

Maceracja- Przeprowadzana na zimno ekstrakcja substancji smakowych bądź aromatycznych z rozdrobnionych owoców, ziół i korzeni, przy użyciu 70-procentowego alkoholu (dla owoców świeżych) i ok. 50-procentowego alkoholu (dla owoców suszonych). Proces ten trwa do dwóch tygodni.

Macvin du Jura- Bardzo słodkie, 22-procentowe francuskie wino likierowe. Zanim trafi do sprzedaży, wino leżakuje w beczkach dębowych od 1,5 roku do 3 lat.

Madera- Alkoholizowane wino pochodzące z regionu Madera w Portugalii. Wytwarza się je z białych odmian winogron. W zależności od typu leżakuje od kilku do kilkudziesięciu lat.

Maderyzacja- Proces dojrzewania wina, podczas którego wino ulega silnemu utlenieniu. Wykorzystywane jest przede wszystkim przy dojrzewaniu win alkoholizowanych. Na skutek maderyzacji wina białe ciemnieją, a czerwone tracą swój kolor, dzięki czemu upodobniają się do zmaderyzowanych win białych. Nabierają też specyficznych walorów smakowych.

Makowiec - ciasto zawijane z makiem. Typowe danie wigilijne kuchni polskiej.

Malaga lagrami- (malaga Lagrimae Christi) - białe hiszpańskie wino likierowe z Andaluzji, wyrabiane z moszczu otrzymanego bez tłoczenia, o barwie od starego złota po bursztynową. Zawiera ok. 15 proc. Alkoholu

Malaga moscatel- Białe hiszpańskie wino likierowe lub wino naturalnie słodkie o mocy około 16 proc. Barwa od bursztynowozłocistej do ciemnobursztynowej, która z czasem ciemnieje.

Malaga pajarete- Białe hiszpańskie wino likierowe o bursztynowej barwie. Malaga ta jest półsłodka lub □umiarkowanie□ słodka, wyrabiana z dodatkiem arrope.

Malaga- Pochodzące z Andaluzji wino, białe, likierowe, naturalnie słodkie lub wytrawne. Do najpopularniejszych malag zalicza się: malaga lagrima, malaga dulce color, malaga moscatel, malaga seco oraz malaga pajarete.

Malakser- Urządzenie kuchenne do krojenia, szatkowania, ucierania i siekania warzyw oraz owoców. Wyrabia też ciasto, ubija pianę, kręci sosy i majonezy.

Malga, dulce, color

Białe hiszpańskie wino z Andaluzji naturalnie słodkie, o barwie od ciemnobursztynowej po niemal czarną. Do jego wytwarzania dodaje się arrope

Malga seco- Białe wytrawne lub półwytrawne hiszpańskie wino o swoistym zapachu, które przypomina nieco sherry

Maliku- Rum aromatyzowany ekstraktem kokosowym, rodem z Jamajki, zawierający 24 proc. alkoholu. Najczęściej wykorzystywany jest jako składnik napojów mieszanych oraz koktajli mlecznych, lecz można go również podawać schłodzony w kieliszkach.

Malina - grupa gatunków z rodzaju *Rubus* L. wyróżniana zwyczajowo ze względu na czerwoną barwę owoców i łatwość ich odpadania od dna kwiatowego (pozostałe gatunki noszą zwyczajową nazwę rodzajową jeżyna). Grupa ta nie jest wyróżniana w randze taksonu w klasyfikacji biologicznej. Należą tu wybrani przedstawiciele podrodzajów *Ideobatus* (liście pierzastodzielne), *Cylastis* (liście trójdzielne) i *Chamaemorus* (pojedyncze, najczęściej klapowane liście, pędy bezkolcowe).

Mamalyga - potrawa popularna w krajach południowo-wschodniej Europy. Jest to gęste ciasto z kukurydzanej mąki albo **kaszy**.

Mandarynka (*Citrus reticulata* Blanco. syn. *C. nobilis* Andrews) - drzewo z rodziny rutowatych (Rutaceae). Występuje w stanie dzikim w Azji. Pochodzi prawdopodobnie z Indochin.

Mango – Rośnie na wiecznie zielonych drzewach rodziny markowców w Indiach i Burmie. Drzewo mango jest święte dla buddystów, ponieważ w cieniu mango siedział Budda.

Mankieciki -papierowe nakładki na wystający fragment kości w udku kurczaka, przez które przytrzymujemy udko w trakcie

konsumpcji

Maracuja- (męczennica jadalna, passiflora) - owoc liany rosnącej w klimacie tropikalnym, wielkości jaja, o żółtawej lub brunatnej skórce i kwaskowatym, aromatycznym miąższu. Owoce, zawierające dużo prowitaminy A i witaminy C, używane są do sporządzania deserów i napojów.

Maraschino- Bezbarwny likier produkowany głównie we Włoszech z wiśni odmiany Marasa. Zawiera 32-40 proc. alkoholu. Likier wyrabia się z destylatu z zacieru wiśniowego z dodatkiem orzechów laskowych. Następnie aromatyzuje się go destylatami i nalewami na płatkach róży, kwiatach pomarańczy i korzeniu fiołka.

Maraski -wisienki koktajlowe, pozbawione pestek, z ogonkiem lub bez, konserwowane w syropie cukrowym.

Marc- Typ francuskiego winiaku, zawierający 40-45 proc. alkoholu, który produkowany jest z wyłoków winogronowych. Najśłynniejsze wyroby pochodzą z Burgundii oraz Szampanii.

Marcepan - słodka masa cukiernicza utworzona głównie z prażonych i zmielonych migdałów, cukru i olejku migdałowego. Znana już w średniowieczu, przywędrowała do Europy prawdopodobnie razem z najazdami tureckimi, lecz spór o prawa autorskie toczą także między sobą Włosi i Węgrzy. Do jego produkcji wykorzystuje się praktycznie wyłącznie migdały z pól uprawnych usytuowanych nad Balatonem, gdzie ze względu na specyficzny mikroklimat orzechy te uzyskują wyjątkowy smak.

Marchew - Przybyła do nas z Afganistanu, lecz była znana w krajach śródziemnomorskich już 4000 lat temu. W XIX w. dotarła do Chin. Roślina dwuletnia, tworząca w naszym klimacie w pierwszym roku wegetacji różyczkę liści oraz gruby korzeń. W drugim roku z korzenia wybija łodyga z kwiatostanem, roślina wytwarza nasiona zużywając zawarte w korzeniu substancje zapasowe i obumiera.

Marchew zwyczajna, m. siewna - gatunek rośliny dwuletniej z rodziny masł., często nasączone alkoholem lub aromatem.

Margaryna jest to produkt spożywczy należący do tłuszczów jadalnych. Wynałazł ją francuski chemik Hippolyte Mège-Mouriés w roku 1869. Jest to produkt będący mieszaniną olejów roślinnych (rzepakowego, sojowego, palmowego, arachidowego i innych), tłuszczów zwierzęcych (smalec, łój), a także substancji

dodatkowych.

Marmolada – przetwór owocowy z przetartych owoców, które są gotowane z dużą ilością cukru (powyżej 50% masy składników). Słowo "marmolada" pochodzi od francuskiego "marmalade" zapożyczonego od portugalskiego "marmelo", które oryginalnie oznaczało rodzaj przetworu owocowego sporządzanego z pigwy.

Marsala- Białe lub czerwone wino pochodzące z Sycylii, zawierające około 18 proc. alkoholu. Od wieków jedno z najbardziej znanych i cenionych win włoskich. Zanim trafi do sprzedaży, leżakuje co najmniej przez rok. Podczas dojrzewania wino wzmacnia się spirytusem i dosładza skondensowanym moszczem winnym lub mistellą. Słodsze rodzaje podaje się na koniec posiłku, bez dodatków. Młodą wytrawną marsalę pija się jako aperitif.

Marynata - mieszanina cieczy (np. octu, wina lub oliwy) i przypraw. Marynatą zalewa się produkty przeznaczone do obróbki cieplnej takie jak mięsa lub warzywa co ma na celu przeniknięcie aromatów przypraw do zamarynowanej żywności i poprawienia jej parametrów.

Marynata- To aromatyczny roztwór na occie z dodatkiem przypraw i korzeni, przygotowywany w celu specjalnego przyrządzania (marynowania) produktów, takich jak mięso, grzyby, jarzyny. Podczas marynaty przesiekają one zapachem ziół i przypraw. Następnie podawane są jako przekąski i dodatki do potraw.

