

**Słonecznych i bezpiecznych wakacji wszystkim uczniom i
pracownikom szkoły życzy redakcja "Gastromaniaka"**

Wakacje to czas pełen bez troski, wolny od obowiązków. Dla większości osób wakacje to wypoczynek, podróże. Jednak, aby czas spędzony w ciągu dwóch miesięcy odbył się bez problemowo trzeba pamiętać o bezpieczeństwie.



Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznany ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Najważniejsze to kierować się rozsądkiem.
Miłych wakacji :)

Kilka zasad, którymi powinniśmy się kierować w trakcie wakacji, aby zachować bezpieczeństwo i doznać kontuzji.

Wychodząc lub wyjeżdżając z domu zawsze pozostaw najbliższym informację, gdzie jesteś i z kim będziesz spędzać czas. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie uważaj na swoją torbę portfel, telefon. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem.

Nie afiszuj się zbyt mocno posiadanymi dobrami - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować.



Deser

Karolina Węgrzyn

Deser na upalne dni

Składniki:

- 500 g jagód,
- 350 g gęstego jogurtu (najlepiej greckiego),
- 500 ml śmietanki kremówki,
- 0,5 szklanki cukru pudru, kilka malin, mięta do dekoracji.

Sposób przyrządzenia:

1. Jagody rozgnieść z dwoma łyżkami cukru pudru.
2. Połowę rozgniecionych jagód wymieszać z jogurtem i łyżką cukru.
3. Tak powstały mus jagodowy rozłożyć do pucharków.
4. Na mus położyć cienką warstwę jagód.
5. Śmietanę ubić na sztywno z łyżką cukru pudru i napelnić pucharki.
6. Wierzch udekorować jagodami, malinami i miętą

Nie samą szkołą żyje uczeń... Specjalna rozmowa Kamili z Renią Pierchałą, Mistrzynią Śląska w pchnięciu kulą.

Kamila Goławska.: Chodzimy do jednej klasy i chyba niewiele osób w naszej szkole wie, czym się zajmujesz w wolnym czasie. Pchnięcie kulą, to dosyć nietypowy sport. Skąd takie zainteresowanie ?
Renata Pierchała: Zaczęło się dosyć zwyczajnie. Z ciekawości. Po prostu pierwszy raz pojechałam na zawody w gimnazjum. No i chyba wyszło mi całkiem dobrze. A potem trener przekonał mnie, że warto robić coś więcej w tym kierunku , no i tak zostałam w tym sporcie. To już w sumie 4 lata.

KG: Nieźle, nieźle. A jak często trenujesz?

RP: Treningi są dosyć często. Trzy lub pięć razy w tygodniu. Trzeba dobrze organizować czas, żeby zdążyć ze wszystkim do szkoły.

KG: Doskonale Cię rozumiem. Powiedz, czy należysz do jakiegoś klubu, który się Tobą opiekuje?

RP: Tak, uczęszczam do TL ROW Rybnik.

KG: Co uważasz jak na razie za swój największy sukces?

RP: Myślę, że 7 miejsce na Mistrzostwach Polski w pchnięciu kulą oraz zdobycie pierwszego miejsca na Mistrzostwach Śląska.

KG: Fantastyczny sukces ! Czy masz swojego sportowego idola, na którym się wzorujesz?

RP: Nie wiem.....pomyślę, Chociaż w sumie tak, Tomasz Majewski. Niesamowity człowiek i sportowiec.

KG: Zdradz mi jaki był Twój najdalszy rzut?

RP: Kulą 4 kg 11,56 m, a 3 kg 13,23m.

KG: Zastanawiam się, czy w związku z Twoim sportem trzymasz jakąś specjalną dietę?

RP: Nie muszę utrzymywać żadnej diety. Dla siebie owszem, staram się zdrowo odżywiać. Unikam fast foodów, wolę warzywa i owoce.

KG: Już za chwilę rozpoczną się wakacje. Jakie masz plany? Stawiasz na relaks czy raczej sport?

RP: Nie mam do końca sprecyzowanych planów. Być może pojadę na obóz sportowy, ale mam także ochotę odpocząć. Chociaż zdecydowanie stawiam na aktywny wypoczynek i sport.

KG: Dziękuję Ci za rozmowę i życzę Ci dalszy sukcesów ,oraz przyjemnych wakacji

RP: Dziękuję. Ja też Ci życzę udanych wakacji.



RP

Medale



Renia Pierchała

1 miejsce

Kucharze i kelnerzy z rybnickiego ekonomika podbijają Chorwację !

Specjalnie dla młodzieży ZSE-U w Rybniku realizowany jest kolejny projekt Unii Europejskiej we współpracy ze Szkołą Gastronomiczną w Biograd na Moru (Chorwacja).

W projekcie tym bierze udział 14 uczniów (10 kucharzy i 4 kelnerki), którzy od września brali udział w przygotowaniu kulturowym, pedagogicznym i językowym a 16 maja wyjechali do Chorwacji.

6 czerwca br. uczestnicy **projektu unijnego „Jak oni to robią? – Gastronomia i hotelarstwo w Hiszpanii i Chorwacji”** – wzięli udział **w międzynarodowym festiwalu "Biogradski Stol 2014"**. Festiwal oficjalnie otwiera sezon turystyczny w Chorwacji. W tym roku uczestniczyło w nim ponad 35 tys. ludzi.

