

ZESPÓŁ SZKÓŁ



**HOTELARSKO-GASTRONOMICZNYCH
W GDYNI**

e- KUCHNIA ZSHG

2017 r, Nr 15

<i>TRADYCJA WYPIEKU PIERNIKA</i>	2
<i>CHARAKTERYSTYKA PRZYPRAW KORZENNYCH</i>	3
<i>PRZEPIS NA COŚ SŁODKIEGO</i>	12
<i>ZDROWE POTRAWY</i>	16
<i>KRZYŻÓWKA</i>	19

Tradycja wypieku piernika

Na naszych stołach często gości piernik. Pieczony był przez nasze mamy i babcie. Ale czy zastanawialiśmy się, jak daleko wstecz sięga tradycja pieczenia tego ciasta?



W Polsce piernik początkowo znany był pod nazwą *miodownik*– było to ciasto chlebowe przygotowywane na bazie mąki i miodu, które dojrzewało latami w piwnicach. Istniała tradycja przygotowania ciasta piernikowego w dniu narodzin córki. Było ono pieczone dopiero w dniu jej zamążpójścia.

Charakterystyka przypraw korzennych

Dziś trudno sobie wyobrazić kuchnię bez korzennych dodatków. Nie tylko podnoszą smak potraw, ale też mają dobroczynny wpływ na zdrowie. Choć ceny przypraw znacznie spadły (wyjątkiem jest **szafran**), to z ich użyciem nie należy przesadzać. Nadmiar przypraw potrafi zepsuć smak najwykwintniejszej potrawy, ponieważ są bardzo aromatyczne.



Badian (anyż gwiazdkowy)

To suszone owoce wiecznie zielonego drzewa uprawianego w krajach tropikalnych.

Mają kształt niezwykle dekoracyjnych gwiazdek (stąd nazwa), silny



anyżkowy zapach (mocniejszy niż zwykły anyż) i korzenno-słodkawy smak. Przyprawa sprzedawana jest w całości lub zmielona. Korzystny wpływ badianu na organizm przypisuje się zawartemu w owocach przyjemnie pachnącemu olejkowi lotnemu, żywicom, taninom i cukrom. Działa rozkurczowo, moczopędnie oraz pobudza trawienie.

Można stosować go do świątecznych wypieków, zup owocowych, kompotów, zwłaszcza śliwkowego, gruszkowego i z jabłek, a także do wieprzowiny, cielęciny i drobiu. Całe gwiazdki podnoszą smak mocno osłodzonej kawy, herbaty oraz grogu, małe kawałki dodaje się do indyjskiego ryżu biryani. Anyż gwiazdkowy dobrze komponuje się z pieprzem, koprem, cynamonem, goździkami oraz imbirem.

Goździki

Są to suszone nierozwinięte paki aromatycznego tropikalnego drzewa–



goździkowca. Goździki mają słodki, owocowy, drzewny zapach oraz korzenny, lekko piekący i gorzkawy smak. Poprawiają trawienie i łagodzą objawy niestrawności, mogą być też stosowane jako środek odkażający. Całymi goździkami przygotowuje się kompoty, grzane wina, poncze, sosy owocowe i mięsne oraz wekowane owoce. Dodaje się je do marynowania dziczyzny, wieprzowiny, baraniny, śledzi. Razem z cebulą i liściem kalarepy poprawiają smak kapusty kwaszonej. Goździki pasują do potraw z grzybów, rosółu, podnoszą smak szynki. Sproszkowaną przyprawę można dodać do pasztecików, pasztetów, farszu, potraw rybnych, spaghetti oraz do pizzy.

Szafran

Nazywany krokusem uprawnym, z wyglądu przypomina krokus dziko rosnący. Wywodzi się z Azji Mniejszej i z Indii. Dziś uprawiany jest w wielu krajach śródziemnomorskich.



Przyprawą jest pomarańczowe znamię słupka, które ręcznie wycina się i suszy. Z 80–100 tys. kwiatów uzyskuje się tylko 1 kg szafranu, dlatego przyprawa ta jest bardzo droga. Ma słaby aromat i gorzkawy korzenny smak. Użyty w małej ilości wzmacnia żołądek i przyspiesza trawienie.

