

# SZKOLNY BIULETYN KULINARNY



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

## Wprowadzenie

Koniec wakacji bywa bolesny dla wielu osób. Pierwsze dni w szkole również, szczególnie dla nowych członków jej społeczności. Ale minął wrzesień, wszyscy powoli wdrożyliśmy się do pracy, więc pora na kolejny numer szkolnego biuletynu kulinarnego.

Zachęcamy do lektury stałych części publikacji oraz nowej poświęconej ziołom i przyprawom.

Tematem przewodnim numeru są śniadania oraz makarony. Spróbujemy przekonać Was dlaczego warto jeść śniadanie przed wyjściem do szkoły czy pracy. Do jedzenia makaronów pewnie nikogo przekonywać nie trzeba ale czy wiemy o nich wszystko?

W nowym roku szkolnym zachęcamy wszystkich zainteresowanych do współpracy w tworzeniu sbk. Czytelnikom biuletynu życzymy udanego roku szkolnego.

### W tym numerze

Wprowadzenie	1
Śniadanie - zdrowy początek dnia	1
Cytat numeru	1
Produkty regionalne Mazowsza	2
Humor numeru	2
Danie na śniadanie	3
Dla poszukiwaczy energii ze smakiem	3
Zioła i przyprawy	5
Słownik kulinarny	6
Informacje	7

## Cytat numeru

*„Jedzenie powinno zaspokajać głód – nie próżność, sprawiać przyjemność – nie trudność, być doznaniem kulinarnym – nie intelektualnym i dawać okazje do dzielenia się radością posiłku z bliskimi. Niekoniecznie na Facebooku...”*

*Tessa Capponi- Borawska*

## Śniadanie – zdrowy początek dnia



Śniadanie nie należy do ulubionych posiłków nastolatków – z samego rana młody człowiek ma mało czasu na jedzenie, a jeszcze mniej na przygotowywanie wartościowego dania. Chcemy Was jednak zachęcić do spożywania śniadań, które pobudzają układ trawienny, dostarczają energii i korzystnie wpływają na zdolność koncentracji podczas zajęć szkolnych. Zdrowe śniadanie powinno składać się z produktów należących do co najmniej trzech różnych grup żywności. Najwięcej energii dostarczają produkty bogate w białko i błonnik. Na śniadanie warto zjeść również porcję pełnoziarnistych produktów

Zobacz *Śniadanie – zdrowy początek dnia* na stronie 4

## Produkty regionalne Mazowsza

### Bolimowski gołąb nadworny ryś

Gołębie rasy rysie polskie zaliczane są do typu najbardziej użytkowych gołębi w gospodarstwach. Wzorzec ich został ustalony na konferencji zwołanej przez klub hodowców gołębi opasowych w 1930 r.: „Szyja krótka (...) pierś pełna, szeroka (w obwodzie winna posiadać najmniej 32 cm) (...) nogi, krótkie, silne nieopierzone (...) u niebieskich rysy białe pasy na skrzydłach winny być ciemno obrzeżone” (Trybulski M., „Gospodarski chów ptactwa domowego”, Warszawa-Kraków 1948). Hodowanie gołębi w celach konsumpcyjnych powszechne było zarówno w miastach jak i na wsiach. Szczególnie ceniono je ze względu na walory smakowe: „Młode gołębięta naipożyteczniejsze są. Mięso ich jest miękkie, smaczne, łatwe do strawienia, i mocno posilające” (Kluk K., „Zwierząt domowych i dzikich, osobliwie krajowych, historyi naturalney początki i gospodarstwo”, Warszawa 1779). Ponadto uważano, że: „Doskonale smakują stare gołębie, jeżeli je się po starannem oskubaniu i oczyszczeniu dobrze stłucze i położy na 4 do 6 dni w marynatę z połowy octu i połowy wody z korzeniami, potem opłucze i piecze 1½ do 2 godzin ze słoniną i masłem, od czego stają się miękkie i smaczne” („Kuchnia Polska, niezbędny podręcznik dla kucharzy i gospodyń wiejskich i miejskich”, Toruń 1901). Mięso gołębie było (i jest nadal) uznawane za szczególny przysmak. Przyrządzano je na wiele różnych sposobów, np.: „Oczyścić 4 tłuste gołębie, przepołowić, włożyć do rondla, wlać ½ szklanki rosołu i dusić

