

KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOMORSKA. AL DENTE!

Od pewnego czasu wiele działań w ZSSChiO koncentruje się wokół tematu kuchnia śródziemnomorska. Praktyki i staże zawodowe we włoskich i hiszpańskich restauracjach, innowacja dla „żywieniowców”, udział nauczycieli w warsztatach z zakresu kuchni śródziemnomorskiej, szkolne akcje w pracowniach zawodowych, np. „Tydzień makaronu” czy „Z makaronem w roli głównej” - to niektóre z inicjatyw w tym zakresie.

STAŻE, PRAKTYKI ZAWODOWE I WARSZTATY WE WŁOSKICH, HISZPAŃSKICH I POLSKICH RESTAURACJACH

W tym roku szkolnym, już po raz piąty od 2014 roku, młodzież naszej szkoły wyjedzie na zagraniczne praktyki zawodowe do Włoch. Do tej pory z takiej możliwości pogłębiania wiedzy oraz doskonalenia i zdobywania nowych umiejętności skorzystało już 75 uczniów i uczennic. Staż we włoskich i hiszpańskich restauracjach odbyło także dziesięcioro przedstawicieli kadry ZSSChiO, przygotowując się do prowadzenia zajęć w pracowniach zawodowych o tematyce kuchni śródziemnomorskiej. Poznawanie śródziemnomorskich zwyczajów żywieniowych możliwe było dzięki środkom Unii Europejskiej w ramach programów: Leonardo da Vinci, Erasmus+ oraz PO WER.

Nauczyciele wzięli udział także w trzydniowych warsztatach kulinarnych "Kuchnia włoska regionu Trydent" przeprowadzonych w restauracji KucinAlina w Warszawie. Udział w szkoleniu był dla kadry ZSSChiO kolejną lekcją technologii gastronomicznej pokazującą różnicowanie kuchni śródziemnomorskiej, na którą składają się m.in. 22 regionalne kuchnie Italii.

INNOWACJA „KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOMORSKA”

20 listopada 2017r., dokładnie w dniu siódmej rocznicy wpisania diety śródziemnomorskiej na listę światowego dziedzictwa kulturowego UNESCO, rozpoczynamy w naszej szkole realizację innowacji „Kuchnia śródziemnomorska” dla 13 uczniów/uczennic klasy III technik żywienia i usług gastronomicznych. Celem innowacji jest zdobycie przez nich wiedzy i umiejętności w zakresie sporządzania i serwowania potraw kuchni śródziemnomorskiej, a w szczególności poznanie surowców i ich nazw w językach obcych oraz technik sporządzania i serwowania potraw charakterystycznych dla kuchni basenu Morza Śródziemnego. W programie zaplanowano pracę uczniów z materiałami przy wykorzystaniu MOODLE (platformy e-learningowej), wizytę w centrum handlowym oferującym szeroki

wachlarz surowców typowych dla kuchni śródziemnomorskiej oraz degustację potraw w restauracji sporządzającej typowe dla tej kuchni potrawy. Zajęcia w formie warsztatów prowadzone będą w szkole przez specjalistę kuchni francuskiej oraz nauczycieli naszej szkoły. Prezentacja efektów pracy uczniów nastąpi podczas Dnia Kuchni Śródziemnomorskiej, który będzie okazją do przedstawienia rezultatów innowacji. Uczestnicy otrzymają certyfikat potwierdzający realizację programu oraz wpis na świadectwie szkolnym. Innowację realizują nauczyciele: Urszula Machaj, Wanda Mazurek, Robert Porczak i Agnieszka Siwoń.