W kuchni stosuje się go w minimalnych ilościach. Pasuje przede wszystkim do ryżu. Można używać go do przyprawiania czystych zup, jak również do mięsa jagnięcego, baraniny, zup rybnych, kalafiorowych i bulionów. Używany jest też do barwienia chleba i ciast. Przed dodaniem do potrawy szafran należy rozpuścić w małej ilości alkoholu, ciepłej wody lub mleka.

Gałka muskatołowa

Przyprawą są ususzone szarobrązowe owalne nasiona tropikalnego drzewa–muskatołowca korzennego, pochodzącego z Indonezji, oraz okalająca je czerwona strzępiasta



osnówka, nazywana kwiatem muskatołowym. Choć gałka wydaje się bardzo twarda, da się ją pokroić w plasterki– wtedy widać liczne brązowe żyłki zawierające aromatyczny olejek. Gałkę sprzedaje się w całości lub sproszkowaną, osnówkę– zazwyczaj zmieloną. Gałka ma zapach korzenny, smak słodkawo-gorzki. Kwiat muskatołowy jest jaśniejszy i bardziej pikantny niż gałka, dlatego trzeba używać go ostrożniej. Zarówno gałka, jak i kwiat zawierają dużą ilość lotnego olejku, do 40% tłuszczu, skrobię, pektyny, barwniki i mirystycynę, która ma właściwości narkotyczne. Dlatego przyprawę należy używać z umiarem. W Indiach dodaje się ją do tabaki. W medycynie ludowej stosowano ją jako lek na reumatyzm, wzdęcia, zapalenie oskrzeli.

Świeżo utartą lub zmieloną gałką (kwiatem) doprawia się kremy, budynie, ciasta, lody, bitą śmietanę, kompoty, pieczone owoce, zupy i warzywa (np. szpinak, marchew, ziemniaki purée, kalafior). Pasuje też do ryb, cielęciny, drobiu, pasztetu, mielonego mięsa, a także ponczu, grzanego wina i napojów mlecznych.

Kardamon

To bylina o grubym, rozgałęzionym kłęczu, z którego wyrasta kilka liści tworzących rodzaj łodygi. Rośnie dziko w wiecznie zielonych lasach Indii i na Sri Lance. Przyprawą są ciemnobrązowe, niewielkie nasiona zebrane po 15–20 w owalnych owocach. Kardamon ma ostry, korzenny, słodki i piekący smak oraz cytrynowo imbirowy zapach. Zwiększa wydzielanie soków żołądkowych i pobudza apetyt.



Kardamonem można przyprawiać pierniki, marcepany, desery i sałatki owocowe, słodkie sosy i likiery. Doskonale są pomarańcze posypane tą przyprawą. Nadaje się do zup, zwłaszcza grochowej, potraw mięsnych (np. gulaszu wołowego, cielęcego risotto, potrawki z kurczaka, pasztetów) oraz dań rybnych. Nadaje świeży smak dyni, marchwi, szarlotce. Skandynawowie używają kardamonu do pasztecików,

Hindusi przyprawiają nim curry i rozmaite ciastka, a Arabowie kawę.

Kurkuma

Jest tropikalną rośliną z rodziny imbirowatych.

Przyprawę otrzymuje się ze zmielonej, a następnie



ususzonyj łodygi i korzenia rośliny. W zależności od pochodzenia ma pomarańczowożółty albo jaskrawożółty kolor. Charakteryzuje się delikatnym korzennym smakiem i zapachem. Zawarty w niej barwnik kurkumina nie rozpuszcza się w wodzie, jedynie w tłuszczach i alkoholu. Kurkuma zabarwia potrawy na piękny, żółty kolor, pobudzając apetyt. Wpływa korzystnie na produkcję soków trawiennych i żółci. W medycynie ludowej stosuje się ją w chorobach pęcherzyka żółciowego, nerek oraz jako lek na dolegliwości żołądkowe.

Wchodzi w skład mieszanek przyprawowych. Jako barwnik z powodzeniem zastępuje szafran i jest od niego znacznie tańsza. Kurkumy używa się do barwienia jaj na twardo, omletów, sosów (np. musztardowego, rybnego, curry), ryżu, makaronu, zup kremowych. Nadaje charakterystyczny smak rosółom, potrawom z drobiu, ryb i owoców morza. Można

dodawać ją do marynat. W Polsce nie jest popularna, więc wielu z nas nie wie, jak ją dozować – od 1/8 do 1/4 łyżeczki wystarczy na 4 porcje np. jajecznicy, zupy, mięsa czy makaronu.

