

DĘBOWE UCHO

GAZETKA KLAS 4 - 6

W NUMERZE

PRZEPISY:
SERNIK
CIASTO
MARCHEWKOWE
PIZZA

SONDY
NA TEMAT
JEDZENIA

ARTYKUŁY:

KALORYCZNOŚĆ
POTRAW

KUCHNIE
ŚWIATA

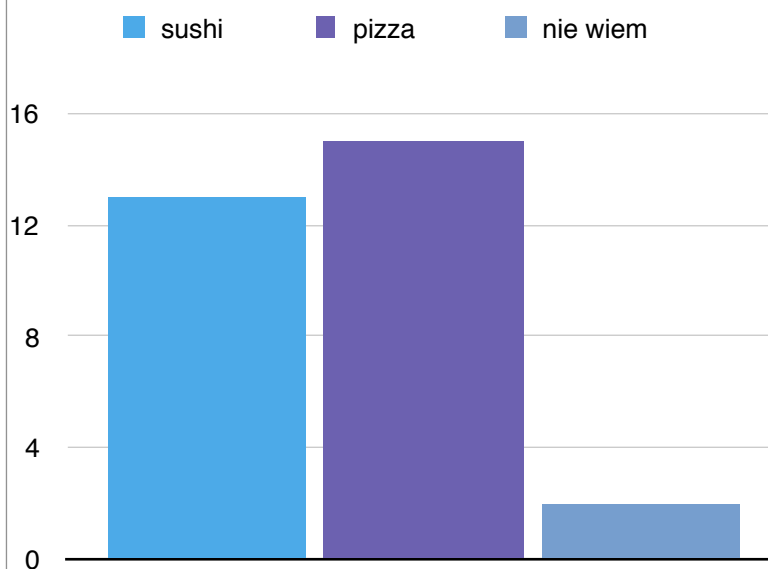
ZDROWE
ZAMIENNIKI
NIEZDROWYCH
POTRAW

COŚ O NAS
(AUTORACH
GAZETKI)



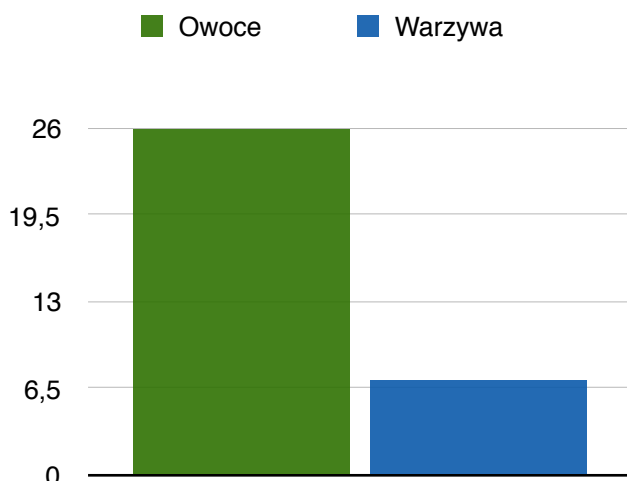
SONDA

Wolisz sushi czy pizzę?

