

SZKOLNY BIULETYN KULINARNY



Zespół Szkół im. Jarosława Iwaszkiewicza w Sochaczewie
 sbk.redakcja@gmail.com

Wprowadzenie

Kulinarium stały się modne. Do dobrego tonu należy choć trochę znać się na gotowaniu a jeszcze lepiej umieć coś przygotować dla znajomych czy rodziny. Popularne stają się spotkania z przyjaciółmi połączone ze wspólnym gotowaniem.

Szkolny Biuletyn kierujemy do wszystkich, którzy chcieliby wiedzieć i umieć trochę więcej w dziedzinie szeroko rozumianej dyscypliny kulinarnej. Znajdziecie w nim ciekawostki, przepisy dla początkujących i bieglejszych w sztuce gotowania. Zajmiemy się również propagowaniem wiedzy o polskich produktach regionalnych aby zaprzeczyć twierdzeniu „cudze chwalicie, swego nie znacie”. Słowniki, dowcipy, cytaty i wszystko co może Was zainteresować.

Prosimy o sugestie jakie wiadomości chcielibyście znaleźć w tej publikacji. Czekamy na maile sbk.redakcja@gmail.com

W tym numerze

Wprowadzenie	1
Historia ziemniaka	1
Cytat numeru	1
Produkty regionalne Mazowsza	2
Humor numeru	2
Danie w 15 minut	3
Coś słodkiego	3
Słownik kulinarny	5
Informacje	6

Cytat numeru

„Taka zawsze była moja rada: ucz się gotować, a więc próbuj nowych przepisów, wyciągaj wnioski z własnych błędów, bądź nieustraszona i przede wszystkim miej z tego zabawę”

Julia Child

Historia ziemniaka



Ojczyzną ziemniaka jest Ameryka Południowa, a jako pierwsi uprawiali go Inkowie. Pierwsze uprawy ziemniaków pochodziły z zamieszkiwanych przez nich terenów i miały miejsce już w czasach prehistorycznych! Pierwsze ślady upraw odnaleziono na wysokości 4000 m w okolicach jeziora Titicaca! Inkowie uprawiali około 250 różnych odmian ziemniaków!

Przypuszcza się, że ziemniak dotarł do Europy w XVI wieku. Francisco Pizarro, konkwistador hiszpański, podbijając Imperium Inków na początku szesnastego stulecia, skupiał swoją

Zobacz *Historia ziemniaka* na stronie 4

Produkty regionalne Mazowsza

Kozi ser twarogowy z Cegłowa

Kozy rozpowszechniły się w Europie w okresie wędrówek ludów m.in. Celtów oraz Germanów przemieszczających się na zachód. Dało to początek chowu tych zwierząt w krajach środkowo- i zachodnioeuropejskich. Serowarstwo zaś wzięło swój początek z konieczności ekonomicznego wykorzystania nadwyżek mleka, toteż w różnych krajach rozwinęły się rozmaite sposoby wytwarzania serów. Choć na przestrzeni wieków było ich coraz więcej i wciąż doskonalsze, to niektóre tylko przetrwały niezmienione do dnia dzisiejszego. Według starych i nowych receptur produkuje się obecnie wiele przeróżnych gatunków sera koziego. Od łagodnych do bardziej pikantnych, ostrych i słonych z ich pełną gamą zapachowo-smakową. Przy produkcji sera koziego należy przestrzegać zasad higieny, aby obce zapachy nie zdominowały specyficznego zapachu i smaku sera. Tradycja pozyskiwania sera z mleka koziego w okolicach Cegłowa sięga okresu międzywojennego. Mieszkańcy Cegłowa metodę produkcji sera opierają na rodzinnych przekazach ustnych oraz przepisach zawartych m.in. w książce Romana Kopańskiego „Chów Kóz” z 1985 roku i publikacji „70% zysku rocznie” autorstwa Stefanii Bojarskiej z 1916 roku. Obecnie mleko jest

zakwaszane naturalnymi kulturami bakterii kwasu mlekowego, a stare płócienne woreczki zastąpiono specjalnymi formami mleczarskimi. Kozi ser twarogowy wytwarzany na terenie gminy Cegłów jest produktem o utrwalonej renomie. Prezentowany jest podczas festynów i uroczystości lokalnych, gdzie cieszy się dużą popularnością. Jego walory smakowo-odżywcze oraz wzrastające zapotrzebowanie ze strony konsumentów powoduje stałe zwiększanie jego produkcji w Cegłowie i okolicach.



