

**"Chcemy życzyć Wam zdrowych,  
wesołych Świąt Wielkanocnych,  
mokrego Dyngusa, smacznego jajka  
i radości z każdego dnia.**

**redakcja "Gastromaniaka"**

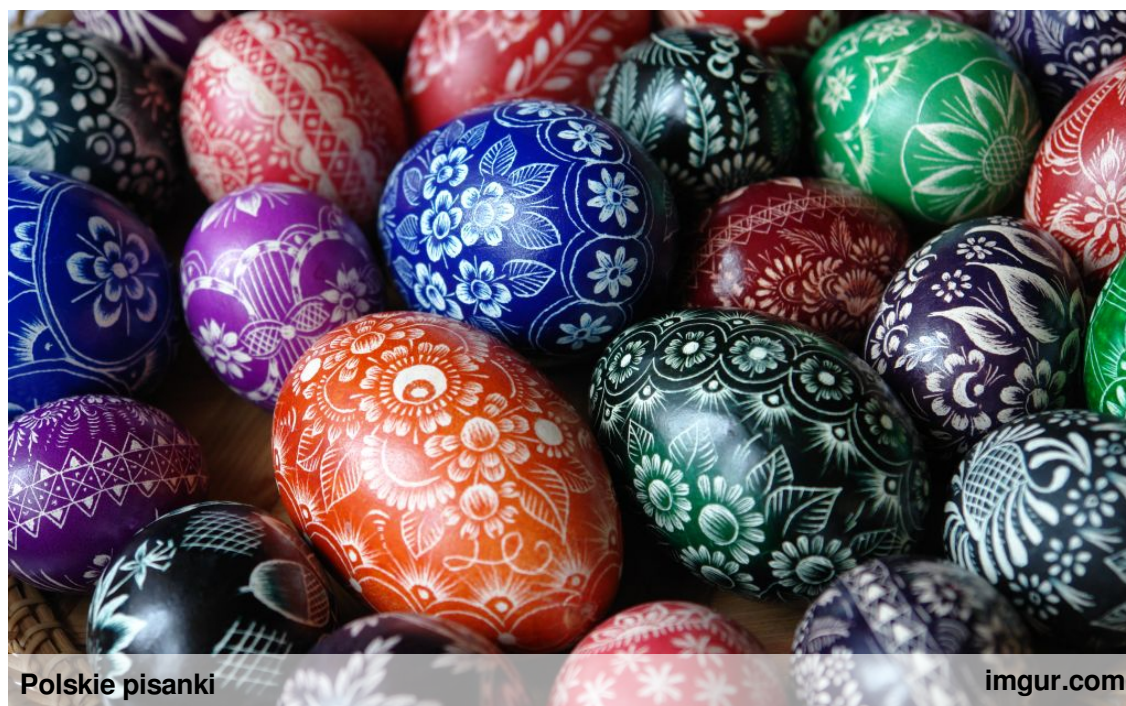
#### **Naturalne barwniki pisanek**

Naturalne barwniki dają pewność, że jajka nie będą zawierały szkodliwych chemikaliów.

Naturalne substancje barwiące, pozwolą Ci uzyskać następujące kolory:

- **jasny żółty** – kurkuma, zielona herbata, nać marchwi, skórki pomarańczy lub cytryn, zielony kminek
- **pomarańczowy** – łupiny cebuli, chili
- **brązowy** – łupiny cebuli, czarna herbata, mocna kawa, łupiny orzecha włoskiego
- **czerwony** – buraczki czerwone, mrożone maliny, żurawina
- **fioletowy** – owoce czarnego bzu, czerwona kapusta, kwiat hibiskusa, czerwona cebula
- **niebieski** – czerwona kapusta, suszone jagody, jeżyny
- **zielony** – nać pietruszki, pokrzywa, trawa, szpinak, liście laurowe.

Odcień danego koloru zależy od intensywności wywaru i długości trzymania w nim jajek. Aby zafarbować jajka należy przygotować naturalny wywar, a następnie ugotować w nim jajka. Najpierw rozdrabnia się rośliny, zalewa je ok. 0,5 l wody (tak, by jajka były przykryte wywarem) i zostawia się na kilka godzin. Potem sporządza się wywar. Do wywaru wkłada się jajka i gotuje 10 minut. Jeśli chcemy uzyskać intensywniejszy odcień, pozostawiamy je jeszcze w wywarze.