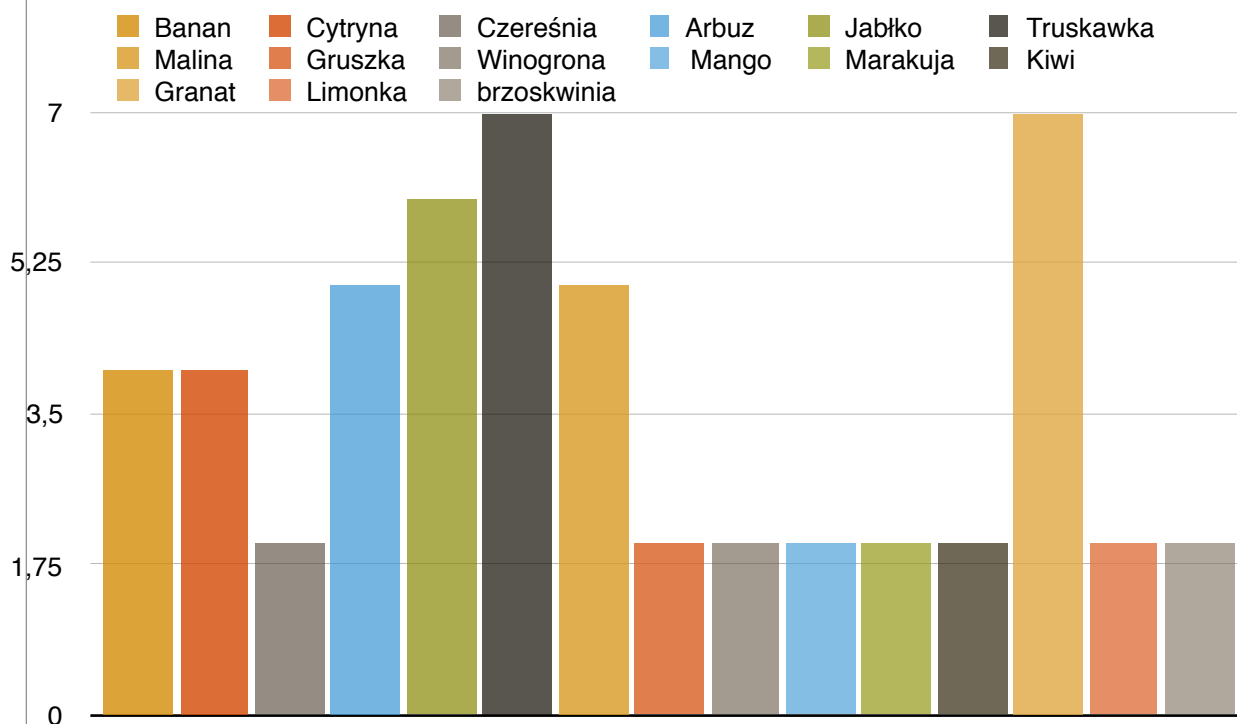


Sonda na temat jedzenia

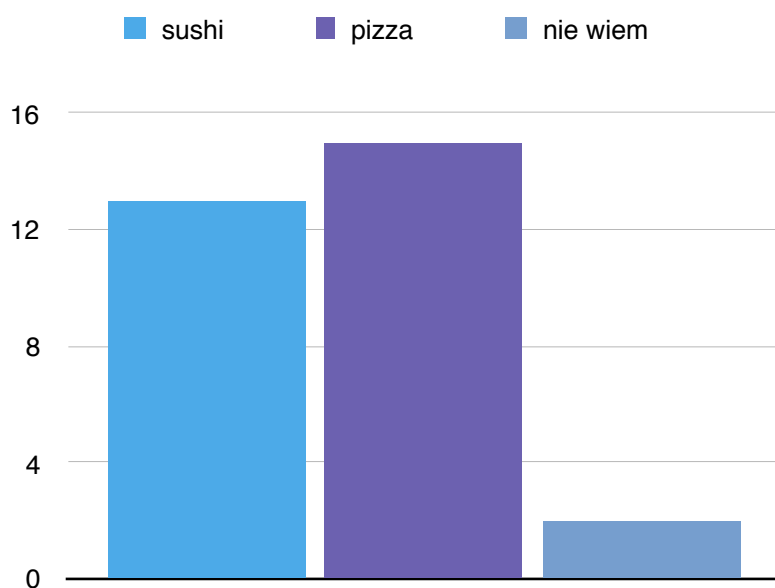
1. Czy wolisz owoce, czy warzywa?



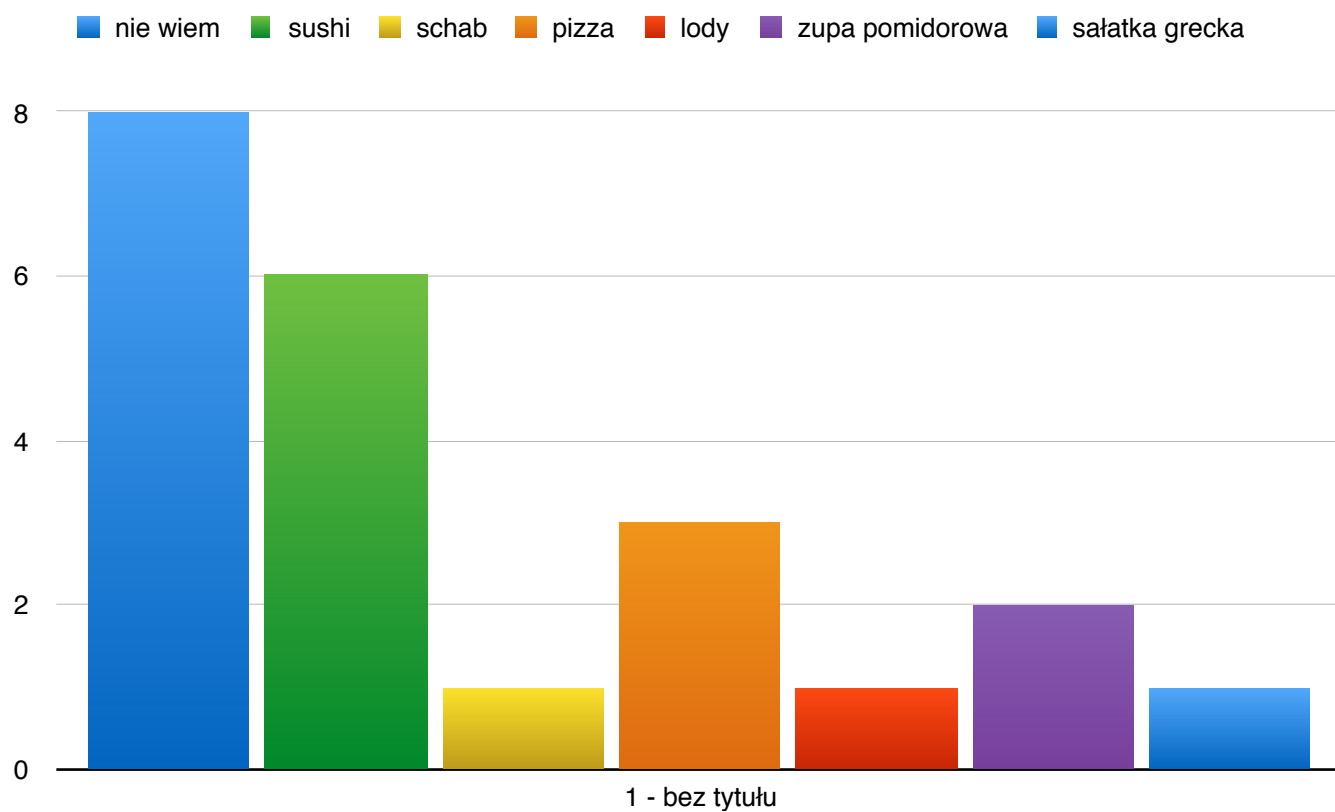
2. Jaki jest Twój ulubiony owoc?



3. Wolisz sushi czy pizzę?



4. Jaka jest twoja ulubiona potrawa?



Mari G i Pola Sz Bff



Przepis na pizzę



składniki:

ciasto

320 g mąki, 15 g drożdży świeżych, 1 łyżeczka soli, 190 ml wody, 1 łyżka oliwy.

sos i dodatki

sos pomidorowy, 100 g mozarelli w kulce z zalewy, 100 g mozarelli w kostce, bazylia, parmezan.

