

**Niech te święta Bożego Narodzenia przyniosą Wam wiele radości -
wspólnie spędzonego czasu, rodzinnej atmosfery, dużo radości i tyle
 optymizmu, by nie skończył się przez cały zbliżający się rok. Życzymy
Wam, abyście to Boże Narodzenie spędzili w atmosferze miłości i
wzajemnego zrozumienia.**

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku

życzy redakcja "Gastromaniaka".

"Wiersz staroświecki"

*Pomódlmy się w noc betlejemską,
W Noc Szczęśliwego Rozwiązania
By wszystko nam się rozplątało,
Węzły, konflikty, powikłania.
Oby się wszystkie trudne sprawy
Porozkręcały jak supelki
Własne ambicje i urazy
Zaczęły śmieszyć jak kukielki
I oby w nas złośliwe jędze
Pozamieniały jak owieczki
A w oczach mądre łzy stanęły*



Stajenka

internet



Jarmark Świąteczny wZSE-U

*Jak na choince barwnej świeczki
By anioł podarł każdy dramat
Aż do rozdziału ostatniego
Kładąc na serce pogmatwane
Jak na osiołka – kompres śniegu
Aby się wszystko uprościło,
Było zwyczajne, proste sobie,
By szpak pstrokaty, zagrypiiony
Fikał koziołki nam na grobie.
Aby wąpiący się rozplakał
Na cud czekając w swej kolejce,
A Matka Boska cichych, ufnych,
Jak ciepły pled wzięła na ręce.*

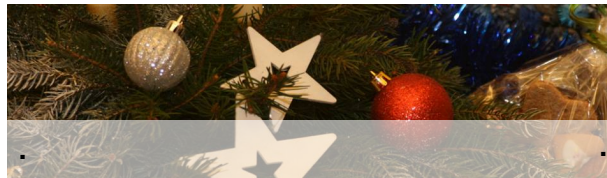
Jan Twardowski



VIII JARMARK ŚWIĄTECZNY 2-3 grudzień 2016 r.



Jedno z klasowych stoisk



2 i 3 grudnia 2016 r. Zespół Szkół Ekonomiczno – Usługowych po raz ósmy zaprosił wszystkich chętnych na **DRZWI OTWARTE SZKOŁY – JARMARK ŚWIĄTECZNY**.

Jarmark cieszył się dużym zainteresowaniem uczniów oraz lokalnej społeczności szkoły. Każda klasa przygotowała stoisko, na którym podziwiano własnoręcznie wykonane ozdoby choinkowe, stroiki i stajenki świąteczne, oraz prawdziwe domowe ciasteczka na świąteczny stół.

W trakcie trwania Jarmarku można było uczestniczyć w wielu imprezach takich jak:

- Występy artystyczne - wokalne młodzieży;
- Prezentacja uczniowskich plastycznych prac konkursowych;
- Pokaz mody świątecznej;
- Wyścig elfów;
- Ciasteczkowy potwór;
- Prezentacja stołów świątecznych;



Szopka



Mikołaje z balonów



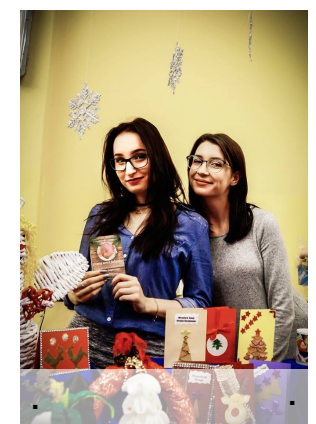
Ciasteczkowy potwór



Dodatkowo gimnazjaliści oraz ich rodzice mogli **zwiedzić szkołę** i porozmawiać z **doradcą zawodowym** na temat kierunków kształcenia i dopasować je do swoich zainteresowań. Do zobaczenia za rok.



Ekipa



Tradycje Bożonarodzeniowe na Śląsku

PRZYGOTOWANIE DO ŚWIĄT

Momentem rozpoczęcia przygotowań jest Adwent. Do niedawna był traktowany jak okres postu – w tym czasie rezygnowano z hucznych zabaw, wielu używek i słodczy. Adwentową tradycją było wieszanie w domu wieńca uplecionego z gałązek jedliny bądź świerku. W tym wieńcu, który przeważnie wieszano się pod lampą nad stołem, umieszczano cztery świece, każdą w kolejnym tygodniu Adwentu. Wieniec brał również udział w kolacji wigilijnej, bowiem światełka na choince zapalano dopiero wtedy, gdy wszystkie cztery czerwone świece z adwentowego wieńca wypaliły się do końca.