Humor numeru

Przychodzi gość do ekskluzywnej restauracji:

- *Chciałbym zamówić coś extra, cena obojętna.*
- *To może kawior?* - proponuje kelner.
- *A co to jest?*
- *To są jaja jesiotra.*
- *Pan poda dwa na twardo.*

Danie w 15 minut

Źródło: <http://magazyn-kuchnia.pl/>

Zielone spaghetti (dla 2 osób)

Składniki

- 200 g spaghetti
- 2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek świeżego szpinaku
- 100 g sera pleśniowego (z niebieską pleśnią)
- pieprz i sól

Sposób przygotowania

Spaghetti gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie szklimy na oliwie rozarty czosnek. Gdy zacznie intensywnie pachnieć, wrzucamy szpinak (mrożony wcześniej rozmrażamy). Do gorącego szpinaku dodajemy pokrojony w kostkę ser pleśniowy i dusimy, aż się rozpuści. Doprawiamy pieprzem i ewentualnie solą (ser pleśniowy jest słony, więc ostrożnie). Sos mieszamy z makaronem.



Coś słodkiego

Ciasto czekoladowe z musem

Spód:

- 150 g masła
- 150 g połamanej na kostki ciemnej czekolady
- 5 dużych jajek
- 1 łyżka kakao
- 175 g drobnego cukru do wypieków

Mus:

- 100 g masła
- 100 g połamanej na kostki ciemnej czekolady
- 3 duże jajka
- 2 łyżeczki kakao
- 115 g drobnego cukru do wypieków
- 2 łyżeczki żelatyny w proszku, rozpuszczonej w 80 ml ciepłej wody

Wykonanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Formę z odpinaną obręczą o średnicy 20 - 23 cm wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia.

Spód:

W rondelku z grubym dnem, ciągle mieszając rozpuścić masło z czekoladą. Jeśli nie masz takiego rondelka umieść czekoladę i masło w miseczce i zawieś ją na garnku z gotującą się wodą. Ostudzić. Zmiksować żółtka z kakao, dodać do ostudzonej czekolady i wymieszać.

Mikserem ubić białka na sztywną pianę, dodawać partiami cukier i miksować przez 2 - 3 minuty, aż piana będzie gęsta, sztywna i błyszcząca.

Ciąg dalszy na stronie 4

Historia ziemniaka ze strony 1

uwagę głównie na złocie. Wówczas ziemniak nie zwrócił specjalnie niczyjej uwagi. Na triumf na europejskich stołach musiał poczekać prawie 200 lat. Początkowo ziemniaki traktowano jak egzotyczną kulinarną ciekawostkę, a uprawiano go głównie jako rośliny ozdobne o pięknych kwiatach. Królowa Maria Antonina nosiła te kwiaty przy sukni. Europejski szlak ziemniaka wiódł z Hiszpanii przez Włochy, Francję, Wyspy Brytyjskie, Irlandię, Niderlandy i Prusy. Gdy do zagranicznego warzywa przekonali się sami chłopi, uprawy zaczęły stawać się coraz bardziej powszechne.

Przodkowie naszego rodzimego ziemniaka przybyli do Polski w iście królewskich okolicznościach. Pierwsze sadzonki przywiózł król Jan III Sobieski ze słynnej wyprawy do Wiednia w roku 1683 specjalnie dla ukochanej, królowej Marysieńki. Były one podarunkiem od cesarza austriackiego

Ciąg dalszy ze strony 3



Ubite białka wymieszać z masą czekoladową i wlać do przygotowanej formy, piec przez 25 - 30 minut. Wyjąć z piekarnika i ostudzić w formie (ciasto opadnie, tworząc wgłębienie, które wypełnimy musem, moje ciasto opadło jeszcze będąc w piekarniku). Nie wyjmować z formy.