Sposób przygotowania:

1. Drożdże zalej 20 ml ciepłej (**nie gorącej!**) wody, rozpuść je w niej. Dodaj szczyptę cukru i 20 g mąki, wymieszaj. Przykryj i zostaw zaczyn pod przykryciem na 15 minut, aż napuszy się i wyrośnie.
2. Wymieszaj pozostałe 280 g mąki, sól, 170 ml wody, łyżkę oliwy i wyrośnięty zaczyn. Wyrabiaj przez 8 minut robotem lub 10 – 15 minut ręcznie, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przełóż do naoliwionej miski, przykryj ściereczką i pozostaw na 1 ½ – 2h do potrojenia objętości.
3. W międzyczasie przygotuj sos pomidorowy. Rozgrzej w garnku oliwę, dodaj czosnek wraz z kilkoma gałązkami bazylii, przesmaż do zezłocenia się czosnku. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory, wymieszaj wszystko i zagotuj. Gotuj na małym ogniu przez minimum 40 minut, aż sos się zredukuje, a pomidory rozpadną

(w przypadku pomidorów z puszkii: odsącz je na sitku i gotuj 15 minut). Dopraw łyżeczką sosu sojowego, solą, świeżo mielonym pieprzem i garścią listków bazylii. Wszystko zblenduj na aksamitny sos i zostaw do wystudzenia.

4. Rozgrzej piekarnik wraz z blaszką do pieczenia do maksimum jego możliwości (u mnie 275 stopni Celsjusza) minimum 30 minut przed pieczeniem. Jeśli używasz kamienia do pizzy lub patelni żaroodpornej to muszą one rozgrzewać się wraz z piekarnikiem.
5. Ciasto podziel na pół. Na stolnicy posypanej mąką rozciągnij je, zaczynając od środka. Można sobie ułatwić zadanie, podnosząc ciasto do góry, trzymając tylko za jedną krawędź i w ten sposób obracając je. Głodni wrażeń mogą bawić się w podrzucanie.
6. Rozciągnięte ciasto przełóż na nagrzaną patelnię żaroodporną (lub blaszkę wyłożoną papierem i podsypaną mąką). Rozsmaruj na placku cienką warstwę sosu, posmaruj ranty oliwą i piecz przez około 4 – 6 minut. Po tym czasie dodaj resztę składników: kolejną warstwę sosu pomidorowego, sery i kilka listków bazylii. Dopiekaj jeszcze około 2 – 3 minuty. Brzegi powinny być puszyste, spód chrupiący, a ser topiący się — w twoich ustach. Powtórz z drugą częścią ciasta

Korzystałam z przepisu:

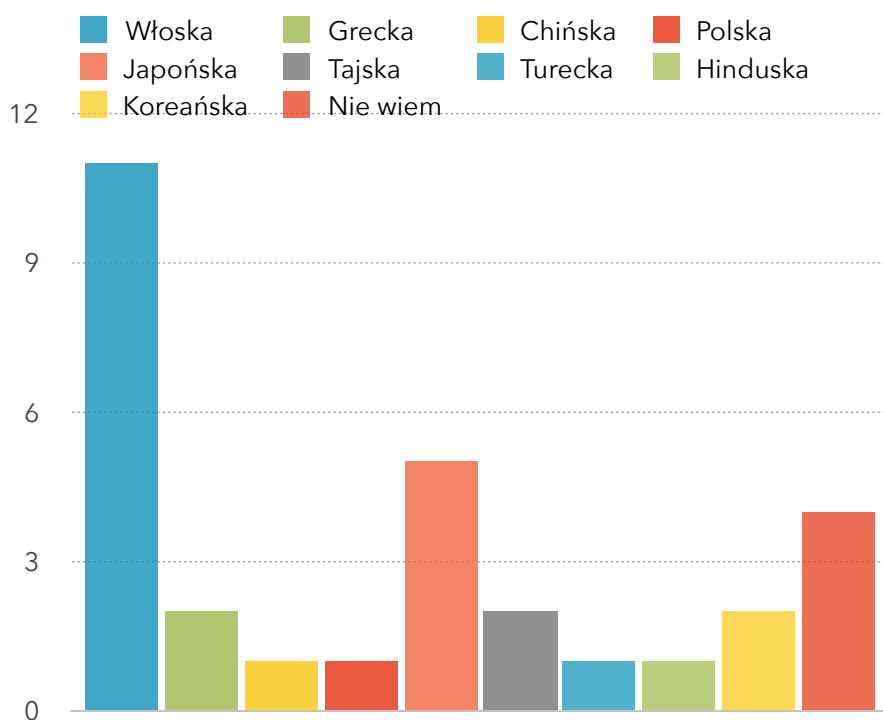
<https://www.rozkoszny.pl/pizza-margherita-przepis-na-sos-i-ciasto-idealne/>



