



e- KUCHNIA ZSHG

2017 r, Nr 13

WŁAŚCIWOŚCI ORZECHÓW MAKADAMIA.....	2
ZDROWE ŚNIADANIE- JAK PRZYGOTOWAĆ?	3
SKŁADNIKI KUCHNI CHIŃSKIEJ	4
PRZEPISY NA COŚ SŁODKIEGO	8
ZDROWE POTRAWY	11
KRZYŻÓWKA	16

Właściwości orzechów makadamia

Macadamia to drzewo pochodzące z rejonów Australii, ale uprawiane jest również na Hawajach.

- działają ochronnie na serce i układ krwionośny,
- zapobiegają niedokrwistości,
- dawka minerałów wzmacnia układ mięśniowo-szkieletowy,
- hamują starzenie się skóry,
- pozyskiwany jest z nich olej stosowany w kosmetyce



Zdrowe śniadanie- jak przygotować?



Aby zapewnić sobie odpowiedni poziom energii i dobry nastrój na cały dzień, musimy spożyć na śniadanie dużo witamin i najważniejszych substancji odżywczych.

Pierwszą rzeczą, o której musisz wiedzieć to, że w zdrowym, zbilansowanym śniadaniu nie może zabraknąć nabiału, owoców ani zboża (w dowolnej postaci). Możesz także dodać kawałek mięsa (na przykład szynkę) i słodycze- w niewielkiej ilości.

Przykład:

- **1 porcja nabiału**, taką jedną porcją może być na przykład: jogurt, kefir.
- **2 porcje czegoś na kanapkę**: na przykład dwa plasterki sera, szynki, kiełbasy, lub jedno jajo.
- **Produkty zbożowe**: 1 porcja. Może być to kawałek chleba, tost, płatki owsiane, naleśnik lub tortilla.
- **Coś do picia**: 1 szklanka. Możemy wybrać szklankę soku pomarańczowego (lub inny smak) lub szklankę czegoś ciepłego (herbata, kawa).
- **Owoc**: dowolny, 1 porcja.

Składniki kuchni chińskiej



Chińczycy wierzą, że jedzenie to nie tylko potrzeba, ale również przyjemność, która zapewnia długowieczność, spokój ducha, zdrowie i harmonię. Kuchnia chińska liczy kilka tysięcy lat i uchodzi za jedną z najzdrowszych na świecie. Sztuka gotowania powiązana jest z filozofią chińską, a jej głównym przesłaniem jest

naturalna równowaga między siłami. Każda potrawa jest oryginalna, ponieważ w zależności od tego, kto ją przygotowuje, może nadać jej indywidualny smak używając różnych kompozycji ziół i przypraw. Wspólne są natomiast składniki używane w kuchni chińskiej, spośród których najczęściej spotkać można:

Ryż

Zajmuje on szczególne miejsce w kuchni i kulturze chińskiej. Kraj ten jest największym producentem ryżu na świecie. W wielu regionach tego kraju stanowi on podstawę kuchni. Używany jest nie tylko w czystej postaci, ale również jako mąka ryżowa, nadzienie potraw, makaron ryżowy czy kleik. Szczególne znaczenie w kuchni ma również wino ryżowe, które jest aromatycznym napojem alkoholowym używanym do przyprawiania wielu potraw.

Makaron

W chińskiej kuchni makaron jest również bardzo popularnym składnikiem i stanowi bazę wielu potraw. W kuchni szanghajskiej wykorzystywany jest nawet częściej niż ryż. Najpopularniejszą odmianą jest makaron ryżowy, który się bardzo krótko gotuje, ale można go również smażyć. Z kolei makaronu nie wyrabia się z mąki pszennej, ma on postać długich nitek. Najczęściej używa się go do zup i można go smażyć w oleju.

Soja i tofu

Soja jest najpopularniejszą rośliną strączkową w Chinach i jest ceniona przez wegetarian jako skarbnica witamin, białka i składników mineralnych. W kuchni chińskiej używa się jej w postaci ziaren, kiełków, sosu, mlecza, makaronu i tofu. Tofu przypomina smak sera, ale jest od niego dużo łagodniejsze.

Chińskie grzyby

W kuchni chińskiej często do potraw dodaje się właśnie grzyby. Grzyby shi-take nazywane są przez mieszkańców tego kraju „eliksirem życia” bądź „grzybami długowieczności”. Z kolei grzyby mu-err są chrupiące i mają łagodny smak.

Anyż i imbir

W kuchni chińskiej ważny jest aromat przyrządzanych potraw. Anyż gwieździsty ze względu na swój aromat i słodki lukrecjowy smak jest bardzo często wykorzystywany w różnych potrawach. Stosuje się go do potraw mięsnych, ale jest też jednym, ze składników chińskiej przyprawy pięciu smaków. Jeśli chodzi o imbir, to najczęściej używa się jego korzenia, który przysmażony i połączony z cebulą stanowi podstawę wielu chińskich potraw.

