się życia. Najczęściej jemy karpia, który przez resztę roku jest przez nas zapomniany. Obtoczony w panierce i smażony na patelni jest dość kaloryczny, gdyż pochłania spore ilości tłuszczu. Jeśli jednak ugotujesz go i podasz w galarecie, będzie znacznie zdrowszy.

Śledź:

Drugim popularnym gatunkiem i często spotykanym na wigilijnym stole jest śledź, które są symbolem postu i wyczekiwania. Zwykle podaje się je tradycyjnie w śmietanie czy oleju. Pomimo bogactwa witamin i cennych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3, są jednak bardzo kaloryczne. Jeżeli więc chcemy nieco je odchudzić, proponujemy zastąpić śmietanę jogurtem, a olej octem.

Pierogi z kapustą i grzybami:

Kolejną potrawą pełną symboliki, bez której trudno wyobrazić sobie polską Wigilię są pierogi z kapustą i grzybami. W tradycji grzybom przypisywano magiczną moc. Niestety są ciężkostrawne, więc osoby z chorobami przewodu pokarmowego, nerek i wątroby nie powinny się przejadać. Najmniej kaloryczne są pierogi z wody lub z piekarnika. Za to podsmażane pierogi z tłuszczem są najsmaczniejsze.

Makowiec:

Dlaczego nie może go zabraknąć na świątecznym stole? Wiadomo, mak to dostatek i bogactwo. Według wierzeń ludowych, dania z makiem były najważniejszymi z wigilijnych potraw, a ich brak mógł ściągnąć na domostwo nieszczęście. Mak ma właściwości łagodzące i powlekające błony śluzowe. Zawiera cenne tłuszcze, białka, witaminy.

Kluski z makiem:

gościły tradycyjnie na stołach na Mazowszu, Podlasiu, Podkarpaciu i w Wielkopolsce. Na Mazowszu z długości klusek wróżono obfitość plonów. Słodki mak z aromatycznym miodem i bakaliami to wspaniała słodycz i zapach. Kluski z makiem mogą być zdrową przekąską. Dodane do maku bakalie dostarczają organizmowi witamin z grupy B, C i E.

c.d. str. 3

foodmag.pl

Kompot z suszu:

Jego również nie może zabraknąć na wigilijnym stole. To kolejna symboliczna potrawa. Jabłka gwarantują miłość, zdrowie i pokój, gruszki zapewniają długowieczność, a suszone śliwki odpędzają złe moce. Pij dużo kompotu z suszu! To bogate źródło błonnika pokarmowego. Przyspiesza perystaltykę jelit, w związku z czym poprawia trawienie oraz daje szybsze uczucie sytości. Pamiętaj, aby nie słodzić go za bardzo, bo wtedy jego kaloryczność znacznie wzrośnie.

Kutia:

Kutia przywędrowała do nas z kresów i należy do ścisłej „dwunastki" wigilijnych potraw. Przygotowuje się ją z pszenicy (ewentualnie pęczaku), maku, miodu, dużej ilości bakalii i mleka. Kutia jest bardzo słodka, ale przy tym zdrowa. Mak zawiera bowiem witaminy A, C, D, E, błonnik , wapń, magnez, żelazo i potas. Ponadto pomaga w procesie trawiennym i przeciwdziała miażdżycy. Raz do roku możesz z czystym sumieniem zajadać się tą potrawą!