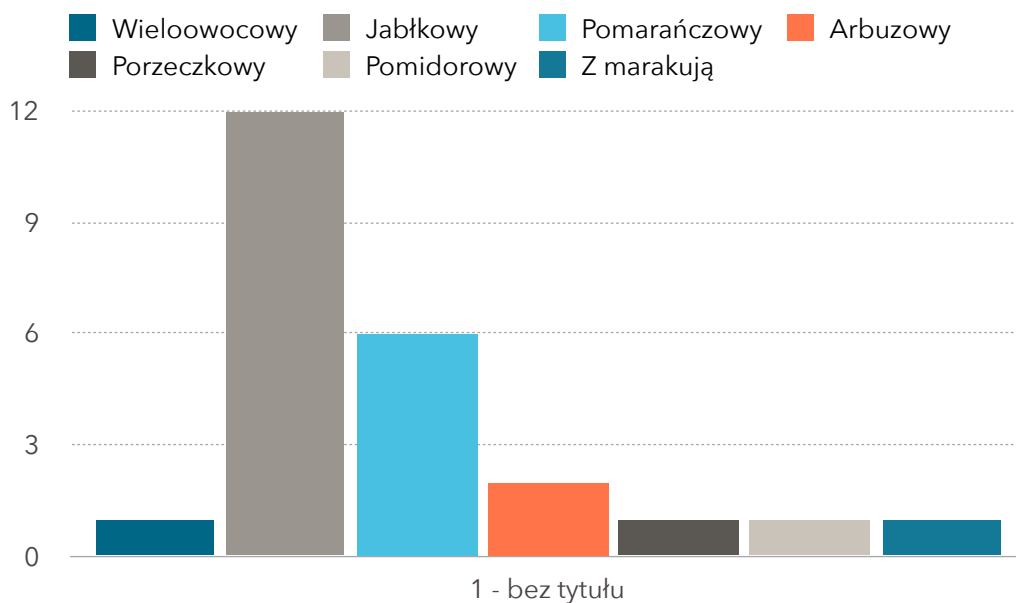
Mariusz

Sonda o jedzeniu

1. Jaka jest twoja ulubiona kuchnia?



2. Jaki sok owocowy lubisz najbardziej?



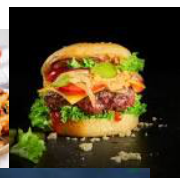
Vera F. I Mari



Ile kalorii ma ten produkt?

2. Jedno ciastko Oreo ma około 53 kalorii.
3. Jedna tabliczka czekolady to około 543 kalorii.
4. Szklanka mleka ma około 140 kalorii.
5. Szklanka soku pomarańczowego Hortex ma około 191 kalorii.
5. Pizza, 36 cm, na średnim cieście, ma około 266 kalorii.
6. Małe frytki z McDonalda mają około 229-231 kalorii.
7. Jogurt Fantasia ma około 117-175 kalorii.
8. Lasagne ma około 135 kalorii.
9. Sushi ma 80-300 kalorii.
10. Zupka chińska Buldak ma 257 kalorii.
11. Babeczka czekoladowa ma od 160 do 470 kalorii.
12. W 130 gramach chipsów Lays jest 157 kalorii.

Mari i Laura



PRZEPIS NA SERNIK ZIMOWY

Nadia Krawczyk



SKŁADNIKI:

200 g herbatników (np.maślanych)

80 g masła (roztopionego)

*500 g twarogu sernikowego z wiaderka.
(dobrze schłodzonego)*

250 ml śmietanki 30-36%

*3 łyżki cukru pudru (można dać więcej
wg smaku)*

2 łyżki cukru waniliowego

4 łyżki żelatyny (ok. 12 g) + 60 ml gorącej wody

1 opakowanie galaretki owocowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Spód: Herbatniki zmielić, wymieszać z roztopionym masłem i wyłożyć nimi dno tortownicy (22-24cm). Schłodzić w lodówce.

Masa: ubić śmietankę na sztywno, w osobnej misce zmiksować twaróg.

Żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie, przestudzić, a następnie dodać do masy serowej (najpierw zahartować - wymieszać 2-3 łyżki masy z żelatyną, potem wlać całość) Delikatnie połączyć z bitą śmietanką.

Wyłożyć masę na spód, wyrównać i schłodzić minimum 4 godziny.

Udekorować pomarańczą, cynamonem, czekoladą.

Przepis na ciasto marchewkowe



Składniki:

2 szklanki startej marchewki
(ok. 3 średnie)
2 szklanki mąki pszennej
1 i 1/2 proszku do pieczenia
1 i 1/2 sody oczyszczonej
1 łyżeczka cynamonu
1 i 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
(opcjonalnie)
szczypta soli
3 jajka
1 szklanka cukru
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Sposób przygotowania:

Nagrzewaj piekarnik do 170 stopni.
W misce wymieszaj wszystkie suche składniki.
W drugiej misce ubij jajka z cukrem, dodaj olej i ekstrakt waniliowy.
Dodaj mokre do suchych składników. Wymieszaj łypatką.
Dodaj startą marchewkę i ewentualne dodatki (orzechy, rodzynki).
Przełóż do wyłożonej papierem formy.
Piecz ok. 45-55 minut.
Wystudź całkowicie przed pokryciem polewą lub kremem.



Jedzenie świata

Meksyk



Czyli kraj taco i tortilli.

Kuchnia meksykańska zawiera zwykle bardzo dużo fasoli, kukurydzy i papryki, gdyż te rośliny występują często w tamtym rejonie. Kulinarne Meksyk to połączenie kultury Majów i Inków oraz elementów kuchni hiszpańskiej. Dania Ameryki Środkowej są proste i sycące. Bardzo popularne jest też chilli con carne (zdjęcie obok).

Jedzenie świata

Część II



Kuchnia japońska

Każdy zna najpopularniejsze danie kuchni japońskiej. Nie ma ludzi w naszej szkole, którzy nie znają sushi. Ale co jedzą Japończycy na co dzień?

Jednym z podstawowych posiłków w Japonii jest onigiri (patrz powyżej), czyli danie z ryżu z farszem. W środku mogą znajdować się między innymi: ryba, marynowana morela japońska, ikra itp.

Trzy popularne posiłki w Japonii:

1

SUSHI

Rolki z różnymi dodatkami i ryżem.

2

UDON

Rodzaj makaronu podawanego zwykle z owocami morza.

3

MISO

Zupa na bazie sfermentowanej soi i wywaru dashi.



Zobacz też:

Przepis na sernik zimowy

Na następnej stronie:



Kuchnia niemiecka i nordycka

Na tej stronie:

Kuchnia japońska.