Moc sosów

Chińskie sosy słynne są na całym świecie, a jednym z najbardziej popularnych jest sos sojowy. Powstaje on w procesie fermentacji nasion soi, ziaren pszenicy lub

jęczmienia z dodatkiem cukru, soli i drożdży. Bogactwa smaków daniom kuchni chińskiej zapewniają też mniej popularne sosy, takie jak: ostrygowy, rybi, holsin itd.

Przyprawy

Przyprawy są sednem kuchni chińskiej. Komponuje się z nich często zaskakujące mieszanki oparte na pięciu smakach. Do typowych przypraw należą: czosnek, cynamon, papryczki chili, koper, cebula. Natomiast na przyprawę pięciu smaków składa się anyż gwieździsty, anyż, koper włoski, cynamon i goździki.

Owoce

Owoce nie są najbardziej charakterystycznym składnikiem potraw kuchni chińskiej. Natomiast dwa z nich, czyli liczi i rambutan można uznać za podstawy do przygotowania chińskich deserów.

Kuchnia chińska bogata jest w różne smaki, dlatego ciężko jest wymienić wszystkie jej składniki. Chińskie potrawy zachwycają barwą, kształtem i aromatem. Za wieloma daniami stoją stulecia pracy mistrzów kuchni, a każdemu składnikowi towarzyszy bogata tradycja.

Przepisy na coś słodkiego

Deser cytrynowo-bananowy

Składniki:

duża cytryna

2 banany

150 g serka homogenizowanego waniliowego

1/3 szklanki mleka

2 żółtka

łyżeczka żelatyny

3 łyżki cukru pudru

biszkopty

Sposób wykonania:

Żelatynę namaczamy w małej ilości zimnej wody. Mleko mocno podgrzewamy, dodajemy żelatynę, dokładnie mieszamy i studzimy. Żółtka ucieramy z cukrem na kogel- mogel. Dodajemy serek, łyżeczkę startej skórki z cytryny oraz sok z cytryny. Dodajemy rozpuszczoną żelatynę, dokładnie mieszamy. Na dno pucharków układamy plasterki banana, warstwę kremu i ponownie plastry banana oraz krem. Schładzamy co najmniej pół godz. Dekorujemy wg uznania.

Sernik z żelką mango

Składniki

Spód

200 g zbożowych ciastek

60 g masła

Masa serowa

750 g twarogu

250 g mascarpone

150 ml śmietanki kremówki

230 g cukru

5 jaj

40 g mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka pasty waniliowej

Żelka z mango

500 g mango z puszki

3 łyżki soku z cytryny

18 g żelatyny

Sposób wykonania:

Spód

1. Ciastka rozdrabniamy. Do pokruszonych ciastek dodajemy rozpuszczone masło i dokładnie mieszamy do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Dno tortownicy o wymiarach 26 cm wykładamy papierem do pieczenia. Masę ciasteczkową przekładamy do tortownicy i równomiernie rozprowadzamy, dokładnie dociskając do spodu. Wstawiamy do lodówki.

Masa serowa

1. Twaróg mielimy trzykrotnie. Dodajemy mascarpone, śmietankę, cukier, mąkę ziemniaczaną i pastę z wanilii. Miksujemy do połączenia się składników. Nie przerywając miksowania dodajemy stopniowo po jednym jajku i mieszamy do połączenia się składników. Tak przygotowaną masę wykładamy na przygotowany spód i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C.

2. W tej temperaturze pieczemy sernik przez 15 minut, następnie zmniejszamy temperaturę do 120°C i pieczemy przez kolejne 90 minut. Po tym czasie wyłączamy piekarnik, drzwi piekarnika pozostawiamy uchylone. Po wystudzeniu sernik chłodzimy w lodówce przez 12 godzin.

Żelka z mango

1. Mango odsączamy z zalewy i blendujemy na gładki mus. Przelewamy do rondelka, doprowadzamy do wrzenia i zdejmujemy z palnika. 100 ml soku z mango podgrzewamy do wrzenia. Dodajemy żelatynę i energicznie mieszamy do całkowitego rozpuszczenia się żelatyny. Dodajemy do musu i mieszamy do połączenia się składników. Odstawiamy do wystudzenia.

2. Dobrze schłodzony mus wykładamy na wierzch sernika i wstawiamy całość do lodówki na kilka godzin.

Czekoladowy deser ze śmietanką

Składniki:

3 tabliczki mlecznej czekolady
50 ml śmietanki 30%

Sposób wykonania:

Czekolady dzielimy na kostki i mrozimy. Miksujemy na pył czekoladowy. Pod koniec miksowania dolewamy śmietankę. Nakładamy do pucharków i dekorujemy.