Adwent w tradycji śląskiej to nie tylko czas modlitwy. W adwencie można było sprawdzić, co przyniesie nam przyszłość. Dobrze znanym zwyczajem było zrywanie gałązki wiśni, jabłoni lub śliwy, która, jeśli zakwitła do świąt po włożeniu jej do wody, wróżyła pomyślny, zdrowy i urodzajny rok. Ważne były także sny, które przepowiadały losy domowników w kolejnych kwartałach roku w zależności od tego, w którą niedzielę adwentu się śniły.

Niezwykle istotne były porządki. Calutkie obejście musiało być idealnie wysprzątane a w domu miało lśnić czystością. Dbano o to by w żadnym kącie nie było nawet najmniejszych śmieci.

Święta Bożego Narodzenia są pełne magii i wszelakich tradycji wyniesionych z domu rodzinnego.

Specjalnie dla Was przedstawimy tradycje regionu, w którym mieszkamy.

WIGILIA OZNACZA CZUWANIE

Wigilia sama w sobie była pełna magicznych wierzeń a co za tym idzie również i magicznych zabiegów, których celem było zapewnienie sobie i rodzinie wszystkiego, co najlepsze w następnym roku: zdrowia, pomyślności, przychylności losu czy udanych zbiorów. Symboliczne były wszystkie zachowania i gesty a to, jakim się było tego dnia, wróżyło, jaki będzie następny rok

Czego nie należało robić w wigilię ?

- **spóźniać się** - ważna była wczesna pobudka, niemniej jednak, nie można było nikogo budzić – wstać należało samemu, co miało chronić przez zasypianiem i spóźnialstwem,
- **rada dla najmłodszych:** „Kto oberwie we Wigilie, tyn będzie bity cały rok”
- **dobry zwyczaj – nie pożyczaj,** tego dnia nie warto pożyczać niczego by razem z daną rzeczą nie pozbyć się szczęścia z własnego domu,



Opłatek

polmarkus.com



Moczka

potrawyregionalne

- **w celach zdrowotnych:** nie wbijano gwoździ by uchronić się przed bólami zębów oraz nie rąbano drewna by nikogo nie bolała głowa,
- **nie warto prać,** czy rozwieszać prania by uchronić się przed nagłą śmiercią.

Wieczera wigilijna odbywała się w uroczystym nastroju. Wszyscy domownicy musieli być umyjni, uczesani i odświętnie ubrani. Nie było mowy o tym by do stołu zasiąść w innym stanie – przecież nikt nie chciał pozbyć się szczęścia. Również stół, do którego zasiadano był odpowiednio przygotowany: śnieżna biel obrusa, sianko pod stołem (ewentualnie obrusem) bądź snopki w kątach domu, wszystkie potrawy pachnące i drażniące zapachem pusty żołądek oraz opłatek, od którego rozpoczynano kolację. Dodatkowo umieszczano pod nakryciem każdego domownika pieniądze, który miał przynieść szczęście i powodzenie. Dostatek zapewnić też miała rybia łuska noszona w portfelu. Czasem pod stół kładziono siekiere bądź młot co miało chronić przed niemocą nóg czy „ryciem” kretów. Gospodarz często kładł na stół różne rodzaje zbóż, które potem dodawał do siewnego ziarna.

Do tej pory w wielu domach na stole stawia się świece oraz krzyż. Oczywiście znakiem do rozpoczęcia kolacji było pojawienie się na niebie pierwszej gwiazdki zwanej na Śląsku „jutrzemką”. Jeśli natomiast złośliwie na niebie żadna z gwiazdek pojawić się nie raczyła, z kolacją czekali do godziny 18:00. Kolację tak i dzisiaj rozpoczynano od podzielenia się opłatkiem.

Niewiele osób wie, iż tradycja ta wywodzi się z czasów pogańskich, kiedy to dzielono się pieczywem obrzędowym. Żeby rodzina szanowała się i nie kłóciła cały rok kolacja w wielu domach odbywała się w wielkim skupieniu i powadze.

Dodatkowe nakrycie przy stole.

Do kolacji zasiadali wszyscy domownicy a także służba. Tego dnia bowiem kończyła się ich służba i traktowano ich na równi z pozostałymi domownikami.