pod przykrywką na wolnym ogniu (...) dodać doń dwie pokrajane w plastry cebule i 4 pokrajane w cienkie plastry małe jabłka (...) zaprawić 1 szklanką śmietany z 1 łyżeczką mąki (...) i gotować 5-10 minut” („Jak gotować dobrze, smacznie i tanio”, Warszawa 1935). Mięso z gołębi podawane było najczęściej osobom chorym, osłabionym i rekonwalescentom, a także dzieciom, gdyż uważano, że taka dieta miała dobry wpływ na wzrost i rozwój młodych organizmów. W okolicach Puszczy Bolimowskiej tradycja związana z hodowlą gołębi oraz przygotowywaniem potraw na bazie mięsa z tych ptaków przetrwała do dziś, o czym mogą świadczyć wspomnienia mieszkańców Radziwiłłowa Mazowieckiego i okolicznych wsi. Tuszki młodych gołębi pozyskiwane są obecnie z osobników hodowanych w gospodarstwach znajdujących się na terenach objętych ochroną, wolnych od zanieczyszczeń. Gołębie hodowane są w gołębnikach z wolnym dostępem do nie ograniczonej przestrzeni, gdzie mogą się swobodnie poruszać wybierając najlepsze dla siebie pożywienie z łąk, pól i lasów znajdujących się w otulinie rezerwatu przyrody rzeki Rawki i Puszczy Bolimowskiej. Przez cały rok korzystają z ruchu na świeżym powietrzu, co daje charakterystyczne i niepowtarzalne walory smakowe i zdrowotne uzyskiwanych tuszek.



## Humor numeru

*Co robi kucharz gdy go atakują?  
- Wzywa posiłki.*

## Danie na śniadanie

### Puszyste placki jogurtowe z jagodami ( 16 sztuk )

#### Składniki

250 g jogurtu naturalnego  
2 jaja  
1 opakowanie cukru wanilinowego  
170 g mąki  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
Ok. 1 szklanki jagód

#### Sposób przygotowania

Wymieszać jogurt z jajkami i cukrem wanilinowym za pomocą różgi, widelcem lub mikserem na wolnych obrotach. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać lub zmiksować do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę. Dodać jagody i delikatnie wymieszać łyżką.

Rozgrzać patelnię (np. dużą naleśnikową lub inną z nieprzywierającą powłoką), nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta na jednego placka zachowując odstępy.

Smażyć na niezbyt dużym ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione (około 2,5 minuty). Można smażyć beztłuszczowo, ale ja dodaję małą ilość masła na patelnię, dla smaku i ładnego zrumienienia placków.

Przewrócić placki na drugą stronę i smażyć do zrumienienia, przez około 2 minuty. Przed smażeniem następnej partii placków patelnię wytrzeć ręcznikiem papierowym lub gąbką.



## Dla poszukiwaczy energii ze smakiem

### Tortilla hiszpańska z ziemniakami, szpinakiem i fetą (1-2 porcje )

#### Składniki

3 nieduże ziemniaki, wcześniej obrane i ugotowane\*  
2 łyżki + 1 łyżeczka oliwy lub masła  
1/4 małej cebuli, pokrojonej w kosteczkę  
3 jajka  
4 łyżki gęstej śmietany  
80 g sera feta, pokrojonej w kosteczkę  
1 ząbek czosnku, starty lub rozgnieciony praską  
100 g szpinaku, optukanego, osuszonego i posiekanego  
1/3 szklanki tartego sera "żółtego" (np. cheddar) lub 4 plasterki  
2 łyżki posiekanego szczypiorku (opcjonalnie)

#### Sposób przygotowania

Przygotować patelnię o średnicy około 18 - 19 cm oraz talerz do przewrócenia tortilli i pokrywkę do jej przykrycia. Ugotowane ziemniaki pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni na 1 łyżce oliwy lub masła na złoty kolor, w międzyczasie (mniej więcej w połowie smażenia) dodać cebulę. Ziemniaki surowe smażyć do czasu aż będą miękkie, pod koniec dodając cebulę. Zdjąć z patelni i odłożyć do miseczki lub na talerzyk.