Zdrowe potrawy

Frytki z dyni

Składniki

1 dynia piżmowa
3 -4 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka papryki wędzonej
1/2 łyżeczki papryki cayanne
1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
1/2 łyżeczki sproszkowanej cebuli
pieprz, sól do smaku
3-4 łyżki oleju

Sposób wykonania:

Dynię obieramy ze skórki i kroimy na frytki. Mieszamy frytki z przyprawami i olejem. Pieczemy w piekarniku przez 30- 40 min w temp 180°C.

Indyk z brokułami

Składniki:

1 kg piersi z indyka
10 dag sera podpuszczkowego
mały brokuł
marchewka
kawałek papryki
2 ząbki czosnku
przyprawa do drobiu
sól
biały pieprz

Sposób wykonania:

1. Marchew myjemy, obieramy i kroimy w słupki.
2. Brokuł dzielimy na różyczki i gotujemy.
3. Paprykę kroimy.
5. Mięso myjemy, osuszamy i rozkrawamy, aby powstał prostokątny płat mięsa.
6. Nacieramy zmiądzonym czosnkiem.
7. Sypujemy solą, białym pieprzem i przyprawą do drobiu.
8. Ser ścieramy na tarce.
9. Na mięsie układamy warzywa i posypujemy serem.

10. Zwijamy w roladę i sznurujemy nicią.
11. Pieczeń posypujemy przyprawą do drobiu i wkładamy do foliowego rękawa.
12. Podlewamy odrobiną wody, zamykamy klamerkami i robimy w folii kilka dziurek wykałaczką.
13. Wstawiamy roladę do nagrzanego piekarnika.

Pieczemy przez około 50 minut w temperaturze 180 °C.

Zapiekanka warzywna

Składniki:

700 g cukinii
500 g pomidorów koktajlowych
1 łyżka oliwy z oliwek
oregano
bazylia
200 g mozzarelli
pieprz
1 bułka pełnoziarnista

Sposób wykonania:

Płaską żaroodporną formę smarujemy olejem. Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 200°C. Myjemy warzywa, kroimy je na plastry o grubości pół centymetra i dekoracyjnie układamy w formie. Zioła należy wypłukać i osuszyć, po czym drobno posiekać. Następnie kruszymy ser i posypujemy go ziołami. Przyprawiamy do smaku pieprzem. Pieczemy przez

kwadrans pod przykryciem, a następnie na środkowej blasze piekarnika zapiekamy bez przykrycia. Kiedy ser jest lekko przypieczony, wtedy potrawa jest gotowa do spożycia. Podajemy z bagietką.

Tofu z suszonymi pomidorami

Składniki:

300 g tofu

5- 6 sztuk suszonych pomidorów w oliwie

1 ząbek czosnku

2 łyżki sosu sojowego

pieprz, sól do smaku

2 łyżki oleju

Sposób wykonania:

Wrzucamy wszystko do blendera i miksujemy doprawiając do smaku.

Zupa krem z kalafiora

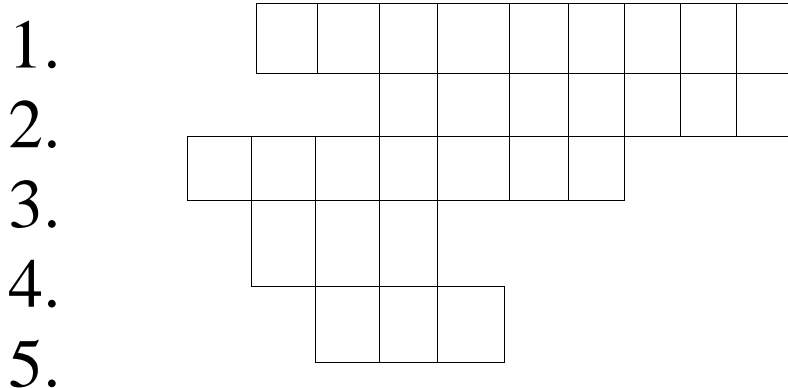
Składniki:

1 kalafior
2 szklanki pokrojonej białej części pora
3/4 szklanki orzechów nerkowca
2 ząbki czosnku
pęczek koperku
pieprz, sól do smaku
1/3 łyżeczki kurkumy
4-5 szklanek bulionu warzywnego

Sposób wykonania:

Por podsmażamy na patelni dodając na koniec czosnek. Podzielony na różyczki kalafior gotujemy w bulionie, dodajemy zawartość z patelni. W blenderze miksujemy orzechy z wodą, dodajemy do warzyw, blendujemy i jeszcze gotujemy ok. 2 min. Doprawiamy do smaku. Podajemy z grzankami i koperkiem. Możemy też posypać wegańskim parmezanem.

Krzyżówka



1. Jak nazywa się drzewo, którego owocem są orzechy makadamia

2. Drzewo to pochodzi z Australii oraz...

3. W zbilansowanym śniadaniu nie może zabraknąć zbóż, owoców i...

4. Chińskie grzyby to...

5. Tradycyjny składnik kuchni chińskiej

**Opracowała:
Paulina Grądalska klasa 3 BK**