Chleb:

Nie można o nim zapomnieć pośród wigilijnych przysmaków. Chleb symbolizuje dobrobyt i początek nowego życia. Jego obecność na wigilijnym stole ma zapewnić pomyślność w nadchodzącym roku.

ugotujto.pl

cokupic.pl

papilot.pl

Piernik

Piernik to kolejna potrawa z wigilijnego stołu. Twarde ciemnobrązowe ciasto pachnące miodem, przyprawami korzennymi i wszelakimi bakaliami, było dla naszych przodków symbolem dobrobytu i wysokiego statusu społecznego. Ciasto piernikowe zostało tak pomyślane, aby przetrwać długie podróże lądowe. Swoją trwałość zawdzięcza z jednej strony dużemu udziałowi przypraw korzennych, a z drugiej swojej twardości i suchości. Dlatego pierniki wigilijne zwyczajowo robiono zaraz po Andrzejkach.

dekorowanietortow.pl

To właśnie 12 potraw wigilijnych. Dość że są bardzo pyszne to jeszcze do tego mają dużo składników odżywczych.
Życzę wszystkim Wesołych Świąt
Monika Wysocka
klasa 1 e T

Dwójka od Kuchni

Każdy region ma swoje tradycje z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia chcemy wam pokazać jak je na Śląsku się obchodzi. Przygotowania do Świąt rozpoczynają się na długo przed nimi. Dla wszystkich wiernych takim momentem było rozpoczęcie się Adwentu. Jego początek przypadał na niedzielę najbliższą dnia św. Andrzeja. Adwentową tradycją było wieszanie w domu wieńca uplecionego z gałązek jedliny bądź świerku.

Wieniec adwentowy blog-ogrodniczy.pl

Dziś wieńca adwentowego nie wiesza się już pod sufitem, niemniej jednak owa tradycja przetrwała w postaci pięknych ozdobnych wieńców, które często przystrajają bożonarodzeniowe stoły. Podczas śląskiej wieczerzy wigilijnej stół musi być nakryty lśniąco białym, wykrochmalonym obrusem. Oczywiście, pod obrusem musi być sianko, a na stole wolne nakrycie dla kogoś bliskiego, kto odszedł, niespodziewanego gościa lub samego Pana Boga.
Lecz co to by była za wieczerza bez potraw. Potrawy bez których trudno wyobrazić sobie śląska wigilię to m. in.: moczka, siemieniotka, zupa migdałowa, gołąbki postne, makiełki (makówki) - podawane na różne sposoby oraz śląski kompot wigilijny.
A o to nasze propozycje na urozmaicenie wasze stołu wigilijnego, dzięki tym przepisom święta nabiorą nowego regionalnego smaku.

Wigilijny stół

ZUPA MIGDAŁOWA

Składniki:
15 dag migdałów, 2 l mleka, 4 łyżki cukru, 1 filiżanka ryżu.

Wykonanie:
Migdały sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, wysuszyć i zmielić. Mleko zagotować z cukrem. Osobno ugotować ryż na sypko. Do gotującego się mleka dodać migdały i gotować dalej na bardzo małym ogniu przez 15 minut. Do wazy włożyć ugotowany ryż i zalać zupą migdałową.

GOŁĄBKI POSTNE

Składniki: 2 główki kapusty, pół litra kaszy perłowej lub ryżu, 2 cebule, 3 łyżki ugotowanych usiekanych grzybów, łyżka masła, pół łyżki mąki, sól, pieprz, żur żytni.

Wykonanie:
Kapusty ugotować w lekko słonej wodzie. Rozebrać każdy liść osobno. Pół litra kaszy perłowej lub ryżu wypiec w piecu z masłem, wymieszać je z solą, pieprzem, dwoma posiekanymi i przyrumienionymi cebulkami, dwoma lub trzema łyżkami ugotowanych i usiekanych suchych grzybów.Tak sporządzonym farszem smarować liście, zakładając boki do środka i zwijając w ruloniki.Gołąbki układać jeden obok drugiego w brytfance. Zalać litrem przegotowanego żuru żytniego, dodać łyżkę masła i dusić na wolnym ogniu pod pokrywą tak długo, aż gołąbki będą zupełnie miękkie i sos zgęstnieje
Wówczas zaprawić potrawę mąką (można też dodać kwaśnej śmietany).

Marianna Przybylska klasa 3dT

Jarmark bożonarodzeniowy poznajsaksonie.pl