Masło – tłuszcz jadalny w postaci zestalonej, otrzymywany z mleka krowiego, a właściwie ze śmietany. Nazwa masło jest zastrzeżona dla produktów bez domieszek tłuszczów roślinnych o

określonej minimalnej zawartości tłuszczu.

Mastika- Wysokoprocentowy alkohol popularny w Grecji oraz na Cyprze. Otrzymuje się go w wyniku destylacji alkoholu aromatyzowanego nasionami zielonego anyżu i żywicą z mastiki - rośliny rosnącej w Grecji.

Mazurek - tradycyjne, słodkie ciasto kuchni polskiej. Mazurki piecze się w okresie Wielkanocy. Sporządza się je z różnego rodzaju ciast: kruchego, biszkoptowego, makaronikowego, marcepanowego i przekłada masami, marmoladą i dżemem. Powierzchnię dekoruje się lukrem i ozdobi owocami, bakaliami. Mazurki wypieka się w różnych kształtach - owalnych, trójkątnych, kwadratowych.

Mąka – jest to powszechnie stosowany produkt do wyrobu pieczywa i ciast powstały poprzez silne rozdrobnienie ziarna zbóż lub innych roślin. Podstawowym celem produkcji mąki jest wyizolowanie z ziaren bielma, którego zawartość określa rodzaj mąki.

Melba- deser owocowo - lodowy, który zawdzięcza swoją nazwę najwybitniejszej śpiewaczce operowej XIX wieku – Neli Melbie, czyli Helen Mitchel. Do lodów śmietankowych dodaje się brzoskwinie ugotowane w syropie z wanilią, a wierzch deseru ozdobi się malinami lub malinową galaretką. **który podano niegdyś w Londynie na cześć australijskiej gwiazdy operowej, Nellie Melby.**

MELON

Owoc stosunkowo mały, pomarańczowożółty, zielonożebrowany; miąższ aromatyczny koloru zielonego.

Melony siateczkowe - wypukły wzór siateczki na żółtawej skórcie jaśniejszy niż barwa owocu. Aromatyczny miąższ zwykle łososiowopomarańczowej barwy.

Melony zimowe - skórka żółta, gładka (bez charakterystycznej siateczki), twarda (można je przechowywać przez miesiąc); zielony miąższ posiadający bardzo słaby aromat.

Melisa (Melissa L.) – rodzaj roślin należących do rodziny jasnotowatych. Rodzaj obejmuje kilka gatunków występujących dziko na obszarze śródziemnomorskim, w południowej Europie i środkowej Azji.

Melisa- lekarska, pszczelnik, matecznik, starzyszek, cytrynowe ziele– gatunek byliny z rodziny jasnotowatych. Melisa

lekarska pochodzi z południowej Europy, obecnie jest znana i uprawiana na całym świecie.

Mendys- Arak pochodzący ze Sri Lanki, aromatyzowany orzechami kokosowymi.

Metaxa- Słynny grecki winiak, zawierający 40 proc. alkoholu. Wyróżnia się metaxę trzygwiazdkową, pięciogwiazdkową, siedmiogwiazdkową. Liczba gwiazdek jest adekwatna do wieku winiaku.

Mezcal- (meskal) - pochodząca z południowego Meksyku wódka agawowa. W procesie destylacji agawy kroi się na plastry i podgrzewa w specjalnych pojemnikach przez przynajmniej 70 godzin. Następnie miazdzy je się i prasuje, oddzielając sok od włókien. Najczęściej na rynku dostępne są wódki młode, niedawno zaś pojawiła się wersja Reposado, dojrzewająca w dębowych beczkach. Charakterystyczną cechą tego alkoholu jest robak (gusano), który umieszczony jest wewnątrz każdej butelki z mezcalem.

Midori- Pochodzący z Japonii likier melonowy, zawierający 23 proc. alkoholu. Najczęściej używany jest jako dodatek do koktajli

Mięta (Mentha L.) - rodzaj roślin z rodziny jasnotowatych (Lamiaceae Lindl.) (wargowych), o silnym, charakterystycznym zapachu (nie zawsze "miętowym"). Występuje głównie w strefie umiarkowanej półkuli północnej, ale również w Australii i Tasmanii. Znanych jest ok. 40 gatunków (oraz duża ilość mieszańców międzygatunkowych), z czego w Polsce występuje dziewięć.

Miód - słodki **produkt spożywczy**, wytwarzany przez **pszczoły** i inne **owady**, poprzez przetwarzanie **nektaru kwiatowego** lub innych słodkich soków roślinnych. Pszczoły gromadzą go w plastrze, gdzie ulega dojrzewaniu. W zależności od surowca, z jakiego powstał miód, wyróżniamy miody: Substancje zawarte w miodzie wpływają pobudzająco na przebieg tysięcy procesów biochemicznych zachodzących w organizmie ludzkim. Złocisty pachnący przysmak dostarcza wielu mikro i makroelementów, aminokwasów (cząsteczki budulcowe białka), witamin i enzymów. Miód jest także bogatym źródłem potasu, odpowiedzialnego za gospodarkę wodną organizmu, oraz fosforu, siarki, wapnia i magnezu. Badania dowiodły, że w miodzie znajduje się 47 biopierwiastków oraz pewna ilość witamin (B, C, A, K), a także inhibina - substancja hamująca rozwój

drobnoustrojów. Od niedawna znany jest fakt, że miód zawiera naturalne hormony, które przyspieszają odnowę komórkową i hamują procesy starzenia. Zawarte w nim enzymy, witaminy i kwasy organiczne nie są odporne na działanie temperatur wyższych.

Mirabelle- Wysokoprocentowy alkohol produkowany we Francji i Szwajcarii. Otrzymuje się go w wyniku fermentacji mirabelek.

Mirinda- Napój pomarańczowy gazowany na bazie naturalnej wody mineralnej.

Miska - głębokie naczynie z krawędziami zakończonymi w kierunku pionowym. Miska służy do przechowywania różnego rodzaju jedzenia. Najczęściej jest wykonana z porcelany, metalu, plastiku, szkła lub drewna.

Mistella- Typ wina likierowego, białego lub różowego, wyrabianego z reguły ze świeżego moszczu winnego. Wzmacniane spirytusem, najczęściej winnym. Zawiera około 20 proc. alkoholu. Mistelle bywają niekiedy zaliczane do likierów.

Mokka-To gatunek kawy arabskiej, która wykorzystywana jest do przygotowywania wielu deserów kawowych. Nazwę wzięła od portu w Jemenie, słynącego z importu kawy.

Mozzarella- Biały ser z krowiego mleka zawierający wyjątkowo mało tłuszczu. Ma delikatny smak, jest błyszczący i gładki. Oryginalna włoska mozzarella sprzedawana jest w specjalnej zalewie chroniącej przed wysychaniem (polska wersja przypomina tradycyjny żółty ser). Dodaje się ją do pizzy, smakuje też w sałatce ze świeżymi pomidorami i bazylią.

Mufinki –właściwie muffin, ciastko w kształcie babeczki z różnymi dodatkami, m.in.: z rodzynkami, czekoladą, bakaliami, owocami, warzywami.

Mull- Krzepiący napój z rodziny hot drinks, który przygotowuje się z białego mocnego (rzadziej czerwonego) wina, z dodatkiem przypraw (najczęściej cynamonu, goździków lub gałki muszkatołowej), kawałków pomarańczy oraz skórki cytrynowej. Czasami dodaje się do niego inne napoje wysokoprocentowe. Tak przygotowaną miksturę podgrzewa się i podaje na ciepło. Napój można dosładzać do smaku.

Mus- W terminologii kulinarnej ma trzy znaczenia: 1. deser z

przetartych lub zmiksowanych owoców, najczęściej jagodowych, połączonych z bitą śmietaną lub pianą z białek, czasami utrwalony rozpuszczoną żelatyną; 2. gęsty przecier z surowych lub gotowanych owoców (np. mus jabłkowy); 3. rodzaj lekkiego pasztetu o kremowej konsystencji z przetartych lub zmiksowanych ryb, mięsa bądź warzyw, połączonych ze śmietanką, masłem i żelatyną.

Musztarda – przyprawa, której głównym składnikiem są ziarna **gorczycy** (w wielu językach jako "musztarda" funkcjonuje słowo "gorczyca"). Powstała w starożytnym **Rzymie** na początku naszej ery i od początku uznawano ją za przyprawę o wartościach leczniczych (łagodzi bóle reumatyczne, pobudza trawienie **tłuszczu**, działa antybakteryjnie oraz obniża ciśnienie krwi).

