

e- KUCHNIA ZSHG

2018 r, Nr 17

1. TRUSKAWKI- KALORIE, WARTOŚĆ ODŻYWCZA.....	2
2. PRZEPISY Z WYKORZYSTANIEM TRUSKAWEK	3
3. JAK PRZYGOTOWAĆ I GOTOWAĆ SZPARAGI? PRZEPISY NA DANIA ZE SZPARAGAMI	5
4. NAPOJE IZOTONICZNE- CO TO TAKIEGO? JAK PRZYGOTOWAĆ DOMOWY NAPÓJ IZOTONICZNY?.....	8
5. SKĄD CZERPAĆ MAGNEZ I DLACZEGO JEST TAK WAŻNY?	9

1. Truskawki- kalorie, wartość odżywcza

Składnik: truskawki	Zawartość w 100 [g]
Kalorie (wartość energetyczna)	32 kcal / 134 kJ
Białko	0,67 g
Tłuszcz ogółem	6,07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,015 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	0,043 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	0,155 g
Kwasy tłuszczowe omega-3	0,065 g
Kwasy tłuszczowe omega-6	0,090 g
Węglowodany	7,68 g
Błonnik pokarmowy	2 g
Witamina A	12 I.U.
Witamina D	0 µg
Witamina E	0,29 mg
Witamina K1	2,2 µg
Witamina C	58,8 mg
Witamina B1	0,024 mg
Witamina B2	0,022 mg
Witamina B3 (PP)	0,386 mg
Witamina B6	0,047 mg
Witamina B9 (kwas foliowy)	24 µg
Witamina B12	0 µg
Witamina B5 (kwas pantotenowy)	0,125 mg
Wapń	16 mg
Żelazo	0,41 mg
Magnez	13 mg
Fosfor	24 mg
Potas	153 mg
Sód	1 mg
Cynk	0,14 mg
Miedź	0,05 mg
Mangan	0,39 mg
Selen	0,4 µg
Fluor	4,4 µg
Cholesterol	0 mg
Fitosterole	12 mg

2. Przepisy z wykorzystaniem truskawek

Truskawki to bardzo popularny owoc, przede wszystkim ze względu na swój niepowtarzalny smak i aromat.

Sorbet truskawkowy

Składniki:

- 1 kg truskawek
- 1 szklanka cukru

Przygotowanie:

- Zagotować 1 szklankę wody z cukrem. Ostudzić.
- Truskawki umyć, usunąć szypułki i zmiksować z zimnym syropem.
- Wstawić do zamrażarki i co 2 godziny przemieszać. Po sześciu godzinach będzie gotowy.
- Rozłożyć do pucharków i udekorować listkami mięty.

Sałatka z truskawkami, awokado i ricottą

Składniki:

- roszponka (lub sałata)
- 1 dojrzałe awokado
- 200 g truskawek
- 125 g serka ricotta
- sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz
- sok z cytryny

Sos balsamiczny:

- 2 łyżki octu balsamicznego
- 2 łyżki cukru

Przygotowanie:

- Podgrzać ocet balsamiczny i rozpuścić w nim cukier.
- Roszponkę opłukać i osuszyć, ułożyć na półmiskach.
- Awokado obrać i pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny i położyć na sałacie.
- Dodać serek ricotta i ułożyć plasterki truskawek.
- Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, polać sosem balsamicznym.

Truskawkowy sernik na zimno

Składniki:

- 1 kg zmielonego twarogu
- 700 g truskawek
- 1/4 szklanki cukru pudru
- 3 galaretki truskawkowe
- 500 ml wrzącej wody

Dodatkowo:

- 1 paczka okrągłych biszkoptów
- 500 g truskawek

Przygotowanie:

- Galaretki rozpuścić w 500 ml wrzątku. Odstawić do lekkiego stężenia.

- Truskawki umyć, pozbawić szypułek.
- Twaróg zmiksować z cukrem pudrem i truskawkami.
- Dodać tężejące galaretki, wymieszać.
- Wylać masę serową do wyłożonej biszkoptami tortownicy. Ułożyć na wierzchu truskawki.
- Wstawić do lodówki aby stężało.

3. Jak przygotować i gotować szparagi? Przepisy na dania ze szparagami

Przygotowanie szparagów wymaga zastosowania kilku sztuczek, a długość gotowania zależy od gatunku szparagów. Zielone gotuje się ok. 8 minut, a białe nieco dłużej: 10-15 minut.

Białe szparagi najpierw myjemy, a następnie obieramy, pomijając główki. Możemy użyć obieraczki do warzyw lub jarzyniaka. Obieranie zaczynamy pod główką i kierujemy się w dół, usuwając wszystkie włókna. Musimy odciąć również zdrewniałe końcówki.

