

ZESPÓŁ SZKÓŁ HOTELARSKO- GASTRONOMICZNYCH W GDYNI



e- KUCHNIA ZSHG

2015 r, Nr 1

W tym numerze

| | |
|---|----------|
| PIRAMIDA ŻYWIENIA ----- | 2 |
| BMI- CO TO TAKIEGO? ----- | 2 |
| DIETA BEZGLUTENOWA ----- | 3 |
| SŁOWNIK TERMINÓW KULINARNYCH ----- | 5 |
| TECHNIKI SKŁADANIA SERWETEK ----- | 6 |
| KRZYŻÓWKA KULINARNA ----- | 7 |
| KĄCIK KULINARNY ----- | 8 |

Piramida żywienia



Piramida Zdrowego Żywienia



Institut Żywności i Żywienia 2009

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak: jogurty,

- kefiry, maślanki, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy mięs, ryb i jaj. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

BMI- co to takiego?



Podstawowym wykładnikiem stanu odżywienia są masa ciała i wzrost. Do oceny stopnia zaburzeń odżywiania stosuje się metody antropometryczne pozwalające na określenie wskaźnika masy ciała BMI (Body Mass Index).

Każdy z nas może sprawdzić stan odżywienia korzystając ze wzoru:

$$\text{BMI} = \text{MR} / \text{WR}$$

MR – wartość rzeczywistej masy ciała (kg)

WR - wartość rzeczywistej wysokości ciała (m)

Wartości BMI pozwalają na różnicowanie zaburzeń odżywiania

Interpretacja wyników

Wartości poniżej 18,5 to niedowaga

18,5-24,9- wartości prawidłowe

25,0 – 29,9 to nadwaga (otyłość I°)

30,0 – 39,9- otyłość II°

40,0 i powyżej oznacza otyłość III°, zwana ciężką, śmiertelną

Dieta bezglutenowa

Istnieją cztery podstawowe przesłanki do zastosowania diety bezglutenowej:

-nietolerancja glutenu - celiakia (choroba trzewna), uwarunkowana genetycznie,

-alergia

-Choroba Duhringa - opryszczkowe zapalenie skóry

- zespół złego wchłaniania

Wiele osób słyszało o diecie bezglutenowej, ale co to właściwie jest ten gluten?

Gluten to białko roślinne występujące w zbożach: pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie.

Gluten- z technologicznego punktu widzenia- stanowi sprężystą i plastyczną szarą masę (przypominającą gumę do żucia), która powstaje podczas obmywania ciasta z mąki pszennej pod bieżącą wodą.

Substancja ta składa się głównie z białek (około 80%), a resztę stanowią lipidy, skrobia i składniki mineralne.

Niestety różne procesy technologicznej obróbki zbóż nie są w stanie znieść niekorzystnego działania glutenu na chorych.

Szkodliwość glutenu zależy bowiem od jego struktury, czyli od sekwencji



zawartych aminokwasów.

Na czym polega dieta bezglutenowa?

Zasad diety bezglutenowej należy bardzo dokładnie przestrzegać.



• należy spożywać produkty pozbawione glutenu, czyli niezawierających zbóż. Są one oznaczone specjalnym znakiem. Jest to przekreślony kłós;

• w diecie bezglutenowej nie należy całkowicie rezygnować z produktów mącznych. Można spożywać te, które są wytwarzane ze zbóż pozbawionych glutenu, czyli kukurydzy, gryki, soi, sorgo, mąki ziemniaczanej i tapioki;

• w diecie bezglutenowej powinno się zwiększyć spożycie warzyw i owoców oraz roślin strączkowych, gdyż dostarczają one witaminy i minerały;

• w czasie trwania diety, przy skłonnościach do zaparć, należy

dodawać do posiłków otręby ryżowe, sojowe lub kukurydziane,

• należy spożywać pełnoziarnisty ryż oraz kaszę gryczaną, gdyż produkty te dostarczają węglowodanów.

Dieta bezglutenowa - dla kogo?