Cynamon

Przyprawę pozyskuje się z wysuszonej na słońcu kory młodych pędów cynamonowca cejlońskiego (drzewa wciąż rosną dziko na Sri Lance, skąd pochodzi najwięcej najlepszego



cynamonu na świecie). Podczas suszenia kawałki kory zwijają się z obu stron, tworząc rodzaj podwójnych rurek, i nabierają charakterystycznego brązowo złocistego koloru. Cynamon ma silny, aromatyczny zapach, ostry korzenny, zarazem gorzkawy i słodki smak. Po zmieleniu nabiera ostrości. Poprawia apetyt i przyspiesza trawienie.

Można przyprawiać nim wszystkie potrawy słodzone. Podnosi smak szynki, kotletów, bitek, farszu do drobiu. Nadaje się do gotowanej ryby (nawet niewielka ilość przyprawy usuwa charakterystyczny rybi zapach), jarzyn, np. marchwi, dyni czy cukinii. Kawałki cynamonu można dodać do marynat, kawy czy grogu. Wchodzi również w skład mieszanek korzennych (np. do piernika). Dobrze łączy się z pieprzem, gałką muszkatołową i czosnkiem.

Wanilia

Strąki wanilii są owocami

storczykowatego pnącza o złotych kwiatkach i jaskrawozielonych

liściach, które rośnie dziko w lasach Ameryki Środkowej. Mają one

ciemnozielony kolor i po zerwaniu wcale nie pachną. Aromatu nabierają dopiero podczas obróbki, polegającej na ich naprzemiennym „poceniu” i suszeniu przez okres do 6 miesięcy, aż staną się giętkie i prawie czarne, z delikatnym białym, krystalicznym nalotem waniliny (świadczy o najlepszej jakości przyprawy).

Jest gorzkawa, ma słodko-korzenny zapach. Należy do najbardziej aromatycznych przypraw. Rozdrobnioną laskę można dodać do ciasta, budyniu, lodów, mlecznych napojów, kompotów, kremów. Do napojów czy sosów wkłada się całe laski, potem się je wyjmują, suszy i używa 3–4 razy. Przechowywana w słoiku z cukrem pudrem nadaje mu charakterystyczny aromat.



Ziele angielskie

To suszone niedojrzałe owoce korzennika lekarskiego – drzewa, które rośnie dziko w Ameryce Środkowej. Po wysuszeniu są brązowe, nieco większe od ziarenka pieprzu. Mają przyjemny korzenny zapach, smak goździków, pieprzu, gałki muskatołowej, cynamonu, imbiru i kardamonu. Herbatka z tej przyprawy łagodzi zaburzenia żołądkowe i biegunkę. Ziele angielskie ułatwia trawienie potraw tłustych. Ziarna dodaje się do marynat, potrawek z drobiu, cielęciny, baraniny i sosów. Zielem przyprawia się też warzywa, ryby, sałatki rybne, zupy jarzynowe. Dodane w niewielkiej ilości ziele podnosi smak kompotów i deserów.



Przepis na coś słodkiego

Murzynek z bakaliami

Składniki na ciasto:

370 g masła

450 g mąki pszennej tortowej

125 ml mleka

1 szklanka cukru

2 jaja

5 łyżek kakao

1/2 szklanki siemienia lnianego

50 g żurawiny suszonej

50 g orzechów włoskich

1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Dodatkowo:

100 ml śmietanki 30 %

100 g czekolady gorzkiej

biała posypka

2 łyżki suszonej żurawiny

Sposób przygotowania- ciasto:

W garnku na niewielkim ogniu rozpuszczamy masło. Wlewamy mleko i wsypujemy cukier. Ciągłe mieszając podgrzewamy do chwili aż cukier całkowicie się rozpuści. Pozostawiamy do ostudzenia.

Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia, siemieniem lnianym i kakao.

Do masy maślanej dodajemy jaja, dokładnie miksujemy.

Wsypujemy mąkę z siemieniem i bardzo dokładnie mieszamy.

Dodajemy żurawinę oraz drobno posiekane orzechy włoskie, mieszamy.

Ciasto przekładamy do dużej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy przez 45 minut. Sprawdzamy patyczkiem i jeśli ciasto jest upieczone, wyjmujemy z piekarnika i pozostawiamy do ostudzenia.

Sposób przygotowania - polewa:

Śmietankę podgrzewamy, dodajemy połamaną czekoladę i dokładnie mieszamy. Polewą smarujemy ostudzone ciasto.