Polskie pisanki

imgur.com



Już 2 kwietnia LANY PONIEDZIAŁEK !

naludowo



## SZKOLNE NEWSY, czyli co wydarzyło się u nas w marcu



Jest SUPER !

apd

### CZEKOLADOWE WARSZTATY Z RESTAURACJĄ JAPAN SUN SUSHI&GRILL W NASZEJ SZKOLE

W ramach współpracy z restauracją "Japan Sun Sushi&Grill" z Rybnika, Zespół Szkół Ekonomiczno-Usługowych kolejny raz, SPECJALNIE dla młodzieży z technikum i zawodówki zorganizował **fantastyczne warsztaty**. Tematem przewodnim zajęć była... czekolada. W twórczej atmosferze szef kuchni **Artur Głowka** wraz z **Pauliną Bartecką** i **Martą Hellwig** zaprezentowali uczniom gastronomika zasady temperowania czekolady oraz sposoby jej zastosowania w deserach i potrawach. W bardzo kreatywnej atmosferze młodzież wykonała "Białą półkulę z kremem z białej czekolady z wasabi w towarzystwie domowej kruszonki z malinowym żelem i owocami", "Topniejącą kulę czekoladową z musem z ciemnej czekolady i kakao na kruszonce z polewą karmelową", Cupcakes cytrynowe z lemon curdem i borówkami". Dziękujemy za przeprowadzenie warsztatów, które natchnęły uczniów do komponowania własnych pomysłów aranżacji potraw.

(ks)



smakołyki :)

apd



Pani Dyrektor była zachwycona! :)

apd

17 marzec 2018

### DNI OTWARTE W NASZEJ SZKOLE

Szkoła dosłownie "pękała w szwach". Kolorowe bezy, crème brûlée, płynna miksologia smaków i kolorów, mapa predyspozycji zawodowych, wirtualna podróż tirem z logistykami, obliczanie pierwszej pensji, sprzedaż z obsługą kas fiskalnych, modelowanie ciała za pomocą Adobe Photoshop, trening fitness, turniej „One from ten” in English. Wszystko utrwalone w obiektywie aparatu fotograficznego.

Tak przebiegał dzień otwarty w ZSE-U w Rybniku 17 marca 2018 r., w którym z przyjemnością spotkaliśmy się z nowymi przyszłymi uczniami i ich rodzicami.

Dziękujemy wszystkim nauczycielom za niezwykle zaangażowanie w przygotowanie spotkania z gimnazjalistami i przeprowadzenie zajęć otwartych.

(zseu)



W pracowni hotelarskiej ...

ML



W pracowni gastronomicznej ...:)

ML



W pracowni obsługi konsumenta ...

ML



:)

ML



## Zwyczaje wielkanocne na świecie

**Czy na całym świecie panują takie same zwyczaje wielkanocne ?**

**Stare ludowe powiedzenie głosi, że co kraj to obyczaj. Przenieśmy się więc na chwilę w kilka miejsc, aby poznać zwyczaje i tradycje wielkanocne w innych państwach, nie tylko europejskich.**

Zacznijmy od naszych sąsiadów – **Czechów**. Najbardziej lubiany przez Czechów jest wielkanocny poniedziałek. **W tym dniu kilkuosobowe grupki chłopców odwiedzają domy rówieśniczek i kiedy te obleją ich wodą - smagają je pomlázkami\*.**

\*Pomlázky to młode wierzbowe gałęzie splecione w warkocze. W niektórych regionach Czech zamiast pomlázkami, chłopcy biją dziewczęta długimi gałęziami jałowca - twardymi, sprężystymi i okrytymi ostrymi szpilkami. Obite dziewczyny wyrzucają ich z domów i wrzucają do strumyków lub wanien z wodą. Na znak zgody wiążą na pomlázkach kokardki z karbowanej bibułki. Zwyczaj ten obchodzony jest w domach, w którym mieszkają panny na wydaniu. Następnym **dość ciekawym** elementem spotkania chłopców z dziewczynami jest poczęstunek. **Goście częstowani są pisankami, słodyczami i palenką.** To wódka pędzona ze śliwek, moreli lub wiśni.