Tradycje Bożonarodzeniowe na Śląsku

Do stołu powinna zasiąść parzysta liczba osób, bowiem w przeciwnym wypadku „osobie bez pary” wróżono szybką śmierć. W każdym domu na stole pojawiało się dodatkowe nakrycie. Jednakże zdania odnośnie niespodziewanego gościa były zróżnicowane. Jedni „siłą” potrafili owego gościa na kolację przyprowadzić, inni zamykali drzwi na klucz by nie wpuścić do domu nieszczęścia. Aczkolwiek zarówno w pierwszym jak i drugim wypadku niespodziewany gość był niezwykle mile przyjmowany. Tradycja związana z dodatkowym nakryciem wywodzi się z kultu duchów. Wierzono bowiem, iż na miejscu tym zasiadają ci, którzy w danym roku odeszli. Wierzono, że wychodząc do innego pomieszczenia i zerkając przez dziurkę od klucza można było owa osobę zobaczyć siedzącą przy pustym nakryciu.

Tradycyjne potrawy wigilijne na Śląsku.

Kolacja wigilijna rozpoczynała się najczęściej od zupy. Na Opolszczyźnie była to zupa grochowa, w okolicach Wrocławia podawano zupę rybną z rodzynkami, natomiast dzieci raczono słodką zupą z migdałami. Niemniej jednak tradycyjnymi zupami wigilijnymi na Śląsku są do tej pory siemieniotka, czyli zupa z konopii i moczka - piernikowa zupa z bakaliami i śliwkami.



bombki

Na wigilijnym stole powinny pojawić się potrawy przygotowane na bazie tego, co wyrosło w polu, sadzie, lesie, ogrodzie czy wodzie. Zatem zgodnie z tą tradycją podawano potrawy przygotowane z kasz, mąki jarzyn, owoców, orzechów i miodu. W okresie międzywojennym pojawiły się śledzie, karp smażony z ziemniakami, kapusta z grochem, kiszona kapusta, zupa rybna, barszcz z uszkami. Do tego podawano desery i ciasta: śląskie makówki (czyli bułki moczone w mleku z miodem, makiem i bakaliami) czy tak popularna na Dolnym Śląsku słodka kutia. Oczywiście jako napój panował tu kompot z suszonych owoców. Do tego można było skosztować pierników, jabłek.

Po kolacji można było po raz kolejny zbadać, co przyniesie nam przyszłość. Prym wiodły tu młode panny, poszukujące męża. W owych czasach wystarczyło znaleźć płot, którym należało dosłownie „potrząsać”, bądź zamieść pomieszczenie od drzwi do okien, wyrzucając śmieci za płot ...

Rezultat owych czynności? Szczekający pies miał zwiastować kierunek, z którego pojawi się przyszły mąż. Warto rozpocząć poszukiwania płotu. Gospodynie napełniały łupinki orzechów solą by rano sprawdzić, czy w którejś sól się roztopiła, co miało zwiastować szybką śmierć. Natomiast dużo przyjemniejsze były wróżby związane z wyborem garnków, pod którymi ukryte były różne przedmioty zwiastujące pieniądze (pieniążek), biedę (kromka chleba), śmierć (węgiel) czy zamążpójście (czepek). Wierzono również, że sen z nocy wigilijnej spełni się do następnych świąt. Natomiast wyciągane po kolacji spod obrusa źdźbła siana miały przepowiedzieć długość życia. Resztę sianka gospodarz wynosił do sadu by obwiązać nim drzewka owocowe, aby wiosną pięknie zaowocowały. Odwiedzał również zwierzęta by podzielić się z nimi specjalnym opłatkiem, dziękując im w ten sposób za pracę.

Tego dnia szczególnie traktowano psa, koguta, gąsiora oraz kacзора. Wierzono również, że o północy zwierzęta przemówią ludzkim głosem a usłyszą je jedynie ludzie o czystym sercu. Tego dnia zanoszono im okruszki z wigilijnego stołu. Dla najmłodszych najistotniejszym punktem wieczoru były i są prezenty, które znajdowały pod choinką.

