DZIENNIK ZACHODNI junior

Dwójka od Kuchni

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

Numer 19 12/13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

"Dwójka od Kuchni" zimową porą

Uczestniczki projektu: Patrycja, Kasia, Magda, Magda, Gabrysia, Iwona, Magda, Agata, Beata z koordynatorem - Emilią Antończyk **K.K.**

Przygotowania do wyjazdu na staż

Trwają przygotowania do projektu „Umiejętności bez granic – doskonalenie kwalifikacji zawodowych na praktykach zagranicznych" dofinansowanego w ramach POKL ze środków EFS. Projekt skierowany jest do uczniów kształcących się w zawodach: technik żywienia i usług gastronomicznych oraz technik logistyk. Celem projektu jest zdobywanie kwalifikacji zawodowych, ułatwienie osobistego rozwoju oraz doskonalenie umiejętności językowych uczniów. Realizacja projektu poprawi wizerunek kształcenia zawodowego, umożliwi uczestnikom poznanie środowiska zawodowego w Niemczech, zachęci do otwartości i międzynarodowej współpracy. Obecnie uczniowie uczestniczą w zajęciach z języka niemieckiego i przygotowania zawodowego.

Emilia Antończyk
redaktor naczelny

Propozycja na zimową porę: BUDYŃ Z GALARETKĄ

Składniki:
2 budynie waniliowe lub śmietankowe bez cukru,
1 puszka ananasów,
2 galaretki,
1 litr mleka
syrop owocowy (w zależności jaki kto lubi)
Wykonanie:
Budyń ugotować na mleku i rozlać do salaterek. Gdy ostygną,na wierzch położyć plasterek ananasa,polać syropem owocowym i zalać tężejącą galaretką.

SZCZYPTA DUCHOWEJ STRAWY...

Im większa jest nasza ufność, tym szybciej zbliżamy się do doskonałości.

Monika Popiuk
klasa I eT

Karnawałowe słodkości

Babeczki z kremem czekoladowym

Składniki
Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 300 ml mleka
- 150 ml cukru trzcinowego
- 150 ml wiórków kokosowych
- około 100 ml margaryny
- 3 łyżeczki sody lub proszku do pieczenia
- 3 czubate łyczki kakao
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli

Krem czekoladowy:

- 100 g masła lub margaryny
- 1 cukier waniliowy
- 3 szklanki cukru pudru
- 30 ml mleka
- 100 ml kakao

Przygotowanie:
Margarynę rozpuścić. W misce wymieszać mąkę z cynamonem, proszkiem do pieczenia, kakao i solą. Dodać resztę składników, jeżeli ciasto będzie za gęste, dodać jeszcze mleka. Masę wyłożyć do blachy lub do foremek. Piec koło 20 minut, w temperaturze 190 stopni.

Masło na krem wyłożyć do miski, dodać cukier waniliowy, mleko i miksować. Dodawać stopniowo cukier i dalej ucierać. Na koniec dodać kakao i miksować do gładkiej konsystencji. Kremem ozdobić ostudzone babeczki.

Babeczki z masą czekoladową **K.**

Ciasto Smerfetka **K.**

Katarzyna Kwiecień
Klasa 2cT
Technikum żywienia i usług gastronomicznych

Ciasto Smerfetka

Składniki:

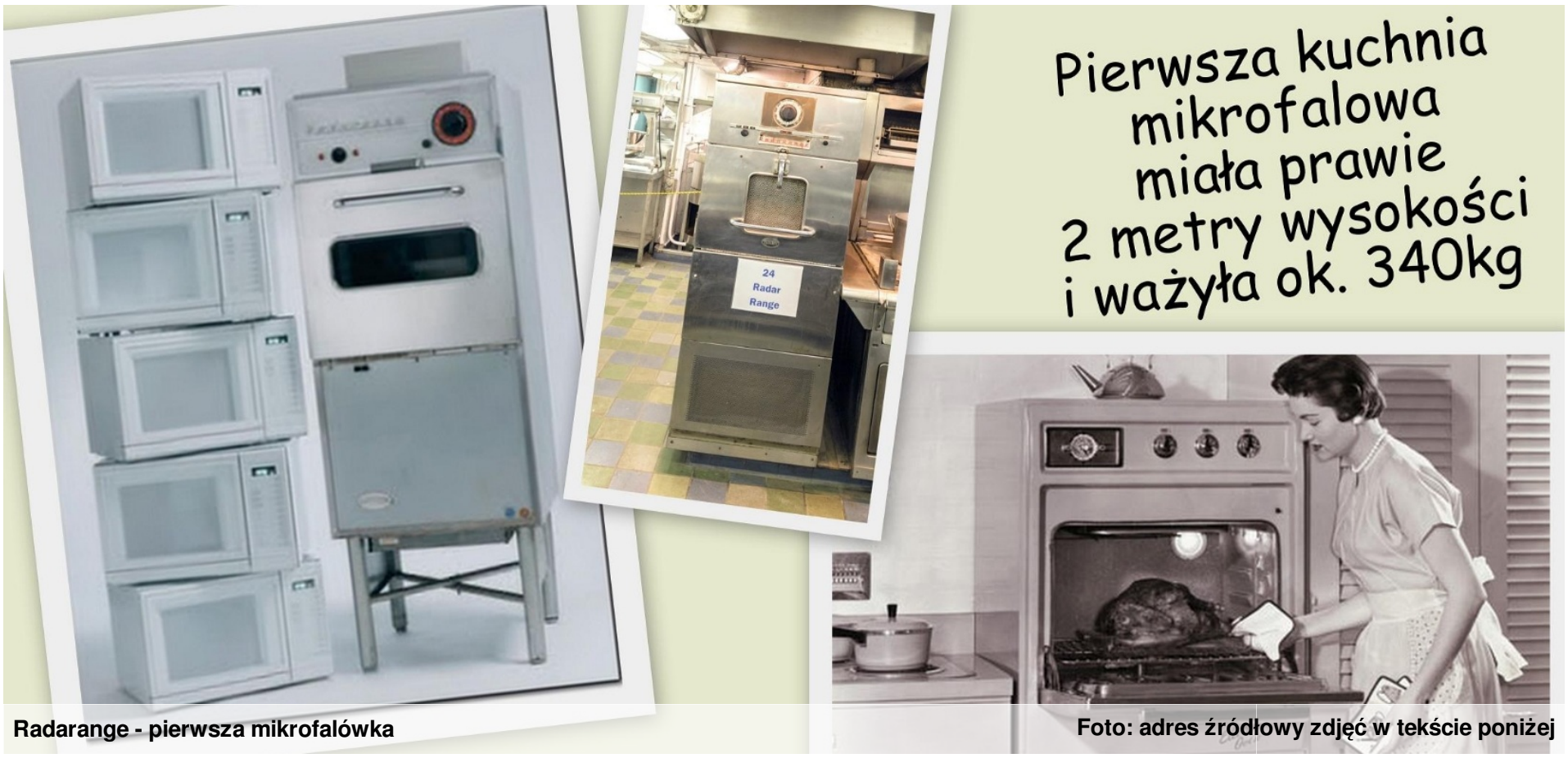
- 1 opakowanie 250 g biszkoptów
- 1 kg białego sera
- 1 szklanka cukru pudru
- 150 g masła
- 500 ml śmietany tortowej
- 1 fix do śmietany
- 3 niebieskie galaretki
- 1 galaretka żółta
- cukier puder do posypania lub wiórki kokosowe

Przygotowanie:

Galaretkę żółtą rozpuścić w 150 ml wody i zostawić do ostygnięcia. Niebieskie galaretki rozpuścić w 300 ml wody i także odstawić. Ser podzielić na trzy części. Mikserem dokładnie wymieszać pierwszą cześć z 50 g masła i połową szklanki cukru pudru - na puszystą masę. Dodać zimną żółtą, ale jeszcze płynną galaretkę. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Ułożyć biszkopty i zalać masą serową. Włożyć do lodówki aby stężało. Śmietanę ubić na sztywno z fiksem. Do miski włożyć kolejną część sera, 100 g masła i resztę cukru pudru. Miksować na gładką masę, dolewać niebieskiej galaretki i miksować dalej, aż masa będzie jednolita. Do powstałej masy dodajemy wcześniej przygotowaną bitą śmietanę. Mieszając dalej musimy być ostrożni, lecz masa, która ma powstać musi być gęsta. Masę niebieską rozkładamy równomiernie, na żółtej. Znów odstawiamy na kilka godzin do stężenia. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem lub wiórkami kokosowymi. Wedle uznania.

KK.

Kuchenka mikrofalowa



Pierwsza kuchnia mikrofalowa miała prawie 2 metry wysokości i ważyła ok. 340kg

Radarange - pierwsza mikrofalówka **Foto: adres źródłowy zdjęć w tekście poniżej**

Aleksandra Szostek
Klasa 2dT
Technikum żywienia i usług gastronomicznych

Większość z nas chcąc zjeść na szybko ciepły posiłek odgrzewa go w mikrofalówce. Oszczędzając tym samym czas jak i zmniejszając ilość brudnych naczyń. Komu chciałoby się po wyczerpującym dniu dodatkowo zmywać stertę naczyń ? Posłużenie się mikrofalówką jest szybkie i proste lecz czy aby na pewno bezpieczne i zdrowe?

Cofnijmy się kilkadziesiąt lat w tył, kiedy to Amerykanin Perce leBaron Spencer wynalazł mikrofalówkę. Pierwsza mikrofalówka nie należała do najmniejszych, miała 1,65 m wysokości i aż 338 kg ! Obecnie są małe i lekkie z długą listą opcji dodatkowych takich jak np. rozmrażanie lodów.

Fakty i Mity

Mit : Przyrządzane w mikrofalówce jedzenie traci na wartości.

Potrawy z tej kuchenki nie tracą właściwości, ponieważ podgrzewana jest tylko zawarta w nich woda. Minimalnej zmianie ulega smak. Czas odgrzewania w mikrofalówce jest krótszy co sprawia, że zachowują więcej witaminy C i z grupy B oraz składników mineralnych. A wysoka temperatura zabija bakterie skuteczniej niż podczas innych metod gotowania.

Fakt : Nie każde naczynie nadaje się do użycia. Naczynia które są zrobione z metalu lub posiadają zdobienia mogą powodować iskrzenie. Mogą prowadzić do zniszczeń mikrofalówki. Najlepiej używać naczyń specjalnie oznaczonych.

Mit : Pod wpływem mikrofal w żywności powstają szkodliwe związki.

Jest dokładnie na odwrót ! Przygotowywanie jedzenia w mikrofalówce zapobiega tworzeniu się szkodliwych związków. Podczas tradycyjnego przygotowywania takiego jak pieczenie smażenie powstają szkodliwe związki takie jak węglowodory aromatyczne i aminy heterocykliczyne działające rakotwórczo.

Wiele osób eksperymentuje z mikrofalówkami. A może by tak ugotować jajko ? Koleżanka opowiadała mi o szybkiej metodzie gotowania jajek, w końcu po co czekać dziesięć minut, skoro można pięć ? Jej metoda polegała na włożeniu jajka do miski z wodą, a potem czekaniu, aż owe jajko się ugotuje. Podchodziłam sceptycznie do tej metody, aż pewnego dnia stwierdziłam skoro jej się udało, czemu nie ...

Nalałam wody do kubka, włożyłam jajko, nastawiłam mikrofalówkę i czekałam. Pięć pierwszych minut minęło całkiem spokojnie, ucieszona, że mi się uda czekałam dalej. Niestety po chwili usłyszałam ogromny huk eksplodującego jajka. Zamiast szybko ugotowanego jajka dostałam mikrofalówkę zalaną jajkiem, którą musiałam umyć. Dlatego uczcie się na moim przykładzie i w kwestii gotowania jajek wybierzcie tradycyjną metodę :)

A.Sz.