NASIONA

Słonecznika i dyni, zawierają sporo białka, dużo witaminy E i witamin z grupy B. Są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Migdały - jedna trzecia masy to tłuszcze! Z tym że nienasycone, więc korzystne dla organizmu człowieka. Pozostałe ważne dla zdrowia składniki to witamina E i wapń. niż +45°C. *Dlatego chcąc w pełni wykorzystać lecznicze działanie miodu, napoje gorące należy słodzić miodem po ich przestygnięciu.*

Odparowaną wodę wrzątkiem i gotować do miękkości warzyw. Kapustę poszatkować i dodać do zupy, gotować aż kapusta będzie miękka. Doprawić do smaku cukrem solą i pieprzem. Zahartować śmietanę i dodać do zupy.

Nektarynka - jest to owoc należący do rodziny różowatych. Pochodzi z południowej części Europy. Zawiera dużo witamin i mikroelementów. Jest podejrzewane, że to mutacja brzoskwini lub z połączenia migdałów i brzoskwini.

Noyeau- Pochodzący z Francji trunek, który produkuje się na bazie destylatu winnego z dodatkiem pestek brzoskwini.

Nugat-Klasyczny nugat to kompozycja z cukru, miodu, siekanych orzechów i piany z białek. Często wzbogaca się ją migdałami, bakaliami, czekoladą i podaje na opłatkach lub wafłach

Nutella, nazwa kremu orzechowo-czekoladowego. Pierwszy słoik Nutelli został wyprodukowany w latach 40. XX wieku przez firmę Ferrero. Jest wykorzystywana głównie do kanapek, ciastek, ciasta (w tym tortu) i wielu innych słodkich produktów spożywczych.

Odtłuszczenie -polega na usunięciu nadmiaru tłuszczu z rosółu, wywaru mięsnego lub sosu. Taką operację skutecznie możemy przeprowadzić tylko wtedy, gdy rosół czy wywar mocno

oziębimy i ostrożnie zaczniemy zbierać warstwę tłuszczu. Jeśli z potrawy podczas gotowania wyparuje część wody i na powierzchni pojawi się tłuszcz (w kuchennym słownictwie mówi się, że sos „się wysadził”) to należy dodać zimnej wody i podgrzewać na małym ogniu stale mieszając aż tłuszcz ponownie połączy się z wodą i sos stanie się mniej tłusty.

OGÓREK- Owoc jednorocznej rośliny z rodziny **dyniowatych**, pochodzącej z północno-zachodnich Indii, gdzie rośnie w stanie dzikim i gdzie znany był już trzy tysiące lat temu, podobnie jak w Grecji, Rzymie i innych krajach rejonu Morza Śródziemnego. Owocem ogórka jest nibyjagoda powstała z mięsistych ścian zalążni zrosniętej z dnem kwiatowym. Ogórki są koloru mlecznobiałego do ciemnozielonego, zmieniającego się wraz ze wzrostem na żółty i pomarańczowy. Kształt ogórka jest wydłużony barylkwaty, maczugowaty lub cylindryczny o powierzchni gładkiej, brodawkowatej, szorstkiej, bruzdkowanej lub pokrytej włoskami. Wartość odżywcza ogórków jest niewielka, lecz są cenne ze względu na smak i zawartość wielu związków o charakterze zasadowym, co korzystnie wpływa na trawienie i odkwasza o należy do rodziny bromeliowatych. Roślina uprawna pochodzi od dziko rosnącej i występującej w Brazylii.

Ogórki kiszane, ogórki kwaszone - tradycyjny, polski produkt spożywczy otrzymywany przez trzymanie ogórków w beczce, saganie lub słoju z dodatkiem kopru, chrzanu, czosnku, liści wiśni i dębu zalanych wodą z solą. Po kilku dniach ogórki stają się małosolne, a potem kiszane. Ogórki kiszane są używane do wielu potraw. Są daniem podawanym do obiadu jako dodatek do ziemniaków, jako składnik sałatek czy też kanapek. Czasem są stosowane jako zakąska do wódki. Poza tym są podstawowym składnikiem zupy ogórkowej.

Oliwka (Olea L.) – rodzaj drzew należący do rodziny oliwkowatych. Zalicza się do niego około 35 gatunków drzew rosnących w strefie ciepłej umiarkowanej i strefie tropikalnej południowej Europy, Afryki i południowej Azji.

On the rocks- Koktajl alkoholowy serwowany w szklance z dużą ilością lodu.

Oregano - To śródziemnomorskie zioło stosowane w kuchni włoskiej. Amerykański stan Oregon zawdzięcza mu swoją nazwę. Obecnie oregano jest tam bardzo popularne.

Oregano- Lebiodka pospolita (Organum,vulgare) zwana powszechnie oregano to bylina z rodziny wargowych, występująca w Europie i Azji Zachodniej, w Polsce dość często w okolicach ciepłych,

nasłonecznionych. Jest rośliną z rodziny mięt, spokrewnioną także z majerankiem. Dwie główne odmiany, którymi się dziś handluje to oregano z regionu Morza Śródziemnego (stosowane w kuchni włoskiej i greckiej) i oregano meksykańskie. Przyprawą są wysuszone liście i kwiatostany rośliny. Oregano charakteryzuje się przyjemnym i delikatnym zapachem oraz korzennym, lekko gorzkawym smakiem. Posiada właściwości dietetyczne, pobudzające apetyt i ułatwiające trawienie. Oregano służy do przygotowywania warzyw (pomidory, groch, fasola, sałata), serów, ryb i krabów. Dodaje się je do potraw mięsnych, sosów i zawiesistych zup. Należy do głównych przypraw kuchni włoskiej, hiszpańskiej i meksykańskiej. Jest podstawową przyprawą do pizzy i spaghetti. Oregano doskonale pasuje do bazylii, majeranku, tymianku i pieprzu.

Orkisz-Kasza z jęczmienia lub pszenicy, pożywna, zawierająca dużo białka. Wypieczona, ze słoniną i skwarkami jest znaną potrawą na Podkarpaciu.

Orzech włoski - gatunek drzewa liściastego z rodziny orzechowatych. W stanie dzikim występuje na Bałkanach, w południowo-wschodniej Europie, południowo-zachodniej, środkowej i wschodniej Azji oraz w Himalajach i południowo-zachodnich Chinach.

Orzechy- Zawierają wiele substancji odżywczych. Najwięcej w nich błonnika, łatwo przyswajalnego białka i witamin: A, B, C i E. Poza tym orzechy bogate są w mikroelementy, wapń, żelazo i magnez. Działają pozytywnie na organizm: regulują poziom cukru we krwi, zapobiegają chorobie wieńcowej, pobudzają pracę mózgu i łagodzą stany depresyjne. Ale mają też wady - są ciężko strawne, wysokokaloryczne, mogą być przyczyną zapać. Dietetycy radzą zjadanie dziennie 10 orzechów laskowych, bowiem szczególnie dobrze wpływają na myślenie i pracę mózgu. Najwięcej selenu zawierają orzechy brazylijskie.

Oscypek-Ser owczy, obecnie również krowi, solony i wędzony. Doskonała zakąska do czerwonego wina. Tartym oscypkiem można posypywać zapiekanki i dania z makaronu.

Papryka chili, - owoc uprawiany ze względu na swoje walory smakowe, używany jako przyprawa. Dojrzały ma intensywnie czerwony kolor, a także bardzo ostry smak, za który odpowiada związek chemiczny o nazwie kapsaicyna. Jest bodźcem powodującym wytwarzanie endorfiny. W 1912 roku została skonstruowana skala ostrości papryczek chili, skala ta nosi nazwę skali Scoville'a. Skala ta mierzy koncentrację kapsaicyny. Najostroższą papryką jest Naga Jolokia.

Pieczywo praśne - wyrabiane bez użycia drożdży; zazwyczaj w postaci placków



POMIDOR - Owoc jednorocznej rośliny - **pomidora zwyczajnego** z rodziny **psiankowatych**, pochodzącej ze Środkowej lub Południowej Ameryki, skąd zostały przywiezione do Europy i rozprzestrzeniły się dość szybko na inne kontynenty. Ciekawostką jest, że początkowo były uważane za trujące i hodowano je w ogrodach dla celów dekoracyjnych.