Przede wszystkim dla osób cierpiących na celiakię lub uczulonych na gluten. Przy znacznej nadwrażliwości na gluten organizm wytwarza skierowane przeciwko niemu przeciwciała i uszkadza **kosmki jelitowe**, powodując zaburzenia wchłaniania i trawienia pokarmów. W konsekwencji prowadzi to do poważnego wyniszczenia organizmu (łącznie z chorobami takimi jak rak jelita czy osteoporoza). By zregenerować zniszczone kosmki jelitowe i nie dopuścić do negatywnego działania glutenu na organizm osoby z celiakią, należy kategorycznie wyeliminować gluten z diety. Dodatkowo dietę bezglutenową zaleca się niemowlętom, by w przyszłości nie zachorowały na wyżej wymienione schorzenie lub nie miały alergii na gluten.



Czym jest Choroba Duhringa?

Choroba Duhringa, czyli opryszczkowe zapalenie skóry należy do zespołów jelitowo-skórnych i jest skórnym objawem nietolerancji glutenu.

W zespołach tych choroba toczy się w przewodzie pokarmowym, ale objawy pojawiają się głównie na skórze.

Choroba Duhringa określana jest wręcz jako skórna postać celiakii i występuje często w tych samych rodzinach, w których są chorzy na celiakię. Znane są w historii choroby przypadki gdy jedno dziecko chorowało na celiakię z zanikiem kosmków jelita cienkiego, a drugie na chorobę Duhringa. Przedział wiekowy, w którym najczęściej ujawnia się Choroba Duhringa to 14- 40 rok życia.

Przykładowy jadłospis dla diety bezglutenowej

ŚNIADANIE

Zacznij dzień od filiżanki herbaty, a następnie zjedz bezglutenowe płatki.



Dodaj owoce lub rodzynki do płatków.

OBIAD

Grochówka, sałata plus jakiegokolwiek nieprzetworzone mięso.

Inne propozycje to tortilla kukurydziana z sosem salsa z kurczakiem i warzywami.

PRZEKASKI

Jest to bardzo ważny element zmniejszający apetyt w ciągu dnia.

Do bezglutenowych przekąsek można zaliczyć: chipsy kukurydziane, jogurt z owocami, rodzynki czy migdały.

KOLACJA

Powinna być lekka, może to być np: sałatka z brokułów z chlebem bezglutenowym lub warzywna lasagne z makaronem bezglutenowym.

Słownik terminów kulinarnych

Antrykot– jest to część tuszy wołowej, cielęcej lub wieprzowej. Mięso to pochodzi z mięśnia przebiegającego wzdłuż kręgosłupa, łączącego się z kręgami piersiowymi i żebrami. Termin ten stanowi również nazwę kotleta z tego mięśnia.

Chateaubriand– to rodzaj grubego, wołowego befsztyku, pochodzącego z polędwicy. Oznacza także potrawę z delikatnie obsmażonego mięsa z tej części tuszy, podawanego z ziemniakami i sosem berneńskim.

Comber– fragment zwierzęcej tuszy, pochodzący z części lędźwiowej grzbietu bez nerki zwierząt łownych, królików i owiec. Określa się go również krzyżówką lub częścią krzyżową. W daniach występuje w postaci pieczonej, smażonej i duszonej.

Eskalopki– są to małe **kotlety z cieleciny** lub piersi indyka, lekko rozbite i usmażone saute, czyli bez panierowania.

Filet mignon– jest to befsztyk wycięty z polędwicy wołowej lub mięśnia lędźwiowego większego. We Francji oznacza ten sam fragment tuszy wieprzowej. Jest to niezwykle delikatne i smaczne mięso.

Techniki składania serwetek

Na początek coś prostego



Złóż serwetkę na pół, wzdłuż pionowej linii, tak, aby zgięcie było po lewej stronie.



Zegnij serwetkę na wysokości około 1/4 a następnie zegnij jeszcze raz taką samą część jak poprzednio. Część ta będzie "kieszonką". Im więcej zagniesz, tym kieszonka będzie głębsza.



Odwróć serwetkę na drugą stronę. 1/3 lewej części serwetki zegnij wzdłuż pionowej linii. Prawą część serwetki również zegnij, jednak w taki sposób, aby dolna jej część była schowana pod lewą częścią "kieszonki".