Na tę samą patelnię po ziemniakach włożyć czosnek z 1 łyżeczką oliwy, po kilkunastu sekundach smażenia

włożyć szpinak. Mieszając smażyć przez kilkanaście sekund aż szpinak zmięknie. Od razu zdjąć z patelni i włożyć do ziemniaków.

Jajka wbić do większej miski, roztrzepać widelcem, doprawić solą i pieprzem, dodać śmietanę, ser feta oraz ziemniaki ze szpinakiem. Delikatnie wymieszać.

Mocno rozgrzać tę samą patelnię. Dodać pozostałą 1 łyżkę oliwy lub masła. Gdy tłuszcz będzie gorący wlać masę jajeczną wraz z dodatkami. Drewnianą łyżką przesunąć kilkakrotnie (4 - 5 razy) masę jajeczną od brzegu patelni do jej środka umożliwiając tym samym spłynięcie płynnej masy na dno patelni.

Smażyć tortillę przez około 8 minut pod przykryciem z pokrywką, można poruszyć od czasu do czasu patelnię aby surowa masa z wierzchu spłynęła na dno. Gdy spód będzie już zrumieniony a wierzch prawie cały ścięty, przykryć talerzem patelnię, odwrócić ją do góry dnem i wyłożyć tortillę na talerz, zsunąć ją z powrotem na patelnię (zrumienioną stroną do góry).

Posypać serem żółtym lub położyć plasterki sera.

Przykryć pokrywką i odstawić na wyłączoną kuchenkę.

Trzymać tortillę pod przykryciem przez około 2 minuty (już bez podgrzewania). Zsunąć na talerz, posypać posiekanym szczypiorkiem i pokroić na kawałki.

*Śniadanie – zdrowy początek dnia ze strony 1*

zbożowych i owoce.

Badania wykazały, że uczniowie, którzy każdego dnia spożywają śniadanie lepiej radzą sobie w szkole i chętniej uczestniczą w zajęciach sportowych. Ponadto są w mniejszym stopniu narażeni na nadwagę i otyłość. Te argumenty nie zawsze jednak trafiają do nastolatków, które rano często nie mają apetytu. Kanapka z serem i szynką jest nudna, ale wystarczy dodać do niej świeże warzywo lub zapiec w mikrofalówce, by zyskała nieco w oczach nastolatka. Jeżeli lubisz płatki śniadaniowe, możesz dodać do nich posiekane orzechy, owoce lub rodzynki. W ten sposób danie to stanie się ciekawsze i bardziej wartościowe pod względem odżywczym. Możliwości urozmaicenia posiłku są nieskończone, wystarczy odrobina kreatywności. Pierwszy posiłek dnia może mieć wiele twarzy – najważniejsze, by nie zawierał obfitych w tłuszcze trans słodkich wyrobów piekarniczych (drożdżówki, pączki, ciastka). Lepszym wyborem są pełnoziarniste produkty zbożowe, nabiał,

owoce, warzywa oraz produkty bogate w białko (orzechy, ziarna, jaja, ryby, drób, mięso). W zależności od indywidualnych preferencji, na śniadanie można przygotować tradycyjne danie lub niebanalne połączenie pozornie niepasujących do siebie składników. Do śniadaniowych standardów należą: jajecznica (ze szczypiorkiem lub pomidorem), naleśniki, tosty, mleko i płatki śniadaniowe, jogurt z owocami lub orzechami, owsianka oraz koktajl mleczno-owocowy. Taki posiłek prawdopodobnie nie wzbudzi jednak dużo entuzjazmu w nastolatku. Do ciekawszych propozycji śniadaniowych należą:

- pełnoziarnista bułka z masłem orzechowym, bananem i rodzynkami,
- biały serek zmieszany z podsmażonym jabłkiem,
- kanapka z białym serem i świeżymi owocami.