Kuchnia niemiecka

Kuchnia niemiecka jest całkiem podobna do gastronomicznych walorów innych kultur germańskich, np.: austriackiej. Jednym z przykładowych dań niemieckich jest wieprzowa pieczeń po bawarsku, czyli szynka wieprzowa ze skórą (krustebraten), która jest pieczona z cebulą i warzywami korzeniowymi. Do popularnych posiłków w Niemczech należą też pierożki z wędzonym boczkiem i szpinakiem, znane też jako Maultaschen.



Kuchnia nordycka

Kuchnia nordycka zawiera dużo mięsa i owoców morza. Jest w niej również wiele kiszenia/fermentacji/marynowania. Popularnym skandynawskim posiłkiem są okrągłe klopsiki, osławione przez sieć sklepów meblowych „IKEA”. W Skandynawii znane jako Frikadelle/Köttbullar. Znanym daniem są też m.in.: Gravlax (marynowany śledź), Røkt sild (śledź wędzony), zupa z owoców morza Kalakeitto. Jednym z najciekawszych posiłków jest tam kurczak z rabarbarem. Bardzo popularnym deserem jest znana wszystkim bułeczka cynamonowa Kanelbullar, wywodząca się ze Szwecji (patrz poniżej). Kuchnia Danii, Szwecji, Norwegii i Finlandii to jedna z najzdrowszych kuchni świata. Bogata w mięsa, warzywa korzeniowe i zioła wzbudza zachwyt koneserów z różnych części kontynentu.

Gustawo14pos error



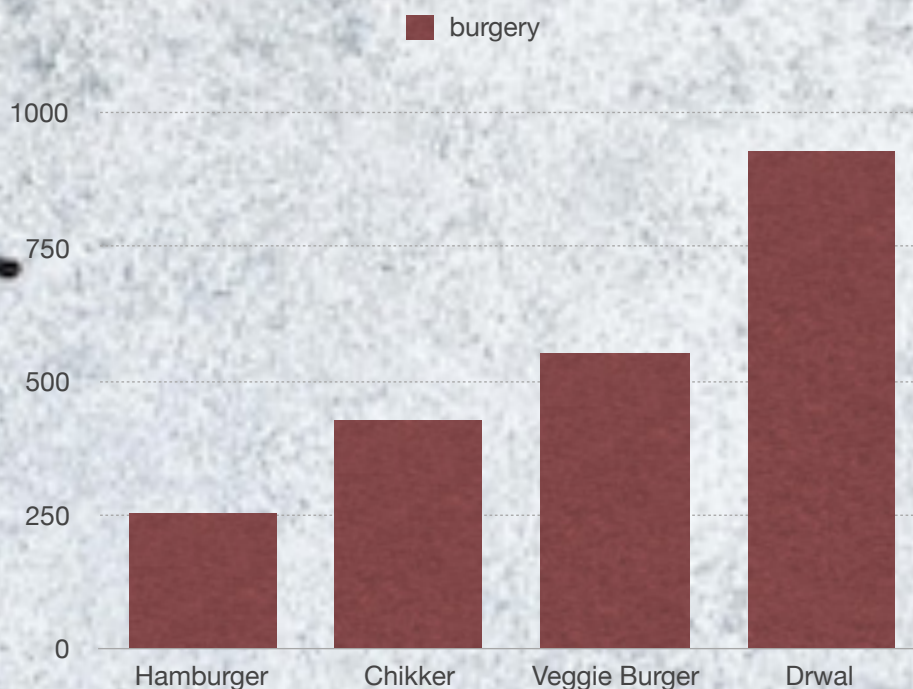
Jedzenie zdrowe i te mniej

Wiele potraw wydaje się zdrowych,
jednak jest zupełnie inaczej.

Czy wiesz że, w 100g orzechów jest
aż 666 kalorii?