Przybieramy białą posypką i żurawiną.

Muffinki piernikowe z powidłami

Składniki na muffiny:

2 szklanki mąki pszennej tortowej

1/3 szklanki cukru

2 łyżeczki proszku do pieczenia

70 g suszonej żurawiny

2 łyżki przyprawy do piernika

200 ml kefiru 1,5 %

180 g jogurtu naturalnego

2 jaja

60 g masła

125 ml powideł śliwkowych

Dodatkowo:

60 ml śmietanki 30 %

70 g gorzkiej czekolady

białe płatki czekoladowe

Sposób przygotowania:

Masło rozpuszczamy, studzimy.

Dodajemy jogurt, kefir, jaja oraz powidła śliwkowe, dokładnie miksujemy.

Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia, cukrem, przyprawą do piernika oraz żurawiną.

Do suchych składników dodajemy składniki płynne i dokładnie mieszamy.

Ciasto przelewamy do formy do muffinek do 3/4 wysokości. Pieczemy przez 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Pozostawiamy do ostudzenia.

Śmietankę podgrzewamy na niedużym ogniu. Dodajemy połamaną czekoladę i mieszamy do całkowitego rozpuszczenia. Polewą smarujemy środek muffinek i po chwili posypujemy je płatkami białej czekolady.

Krucze ciasteczka migdałowe

Składniki:

200g masła

100 g mielonych migdałów

80 g cukru pudru

300 g mąki pszennej (typ 450)

2 żółtka

2 łyżeczki cukru waniliowego

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiewamy przez sito. Dodajemy pokrojone na małe kawałki schłodzone masło i siekamy nożem lub siekaczem do ciasta kruchego.

Wsypujemy 60 g cukru pudru, cukier waniliowy i mielone migdały.

Dodajemy żółtka jaj (najlepiej schłodzone) i zagniatamy energicznie gładkie ciasto.

Rozwałkujemy na grubość około 3 mm na delikatnie oprószonej mąką stolnicy.

Wykrawamy dowolne kształty.

Ciasteczka układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy około 8 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Mniejsza ciasteczka o cienkich krawędziach trzeba piec nieco krócej- tylko do przyrumienienia.

Delikatnie ściągamy na deseczkę i pozostawiamy do ostudzenia.

Przed podaniem oprószamy pozostałym cukrem pudrem.

Zdrowe potrawy

Pierogi z kapusta i grzybami

Składniki:

Ciasto pierogowe postne:

4 szklanki mąki

2 łyżeczki soli

1 łyżka oleju

2 szklanki ciepłej wody

Farsz:

1 słoik litrowy suszonych grzybów

1 kg kiszonej kapusty

1 marchewka

1 pietruszka

sól i pieprz

3 łyżki oleju

3 cebule

Sposób przygotowania:

Grzyby opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na 6 godzin lub na całą noc. Następnego dnia zagotować, dodać obraną marchewkę, pietruszkę i gotować aż będą miękkie. Pod koniec gotowania doprawić solą i pieprzem.

Kapustę ugotować w 300 ml wody do miękkości z dodatkiem soli (ok. 45- 60 minut), dokładnie odcisnąć. Grzyby, marchewkę i pietruszkę odcedzić, zachowując wywar (wykorzystać np. do zupy grzybowej) i drobno posiekać na desce.

Na patelni na oleju zeszklić cebule, dodać do farszu. Składniki farszu dobrze wyrobić, łącząc wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem.

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić wgłębienie, dodać sól i olej. Stopniowo dodając ciepłą wodę wyrabiać ciasto, zagarniając mąkę do środka wgłębienia. Ciasto wyrabiać aż będzie miękkie i elastyczne, przez około 15 minut. Przykryć ściereczką. Nastawić wodę w garnku na gotowanie, posolić.

Ciasto podzielić na 4 części, kolejno rozwałkować na placki. Małą szklanką wycinać kółeczka, na środek nakładać farsz, składać na pół i zlepiać brzegi w pierogi. Gotować do miękkości, przez około 3- 5 minut. Podawać z zeszkloną na oleju pokrojoną cebulą.

Łosoś gotowany na parze z warzywami

Składniki:

400 g filetu z łososia

4 ząbki czosnku

1 marchewka

1 cebula

100 g groszku

100 g kukurydzy

4 ziemniaki

2 łyżki soku z cytryny

pieprz, sól (do smaku)

Sposób przygotowania:

Umyj i osusz rybę.