POR-dwuletnia roślina zielona z **rodziny amarylkowatych** pochodząca ze wschodnich wybrzeży Morza Śródziemnego, gdzie znano ją już od przeszło -4,5 tysięcy lat. Starożytni Egipcjanie i Rzymianie bardzo cenili to warzywo. Obecnie pory są rozpowszechnione w całej Europie, również w Polsce, a także w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Roślina ta wyrasta do wysokości 40-90cm ma mięsiste liście barwy od jasnozielonej do ciemnozielonej, uformowane u nasady tzw. cebuli. Pory mają duże wartości smakowe i odżywcze. Dlatego polecane są szczególnie dla dzieci i młodzieży oraz osób prowadzących siedzący tryb życia. Są też zasadotwórcze. Do spożycia przeznacza się prawie całe pory, z wyjątkiem piętki i górnych odcinków. Należy jednak pamiętać, że bardziej delikatne są białe części, natomiast zielone są aromatyczniejsze, dzięki zawartości olejków eterycznych. Warzywo to jest szczególnie polecane w leczeniu reumatyzmu, ma działanie moczopędne i wzmacnia laktację.

Porzeczka agrest, agrest pospolity - gatunek krzewu z rodziny agrestowatych. Występuje w stanie dzikim w Europie, Azji, Afryce. W Polsce roślina uprawna, dość często dziczejąca (kenofit, agriofit)

GRUPA V

Raclette

To francuskie słowo ma trzy znaczenia: 1. ser francuski, półtwardy, wytwarzany również w Szwajcarii; 2. ser podgrzany i lekko rozpuszczony, strugany z całej bryły wprost na talerze biesiadników. Dodatkiem do tego dania są zwykle ziemniaki w mundurkach, pikle i wino; 3. grill stołowy z małymi patelkami. Każdy z biesiadników sam dobiera składniki raclette. Przygotowuje się je z pokrojonego sera oraz warzyw, wędlin, mięsa, ryb, przypraw i grilluje na patelkach.

Raki

Popularny w krajach bałkańskich wysokoprocentowy alkohol, otrzymywany w drodze maceracji w alkoholu nasion anyżu, kminku oraz kopru.

Rakija

(rakja) - wysokoprocentowy alkohol produkowany w Serbii, Bośni i na Węgrzech, otrzymywany w drodze destylacji sfermentowanego miąższu śliwek. Odpowiednik polskiej śliwowicy.

Ratatouille - Tradycyjna francuska potrawa z duszonych warzyw. Przygotowuje się ją z cebuli, bakłażanów, małych cukinii, papryki, pomidorów i przyprawia np. ziołami prowansalskimi. Podaje się ją jako samodzielne danie lub dodatek do mięs i ryb.

Raisin brandy

Wysokoprocentowy alkohol, produkowany na bazie destylatów na rodzynkach, najczęściej czarnej rodzynki korynckiej oraz muszkatołowej z Malagi. Popularny w krajach śródziemnomorskich.

Rektyfikacja

Niekiedy jednokrotna destylacja nie pozwala na całkowite rozdzielenie mieszaniny, np. wtedy, gdy różne składniki mieszaniny mają podobną temperaturę wrzenia. Powstaje wtedy kilka frakcji pośrednich, zawierających co najmniej dwa składniki. W takim przypadku stosuje się rektyfikację na kolumnach rektyfikacyjnych, w których zachodzi kilkanaście następujących po sobie destylacji. Proces ten nazywa się inaczej destylacją frakcyjną.

Rickey

Z reguły nazwą tą określa się wytrawny koktajl przygotowywany z alkoholu, soku limonkowego, wody sodowej oraz lodu. Podawany w szklankach highball lub old fashioned. Zalicza się go do grupy koktajli collins, niezawierających syropu z cukru.

Ruby

port

Jest to typ bardzo popularnego, słodkiego lub bardzo słodkiego czerwonego porto, które zawiera 19-22 proc. alkoholu. Zestawia się je z win z różnych roczników, które leżakują przez kilka lat w dębowych lub stalowych beczkach. Nazwa pochodzi od barwy, która jest rubinowoczerwona.

Rum

Napój alkoholowy o specyficznym zapachu, zawierający od 45-75 proc. alkoholu. Produkuje się go głównie w krajach tropikalnych, w których uprawia się trzcinę cukrową, a więc na Karaibach, w środkowej i południowej Ameryce, zachodniej Afryce i Indonezji. Otrzymywany jest w procesie destylacji melasy z trzciny cukrowej. Następnie zlewa się go do beczek dębowych, w których leżakuje, aż do uzyskania odpowiedniego koloru i smaku. Wchodzi w skład grogu oraz wielu koktajli. Powszechnie używany jest też w cukiernictwie. W sprzedaży dostępne są także rumy syntetyczne (z wykorzystaniem sztucznych aromatów) lub półsyntetyczne (z aromatami z dodatkiem naturalnych destylatów). Co ciekawe, trunki znane są pod różnymi nazwami: w języku angielskim - rum, ron - w krajach hiszpańskojęzycznych, rhum - we Francji i Włoszech. Rum z trzciny cukrowej wytwarzany jest w wielu krajach, jednak za oryginalny uważa się rum karaibski. Wysoko ceniony jest też bezbarwny lub bursztynowy rum portorykański i kubański, mocny i aromatyzowany rum z Jamajki i oraz aromatyzowany wanilią rum z Haiti.

Rye whiskey

whiskey

- Whiskey produkowana w USA na bazie słoju żytniego, który powinien stanowić co najmniej 51% jej składu. Rye whiskey dojrzewa w nowych dębowych beczkach, o zwęglonych od wewnątrz klepkach. Alkohol ten zaliczany jest do whiskey mieszanych.

Ragout

Potrawa przygotowywana z pokrojonego mięsa, jarzyn oraz przypraw. Najczęściej podawana jest z sosem pomidorowym.

Renkloda

Renklody - opis owocu, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Renklody, owoce należące do rodziny śliwek, ale są niejako ich szlachetniejszą odmianą. O ile bowiem rozmaite śliwki występują w formie dzikiej i to już od niepamiętnych czasów, o tyle renkloda jest wynikiem różnych krzyżówek i starań ogrodników.

"Wyprodukowana" została we Francji w XVI wieku i nazwano na cześć Reine Claude, pierwszej małżonki króla Franciszka I.

Rodzynki



To suszone winogrona, należą do bakalii. Mogą być spożywane surowe lub używane do pieczenia (np. ciast). Rodzynki są bardzo słodkie z powodu dużej koncentracji cukrów (głównie fruktozy) i jeżeli są przechowywane przez długi czas, cukier krystalizuje wewnątrz owocu. Staje się on przez to ziarnisty, ale nie zmienia to jego użyteczności. Aby zdekrytalizować cukier w rodzynkach, można je na krótki czas zanurzyć w płynie (alkoholu, soku owocowym, mleku lub gorącej wodzie) aby cukier rozpuścić.

Zawierają błonnik, żelazo, potas, cynk oraz związki mineralne. Zawarty w rodzynkach wapń i bor zapobiegają osteoporozie, dlatego powinny je spożywać kobiety po menopauzie. Duża zawartość błonnika pomaga zaś przy zaparciach. Zawarty magnez i witaminy z grupy B, pomagają w utrzymaniu koncentracji. W skład rodzynek wchodzi również witaminy C oraz E, które zwalczają wolne rodniki. Rodzynki poprawiają również pracę serca i wygląd skóry oraz podnoszą odporność.

Roszponka - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Roszponka to niska, mała roślina tworząca rozetki. Jej zbiory są w zimie, a spożywa na surowo (jak sałatę).

Późną jesienią i zimą dostarcza nam cennych witamin.

Jej najpopularniejsze odmiany: Deutscher Gewohnlicher (posiada liście żółtozielone), Etampes (ciemne, błyszczące liście, odporna na mróz, nadaje się do dłuższego przechowywania).

W uprawie jesiennej roszponka doskonale znosi polski klimat, jest mrozoodporna i tylko czasami wymarza w ostre bezśnieżne zimy.

Róża:

Sałátka: ogórek i pomidor pokroić na plasterki, oprószyć solą , polać jogurtem, posypać szczypiorkiem i stokrotkami.- gazeta „przyjaciółka”

Składniki:

- 1/2 kg mięsa mielonego, (łopatka + boczek + pierś z kurczaka)
- czerstwa bułka (mleko do namoczenia)
- 1-2 cytryny,
- 250ml śmietany,
- 1-2 łyżki mąki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (opcjonalnie, może być ale nie musi)
- włoszczyzna,
- ziemniaki (gotujemy osobno)
- 3-4 ząbki czosnku.
- sól, pieprz, majeranek

Składniki:

- ziemniaki
- mąka
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ziemniaki trzemy jak na placki, odsączamy wodę (im więcej tym lepiej, ja to robię na durszlaku), następnie dodajemy mąkę (tyle by uzyskać taką gęstość, aby masa nie spadała z łyżki). Tak wyrobioną masę kładziemy "partiami" na drewnianej desce do krojenia i nożem, formując odpowiednie klusieczki (tu kwestia cierpliwości) zrzucamy do garnka z osoloną wrzącą wodą i gotujemy 3 minuty od wypłynięcia.