WYKRES KALORYCZNOŚCI BURGERÓW Z Mc'Donalds



Zdrowe zamienniki , Niezdrowych rzeczy

Chipsy lays



Mleko Krowie



Makaron



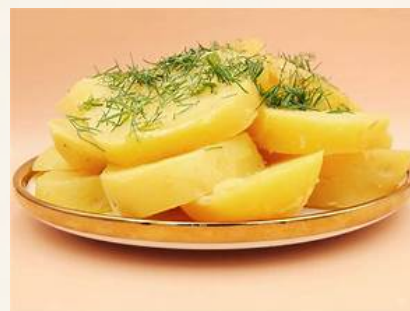
Chipsy z Jarmużu



Mleko Migdałowe



Ziemnaki



Przepis na makaron Chow mein



Składniki

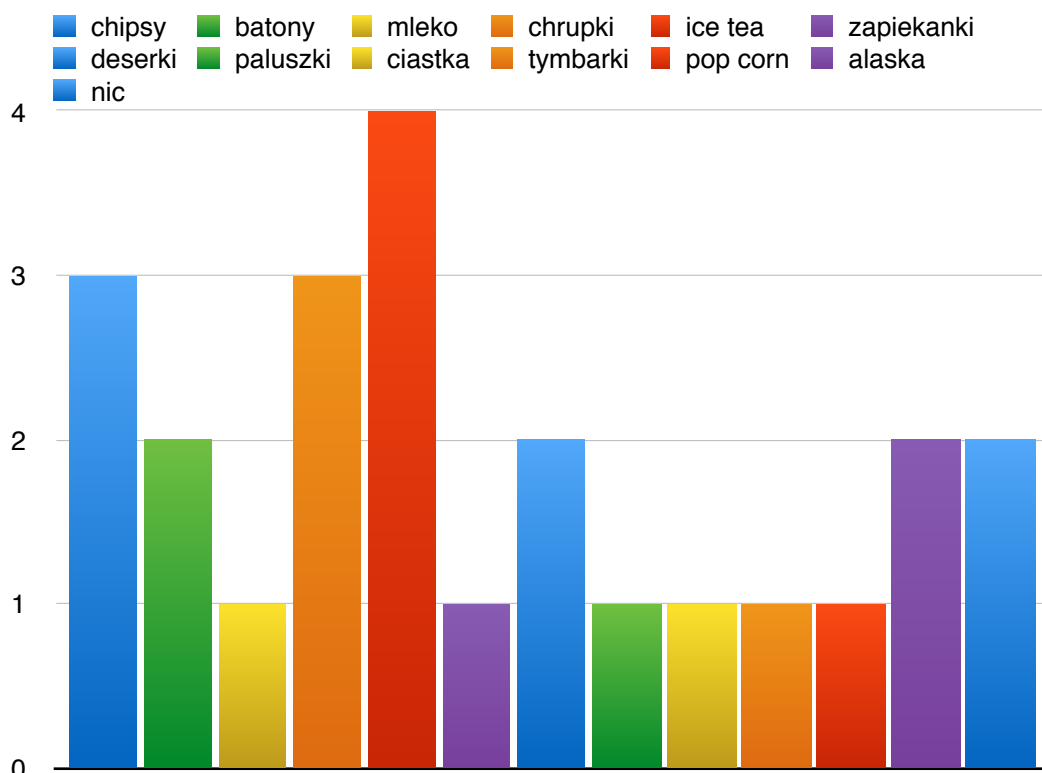
400 g piersi z kurczaka
250 g noodle
2 papryczki jalapeño
2 czerwone papryki
6 ząbków czosnku
1 cały imbir
połowa brokuła
mini kukurydzki
grzyby moon
olej z prażonego sezamu
sos sojowy ciemny i jasny
grzyby shiitake
sos chow mein

Sposób przygotowania

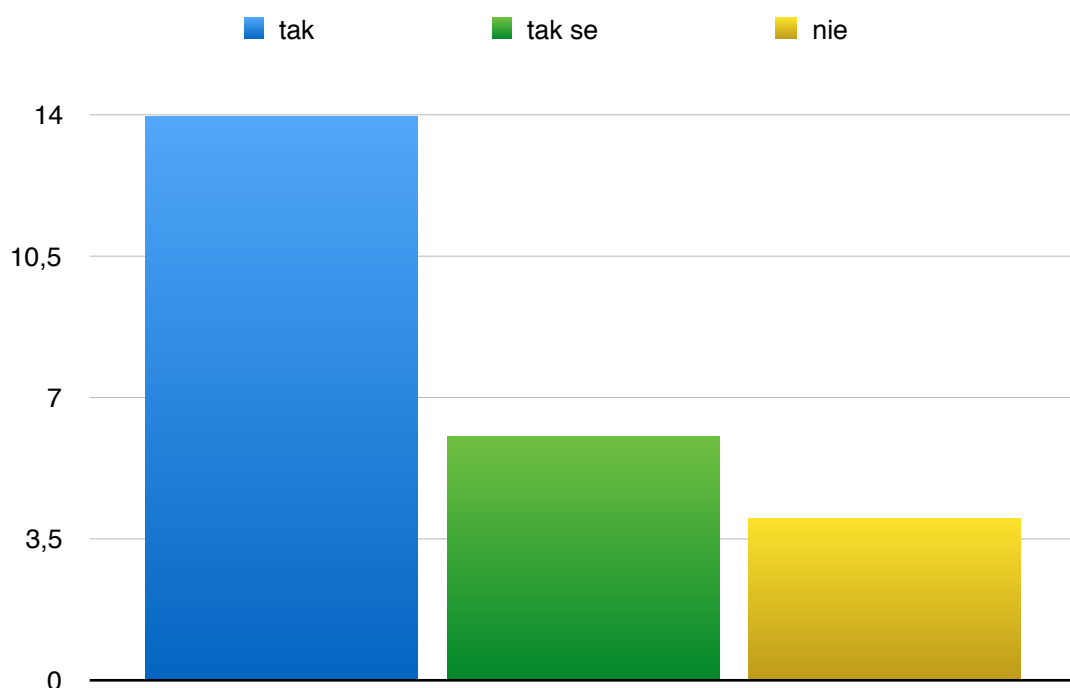
- **Marynata:** Kurczaka pokrój w kostkę, wymieszaj z sosem sojowym i przyprawami. Odstaw na chwilę.
- **Baza** - zetrzyj imbir i drobno posiekaj czosnek.
- **Warzywa:** paprykę i jalapeno pokrój w paski, brokuł podziel na różyczki i obgotuj 5 min w wodzie, namocz grzyby przez 30 min.
- **Smażenie:** na rozgrzanym oleju sezamowym podsmaż imbir i czosnek (krótko, żeby się nie przypaliły), dodaj kurczaka i smaż aż będzie rumiany.
- **Warzywa i grzyby:** wrzuć paprykę, jalapeno, brokuła, kukurydzę i grzyby. Podsmaż kilka minut.
- **Wykończenie:** dodaj sos chow mein, wszystko dokładnie mieszaj i dodaj noodle.