Czechy

czechtourism



Włoskie ciasto wielkanocne

**Święta Wielkanocne we Włoszech.**

Czy również na stole dominuje makaron ? Włosi najczęściej Wielkanoc spędzają poza domem. Nie mają znanego nam zwyczaju polewania wodą w lany poniedziałek, więc mogą spokojnie wyruszać w podróż. Ich wyjazd przypomina nieco wyjazd na majówkę. Najważniejszym momentem świąt jest obiad, na który tradycyjnie podawana jest baranina lub jagnięcina. Jako przystawkę podaje się plasterki salami i jajka na twardo, na pierwsze danie serwuje barani rosół z pierożkami cappelletti, a na drugie: pieczone jagnię. Włosi nie mają zwyczaju święcenia pokarmów a symbolem jest dla nich baranek.

Swoje tradycyjne ciasto colomba, czyli gołębicą, Włosi kupują przeważnie w cukierni.

**Meksyk** – może coś z latynowskich klimatów? Święty Tydzień (Semana Santa) rozpoczyna się od Niedzieli Palmowej. Meksykanie uczestniczą w procesji i święcą gałązki palm. Później zostają spalone i wykorzystane jako popiół do posypywania głów. W Wielki Piątek w wielu miasteczkach odgrywa się sceny męki i ukrzyżowania Jezusa. Meksykanie nie mają zwyczaju malowania i święcenia jaj. Można jednak zauważyć że ich dzieci dostają wielkanocne zajączki z czekolady.



Wielkanoc w Szwecji

szwecjoblog

Jest to wpływ amerykańskiej kultury. Niedziela Zmartwychwstania to huczne święto obchodzone do późnej nocy. Towarzyszą mu pokazy sztucznych ogni, zabawy w wesołym miasteczku oraz jedzenie tradycyjnych potraw z ulicznych budek. Poniedziałek wielkanocny rozpoczyna Semana Pascua, czyli Tydzień Paschalny. Semana Santa i Semana Pascua to łącznie dwa tygodnie wolne od pracy i szkoły.

**Szwedzkie spojrzenie na Wielkanoc**

W Skandynawii panuje zwyczaj przebierania się za Påskkåringar inaczej "wielkanocne wiedźmy". Zazwyczaj są nimi dziewczynki w wieku 5–11 lat. W Wielką Sobotę spacerują po domach i w zamian za ofiarowanie świątecznych kartek, laurek i życzeń żądają, aby wrzucić im do koszyka jakieś łakocie lub symboliczny datek. Tradycja ta jest pozostałością po wierzeniach w organizowane na wyspie Blåkulla złoty czarownic, które posłuszne Szatanowi werbowwały swoje adeptki i nakazywały im niepostrzeżenie myszkować w ludzkich posiadłościach.



Wielkanoc w Szwecji

tytuuradzisz



## Zwyczaje wielkanocne na świecie

W Szwecji obowiązuje również zwyczaj przyozdabiania brzozy gałązek różnokolorowym pierzem. Można zakupić je gotowe w kwaciarniach i na targowiskach lub udekorować samemu. Påskekris, czyli gałązki brzozy mają związek z wiarą w ludzką moc przyspieszania nadejścia wiosny. Påsk lördag, czyli Wielka Sobota jest najważniejszym dniem w trakcie trwania świątecznego czasu. W godzinach popołudniowych spożywa się wykwintny obiad złożony przede wszystkim z jajek i ryb. Dzieci natomiast mają okazję do radości, ponieważ w ten właśnie dzień zajacek wielkanocny (påskhare) przynosi im wielkie wielkanocne jajko, w którym znajduje się ogromna ilość cukierków.

### Mrozący krew w żyłach zwyczaj Wielkanocny na Północy Filipin

Pokutnicy w Wielki Piątek dają się przybić do krzyża, zgodnie z panującą tam tradycją. Wierzą, że to właśnie dzięki temu odpokutują za swoje grzechy, wyblągają cudne uzdrowienia czy łaski u Boga. To dość kontrowersyjny sposób odtwarzania męki Chrystusa. Jeden z pytanych mieszkańców odpowiedział „ Nie czuje żadnego bólu, bo wiem, że jestem w cierpieniu z mym Bogiem „



Meksyk

swiatwedlugrostkow

Pierwszym, który postanowił naśladować Jezusa dosłownie, był niejaki Artemio Atniola w 1962 r. Twierdził on, że usłyszał głos Boga każący mu się ukrzyżować. Gdy zrobił to, miał uzyskać moc uzdrawiania. Moc się jednak z czasem skończyła, za to nowy zwyczaj pozostawał wciąż w użyciu. Artemio przybił się do krzyża 10 lat. Za nim poszli inni. W 1999 r. ochotników było już dwunastu. Teraz co roku zgłasza się 20–30 osób.