Młodzież rybnicka z dużym zaangażowaniem reprezentowała swoją szkołę, a podczas przygotowań spisała się na medal. Uczniowie samodzielnie przygotowywali zapotrzebowanie, później zakupy ,a kolejnego dnia (w piątek) pracowali w pocie czoła od rana do bardzo późnych godzin wieczornych przygotowując nasze tradycyjne potrawy. W dniu festiwalu wydali ponad 100 szt. szpajzy, 80 l żurku śląskiego i ponad 1000 pierogów (było co lepić:).

Zainteresowanie stoiskiem obsługiwany przez uczniów ekonomika było ogromne. Oprócz ciężkiej pracy nasi kucharze i kelnerki także wypoczywają i poznają urokliwe miejsca i zakątki tego egzotycznego kraju. Jedną z takich wypraw był rejs statkiem na wyspę Kornati.

Z panią przewodnik zwiedzili Park Narodowy Telašćica oraz podziwiali niesamowite klify .Na pokładzie statku załoga przygotowała im posiłek piracki oraz zorganizowała zabawy.

Można słusznie powiedzieć, że uczniowie z rybnickiego ekonomika godnie promują nie tylko swoją szkołę, ale także miasto z którego pochodzą.



Stoisko naszych uczniów



Przygotowywanie potrawy



Chorwacja

Uczniowie

Polecamy idealne miejsca do spędzenia wymarzonych wakacji



Wakacje

Fiji

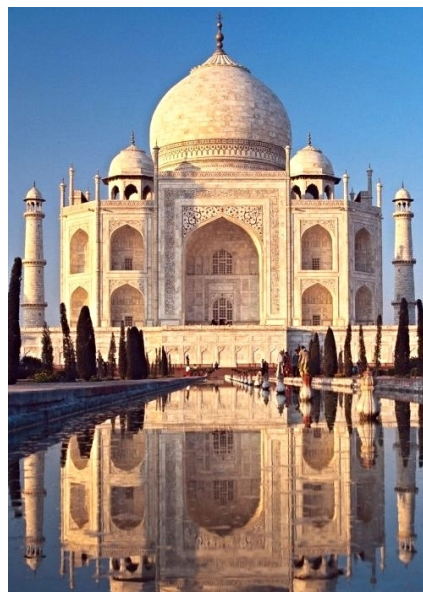
Fiji

Wyspy położone na południowym Pacyfiku na liście najtańszych kierunków 2014 roku. Według ekspertów to właśnie Fiji jest jednym z najtańszych zakątków tej części globu.

Szczególnie warto wybrać archipelag Yasawa i Mamanuca. Wyspy leżące w obrębie tych dwóch archipelagów należą do ulubionych miejsc backpackersów, więc ceny muszą być przystępne. Atrakcjami na spędzenie wakacji na Fiji może być wygrzewanie się na plaży, nurkowanie, zwiedzanie pięknych wysp i wiele innych.

Indie

Indie to od lat jeden z najpopularniejszych kierunków turystycznych Azji. Nie ma się czemu dziwić - ten kraj ma wiele do zaoferowania, a do tego wciąż jest tu tanio. Jedną z najbardziej obleganych części Indii jest oczywiście Goa. Jednak, by naprawdę odpocząć i poznać ten kraj od innej, mniej turystycznej strony, warto wybrać się do stanu Karnataka. Na turystów czekają tu urokliwe porty rybackie, spokojne kurorty czy słynne plaże w Murudeshwara, Gokarna i Karwar. Koniecznie trzeba spędzić kilka dni w mieście Hampi, które słynie z luźnej atmosfery. Do największych atrakcji należą tu wpisane na listę UNESCO ruiny miasta z XIV wieku oraz kompleks pałaców maharadży w Mysore



Wakacje

Indie

Co zabrać ze sobą na plażę, na basen, lub wycieczkę w piękną pogodę?

Podstawowymi produktami o których nie możemy zapomnieć to:

- olejek, krem do opalania (oczywiście z filtrem - dobieramy według własnej karnacji i potrzeby)
- balsam po opalaniu (aby odżywić i nawilżyć ciało, a także złagodzić ewentualne poparzenia)
- krem nawilżający oraz krem z filtrem
- krem do rąk, stóp
- wodoodporny tusz
- puder mineralny (zamiast podkładu)
- mgiełka w sprayu zamiast perfum, które mogą być za intensywne
- mgiełka do twarzy, która utrwali makijaż
- błyszczak do ust sprawia, że wygląda się świeżo, zero szminki!
- szampon i odżywka 2w1 (słońce bardzo niszczy włosy, które potrzebują pielęgnacji)
- szampon w sprayu
- chusteczki nawilżające
- lakier do paznokci (najlepiej jasne, pastelowe kolory)
- okulary przeciwsłoneczne
- czapka, kapelusz lub chustka na głowę, aby uchronić się przed promieniami UV
- oczywiście nie możesz zapomnieć o szczoteczce i paście do zębów

Miłego wypoczynku!

Klaudia Wieczorek