Polej sokiem z cytryny.

Dopraw solą i pieprzem.

Obierz czosnek, ziemniaki, marchewkę i pokrój w plasterki.

Do garnka wlej niewielką ilość wody.

Włóż sito do parowania.

Ułóż na sicie rybę i warzywa.

Dosyp groszku i kukurydzy.

Gotuj na parze pod przykryciem przez pół godziny.

Kompot z suszu

Składniki:

1 kg pokrojonych suszonych owoców (jabłek, gruszek, śliwek, moreli), w mniej więcej równych proporcjach

4 litry zimnej wody

6 łyżek cukru (lub do smaku)

Dodatki:

1 laska cynamonu

kilka goździków

gwiazdka anyżu

kawałek skórki sparzonej pomarańczy (tylko pomarańczowa część)

świeże jabłko

2- 3 łyżki soku z cytryny

Sposób przygotowania:

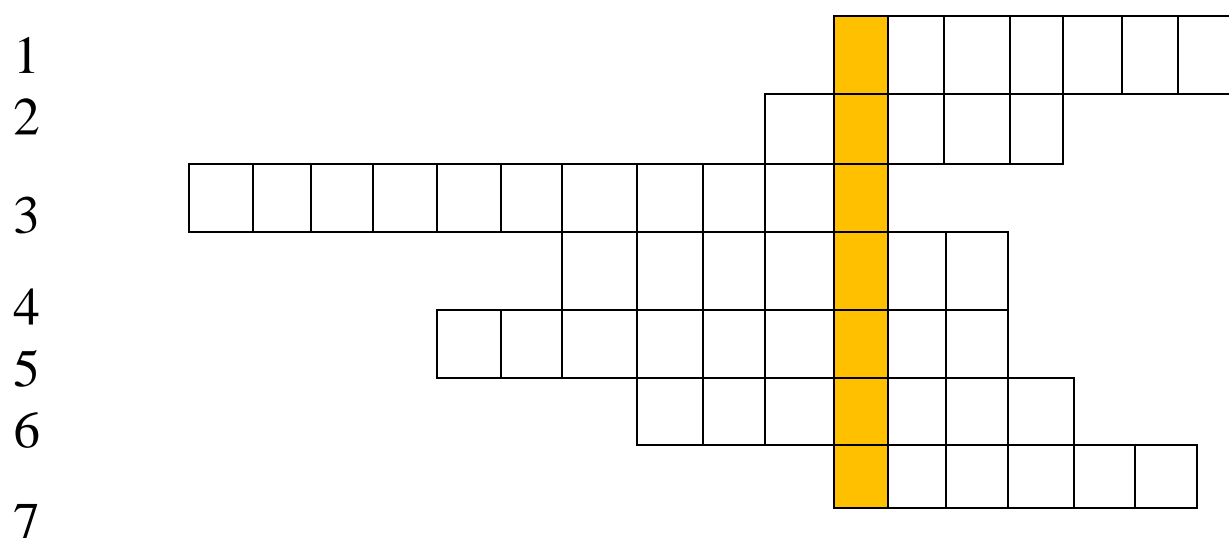
Owoce suszone umyć, włożyć do bardzo dużego garnka, zalać wodą i pomoczyć przez około pół godziny. Razem z owocami można też włożyć laskę cynamonu, goździki, anyż i skórkę z pomarańczy.

Następnie całość zagotować na małym ogniu, dodać cukier. Gotować na małym ogniu przez ok. 10 minut aż owoce zmiękną, ale nie będą się jeszcze rozpadać.

Jabłko pokroić w ósemki i dodać pod koniec gotowania kompotu. Doprawić sokiem z cytryny.

Gotowy kompot odstawić na ok. 2 - 3 godziny. Później można przelać do dzbanków dodając do środka trochę owoców. Resztę owoców można podać na półmiskach.

Krzyżówka



- 1.Dawniej ciasto chlebowe...
- 2.Ciasto piernikowe było przygotowywane z mąki i ...
- 3.Przyprawy korzenne są bardzo...
- 4.Jedną z najdroższych przypraw korzennych jest...
- 5.Jak początkowo nazywał się piernik?
- 6.Jedną z przypraw korzennych są laski ...
- 7.Ciasto chlebowe było wytwarzane tylko w momencie narodzin...(płeć)

Opracowała:
Paulina Grądalska klasa 3 Bk