Aby kluski się lepiej formowały, nóż należy zamaczać co jakiś czas we wrzątku.

Podawać ze skwareczkami, zesmarzoną cebulką, śmietaną albo.. z czym tam "dusza zapagnie", moja babcia "stosowała" je do czarniny i rosółu.

Dla mnie najlepsze są jednak odsmażone

Składniki:

- 1/2 kg wieprzowych żeber
- 2 łyżki smalcu
- 1 gruby plaster wędzonego boczku (grubość palca)
- 1 główka włoskiej kapusty
- 1 cebula
- 1/2 główki czosnku
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 selera
- 1 pora
- 2 duże ziemniaki
- 1 szklanka śmietany
- 2 łyżki mąki
- cukier, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kości oddzielić od mięsa, zalać 2 litrami wrzącej osolonej wody i nagotować bulionu, dodać posiekaną marchewkę, pietruszkę, seler, porę i pokrajane w drobną kostkę ziemniaki. Gotować pod przykryciem aż warzywa będą pół-miękkie.

Mięso pokrajać na kawałki, obtoczyć mąką i obsmażyć na patelni mieszając, pod koniec smażenia dodać boczek pokrajany w kostkę oraz posiekaną cebulę i czosnek. Dodać do zupy i uzupełnić

Smażone i opłukane kwiaty macza się w gęstym cieście naleśnikowym i smaży w głębokim oleju. - gazeta „przyjaciółka”

Sok mleczny wpływający po zranieniu kory figowca ma działanie przyspieszające gojenie ran, z kolei nasiona działają lekko przeczyszczająco.

średnicy i czerwoną, pokrytą kolcami skorupkę. Wewnątrz znajduje się biaława, galaretowata, aromatyczna osnówka otaczająca niejadalne nasiono. Smak osnówki zależy od odmiany. Kwaśne odmiany owoców spożywa się po ugotowaniu, słodkie - na surowo. W Malezji i Tajlandii konserwuje się je w puszkach. Można z nich sporządzać kompoty, wina musujące, marmolady czy sałatki owocowe.

Świeże kwiaty dodaje się do sałatek smaży i piecze faszerowane.

Świeże owoce figowca zawierają około **16 % cukrów** (głównie są to: glukoza i fruktoza), **80% wody** i **1,3% białek**. Suszone figi posiadają około **50% cukrów**, które działają konserwująco i dlatego nadają się one do długiego przechowywania. Można je przechowywać przez rok, podczas gdy świeże owce rzekome - tylko przez 4 tygodnie. Zawartość **potasu** w suszonych owocach wzrasta z 200 mg/ 100 g (owoce świeże) do 970 mg/ 100 g. Owoce zawierają także małą ilość **witaminy C** - 2mg/100g oraz 1 mg/100 g po wysuszeniu, **witaminy z grupy B** oraz **witaminę PP**.
Temperatura: Po trzy łyżki mąki pszennej i kukurydzianej zmieszać z wodą gazowaną, w cieście maczać kwiaty i kłaść na gorący olej. – gazeta „przyjaciółka”
W cukrze płatki posmarować pianą z białek i maczać w cukrze.- gazeta „przyjaciółka”

W krajach zachodnich dostępne są obecnie odmiany o krótkich owocach ("Lady Fingers") oraz banany o czerwonym zabarwieniu.

Sprawioną" włoszczyznę kroimy (marchew w kostkę, jeśli ktoś lubi seler i pietruszkę również), wrzucamy do gotującej się wody. Do mięsa mielonego dodajemy sól, pieprz i majeranek, jajko , namoczoną w mleku bułkę i dokładnie wyrabiamy. Robimy pulpety z mięsa i dodajemy do gotującego się wywaru. Gotujemy ok. 20-25 min. (na spokojnym ogniu) . Następnie łyżkę mąki (ew. 1 łyżkę koncentratu pomidorowego)dodajemy do kubeczka śmietany i zaklepujemy zupę. Dorzucamy rozgniecione ząbki czosnku oraz sok z tak ok 1-2 cytryn i „dosmaczamy” solą. Na koniec świeżo mielony czarny pieprz. Podajemy z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami

Rzepa

Rzepa - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



W północnej Europie uchodziła niegdyś za fundamentalny składnik żywienia i jeszcze w latach 50 odgrywała znaczącą rolę w prawie każdym menu. Niestety obecnie jest raczej rzadko używana w kuchni.

Najpopularniejsze odmiany to:

Schneeball (Śnieżka) - odmiana wczesna, o zgrubieniu kulistym, białej skórce i białym delikatnym miąższu.

Goldball (Złota Kula) - odmiana późna, o zgrubieniu kulistym, żółtej skórce i intensywnie żółtym miąższu.

Rzeżucha - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Rzeżucha to niewielka roślina o bardzo delikatnych liściach, ma bardzo krótki okres wegetacji i rośnie na każdej glebie.

Należy do roślin gorczycznych i pochodzi z Europy. Często spotkać ją można rosnącą dziko nad strumieniami, a ta jest ostrzejsza w smaku niż zwykła rzeżucha ogrodowa i zawiera więcej witaminy C. Obecnie jej popularność nieco zmalała, a szkoda bo jej uprawa jest bardzo prosta, a wartość odżywcza całkiem spora.

Zazwyczaj spożywa się ją surowo w sałatkach lub dodajemy jako przyprawę do potraw warzywnych.

Rzodkiew - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Rzodkiew ma większą wartość biologiczną niż rzodkiewka. Można ją przechowywać całutką zimę. Uprawiana jest jako przedplon, śródplon i poplon. Występują odmiany rzodkwi:

letnie (Ostergruss Biała - w smaku przypominająca rzodkiewkę, zgrubienie duże, białe, owalne; Ostergruss Różowa - zgrubienie duże, owalne, długie, wrzecionowate, koloru karminoworóżowego),

jesienne (Monachijska biała - zgrubienie duże, owalne, barwy białej),

zimowe (Murzynka - zgrubienie okrągłe, średniej wielkości o czarnej skórce i smaku bardzo ostrym, super nadaje się do przechowywania).

Rzodkiewka



Rzodkiewki - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie. Pochodzi z południowej Azji, jest to w zasadzie odmiana rzodkwi. Najbardziej lubiane (i popularne) są czerwone, okrągłe, ale istnieją również podłużne białe. Z warzyw rzepowatych rzodkiewka ma największe znaczenie na działce. Dzięki bardzo krótkiemu okresowi wegetacji zbiera się ją już wczesną wiosną. Zawiera sporo witamin oraz olejek powodujący ostry smak, a także wpływa pobudzająco na trawienie. Jej najpopularniejsze odmiany to: Saxa, Szkarłatna z Białym Końcem, Krakowianka,

cherry Belle, Wurzburgska, Tetra Hłowiecka, Sopel Lodu. Należy kupować gładkie, nie uszkodzone rzodkiewki. Ich pieprzny nieco aromat dodaje sałatom swoistego zapachu, można je oczywiście chrupać lub kłaść na kanapki. Rzodkiewkę należy spożywać na surowo.]

Sake

Znane na całym świecie mocne wino ryżowe pochodzące z Japonii. Zawiera od 12 do 16 proc. alkoholu. Za najlepsze uznawane jest sake wytwarzane w prefekturze Kochi, gdzie jest produkowane od XVII w. Tradycyjnie sake podaje się na ciepło (w temperaturze 35-40°C) w małych porcelanowych kieliszkach

Sabra

Pochodzący z Izraela likier, produkowany na bazie nalewów na skórkach pomarańczowych oraz czekoladzie.

Salsefia

Opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie. Warzywo bardzo zbliżone do skorzonery, ma niewiele grubszy i bardziej stożkowaty korzeń, o jasnej skórce, a w smaku jest mniej delikatna.



Uprawiana jest tylko z siewu wiosennego w jednorocznym cyklu uprawowym. Często zimuje w gruncie i jest wykopywana wcześniej na wiosnę, gdyż bardzo szybko wybija w pędy nasienne, a korzenie nie nadają się wtedy do spożywania. Salsefia kwitnie na niebiesko lub różowo. Salsefię możemy przechowywać w piwnicy w gruncie lub pod przykryciem.

Sherry carem

Sherry kremowe; określenie angielskie oznaczające dosłodzone i podbarwione wina typu sherry doloroso, zawierające 17-18 proc. alkoholu. W XVII w. tą nazwą określano wersję Bristol cream, ponieważ do Bristolu przywożono największe partie sherry. W Hiszpanii ten typ wina określa się mianem sherry amoroso.