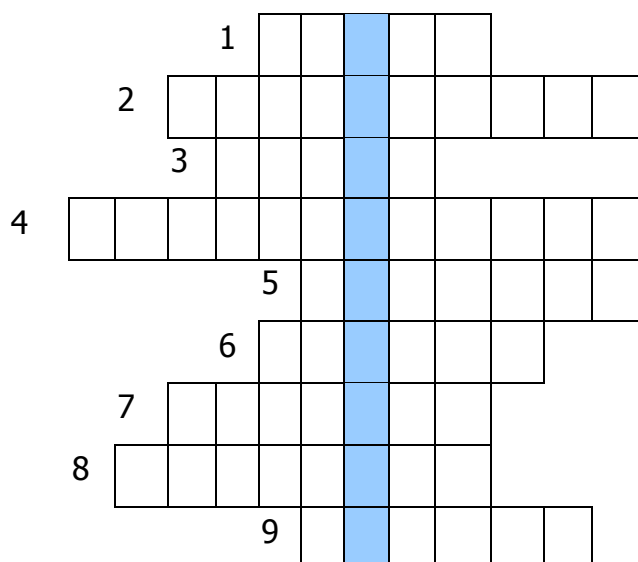


Odwróć serwetkę na drugą stronę.

GOTOWE

Krzyżówka kulinarna

1. Kompozycja z cukru, miodu, siekanych orzechów i piany z białek. Często wzbogaca się ją migdałami, bakaliami, czekoladą i podaje na opłatkach lub wafłach.
2. Polega na usunięciu zawieszin i mętnej piany z wywarów (mięśnych, rybnych, warzywnych,



owocowych) i konfitur. Zabieg ten wykonuje się po to, by przygotowane potrawy i produkty uzyskały przejrzystość.

3. Mocne, dość cierpkie portugalskie wino gronowe. Najczęściej jest

dotowane do zup, sosów i dań mięsnych. Słodkie i półsłodkie pije się do deserów.

4. Konserwowanie całych lub pokrojonych owoców, np. gruszek, moreli, skórek owoców cytrusowych oraz niektórych kwiatów, np. fiołka. Zabieg ten polega na kilkakrotnym smażeniu tych produktów w syropach o coraz większej zawartości cukru, dzięki czemu owoce zachowują pożądany kształt.
5. Owoce o delikatnym, orzechowym smaku przypominający dużą gruszkę o grubej i ciemnozielonej skórce i kremowo-zielonkawym miąższu, w którego środku tkwi brązowa pestka. Świetny do pikantnych sałatek, wędzonych ryb, ostro przyprawionych krewetek.
6. Bezbarwna lub lekko bursztynowa włoska wódka destylowana ze sfermentowanych odpadków winogron lub wyciąg winogronowych. Ma ostry smak, przypominający koniak.
7. Kluski z cienko rozwałkowanego ciasta o kształcie małych kwadratów. Są doskonałym dodatkiem do zup, szczególnie grzybowej. Z kapustą i grzybami stanowią danie główne.

8. Zimny sos do sałat, sałatek i surówek.

9. Nazywany też koprem włoskim, przypomina kształtem seler korzeniowy.

Kącik kulinarny

Koktajl warzywny

Składniki:

100 ml soku z selera naciowego lub
1-2 łydgi
150 ml soku z marchwi lub 1 marchew
1 mały burak czerwony (ok 50 g)
0,5 jabłka

Sposób przygotowania:

1. Z selera naciowego i marchwi przygotować w sokowirówce soki.
2. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować

Koktajl owocowy

300 g bananów
10 g malin
listki mięty
100 g wiórków kokosowych
300 g jogurtu naturalnego lub mleka

Sposób przygotowania:

Owoce i miętę zmiksować z jogurtem lub mlekiem. Dodać wiórki kokosowe.

Sernik neapolitański

Składniki:

Spód:

150 g ciasteczek maślanych

1 łyżka kakao

60 g roztopionego masła

Masa:

1 kg twarogu

1 puszka mleka skondensowanego
słodzonego, (ok. 400g)

4 łyżeczki cukru waniliowego

300 g słodkiej, płynnej śmietany 30%
lub 36%

7 płaskich łyżeczek żelatyny w proszku

100 g czekolady gorzkiej

100 g truskawek

2 łyżki cukru pudru

Sposób przygotowania:

1. Herbatniki rozkruszyć bardzo drobno.
2. Rozkruszone ciasteczka wymieszać z kakaem. Masło roztopić i gorące dodać do rozkruszonych ciasteczek.
3. Spód tortownicy o średnicy 23cm wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasteczka wyłożyć do tortownicy i