AL DENTE... MAKARON

„Al dente (wł. na ząb; także synonim słowa niedogotowany) – sposób przyrządzania makaronu lub ryżu (np. przy risotto), faza all'onda. Tak przyrządzony makaron powinien być jędrny, lekko twardy i stawiać lekki opór zębom. Zależnie od typu i grubości makaronu, czas gotowania wynosi od 4 do 8 minut. W stosunku do innych potraw może oznaczać na półtwardo.” – źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Al_dente

Taki sposób gotowania dotyczy najczęściej makaronu. A makaron kojarzy się z krajami basenu Morza Śródziemnego i jest tam jednym ze składników potraw. Jak twierdzą: dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska i dr n. farm. Magdalena Makarewicz-Wujec z Katedry Farmakognozji i Molekularnych Podstaw Fitoterapii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego: *„Coraz nowsze badania potwierdzają ogromną korzyść stosowania diety śródziemnomorskiej nie tylko w profilaktyce pierwotnej chorób sercowo-naczyniowych, ale również chorób nowotworowych. Oznacza to, że dieta śródziemnomorska powinna być wzorem do naśladowania przez wszystkie populacje na świecie, niezależnie od położenia geograficznego.”*

W ramach obchodów światowego dnia makaronu właśnie ten produkt był bohaterem podczas szkolnej akcji na przełomie października i listopada 2017 roku. Podczas zajęć w pracowniach zawodowych młodzież przygotowywała potrawy na bazie makaronu, nie tylko gotowego, ale również sporządzanego według oryginalnych receptur. Podobnie jak w ubiegłym roku akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem. Ogromna różnorodność oraz dostępność makaronów na sklepowych półkach zainspirowała uczniów do przygotowania wielu wspaniałych potraw. Autorzy pomysłów sięgnęli po następujące rodzaje: penne, spaghetti, lasagne, tortellini, cannelloni, conchiglie, farfalle, papardelle, tagliatelle oraz wiele

innych, w tym samodzielnie wykonanych przez uczniów. Walory odżywcze potraw na bazie makaronu to kwestia kompozycji, a właściwy dobór składników potraw z makaronem pozwala otrzymać w pełni zbilansowane, zdrowe posiłki.

Makaron jest źródłem węglowodanów złożonych, a wiadomo, że w diecie powinny znaleźć się wszystkie składniki pokarmowe. Najlepiej spożywać pokarmy sporządzone z mąki pełnoziarnistej, zawierają wtedy więcej błonnika, witamin i soli mineralnych. Najważniejsze, aby makaron ugotować „al dente” – tak jak robią to Włosi. Jest wtedy zdrowszym, bardziej wartościowym posiłkiem, gdyż ma niższy indeks glikemiczny, niż rozgotowany. Pozwala dłużej podtrzymać uczucie sytości. Jest to ważne szczególnie dla osób, które dbają o sylwetkę i swoje zdrowie. Porcja 100g ugotowanego makaronu to ok. 110 kcal. O kaloryczności potrawy z wykorzystaniem makaronu decydują również użyte dodatki, dlatego należy je dobrać rozważnie – kierować się zarówno smakiem, jak i dbałością o zdrowie.

Dziękujemy wszystkim uczniom i nauczycielom, którzy włączyli się w akcję sporządzając dania z makaronem, zarówno te typowe, jak też swoje autorskie, według wykreowanych, autorskich receptur. Powstały następujące smakowite dania: makaron w sosie śmietanowo – pieczarkowym, makaron penne z kurczakiem, makaron z pieczarkami, makaron w czerwonej lawie, sałatka makaronowa, łazanki po myśliwsku, spaghetti na ostro, sałatka z tortellini, lazania, makaron ze szpinakiem i kurczakiem, makaron z tuńczykiem, sosem pomidorowym i serem feta, domowy makaron ze śliwkami i jabłkami. Sporządzili je uczniowie z klas: 1Tż, 2Tż, 3Tż, 1Tt, 2a, 2c, 2k, 3k i 2Tk.

Czy akcja się udała?, czy uczniom sprawiła satysfakcję? – według opinii prowadzących zajęcia zdecydowanie tak. Na pewno rozwinęły one kreatywność uczniów oraz znajomość potraw kuchni śródziemnomorskiej. A wszystko to dla zdrowia, zgodnie z realizowanym programem „Trzymaj formę” w naszej szkole, należącej do Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Zapraszamy do obejrzenia galerii z potrawami i ich autorami oraz do inspirowania się pomysłami młodzieży.

Opracowanie: **Agnieszka Siwoń**