Saute

technika smażenia na patelni kawałków mięsa, ryb, bez panierki, oprószone tylko solą, pieprzem lub ziołami. Kładzie się je na silnie rozgrzany na patelni tłuszcz i szybko smaży z obydwu stron (ścięte białko mięsa wchłania mniej tłuszczu). Po usmażeniu natychmiast podaje się na stół.

Salata

Opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Przodkowie naszej dzisiejszej sałaty najprawdopodobniej wywodzą się z regionów Morza Śródziemnego, jednakże już przed tysiącami lat sałata rozprzestrzeniła się w całej Europie. Warzywo to jest dostępne przez cały rok.

Rozróżniamy jej wiele rodzajów, do najpopularniejszych należy: Sałata masłowa - powszechnie uprawiana o sporej wartości odżywczej.

Sałata krucha - ma znacznie większe główki, liście sztywne, grube, kruche, bardzo soczyste i smaczne.

Sałata rzymska - znana również pod nazwą endywia letnia, ma owalne, luźne i wydłużone główki.

Sałata listkowa - tworzy rozety, których liście są ułożone luźno wokół pędu.

Sałata łądogowa - częścią jadalną tego warzywa są grube, soczyste pędy kwiatowe.

Najslabszą stroną sałaty jest podatność jej liści i łądyżek na gromadzenie się w nich najróżniejszych szkodliwych substancji, w szczególności metali ciężkich.

Sangria - jest jednym z popularniejszych napojów w Hiszpanii. Jest także serwowana w niektórych regionach. Sangria jest jednym z popularniejszych napojów w Hiszpanii. Jest także serwowana w niektórych regionach i miejscach w Portugalii i w Meksyku.



SAVOIR-VAVRE

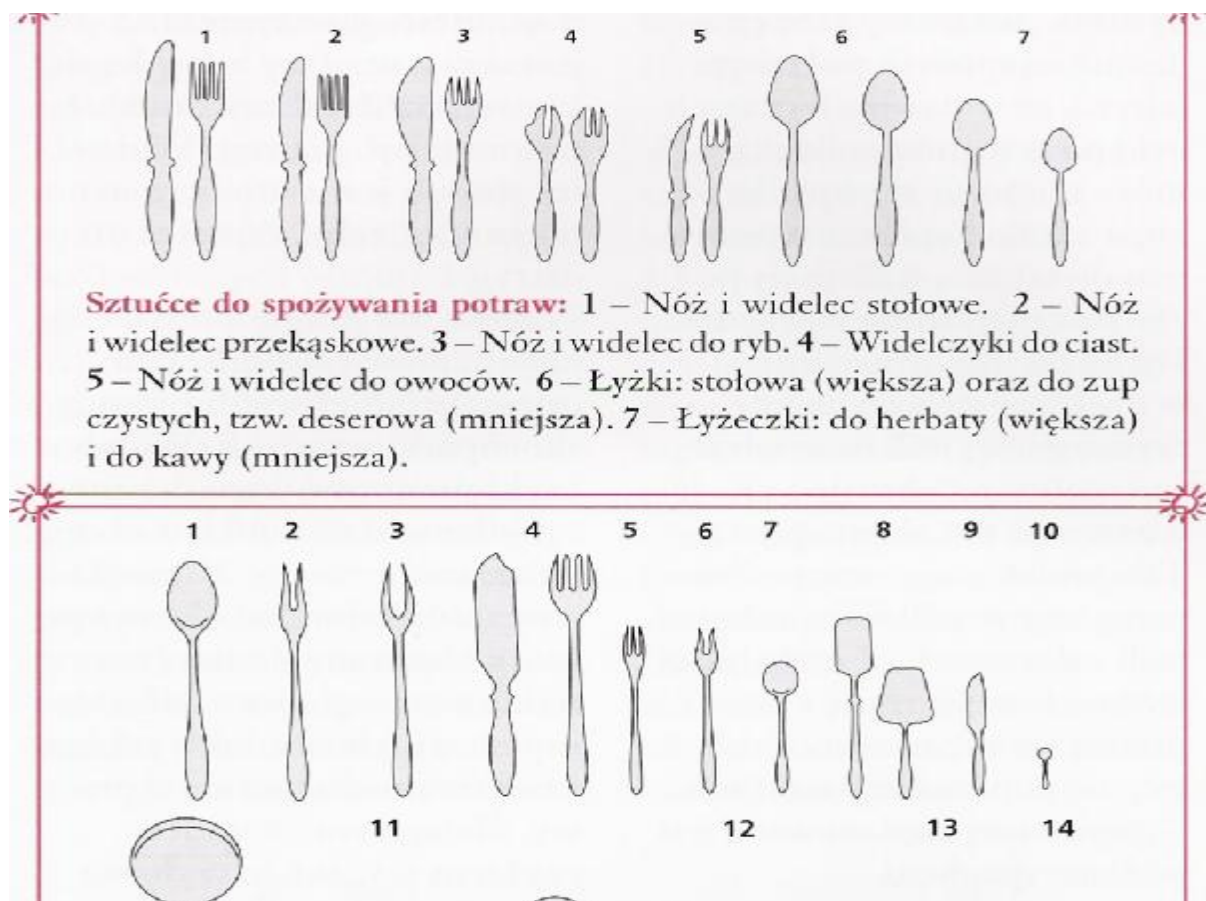
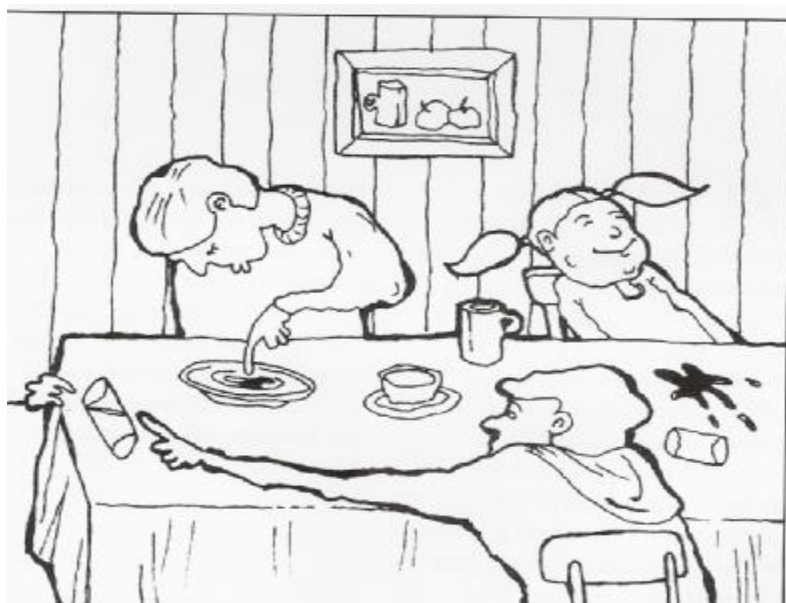
BIESIADOWANIE – Od zawsze towarzyszyło w życiu społecznemu. To, **co się jadło**, wskazywało na pochodzenie. Etniczne, a w obrębie tego samego narodu-

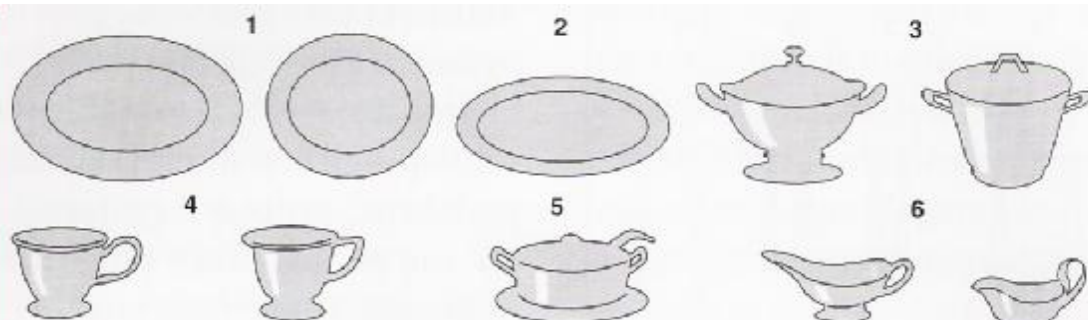
klasowe. I tak jest do tej pory; sposób trzymania łyżki, wybór kieliszka do wina, umiejętność posługiwania się pałeczkami *więcej o nas mówi* niż byśmy przypuszczali i (czasami) chcieli ujawnić.