Sonda o jedzeniu

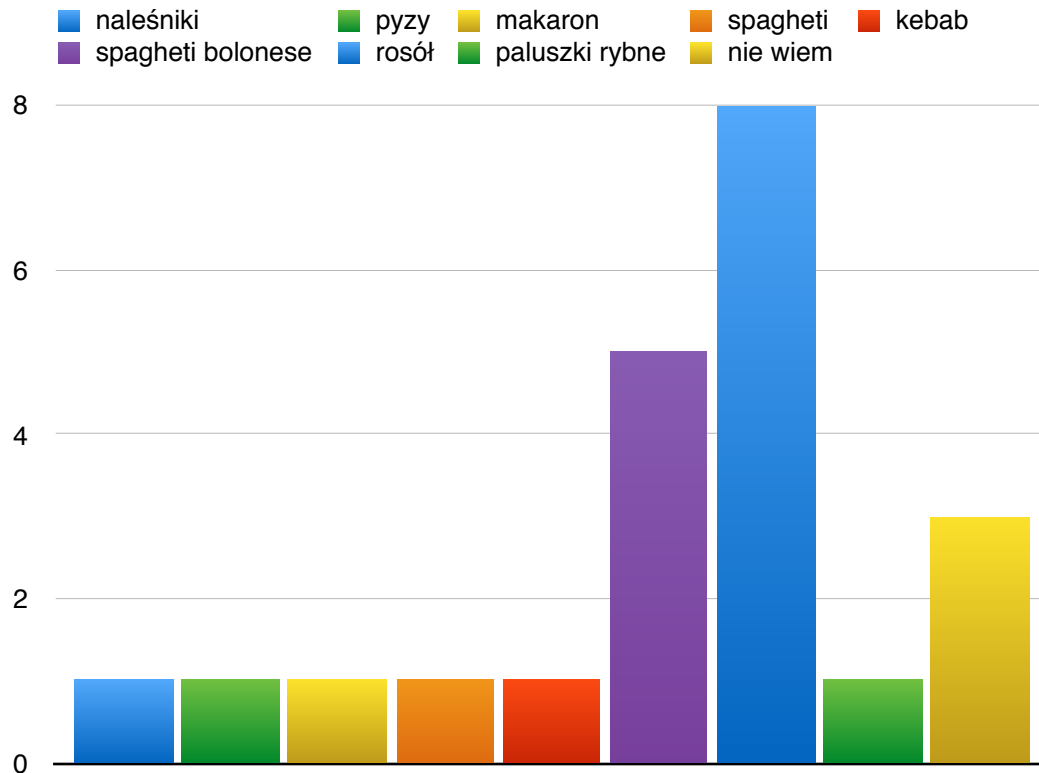
Co najczęściej kupujesz w „Jaglance”?



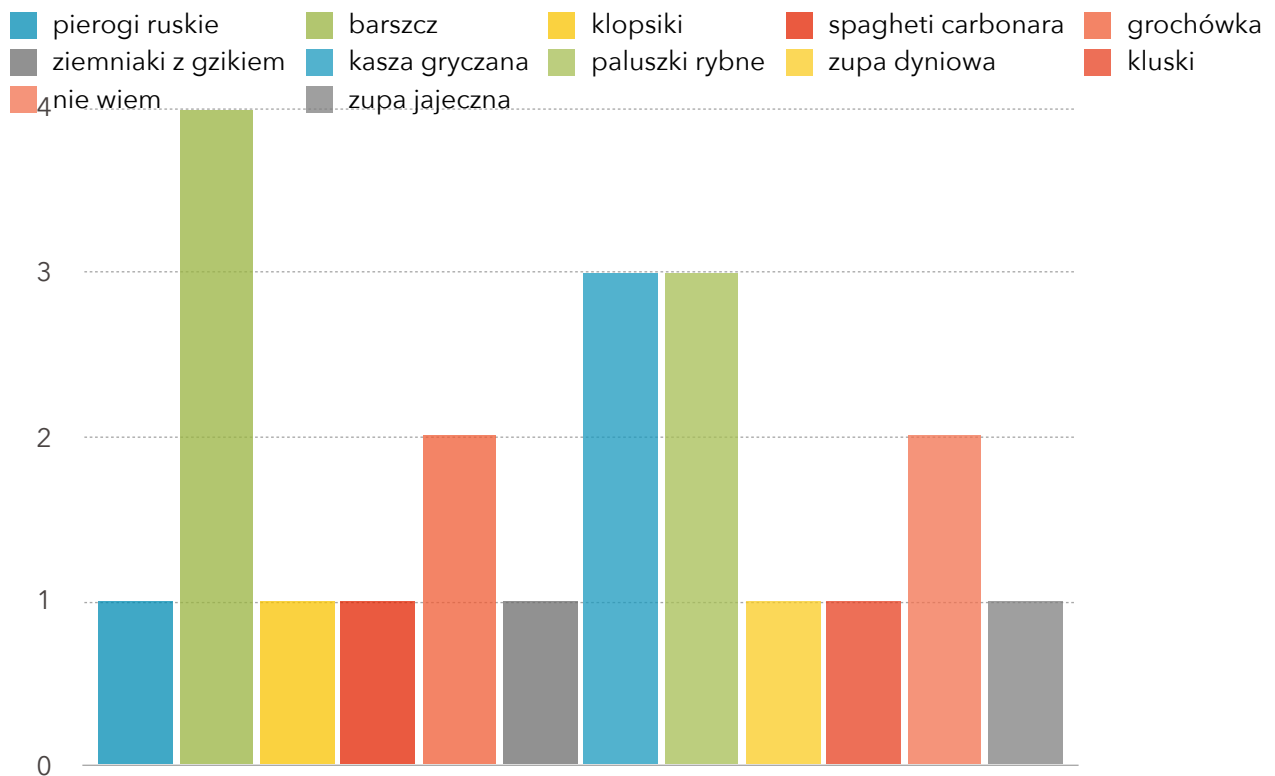
Czy smakuje Ci jedzenie z „Jaglanki”?



Co najbardziej lubisz jeść w „Jaglance”?



Jakiego obiadu z „Jaglanki” nie lubisz?