Leopolda I, z jego wiedeńskich ogrodów. Polska należy do czołowych producentów ziemniaków w Europie. Polacy przodują również w ilości spożywanych ziemniaków. Wydaje się jednak, że niewiele wiemy o tym ulubionym warzywie. Skoro Inkowie uprawiali ponad 250 odmian to ile uprawia się w Polsce i czym różnią się one między sobą? Podobno ziemniaki są kaloryczne. Ale 100 gramów ziemniaków dostarcza niecałe 80 kcal. Skąd więc to przekonanie? Jeśli zainteresował Cię temat napisz do nas, podziel się swoimi pytaniami. Znajdziemy na nie odpowiedzi..

Mus:

Przygotowujemy podobnie jak powyżej, po wystudzeniu upieczonego spodu. W rondelku z grubym dnem, ciągle mieszając rozpuścić masło z czekoladą. Ostudzić. Zmiksować żółtka z kakao, dodać do ostudzonej czekolady i wymieszać. Mikserem ubić białka na bardzo sztywną pianę, dodawać stopniowo cukier i miksować przez 2 - 3 minuty, aż piana będzie gęsta, sztywna i błyszcząca.

Ubite białka wymieszać bardzo delikatnie (nie niszczą piany) z ostudzoną masą czekoladową oraz rozpuszczoną w wodzie żelatyną (również ostudzoną). Masę wylać na środek upieczonego spodu. Dekoracja z ciemniejszych smug na musie powstała z reszty masy czekoladowej. Ciasto przykryć, uważając, aby nie naruszyć delikatnego wierzchu musu czekoladowego. Wstawić do lodówki na minimum 4 godziny lub najlepiej na noc. Kroić gorącym nożem (sparzonym wrzątkiem).

Źródło: www.kwestiasmaku.com

Słownik kulinarny

A

Agar (agar-agar) - Pochodząca z wodorostów substancja żelująca. Można nim zastąpić żelatynę aby otrzymać wegetariańską galaretkę. Rozpuszcza się w temperaturze ok. 90 stopni C. Występuje w postaci proszku lub nitek.

B

Beszamel - Sos przygotowywany z masła, mąki i mleka. Doprawiamy go solą, białym pieprzem, można dodać cytrynę i gałkę muszkatołową, niektórzy dorzucają jeszcze trochę startego żółtego sera. Dobry do mięsa i warzyw - często zapiekamy je pod beszamelem.

C

Cymes - Jedna z najpopularniejszych słodkich tradycyjnych potraw kuchni żydowskiej. Nazwa pochodzi od niemieckiego słowa Zimt - cynamon.

D

Drinki - Napoje alkoholowe powstające na skutek wymieszania różnych gatunków alkoholi, czasem z dodatkiem soków, wody, toniku lub innych napojów.

E

Enoturystyka - Gałąź turystyki, związana z winem, która rozwinęła się stosunkowo niedawno ale zdobywa coraz więcej wielbicieli.

F

Falafel - Małe, smażone kulki przyrządzone z ugotowanej ciecierzycy, grochu lub bobu z przyprawami. Przeważnie serwowane w chlebku pita. Potrawa popularna w kuchni arabskiej oraz żydowskiej.

G

Grzybek tybetański - Grzybek tybetański to popularna nazwa ziaren kefirowych przy pomocy których można wyprodukować kefir.

H

Haute cuisine (z franc. wysoka kuchnia) - Francuska sztuka kulinarna charakteryzująca się daniami bardzo wyszukany, których przygotowanie wymaga ogromnego nakładu pracy i czasu.

J

Julienne - Krojenie warzyw, owoców lub ich skórek w cieniutkie i wąskie paseczki (prawie przezroczyste). „W żulienkę” można kroić również mięso.

L

Long drink - słabszy od short drinka (8-15%), podawany w różnych szklankach koktajlowych o pojemności ponad 200 ml. Long drinki przyrządza się z dodatkiem napojów bezalkoholowych: soków, toników, coli, lub wody a także owoców, warzyw czy śmietanki.

S

Short drink - mocny napój alkoholowy, podawany w kieliszkach koktajlowych o pojemności 100 ml. Zazwyczaj powstaje z wymieszania różnych napojów alkoholowych.

Szkolny Biuletyn **Kulinarny**
Zespół Szkół im. Jarosława Iwaszkiewicza w Sochaczewie
<http://iwaszkiewicz.prv.pl/>

E-mail:

sbk.redakcja@gmail.com

P.O. Redaktora naczelnego
Dorota Waszczeniuk

Zespół redakcyjny
w budowie