Dobra rada

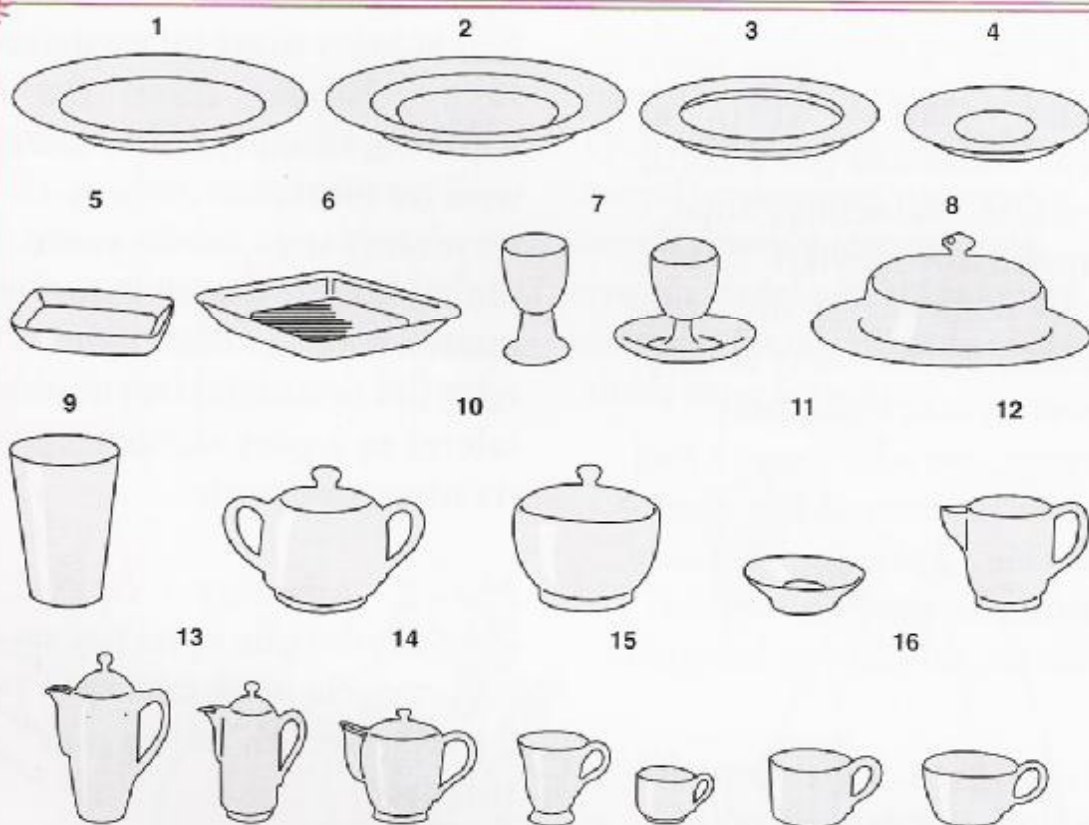
Bądźmy elastyczni! W naszym kraju, podobnie jak w całej Europie, je się, korzystając równocześnie z widelca i noża, którym odkrawamy kęs, wkładamy następnie do ust. Natomiast w Ameryce Północnej najpierw kroi się mięso i inne wymagające podzielenia składniki posiłku, a potem przekłada widelec do prawej ręki i je się tylko nim. W Ameryce Łacińskiej nóż jest cały czas w użyciu, ale odkłada się go co chwilę, by w prawą dłoń ująć widelec

Savoir-vivre

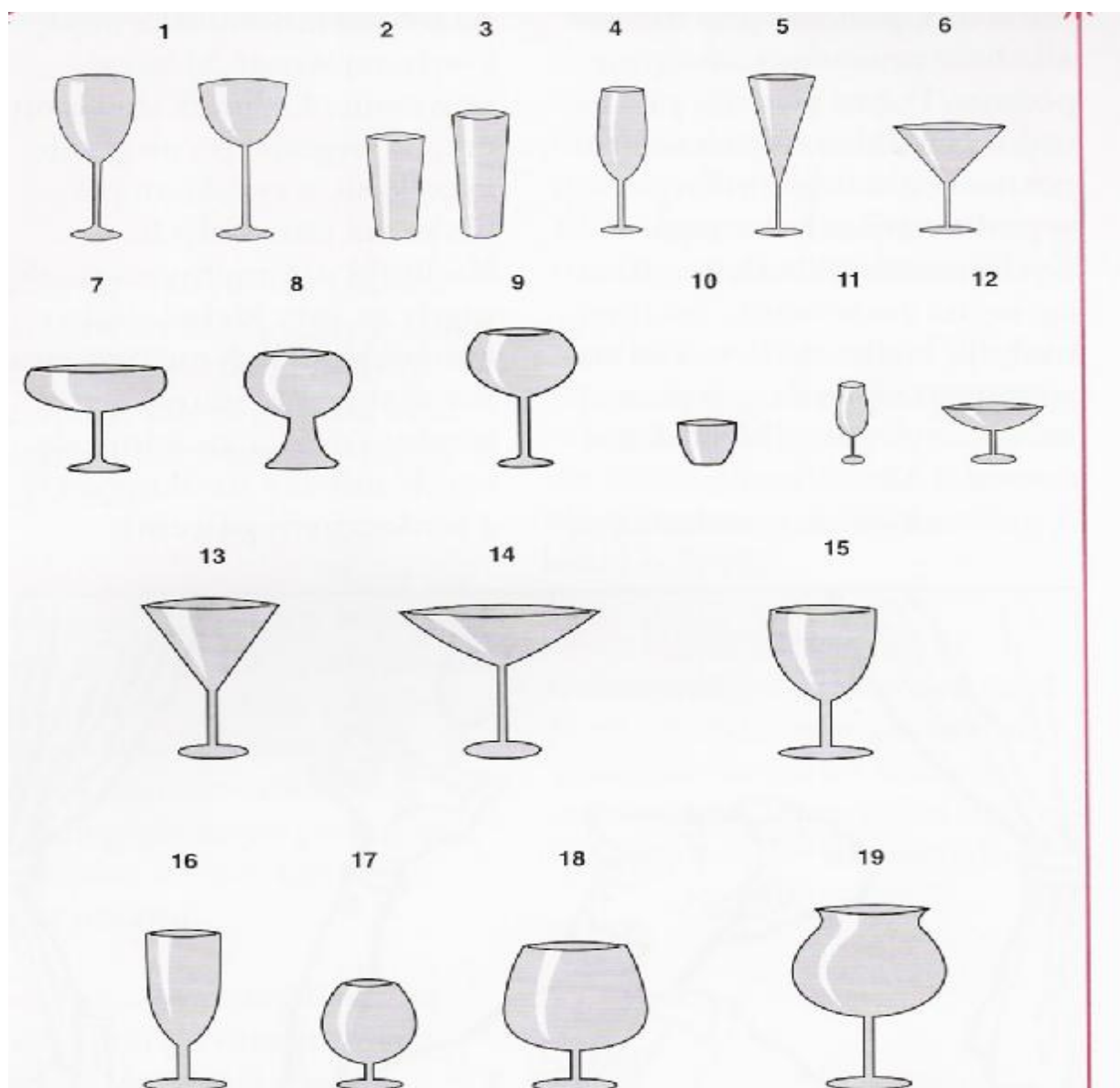




Główne naczynia stołowe: 1 – Półmiski do mięsa. 2 – Półmisek do ryb. 3 – Wazy do zup. 4 – Zupniki. 5 – Nelsonka. 6 – Sosjerki.



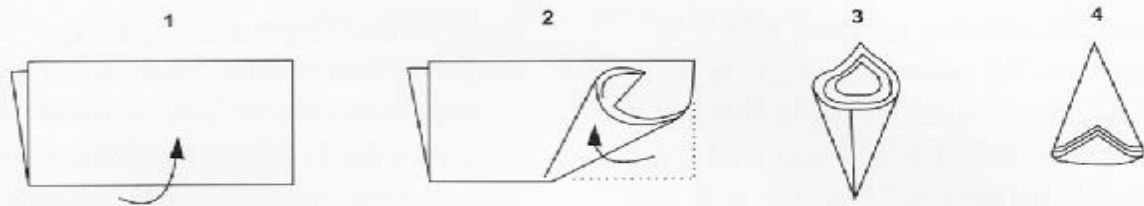
Zastawa porcelanowa: 1 – Talerz płaski. 2 – Talerz głęboki. 3 – Talerz średni do przekąsek (19 cm). 4 – Talerz przekąskowy (17 cm). 5 – Półmisek owalny. 6 – Półmisek kwadratowy. 7 – Kieliszki do jaj. 8 – Naczynie do masła. 9 – Kubek. 10 – Cukierniczki. 11 – Kompotierka. 12 – Dzbanuszek do mleka. 13 – Dzbanki do kawy. 14 – Dzbanek do herbaty. 15 – Filiżanki do kawy. 16 – Filiżanki do herbaty.