Tego dnia Święty Mikołaj, który na Śląsku odwiedza dzieci szóstego grudnia ma wolne. W wigilię prezenty rozdaje Dzieciątko Jezus, natomiast na Opolszczyźnie Gwiazdka bądź Gwiazdor. Zwyczaj rozdawania prezentów, a także ubierania choinki pojawił się na Śląsku dość późno bo dopiero koło XIX wieku. Obyczaj ten zapożyczyliśmy sobie od naszych zachodnich sąsiadów. Funkcjonuje ono tu w dwóch postaciach: - jako drzewko lub jego wierzchołek bądź też jako gałązki zwisające od sufitu szczytem w dół, czyli tzw. *podłazniczka*, - jako drzewko stojące na podłodze lub stole szczytem do góry. Choinka zwana rajskim drzewkiem (wiecznie zielonym) była ozdabiana jabłuszkami symbolizującymi jego owoce, łańcuchami, nazywanymi okowami grzechu. Natomiast świeczki i gwiazda na czubku symbolizować miały radosną nowinę o nadchodzącym Świetle – Jezusie. Początkowo ozdoby umieszczane na choince były robione ręcznie a uzupełnieniem ich były pierniki, orzechy, cukierki. Szklane bombki najwcześniej pojawiły się na Dolnym Śląsku. Dziś ręcznie robione ozdoby wracają do łask. Jednak na Śląsku dużo wcześniej zadomowiła się szopka zwana betlejką, obecna w każdym domu, początkowo przygotowywana przez najstarszych członków rodzin. Dziś można kupić już gotową szopkę symbolizującą miejsce narodzin Jezusa. Pięknym zwyczajem, który praktykuje się do tej pory jest śpiewanie kolęd po kolacji wigilijnej. Istnieje również tradycja chodzenia po kolędzie, które rozpoczynało się w drugi dzień świąt. Na Śląsku Opolskim funkcjonował zwyczaj przebierania się kolędników najczęściej pasterzy z pastorałem.

Natomiast na Śląsku grupę kolędników tworzyli Trzej Królowie. Dodatkowo odgrywano tu widowiska świąteczne tzw. herody, czyli opowieść pt. „Król Herod”. Zakończeniem wigilijnego wieczoru była pasterka, w której uczestnictwo było obowiązkowe. Pierwszy dzień świąt był dniem, który należało spędzić z rodziną. Odpocząć, ciesząc się spokojem i obecnością bliskich. Wizyty przypadały na drugi dzień świąt.

(materiał oprac. wg Anny Merte)



Stół wigilijny

wikipedia

Na tropie kaloryczności potraw wigilijnych ...



Makowiec

przepisy.pl

Każdy z nas uwielbia czas Świąt Bożego Narodzenia, które pełne są przepysznych dań. To czas kiedy postanowienia o rzuceniu paru zbędnych kilogramów idą w niepamięć. Jednak jak to naprawdę wygląda z kalorycznością potraw na naszym stole wigilijnym? Postanowiliśmy to zbadać.... Biorąc pod uwagę fakt, że wigilijne potrawy z natury są postne, oznacza to, że nie wszystkie dostarczają aż tak ogromnych ilości kilokalorii... Jednak gorzej jest ze słodyczami oraz daniami, które spożywamy pierwszego i drugiego dnia Świąt.

Weźmy pod lupę, np.

barszcz z uszkami - tutaj jedna porcja ok. 280g dostarcza 230 kcal, zaś 200g porcji pierogów z kapustą i grzybami to ponad 342 kcal.

Uważać jednak powinniśmy na takie potrawy jak, np.

kutia, która w 250g może zawierać nawet 548 kcal!

Równie kaloryczne są ciasta, takie jak:

makowiec, który na 100g ma aż 346 kcal, czy sernik gdzie 100g to aż 305 kcal!

(DS)

Święta Bożego Narodzenia pod znakiem szacunku do żywności

Obfite stoły to jeden ze stałych elementów każdego Świąt Bożego Narodzenia.

Jednak to właśnie w czasie tego szczęśliwego dla nas wszystkich okresu, marnowane są ogromne ilości jedzenia.

Raporty niestety nie kłamią... **Na świecie co roku wyrzucane jest około 1,3 mld ton jedzenia, czyli 1/3 wyprodukowanej żywności**, jak donosi Organizacja FAO. Jeśli chodzi o marnowanie jedzenia w domach, to do procedury "wyrzucania" przyznaje się ponad 35% konsumentów, a co więcej, niestety liczba ta wzrasta. Najczęściej wyrzucanym produktem jest pieczywo, ale także owoce, warzywa czy wędliny.

Co zrobić by uniknąć tak ogromnych strat żywności? Przede wszystkim działać z rozmysłem, np. listę zakupów dobrze przemyśleć przed wyjściem do sklepu czy zamrozić potrawy, by przedłużyć ich przydatność do spożycia.

Pamiętajmy, że dobrze zaplanowane działania mogą zmniejszyć ten przykry proceder.

Nie bądźmy obojętni i pielęgnujmy nie tylko nasze świąteczne tradycje, ale też szacunek do żywności.

(DS.)

Kocham pić
HERBATE!



kwejk

Jedyne co musisz zrobić to zaparzyć herbatę z rozmarynem i zmielonym pieprzem. Dodaj plastry cytrusów, syrop i maliny. Napój możesz także śmiało dosłodzić wedle uznania i smaku.