Śniadanie nie musi, a wręcz nie powinno, być nudne. Odrobina wyobraźni wystarczy, by każdy kolejny dzień zaczynać innym daniem. Możliwości jest wiele – warto wyjść poza schemat i szukać własnej wersji śniadania idealnego.

*Za parenting.pl*



## Zioła i przyprawy

### Bazylia (*Ocimum basilicum*)



Bazylia jest rośliną jednoroczną z rodziny jasnotowatych. Jej nazwa pochodzi od greckiego słowa "basileus", czyli król. Prawdopodobnie pochodzi z tropikalnych terenów Afryki. Do Europy sprowadził ją Aleksander Macedoński podczas podbojów. W Europie Środkowej pojawiła się dopiero w XVI w. We Francji mówią o niej "królewskie zioło". W Polsce nazywana bazylišką, bazylikiem ogrodowym lub bazylią wonną. Według wierzeń ludowych przynosi szczęście, a noszenie jej liści w portfelu pomnaża pieniądze. Obecnie uprawiana jest prawie na całym świecie ze względu na jej walory smakowe, do celów leczniczych i jako roślina ozdobna.

Jest rośliną o rozgałęzionej łodydze, liściach jasnozielonych w kształcie rombu lub jajowatych, na brzegach karbowanych. Pod spodem liści znajdują się gruczoły wytwarzające olejek eteryczny. Po zerwaniu roślina wydziela specyficzny, korzenno-kwiatowy zapach. Kwiaty bazylii są koloru różowego, jasnoczerwonego lub żółtobiałego. Kwitną w lipcu i sierpniu, są miiododajne.

Surowcem zielarskim jest całe ziele bazylii, z którego pozyskuje się **olejek bazyliowy**. Olejek zawiera: eugenol, cyneol, linalol, metylochawikol, garbniki, flawonoidy, saponiny, sole mineralne, witaminy. Olejki eteryczne zawarte w bazylii pozwalają na lepsze przyswajanie pokarmów i **ułatwiają trawienie**. Likwidują nadmierną fermentację w jelitach i wzdęcia. Działają także rozkurczowo, moczopędnie, przeciwzapalnie i pobudzają akcję serca. Podobnie jak melisa poprawiają nastrój i **działają przeciwdepresyjnie**.

Używane zewnętrznie pomagają **pozbyć się obrzęków i opuchlizny**, np. po ukąszeniu owadów, a płukanie jamy ustnej i gardła pozwala nam lepiej oddychać, działa odświeżająco i odkażająco na błony śluzowe. Bazylia ma bardzo szerokie zastosowanie w kuchni jako przyprawa. Ale uwaga! Nieodpowiednie używanie może zepsuć jej walory smakowe i zapachowe oraz pozbawić wartości leczniczych. Należy więc zastosować się do kilku rad:

- nie wolno jej ścinać i kroić nożem, należy liście zrywać i rwać na mniejsze części palcami,
- **nie dodawać** jednocześnie do jednej potrawy innych przypraw, np. oregano, majeranku, cząbrku.
- bazylię **dobdawać do potraw pod koniec gotowania**, aby nie ulotniły się olejki eteryczne.

Bazylię dodaje się do **zup rybnych, rosółów, sosów, sałatek, białego sera, pomidorów, duszonych warzyw**. We Włoszech stosuje się ją prawie do wszystkich potraw. Znany sos pesto pochodzi z Genui we Włoszech. Jest od wieków wytwarzany w kamiennych moździerzach. Uciera się w nich oliwę z oliwek, bazylię, parmezan, orzeszki piniowe i sól. Tradycyjny sos pesto ma kolor zielony, lecz po dodaniu suszonych pomidorów nabiera koloru czerwieni (pesto alla siciliana).