Zdjęcia pochodzą ze stron internetowych: theguardian.com, marketingvp.com, pl.wikipedia.org.

PROMOCJA ZDROWIA
Anemia

Monika Wysocka
Klasa 1 eT
Technikum żywienia i usług gastronomicznych

Anemia to potoczna nazwa niedokrwistości.

To stan wywołany przez wiele rozmaitych przyczyn. Organizm ludzki produkuje czerwone krwinki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania narządów. Są one odpowiedzialne za dostarczanie organizmowi witamin A, C, B12, B6, żelaza i kwasu foliowego.

Niedokrwistość występuje, gdy organizm nie produkuje wystarczającej ilości czerwonych krwinek albo w wyniku różnych przyczyn traci ich więcej, niż jest w stanie wyprodukować.

Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie

logo projektu

Objawy anemii

Anemia jest chorobą, którą cechuje ogólne osłabienie organizmu spowodowane niedoborem erytrocytów lub barwnika odpowiedzialnego za przyswajanie hemoglobiny.
Wraz ze zmniejszeniem się liczby krwinek czerwonych i stężenia hemoglobiny, pogarsza się zaopatrzenie tkanek w tlen. Bardzo ważnymi objawami klinicznymi stają się wtedy zaburzenia ze strony układu nerwowego, którego tkanki są szczególnie wrażliwe na niedotlenienie. Mogą występować zawroty głowy, niemożność skupienia uwagi, łatwe męczenie się podczas pracy umysłowej i upośledzenie pamięci. Oprócz powyższych objawów osoby z niedokrwistością mogą skarżyć się na problemy gastryczne typu wzdęcia czy zaparcia, łamliwość paznokci czy wypadanie włosów. Chorzy skarżą się na szybkie męczenie przy zbyt dużym wysiłku fizycznym oraz na występujące problemy z oddychaniem. Ponadto można zauważyć u chorych bladą cerę, brak apetytu, duszności, kołatanie serca, senność, szum w uszach, czasami zdarzają się mroczki przed oczami, mogą wystąpić dreszcze oraz nadwrażliwość na zimno.

M.W.

W dniach 14 i 15 stycznia 2014 r. została przeprowadzona prelekcja wśród uczniów 15 klas o różnych profilach na temat: "10 uniwersalnych zasad zdrowego odżywiania". Warsztaty prowadziła pani Monika Kamińska, dietetyk i psycholog żywienia w ramach realizowanego przez Stowarzyszenie "Twoje Zdrowie" projektu "W zdrowym ciele chęci i pomysłów wiele". Zajęcia promowały wśród uczniów zdrowe nawyki żywieniowe i poszerzyły ich wiedzę o kluczowe zagadnienia z zakresu profilaktyki zdrowotnej.

Emilia Antończyk
redaktor naczelny

Przyczyny anemii

Anemia może być spowodowana wieloma różnymi czynnikami: genetycznymi, środowiskowymi, żywieniowymi. Objaw niedokrwistości towarzyszy często stanom zapalnym oraz zaburzeniom przewodu pokarmowego. Podkreślić należy, że anemia to często objaw wielu bardzo różnorodnych schorzeń. Do przyczyn pojawiania się niedokrwistości można zaliczyć między innymi:
- utratę krwi (w wyniku urazów lub zabiegu operacyjnego, podczas miesiączek),
- dietę ubogą w żelazo i kwas foliowy,
- słabe wchłanianie żelaza z pożywienia, zwykle spowodowane operacyjnym usunięciem części lub całości żołądka,
- niewydolność szpiku kostnego (nowotwory)
- przewlekłe krwawienia spowodowane chorobami, np. zapalenie żołądka, wrzody trawienne, nowotwory jelit, hemoroidy,
- uboczne działanie leków,
- choroby pasożytnicze przewodu pokarmowego,
- zakażenie układu moczowego.

M.W.

Rzeżucha bogata w wit.C poprawia przyswajanie żelaza foto:E.G.