Życzymy smacznego!

(DS)



Herbatka :)

kwestiasmaku

Czas na rozgrzewającą herbatkę !

Szukasz gorącej i przepysznej alternatywy dla herbaty z cytryną i miodem na zimowe wieczory? Proponujemy połączenie rozmarynu i grejfruta.

By ją wykonać potrzeba:

- Kubek zaparzonej czarnej herbaty
- Gałązka rozmarynu
- Szczypta czerwonego pieprzu
- Plaster grejfruta
- Plaster cytryny
- 3 łyżki syropu malinowego
- 3 mrożone maliny (opcjonalnie)

Strefa humoru ! Uśmiechnij się !

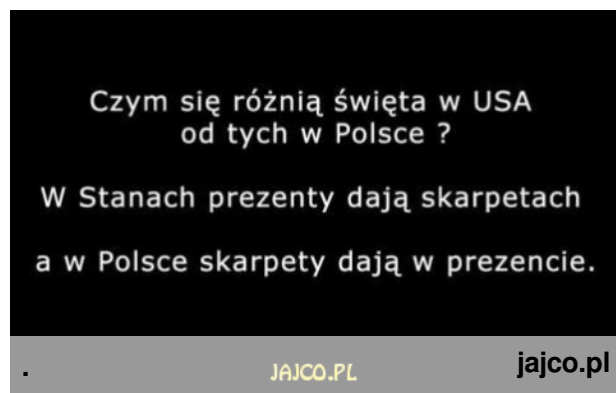


Przed świętami św. Mikołaj rozdaje prezenty na ulicy. Jasio po otrzymaniu jednego z nich mówi:

- Święty Mikołaju, dziękuję ci za prezent.
- Głupstwo - odpowiada święty Mikołaj.- nie masz mi za co dziękować.
- Wiem, ale mama mi kazala.

Do świętego Mikołaja rozdającego prezenty w domu towarowym podchodzi Jasio, zaczyna tarosić go i woła:

- Tato! Mama mówiła, żebyś kupił mleko i masło jak będziesz wracał do domu !



- Przedszkolak pyta kolegę:
- Co dostałeś na gwiazdkę?
 - Trąbkę.
 - Mówiłeś, że dostaniesz lepsze prezenty!
 - To super prezent! Dzięki niej zarabiam codziennie 10 złotych!
 - W jaki sposób?
 - Tata mi daje, żeby przestał trąbić!

Wieczór wigilijny. Cała rodzina gotowa, stół zastawiony, czekają tylko na pierwszą gwiazdkę. Oczywiście przy stole jedno dodatkowe, puste miejsce. Nagle pukanie do drzwi.

- Kto tam?
- Strudzony wędrowiec, czy jest dla mnie miejsce?
- Jest.
- A mogę skorzystać?
- Nie.
- Ale dlaczego?!
- Bo tradycyjnie musi być puste!

Burek mówi do Azora:

- Już nie mogę się doczekać tych świąt!
- Dlaczego?
- Nie dość, że dostanę dwa worki świeżuteńkich kości, to jeszcze ludzkim głosem będę mógł powiedzieć swojemu panu, co o nim myślę!

W wigilię chłop jedzie furmanką, a obok biegnie pies. Ponieważ koń biegnie leniwie, chłop bije go batem.

- Jeszcze raz mnie uderzysz, to będziesz szedł piechotą! - mówi koń.
- Pierwszy raz słyszę, żeby koń mówił! - dziwi się chłop.
- Ja też! - mówi pies.

Dwóch chłopców spędza noc przed wigilią u dziadków. Przed pójściem spać, klękają przed łózkami i modlą się, a jeden z nich ile sił w płucach woła głośno: - Modlę się o nowy rowerek, modlę się o nowe żołnierzyki, modlę się o nowy odtwarzacz dvd... Starszy brat pochylił się i szturchnął go mówiąc: - Dlaczego tak krzyczysz? Bóg nie jest głuchy. Na to chłopiec: - Nie, ale babcia jest.

- Mamo, choinka się pali! - woła Jasio z pokoju do matki zajętej w kuchni.
- Choinka się świeci, a nie pali - poprawia matka. Za chwilę chłopiec krzyczy:
- Mamo, mam, firanki się świecą!

Spotykają się dwie blondynki i jedna mówi:

- Ty, wiesz że w tym roku Sylwester przypada w piątek ?

- A na to druga:
- Kurczę, żeby tylko nie trzynastego !

Wesołych Świąt ! :)

