

ZESPÓŁ SZKÓŁ HOTELARSKO- GASTRONOMICZNYCH W GDYNI



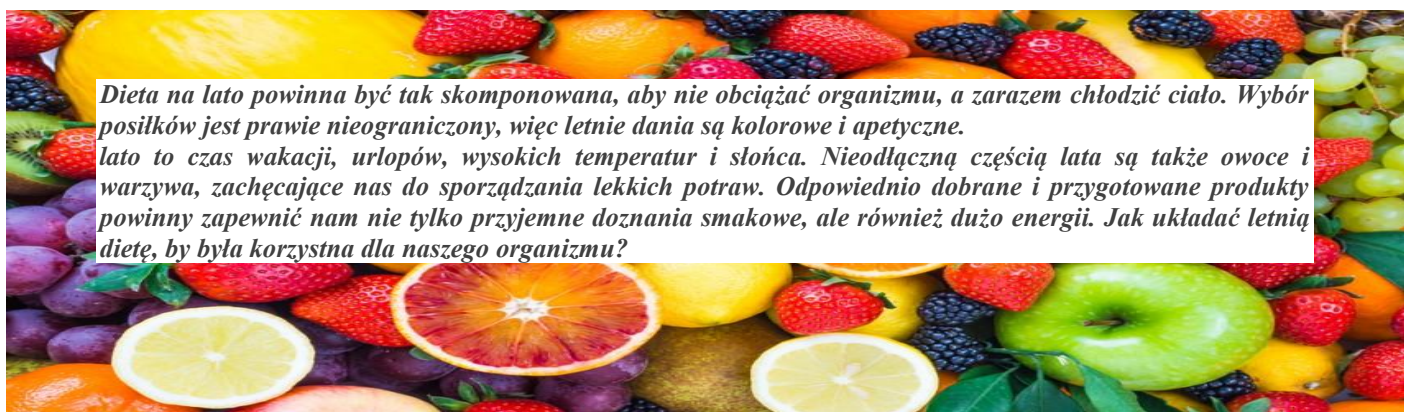
e- KUCHNIA ZSHG

2017 r. nr 10

W tym numerze:

- 1. Dieta latem – jak odżywiać się, by dobrze się czuć?*
- 2. Co spożywać, jak spożywać i gdzie spożywać?*
- 3. Pij ! Często i powoli*
- 4. Receptury*
- 5. Sprawdź czy potrafisz*

Dieta latem - jak odżywić się, by dobrze się czuć?



Dieta na lato powinna być tak skomponowana, aby nie obciążać organizmu, a zarazem chłodzić ciało. Wybór posiłków jest prawie nieograniczony, więc letnie dania są kolorowe i apetyczne. lato to czas wakacji, urlopów, wysokich temperatur i słońca. Nieodłączną częścią lata są także owoce i warzywa, zachęcające nas do sporządzania lekkich potraw. Odpowiednio dobrane i przygotowane produkty powinny zapewnić nam nie tylko przyjemne doznania smakowe, ale również dużo energii. Jak układać letnią dietę, by była korzystna dla naszego organizmu?

1. Jedz 4-5 posiłków dziennie, mniej więcej co 3-4 godziny. Posiłek to nawet wypicie kubeczka jogurtu czy zjedzenie porcji sałatki. Ostatni powinieneś zjeść na 3-4 godziny przed snem.
2. Nie zapominaj o śniadaniu, to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Postaraj się, aby na stałe zagościł na twoim stole.
3. Ogranicz wielkość posiłków. Naturalną potrzebą organizmu jest jedzenie mniejszych ilości, za to częściej.

Co spożywać, jak spożywać i gdzie spożywać?

- Ogranicz białko. To zapasowe źródło energii, na wypadek gdyby skończyły się węglowodany. Nadmiar białka organizm magazynuje w postaci dodatkowych kilogramów, dlatego jedz je tylko w niewielkich ilościach. U sportowców białko nie jest podstawowym źródłem energii, ale jest ważne dla stanu mięśni i kości. Dlatego powinno zaspokajać co najmniej 12-15% dziennego zapotrzebowania kalorycznego.
- Łącz warzywa z węglowodanami lub warzywa z białkiem. Np.: sałatka warzywna i mięso gotowane (lub kotlety mięsne bez panierki czy szaszłyk) lub sałatka warzywna i pieczony drób, sałatka warzywna z orzechami, sałatka warzywna z twarogiem lub gotowanymi jajkami. Mięso zapiekaj w piekarniku, na grillu lub w folii aluminiowej (we własnym sosie).
- W czasie upału gotuj w wysokiej temperaturze przez krótki czas. To samo dotyczy smażenia, gotowania na parze czy duszenia. Pamiętaj o tym, aby ugotowaną potrawę, której nie zjadłeś, szybko schłodzić i przechowywać w lodówce.
- Jedz w cieniu lub chłodnych pomieszczeniach. Warzywa i owoce ochłodzą cię. Jedz dużo sałaty i kiełków, a także ogórków; z owoców najbardziej ochładzająco działa arbuz i cytryna. Polecamy również różnorodne herbaty z mięty, rumianku czy pokrzywy. Pamiętaj jednak, że co za dużo, to niezdrowo. Owoce zawierają od 5 do 20% cukrów, których spożycie w nadmiernych ilościach skutkuje dodatkowymi kilogramami.