*Ciekawostki wyszperała Lidka Skiba :)*



Filipiny

national-geographic



Filipiny

national-geographic



Hotel

hotel-slowik

### Propozycja wyjazdowego spędzenia Świąt Wielkanocnych

Coraz częściej w okresie świątecznym Polacy opuszczają swoje domy i miejsca pracy i wyjeżdżają w okolice, gdzie będą mogli zarówno odpocząć, jak i poczuć świąteczny klimat. Specjalnie dla Was znaleźliśmy takie piękne i urokliwe miejsce. **Hotel Słowik \*\*\*\*** mieści się w **Poniatowej**, blisko Kazimierza Dolnego i Sandomierza oraz Nałęczowa. To zaciszne miejsce nad zalewem, doskonale do wypoczynku, jak i aktywnego spędzenia wolnego czasu. Piękne, stare lasy znajdujące się w otoczeniu hotelu i liczne ścieżki rowerowe umilają pobyt swoim gościom. Hotel posiada przestronne i komfortowo wyposażone pokoje hotelowe, gdzie goście mogą się poczuć jak u siebie w domu. Całości dopełnia znakomita kuchnia w hotelowej restauracji. ZACHECAM :)

*Wiktoria Kupczak-Krysiuk*



Pokój

hotel-slowik



Hol

hotel-slowik



Hotel

hotel-slowik



## Pani Profesor Zdrówko poleca... zadbać o "Metabolizm na wiosnę"

Metabolizm to nic innego jak proces, które sprawiają, że to, co spożyliśmy, zostaje przetworzone i wykorzystane przez nasz organizm, zaś to co niepotrzebne, wszelkie resztki i odpady zostają z niego szybko usunięte. Pracuje nad tym wiele narządów wewnętrznych, żołądek, jelita, wątroba, trzustka, soki trawienne, żółć... Lepsza przemiana materii w potocznym rozumieniu to szybsze rozkładanie i przyswajanie składników odżywczych.

Podstawowa przemiana materii zmienia się z wiekiem. Najwyższa jest w okresie dojrzewania. Znacząco spada po 30. roku życia, a najbardziej drastycznie u osób starszych.

Składniki pokarmowe mogą przyspieszyć metabolizm. Najbardziej, bo aż w 25% metabolizm zwiększa białko, tłuszcze – 5-10%, w najmniejszym węglowodany – 6%.

### Jak przyspieszyć swój metabolizm?

#### 1. Śniadanie – najważniejszy posiłek w ciągu dnia

Po nocnej przerwie nasz organizm potrzebuje solidną dawkę energii, aby był rozbudzony na cały dzień. Dlatego, żeby przyspieszyć nasz metabolizm warto wybierać na śniadanie produkty obfitujące w węglowodany złożone np. pełnoziarniste pieczywo z dodatkiem wędliny czy nabiału czy płatki owsiane na mleku.

#### 4. Używaj ostrych przypraw

Świetnym sposobem na „podkręcenie” metabolizmu jest dodawanie do potraw ostrych przypraw. Metabolizm może być szybszy nawet o 23%. Wśród przypraw nie może zabraknąć chilli, imbiru, czosnku, kminku, pieprzu, kurkumy, goździków, majeranku, lubczyku, jałowca czy cynamonu. Zwłaszcza papryczka chilli ma szczególny związek zwany kapsaicyną, która pobudza organizm to szybszego trawienia. Ponadto ostre przyprawy są uznawane jako naturalne spalacze tłuszczu.

#### 5. Uprawiaj sport

Doskonałą metodą na przyspieszenie przemiany materii są ćwiczenia aerobowe, czyli takie podczas których przyspieszony jest oddech i tętno. Są to m.in.: ćwiczenia cardio, jazda na rowerze, bieganie, aerobic. Powinien trwać ok. 40 min, aby uzyskać zamierzony efekt

#### 6. Pij wodę, zamiast słodkich napojów.

Wypicie szklanki zimnej wody z cytryną na czczo przyspiesza metabolizm nawet o 30 %. Dzieje się tak, że zimna woda musi być w organizmie ogrzana.

