

ZESPÓŁ SZKÓŁ



HOTELARSKO-GASTRONOMICZNYCH
W GDYNI

e- KSIĄŻKA ZSHG

2017 r. nr.11

w tym numerze:

1. Pyszne, orzeźwiające owoce na lato.....str. 2
2. Przepisy na upalne dnistr. 4
3. Krzyżówka.....str. 6
4. Jedzenie w trakcie podróży – co jeść a czego unikać.....str. 7



1. Pyszne, orzeźwiające owoce idealne na lato.

Grejpfrut - pobudza spalanie tłuszczów

Grejpfrut oprócz tego, że jest orzeźwiającym owocem bogatym w witaminy i minerały, ma również właściwości odchudzające. Pobudza spalanie tłuszczów, usprawnia przemianę materii, a dzięki zawartości pektyn poprawia pracę jelit, reguluje gospodarkę węglowodanową i tłuszczową oraz pomaga usunąć toksyny. Zaletą grejpfruta jest też to, że ma niski indeks glikemiczny – po jego zjedzeniu cukier jest stopniowo uwalniany, co zapobiega napadom głodu.



Papaja - pomaga usunąć toksyny

Papaja swoje działanie odchudzające zawdzięcza papainie. To enzym, który poprawia proces trawienia, przyspiesza spalanie białek i tkanki tłuszczowej. Wspomaga również oczyszczanie organizmu z toksyn. Papaja dzięki korzystnemu działaniu na układ pokarmowy pomoże też przy wzdęciach, zaparciach czy nadkwasocie.



Ananas - usprawnia trawienie

Zawarty w nim enzym bromelina (bromelaina) rozkłada białko, a więc usprawnia trawienie. Dodatkowo rewelacyjnie sprawdza się przy problemach z cellulitem, ponieważ bromelina leczy proces zapalny, a dzięki temu pomaga usuwać tkankę cellulitową. W ananasie jest też sporo błonnika, który reguluje pracę jelit. Dobroczynne działanie (i mniej kalorii) mają świeże owoce, a nie te z puszki.



Arbuz - utrzymuje serce w dobrej formie

Słodki arbuz jest naładowany jednymi z najważniejszych dla nas antyoksydantów. Jednym z nich jest na przykład likopen (szczególnie w czerwonych arbuzach). Ze swoich właściwości antyoksydacyjnych znany jest też beta karoten, którego możemy znaleźć w arbuzie dość pokaźne ilości. Oprócz tego, że jest on antyoksydantem utrzymuje Twoje serce w dobrej formie zapobiegając jego przedwczesnemu starzeniu się oraz związanym z wiekiem chorobom serca i układu krwionośnego.



Mango - "owoc młodości"

Stanowi źródło witamin i składników mineralnych, szczególnie tych o właściwościach przeciwutleniających, dlatego też nazywane jest „owocem młodości”. Zawiera związki aktywnie biologicznie, które łagodzą stany zapalne i zapobiegają przed rozwojem nowotworów oraz cechuje się dużą zawartością beta-karotenu, związku chroniącego skórę przed działaniem promieni UV.



Truskawki - źródłem witamin i dobrego samopoczucia

Słyną z właściwości wspomagających odchudzanie. Zawierają w swoim składzie pektyny, które wspomagają pracę jelit. Truskawki są małokaloryczne, oczywiście spożywane bez żadnych dodatków. Posiadają również właściwości moczopędne. Dzięki temu oczyszczają organizm z toksyn i pomagają pozbyć się zatrzymanej w organizmie wody, co powoduje również spadek wagi. Jedzenie truskawek ma korzystny wpływ na nasze serce, ponieważ obniżają poziom złego cholesterolu.



2. Przepisy na upalne dni.

Koktajl arbuzowy

Składniki:

1,5 kg arbuza
słodzik
2 szklanki soku z limonki
3 łyżki drobno pokrojonych listków mięty
3 szklanki zimnej wody
1 szklanka kostek lodu

Przygotowanie:

Arbuz pokroić w drobna kostkę. Zmiksować z cukrem, sokiem z limonki i miętą. Dodać słodzik. Wlać do dzbanka, dodać wodę i lód. Dobrze wymieszać. Podawać od razu po przygotowaniu.