Pij! Często i powoli

- Podczas upałów tracimy nawet do 5 litrów wody. Dlatego ważne jest uzupełnianie tych niedoborów, by nie doszło do odwodnienia. Gdy jest gorąco, trzeba dostarczyć około 3 litrów wody dziennie, z tego 1,5-2 litrów w formie płynów. Jeśli wypicie w ciągu dnia 2 litrów płynów sprawia Ci trudność, jedz zupy, świeże owoce czy warzywa, które w swoim składzie zawierają dużo wody.
- Picie jednorazowo większej ilości wody powoduje zwiększone wydalanie jej z moczem. Powstaje wówczas efekt odwrotny do zamierzonego. Najlepiej jest więc pić wodę często, powoli, małymi łykami.
- Wraz z wodą, organizm traci także rozpuszczone w niej składniki mineralne takie jak chlor i sód, co może prowadzić do problemów z ciśnieniem krwi. Dlatego warto te składniki uzupełniać.
- Przy obfitym poceniu się i picciu dużych ilości wody wypłukujemy potas, sód, magnez i żelazo. Przyjmuj preparaty uzupełniające niedobory jonowe.



Receptury

Cukinie faszerowane mięsem.

Składniki:

- 8 niewielkich cukinii
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 kg gotowanych, ostudzonych ziemniaków bez skórki
- 1/2 kg mielonego mięsa wołowego
- 2 jajka
- 2 łyżki startego parmezanu
- sól, pieprz
- oliwa
- 2 średnie pomidory



Sposób przygotowania

Cukinie myjemy, kroimy wzdłuż, wydrążamy środki. Bardzo drobno siekamy pietruszkę i czosnek. Ziemniaki rozdrabniamy dokładnie widelcem i mieszamy z mięsem. Wyrabiamy z jajkami, natką, czosnkiem i parmezanem. Dodajemy sól i pieprz do smaku. Faszerujemy wydrążone cukinie. Smarujemy blachę oliwą i przykrywamy dno cienkimi plasterkami pomidorów. Układamy na nich faszerowane cukinie, skrapiamy oliwą i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 30 minut.

Chłodnik ogórkowy

Składniki:

- 1 i 1/2 kg ogórków
- pęczek rzodkiewki
- pół pęczka koperku
- ząbek czosnku
- 1/2 l maślanki
- 1/4 l kefiru
- sok z cytryny
- sól, cukier, pieprz cayenne



Sposób przygotowania

Warzywa dokładnie umyj. Kawalek ogórka odłóż, resztę obierz, zetrzyj na tarce i połącz z maślanką, kefirem, połową koperku i wyciśniętym zębkiem czosnku. Dopraw do smaku solą, cukrem, pieprzem cayenne oraz sokiem z cytryny i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę. Rzodkiewki i resztę ogórka (ze skórką) pokrój w cienkie plastry, następnie udekoruj nimi chłodnik, a na końcu posyp koperkiem.

Koktajl z zielonych melonów: orzeźwiający i zdrowy

Składniki:

- 3 melony „honeydew” (zielony miąższ z białą skórką)
- 200 g młodych liści szpinaku
- 3 banany
- 300 ml mleka sojowego
- 1 kg świeżych truskawek

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze, a następnie rozlać do szklanek.



Sprawdź czy potrafisz

Wpisz literkę „P” jeśli zdanie jest prawdziwe, a literkę „F” jeśli zdanie jest fałszywe.

1. Białko to zapasowe źródło energii, na wypadek gdyby skończyły się węglowodany
2. Gdy jest gorąco, trzeba dostarczyć do organizmu około 3 litrów wody dziennie.....
3. Należy jeść 3 posiłki dziennie.....
4. Należy spożywać posiłek co 3-4 godziny.....
5. Ostatni powinno się zjeść 3-4 godziny przed snem.

Wykonały:
Karolina Gollnau
Izabela Rosińska