POZNAJ NAS - AUTORÓW GAZETKI

akro.pola

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ Z SEREM I SZYNKĄ.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK MIĘTY Z CZEKOLADĄ, SORBETU, TRUSKAWKOWEGO I WIELE INNYCH.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE JAJKA SADZONE, KANAPKI.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO JABŁKO.
5. NIE LUBIĘ RÓŻOWEGO, OWOCÓW (PRAWIE WSZYSTKICH), WARZYW (NIESTETY TEŻ PRAWIE WSZYSTKICH).
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ NALEŚNIKI, JAJKA CHMURKI, PIZZĘ, GOFRY, CIASTO ITP.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ- SPRÓBOWAŁAM JUŻ WSZYSTKIEGO, CZEGO CHCIAŁAM.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST BROWNIE, SERNIK I CIASTO MARCHEWKOWE.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK JABŁKOWY.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE JABŁKO, ZDROWE WAFELKI LUB BATONIK I PŁATKI.

ELENA

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ PEPERONI LUB MARGHERITTE.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK PISTACJOWY I CYTRYNOWY.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE NALEŚNIKI LUB TOSTY.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO MALINA.
5. NIE LUBIĘ SERA I JABŁEK.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ SPAGHETTI, CIASTO, PIZZĘ, GOFRY ITP.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ PIZZY HAWAJSKIEJ.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST CIASTO MARCHEWKOWE.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK POMARAŃCZOWY.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE DROŻDŻÓWKI.



IGA

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ ROBIONĄ W DOMU.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK OREO.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE BUŁKI.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO TRUSKAWKI.
5. NIE LUBIĘ OWOCÓW MORZA.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ NALEŚNIKI, TIRAMISU, JAJECZNICĘ, PASTĘ JAJECZNĄ, LASAGNE.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ PIZZĘ HAWAJSKĄ.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST KOPIEC KRETA.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK POMARAŃCZOWY.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE TOSTY I BATONIK.

NADIA

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ PEPERONI LUB MARGHERITTE,
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK OREO.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE PŁATKI Z MLEKIEM.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO TRUSKAWKA.
5. NIE LUBIĘ OWOCÓW MORZA.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ PIZZĘ, JAJECZNICĘ.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ CHOW MEIN.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST CIASTO MARCHEWKOWE.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK POMARAŃCZOWY.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE OWOCE I KANAPKI.



LAURA

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ MARGERITHĘ.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK TRUSKAWKI.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE PŁATKI Z MLEKIEM.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO ARBUZ.
5. NIE LUBIĘ BRUKSELKI.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ MUFFINKI Z JABŁKAMI.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ SMOCZEGO OWOCU.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST DROŻDŻÓWKA Z LUKREM I KRUSZONKĄ.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK POMARAŃCZOWY I SOK O SMAKU SMOCZEGO OWOCU.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE KANAPKI, JABŁKA, CIASTKA I ACTIMEL.

Wojtek 6c

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ „Hot Salami”.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK karmelowy.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE owsiankę.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO ?
5. NIE LUBIĘ Żółtego sera.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ jajecznicę.
7. CHCIAŁBYM SPRÓBOWAĆ smażonych żab.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST szarlotka.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK mandarynkowy.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE - nie noszę śniadaniówki.



Gustaw

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ Margaritę.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK czarnej porzeczki.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE kanapki, owoce warzywa.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO jeżyna.
5. NIE LUBIĘ jajka.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ nic.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ sushi robionego w Japonii.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST - nie wiem.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK świeżo wyciskany z pomarańczy.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE kanapki, orzechy, owoce, warzywa (bez słodczy).

Mari

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ z szynką.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK czekolady.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE kanapki, owoce.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO marakuja.
5. NIE LUBIĘ chrupek, popcornu, chipsów.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ jajka, ciasta, zapiekankę, pizzę, kanapkę.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ lodów tajskich.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST brownie.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK pomarańczowy.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE owoce i kanapki.



Vera

1. Najbardziej lubię pizzę Margaritę.
2. Moje ulubione lody mają smak waniliowy.
3. Na śniadania zwykle jem kanapkę z awokado.
4. Mój ulubiony owoc to jabłko.
5. Nie lubię grzybów.
6. Potrafię ugotować omlet i lemoniadę.
7. Chciałabym spróbować lodów tajskich.
8. Moim ulubionym ciastem jest ciasto ze śliwkami.
9. Najbardziej lubię sok jabłkowy.
10. W mojej śniadaniówce zwykle są owoce i kanapi.



Pola Sz.

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ salami i margaritę.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK czekolady i palonego masła.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE kanapkę z szynką i serem.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO banan i granat.
5. NIE LUBIĘ pomidorów.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ omlet , pizzę i tort czekoladowy.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ lodów tajskich.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST ciasto czekoladowe.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK sok pomarańczowy.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE kanapka z szynką, banan i granat.

Kot.Pola.Pies.

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ margaritte.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK czekoladowy.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE płatki z mlekiem/parówki.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO cytryna.
5. NIE LUBIĘ bananów.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ naleśniki, tosty, jajecznice i proste ciasto.
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ nauczyć się lepiej gotować.
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST browni.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK z wyciskanych pomarańczy.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE kanapki, jabłko, Kinder Pinguin i herbatniki.



PANI ADA

1. NAJBARDZIEJ LUBIĘ PIZZĘ z łososiem.
2. MOJE ULUBIONE LODY MAJĄ SMAK waniliowy.
3. NA ŚNIADANIE JEM ZWYKLE sałatkę.
4. MÓJ ULUBIONY OWOC TO jabłko, ale bardzo lubię też truskawki i maliny.
5. NIE LUBIĘ sushi.
6. POTRAFIĘ UGOTOWAĆ wiele potraw :)
7. CHCIAŁABYM SPRÓBOWAĆ ?
8. MOIM ULUBIONYM CIASTEM JEST sernik.
9. NAJBARDZIEJ LUBIĘ SOK z mango.
10. W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE SĄ ZWYKLE wafelki ryżowe.