Lody jagodowe

Składniki:

250 ml mleka 3.2%
2 żółtka
1/3 szklanki cukru
1 cukier waniliowy
250 ml śmietany 30%
200 g czarnych jagód
3 łyżki cukru

Przygotowanie:

Jagody po dokładnym umyciu rozgnieść i zagotować z cukrem. Zmiksować blenderem i gorące przetrzeć przez sitko. Miskę z żółtkami i cukrem postawić na garnku z gotującą się wodą i utrzeć żółtka do białości. W między czasie zagotować mleko z cukrem waniliowym i wrzące cienkim strumieniem wlewać do ucieranych żółtek. Masa lekko zgęstnieje, zdjęć z pary i mieszając schłodzić. Śmietaną kremówkę ubić, dodać razem z musem jagodowym do masy jajecznej, dokładnie wymieszać. Przebrać do pojemnika plastikowego i wstawić do zamrażarki. W czasie mrożenia 2- 3 razy zastygające lody wymieszać. Mrozić ok.3 godziny.

Sorbet z kiwi

Składniki:

1 szklanka cukru
50 ml likieru miętowego lub pomarańczowego
1 białko
pół łyżeczki soku cytrynowego
300 ml wody
1 owoc kiwi (obrane i pokrojony w cienkie plasterki)
kilka listków mięty lub melisy do dekoracji

Przygotowanie:

Wodę z cukrem zagotować i mieszać do rozpuszczenia się cukru. Owoce z, przetrzeć przez sito. Przetarty mus połączyć z syropem. Wlać likier miętowy, wymieszać. Białka wyjąć z lodówki, wymieszać z sokiem z cytryny. Ubić mikserem na pianę i dodać do musu. Wstawić do zamrażalnika na 3 godz. Mieszać.

Salatka owocowy raj

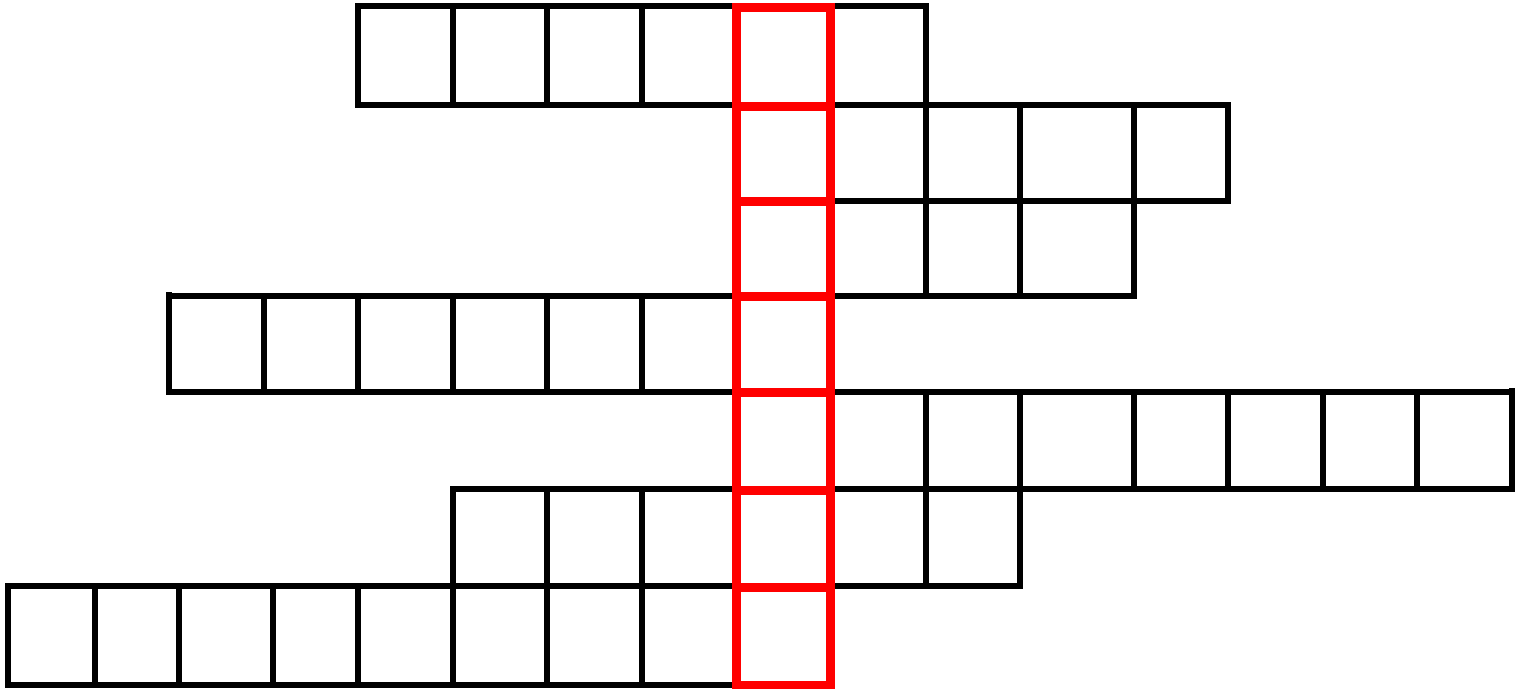
Składniki:

1 puszka brzoskwiń
4 duże jabłka
3 dojrzałe banany
0.5 l gęstego jogurtu
1 łyżka cukru

Przygotowanie:

Dwa banany utrzyj z cukrem mikserem na pulchną masę. Dodaj jogurt i połowę syropu z brzoskwiń. Obierz jabłka, pokrój w drobną kostkę, tak samo brzoskwinie. Banana pokrój w plasterki. Wszystkie owoce połącz z jogurtowym sosem. Podawaj po schłodzeniu w lodówce. Do salátky możesz dodawać sezonowe owoce: truskawki, maliny, winogrona.

3. Krzyżówka



- 1. Jego niedobór może powodować anemię.*
- 2. Stosujesz ją gdy masz nadwagę.*
- 3. Zawiera wiele nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.*
- 4. Wyroby wypiekane z mąki, podstawowy składnik codziennej diety.*
- 5. Są w warzywach lub tabletkach.*
- 6. Słodzisz nim herbatę.*
- 7. Np. batonik, cukierki.*

4. Jedzenie w trakcie podróży – co jeść a czego unikać.

Czego powinniśmy unikać:

Produkty moczopędne- Spożywane w dużych ilościach mogą spowodować, że co chwilę będziemy potrzebowali skorzystać z toalety, a jak wiemy, podczas jazdy jest to bardzo uciążliwe, a często wręcz niemożliwe. Nie zabierajmy ze sobą zbyt wiele agrestu, czerwonych borówek, arbuza, żurawiny, gruszek oraz truskawek i poziomek. Również niektóre warzywa stymulują wydalanie moczu np. bakłażany, seler, pomidory, chrzan. Dodatkowo działanie moczopędne mają piwo, kawa, czarna herbata i słodkie napoje gazowane.

Produkty powodujące zaparcia- Niestety wiele wycieczek kończy się zaparciami, które ciężko jest nam później wyleczyć. Dzieje się tak, ponieważ długo siedzimy w bezruchu, rzadko mamy okazję na skorzystanie z łazienki. Innym powodem są pokarmy ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku i jelitach. Są to między innymi, żywność wysoko przetworzona, czekolada oraz tłuste potrawy. Małe ilości przyjmowanych płynów również przyczyniają się do powstawania zaparc.

Co warto zabrać ze sobą w podróż?

Przed wszystkim powinniśmy ustalić, ile posiłków powinniśmy w trakcie wycieczki zjeść. Najlepiej ustalić posiłek co trzy godziny, tak jak w normalny dzień. Następnie warto zwrócić uwagę na produkty szybko psujące się (na przykład wędliny czy towary wymagające przechowywania w lodówkach). Nie są one odpowiednie do warunków jakie panują podczas długiej jazdy. Na pewno musimy pamiętać, aby zabrać ze sobą dużo wody. Dzięki niej nie odwodnimy się, dodatkowo może złagodzić ewentualne wzdęcia żołądka, gdy jest pita małymi porcjami i przynieść ochłodę, jeśli wewnątrz pojazdu panuje duchota. Najważniejsze o czym musimy jednak pamiętać to umiar! Batonik czy mała paczuszka chipsów nie spowodują, że od razu rozboli nas brzuch. To samo tyczy się wszystkich produktów wymienionych w artykule. Powinniśmy jeść powoli i w małych ilościach, postawić na jedzenie domowe, lekkie i sycące.

Wykonały:

Izabela Rosińska kl. 1TGb

Karolina Gollnau kl. 1TGb