### PODKRĘĆ SWÓJ METABOLIZM NA WIOSNĘ

#### 2. Pamiętaj o białku

Jak już wcześniej wspomniałam białko zawarte w pożywieniu przyspiesza naszą przemianę materii o 25%. Jest zbudowane z aminokwasów, które są trudniej trawione. Aby były strawione potrzebują dowozu energii ze strony tłuszczu i węglowodanów. Zatem komponując posiłek nie zapominajmy o produktach takich jak: drób, wędliny, ryby, twaróg, jaja, mleko, rośliny strączkowe. Przy czym warto pamiętać, że produkty chude mają wyższą zawartość białka niż pozostałe. Nie przekraczajmy jednak dobowego zapotrzebowania większego niż 1g białka/kg masy ciała.

#### 3. Jedz regularnie i nie przejadaj się

Komponujmy tak posiłki, aby jednorazowo się nie przejadać, tylko zaspokoić uczucie głodu. Wskazane odstępy między posiłkami to 3-4 godziny. Lepiej zjeść częściej, a mniejszą porcję. Dzięki temu tempo metabolizmu będzie utrzymane na wysokich obrotach.

Potrzebuje do tego energii, która jest zmagazynowana w naszym ciele. Pijmy 1,5-2 l wody niegazowanej zamiast słodkich napojów, które lubią fermentować w jelitach, a ponadto są kaloryczne.

#### 7. Kawa i zielona herbata

Zarówno kawa jak i zielona herbata zawierają kofeinę, która stymuluje układ nerwowy do wydzielania noradrenaliny przyspieszającej metabolizm. Ponadto są one dobrymi antyoksydantami spowalniającymi procesy apoptozy, czyli starzenia się organizmu. Badania potwierdzają też, że zielona herbata sprzyja odchudzaniu.

#### 8. Błonnik

Błonnik ma szerokie zastosowanie zdrowotne. Jeżeli chodzi o wzrost tempa przemiany materii to przyspiesza on perystaltykę jelit, przez co nasze jelita pracują sprawniej. Dodatkowo usuwa z organizmu niestrawione resztki pokarmu, zwiększając częstość wypróżnień.

#### 9. Unikaj internetowych diet

Diety poniżej 1000 kcal i głodówki spowalniają metabolizm średnio o 20%.



:)

obieramy.pl

Nie mówiąc o tym, że nie dostarczają wszystkich niezbędnych składników do organizmu. Trzustka zaczyna uwalniać zwiększoną ilość insuliny, która może prowadzić do odkładającej się tkanki tłuszczowej. Zazwyczaj po takich dietach występuje efekt jo-jo.

#### 10. Postaw na relaks

Stres sprzyja **wydzielaniu hormonów takich jak adrenalina, kortyzol**. Wtedy **tkanka tłuszczowa odkłada się w okolicach brzucha**.

Aby przemiana materii była zachowana na jak najwyższym poziomie często się relaksuj np. poprzez czytanie ulubionej książki, basen itp.

**Wdrożenie powyższych wskazówek w codzienne życie pozwoli nam zawsze cieszyć się szczupłą sylwetką.**

Zachęcam do dbania o swoje zdrowie !

(js)



## GASTRONOMIA NA WESOŁO , czyli co się dzieje na pracowniach :)



Dziewczyny rządzą !

ks



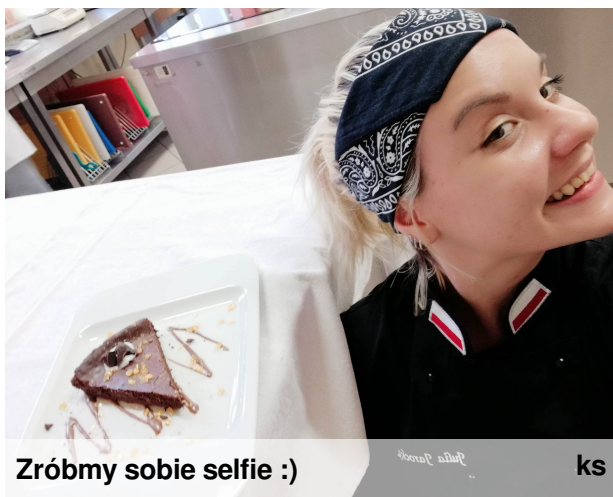
Ten serniczek jest taki piękny !

ks



I jest potrawa :)

ks



Zróbmy sobie selfie :)

ks



Jeść, albo nie jeść ? Oto jest pytanie !

km



Nasz człowiek :)

Rome

jj



Gdzie kucharek sześć...

ks



Pychota !

jj



Zbiorowa degustacja :)

km