- ugnieść na dnie. Wstawić do lodówki.
4. Twaróg, mleko skondensowane słodzone i cukier waniliowy przełożyć do miski i zmiksować na gładką masę. Podzielić na 3 części.
 5. Przygotować warstwę czekoladową. 2 łyżeczki żelatyny namoczyć w 2 łyżkach zimnej wody.
 6. Czekoladę połamać na kawałki i roztopić w kąpieli wodnej. Pozostawić do ostygnięcia.
 7. Chłodną, ale jeszcze płynną czekoladę wymieszać z 1 częścią masy serowej.
 8. Gdy żelatyna napęcznieje podgrzać, mieszając, aż się rozpuści. Dodać dwie łyżki czekoladowej masy serowej i wymieszać, a następnie dodać do reszty masy.
 9. 100 g śmietany ubić na sztywno. Pod koniec ubijania dodać łyżkę cukru pudru. Śmietanę wmieszać delikatnie do masy czekoladowej.
 10. Gotową masę czekoladową wyłożyć do tortownicy i wyrównać. Wstawić do lodówki, aż masa stężeje.
 11. Przygotować masę waniliową. 2 łyżeczki żelatyny namoczyć w 2 łyżkach zimnej wody. Gdy żelatyna napęcznieje podgrzać, mieszając, aż się rozpuści. Dodać dwie łyżki masy serowej i wymieszać, a następnie dodać do reszty masy.
 12. 100g śmietany ubić na sztywno i wmieszać do masy serowej. Gotową masę waniliową wyłożyć na stężałą masę czekoladową, wyrównać i wstawić do lodówki do stężenia.
 13. Przygotować masę truskawkową. 3 łyżeczki żelatyny namoczyć w 3 łyżkach zimnej wody.
 14. Truskawki umyć, osuszyć, odszypułkować i zmiksować z łyżką cukru pudru na puree.
 15. Gdy żelatyna napęcznieje podgrzać, mieszając, aż się rozpuści. Dodać zmiksowane truskawki i dokładnie wymieszać. Dodać trzecią część masy serowej i wymieszać.
 16. 100 g śmietany ubić na sztywno i wmieszać do truskawkowej masy serowej. Gotową masę truskawkową wyłożyć na stężałą masę waniliową, wyrównać i wstawić do lodówki do stężenia.

Schab duszony z warzywami

Składniki:

500 g schabu
300 g marchewki
200 g pietruszki
200 g selera
100 g cebuli
ziele angielskie, liść laurowy
sól, pieprz do smaku
tłuszcz do smażenia

Przygotowanie:

Schab pokrój w plastry i utłucz z obu stron tłuczkiem do mięsa. Następnie oprósź solą i pieprzem (kotlety można obtoczyć w mące, ale nie jest to konieczne) i kolejno obsmażaj z obu stron na rozgrzanym tłuszczu.

Warzywa obierz. Cebulę przekrój w piórka, marchew, pietruszkę i seler w słupki. Warzywa dodaj do usmażonego schabu. Dodaj ziele angielskie, liść laurowy i zalej wodą tak, aby lekko przykryć mięso i warzywa.

Mięso z warzywami duś pod przykryciem, aż zmiękną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Makaron ze szpinakiem

Składniki:

500 g świeżego szpinaku (lub mrożonego)
400 g dowolnego makaronu
100 g śmietanki 30- 36%
120 g sera feta
2 ząbki czosnku
1 łyżka masła
pieprz

Sposób przygotowania:

Ser feta pokroić w małą kostkę. Odstawić na bok.

Szpinak opłukać i oderwać twarde łodyżki. (Mrożony rozmrozić i odcisnąć wodę).

Makaron ugotować al dente, według przepisu na opakowaniu.

Na dużej patelni rozgrzać masło. Dodać posiekany (lub przeciśnięty przez prasę) czosnek. Podsmażyć chwilę. Dodać szpinak i smażyć, aż straci objętość. Dodać śmietanę i ser feta. Mieszać, aż ser się rozpuści. Doprawić pieprzem do smaku. Makaron wyłożyć na talerze, a na górę ułożyć szpinak z sosem. Można także wymieszać na patelni makaron ze szpinakiem.