Przygotowanie **zielonych szparagów** jest jeszcze prostsze. Nie trzeba ich obierać, wystarczy tylko odciąć zdrewniałe końcówki.

Do przyrządzenia szparagów potrzebujemy wysokiego garnka. Szparagi podczas gotowania powinny być ułożone pionowo, a ich główki powinny znajdować się powyżej linii wody-miękną najszybciej, więc gotowanie ich na parze w zupełności

wystarczy. By utrzymywały się w tej pozycji, można je związać nitką.

Gotując zielone szparagi wodę należy posolić. Można dodać również odrobinę cukru i mleka. Szparagi powinny gotować się na średnim ogniu, pod przykryciem.



Krem z białych szparagów

Składniki:

- pęczek białych szparagów
- 1 szklanka bulionu
- łyżka masła
- 1 szklanka śmietanki
- cebula
- 2 żółtka
- gałka muszkatołowa
- sól
- pieprz
- zioła prowansalskie

- sok z cytryny

Przygotowanie:

- Szparagi pozbawić zdrewniałych końcówek, a łodygi obrać.
- Obrane szybko włożyć do zimnej wody, wymieszać z odrobiną soku z cytryny. Dzięki temu szparagi nie ściemnieją.
- Cebulę posiekać, w głębszym rondlu rozgrzać masło i zeszklić cebulę.
- Po kilku minutach dodać osączone szparagi, zalać bulionem. Dusić przez 15 minut.
- Następnie wyjąć 2 szparagi i posiekać na kawałki.
- Szparagi w rondelku zmiksować blenderem na krem. Śmietankę wymieszać z żółtkami. Po zakończeniu miksowania dodać do kremu szparagi w kawałkach, a także śmietankę z żółtkami.
- Zagotować ponownie, doprawić solą oraz pieprzem, a także gałką i ziołami prowansalskimi.

Szparagi w szynce

Składniki:

- świeże szparagi lub słoiczek białych szparagów w zalewie
- plastry szynki konserwowej
- sól
- pieprz

Sos majonezowy:

- 100 g majonezu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżeczka musztardy
- jajo

- żółtko
- po łyżeczce posiekanych ziół: szczypiorku, koperku, natki pietruszki

Przygotowanie:

- Szparagi ze słoiczka odsączyć z zalewy. Świeże, umyć i odciąć zdrewniałe końcówki. Obrać do 1/3 wysokości, gotować w lekko osolonej wodzie przez 8 minut.
- Zawinąć szparagi w plastry szynki.
- Przygotować sos: majonez wymieszać z jogurtem i musztardą.
- Dodać ugotowane na twardo i posiekane jajo oraz posiekane zioła. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem. Podawać szparagi z sosem majonezowym.

4. Napoje izotoniczne- co to takiego? Jak przygotować domowy napój izotoniczny?

To napoje mające na celu wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydalanych z organizmu w procesie wydzielania potu, a także uzupełnienie witamin i soli mineralnych oraz w niewielkim stopniu węglowodanów spalanych podczas wysiłku fizycznego.

Domowy napój izotoniczny

Na 500 ml napoju potrzebujemy:

- 500 ml wody
- 1 cytryna
- 2 łyżki miodu
- szczypta soli

Tak przygotowany napój dokładnie mieszamy najlepiej w shakerze i pijemy najlepiej przed i podczas wysiłku fizycznego. Jest przepyszny, zdrowy i może być pity również przez osoby nietreningujące, chcące dostarczyć sobie bomby nawadniająco–witaminowej w ciągu dnia.



5. Skąd czerpać magnez i dlaczego jest tak ważny?

Źródłem magnezu jest przede wszystkim nisko przetworzona żywność, zwłaszcza produkty zbożowe (w szczególności kasza gryczana), orzechy, migdały i nasiona, warzywa, owoce,

sezam, kakao, gorzka czekolada, sery podpuszczkowe, ryby, a także wody mineralne.

Aby pokryć z nawiązką zapotrzebowanie na magnez wystarczy w ciągu dnia spożyć:

- półtora woreczka kaszy gryczanej (ok. 150 g)
- garść migdałów (ok. 30g)
- kilka różyczek brokułów (ok. 150 g)
- jednego banana (ok. 120 g)
- szklankę wody wysokozmineralizowanej (ok. 200 g)

Magnez wykazuje głównie funkcję, które mają wpływ na to, jak działa nasz układ nerwowy. Odpowiedni jego poziom, utrzymuje pracę układu nerwowego bez zakłóceń, utrzymując m.in. sprawność umysłową czy też funkcje mięśni. Zazwyczaj niedobory magnezu, dają o sobie znać w formie braku koncentracji, ograniczeniem funkcji poznawczych czy też problemami z nauką i zapamiętywaniem.



Opracowała: Paulina Grądalska, klasa 3 BK