Bazylię możemy uprawiać w ogrodach i w doniczkach. Nasiona sadi się na głębokości ok. 5-6 mm.

Pierwsze rośliny wschodzą po 10-14 dniach. Kiedy osiągną wysokość 15 cm, należy przystrzyć wierzchołki. Bazylia wymaga dobrego nasłonecznienia i regularnego podlewania.

## Słownik kulinarny

### I

**Idli (Iddli, idly)** - Charakterystyczne dla kuchni południowo-indyjskiej danie w formie okrągłych, spłaszczonych bułeczek, powstałych ze sfermentowanej soczewicy urad i mąki ryżowej.

### K

**Kakao w proszku** - Niesłodzone kakao to ciemnobrązowy proszek, otrzymywany z czystej masy kakaowej, po wyodrębnieniu większości masła kakaowego. Masa jest poddawana obróbce termicznej a następnie mielona na proszek. Należy zwrócić uwagę, aby zamiast proszku kakaowego nie użyć czekoladowego, przeznaczonego do przyrządzania słodkiej, gorącej czekolady. Po otwarciu przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu. Idealny do nadawania bogatego smaku czekolady pieczonym i gotowanym deserom czekoladowym.

### N

**Naan** - Pieczywo popularne w kuchni Wschodu. Płaski chlebek z ciasta drożdżowego lub na zakwasie pieczony w specjalnym piecu.

### O

**Ocet** - Tradycyjna przyprawa pozyskiwana w wyniku fermentacji octowej alkoholu.

### P

**Poncz Korzenny** - koktajl alkoholowy, przygotowywany dla większej ilości osób i podawany w szklanej wazie, tradycyjnie w kształcie kielicha. W wersji mrożonej serwuje się go na letnich przyjęciach a w wersji ciepłej na spotkaniach bożonarodzeniowych.

### R

**Ragout** - To typ duszonej potrawy składającej się z produktów pokrojonych w kawałki równej wielkości.

### S

**Saute** - Metoda przyrządzania potraw polegająca na smażeniu małych kawałków mięsa lub ryb w niewielkiej ilości oleju, na specjalnej patelni do saute. Potrawę smażymy często mieszając i podrzucając, aż mięso się zarumieni.

### T

**Tabbouleh** - Tradycyjna arabska sałatka, przyrządzona z pszenicy bulghur lub kuskusu, doprawiona oliwą z oliwek, pomidorami, ziołami i czarnym pieprzem. Spożywana na liściach sałaty (Zobacz też Pszenica Bulghur, Kuskus)

### V

**Vermicelli** - Delikatny i cienki makaron, którego nazwa oznacza „małe robaki”. Najczęściej spotykany makaron ryżowy, jest produkowany jako vermicelli. Vermicelli to również cukrowa posypka do dekoracji ciast.

### W

**Wędzony łosoś** - Filet z łososia najpierw podsuszany, a następnie wędzony w dymie drzewnym na gorąco lub na zimno. Łatwo dostępny w postaci cieniutkich plastrów. Łosoś dobrej jakości może być spożywany na surowo z dodatkiem odrobiny kopru i ciemnym pieczywem. Łosoś gorszej jakości może posłużyć jako dodatek do jajecznicy, słonych tart, ciasta rybnego lub dań makaronowych

### Z

#### **Zagęszczone mleko**

Homogenizowane mleko, z którego usunięto dużą część wody, przez co jest niemal dwa razy gęstsze od zwykłego. Charakterystyczny smak zawdzięcza wysokim temperaturom, występującym w trakcie przetwarzania. Można je bardzo długo przechowywać. Najczęściej używane do przyrządzania deserów i słodczy.

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

E-mail:

[sbk.redakcja@gmail.com](mailto:sbk.redakcja@gmail.com)

**P.O. Redaktora naczelnego**  
Dorota Waszczeniuk

**Zespół redakcyjny**  
w budowie

---