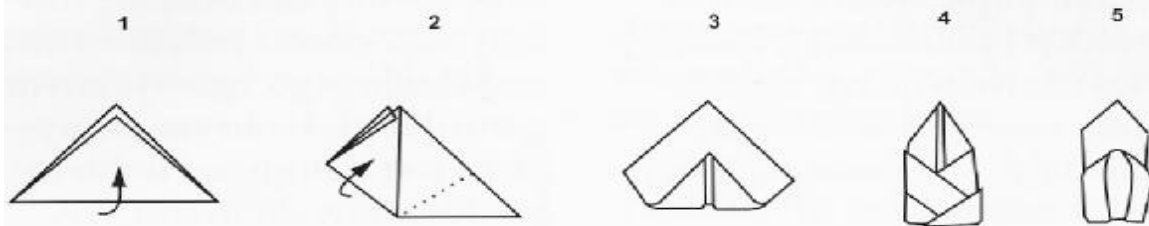
Kieliszki i szklanki do trunków:

1 – Kieliszki do wina białego. 2-3 Szklanki do whisky. 4-7 – Kieliszki do szampana. 8 – Kieliszek do wina mozelskiego i wina reńskiego. 9 – Kieliszek do wina czerwonego. 10 – Kieliszek do wódki. 11-12 – Kieliszki do likieru. 13 – Kieliszek do koktajlu. 14 – Kieliszek do wermutu. 15 – Kieliszek do wina deserowego. 16 – Kieliszek do zimnego ponczu. 17-18 – Kieliszki do koniaku. 19 – Kieliszek do win musujących.

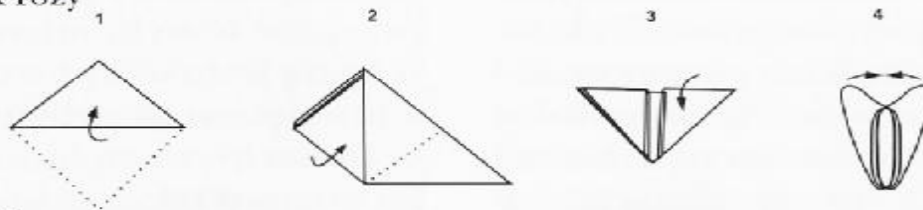
Sposoby składania serwetek



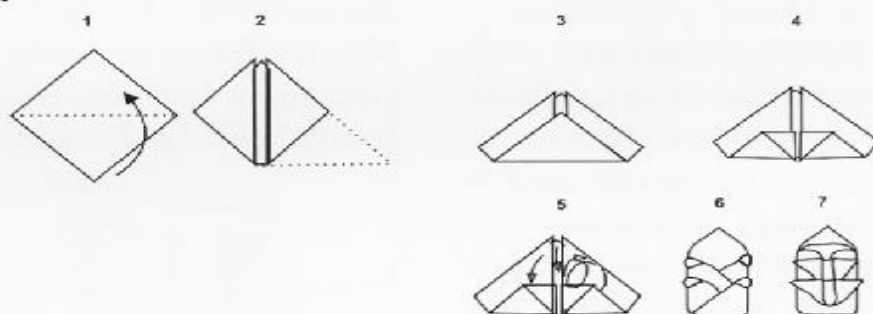
Czapka klauna



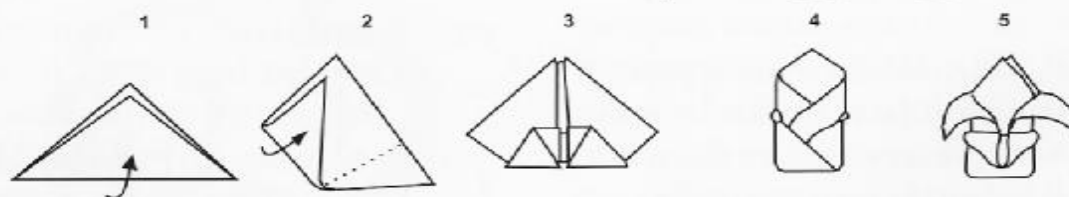
Pączek róży



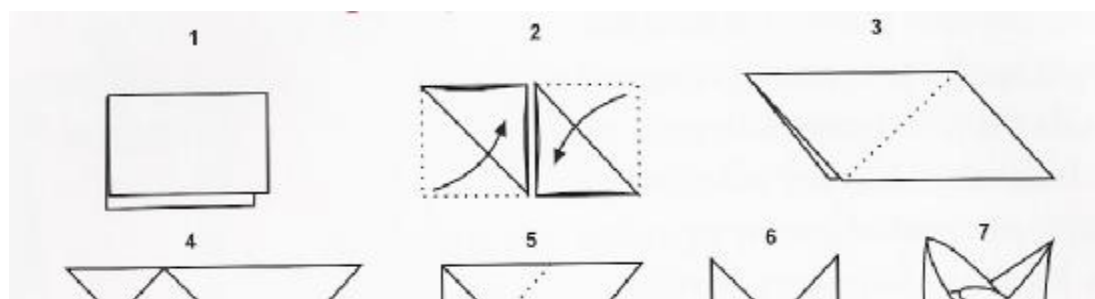
Piramida



Kalia



Korona



Sherry amontilla

(amontillado) - białe szlachetne wino pochodzące z Andaluzji w Hiszpanii, charakteryzujące się bursztynową barwą. Zawiera około

18-20 proc. alkoholu. Wino powinno dojrzewać przez minimum 8 lat (nawet do 30-40 lat). Z reguły jest ono wytrawne lub półwytrawne. Początkowo przy fermentacji wina wykorzystywana jest metoda biologicznego dojrzewania (en flor), a następnie jest ono alkoholizowane. Przechowywane w dębowych beczkach, cały czas podlega procesowi maderyzacji.

Sherry manzanilla

(manzanilla) - białe szlachetne wino (15 - 17 proc. alkoholu) wytwarzane w hiszpańskiej Andaluzji, produkowane z winogron uprawianych w okolicach miasta Sanlúcar de Barrameda. Jest to delikatniejsza i bardziej wytrawna odmiana fino, o specyficznym medyczno-jodowym zapachu. To lekko gorzkie wino produkowane jest metodą biologicznego dojrzewania en flor.

Seler - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Seler naciowy (łodygowy) nie tworzy zgrubienia korzeniowego. Częścią jadalną są zgrubiałe ogonki liściowe. Są one mięsiste, soczyste oraz aromatyczne. Zawierają mnóstwo soli mineralnych i witamin. Dużą popularnością cieszy się w stanach Zjednoczonych gdzie bardzo chętnie spożywa się jego kruche, liściaste łodygi. Rozróżniamy dwie odmiany tego warzywa: Utah 52-70 - który ma gładkie, grube i długie ogonki liściowe. Sumer Pascal - odmiana o żółtozielonych, grubych i kruchych ogonkach liściowych. Seler naciowy lubi klimat umiarkowany. Nie znosi długotrwałych chłódów wiosennych. Wymaga sporej wilgotności powietrza oraz gleby. Dobrze rośnie na ziemiach próchnicznych, zasobnych w składniki mineralne.

Natomiast seler korzeniowy ma cztery odmiany: Globus - zgrubienie kuliste, stosunkowo małe, nieliczne korzenie boczne; Non Plus Ultra - zgrubienie kuliste średniej wielkości, bardzo dobrze się przechowuje; oraz Odrzański i Jabłkowy

Skorzonera - opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Jadalną częścią skorzonery jest jej korzeń, którego skóra ma ciemną, niemal że czarną barwę, natomiast miąższ jest czysto biały.

Europejska skorzonera jest często traktowana jako odpowiednik znacznie droższych szparagów. Przy wojażach w kuchni ze skorzonera należy uważać na wydzielany przez nią sok który farbuje na czerwono! Gotowa na skorzonera zawiera sporo wapnia i fosforu. Warzywo to jest odporne

na niskie temperatury, jednak ma spore wymagania co do wilgotności gleby. Najbardziej potrzebuje wody od połowy lipca do końca sierpnia, kiedy to następuje u niej intensywny wzrost korzeni. Skorzonera ma dużą wartość odżywczą i odznacza się doskonałym smakiem. Znana też zimowym szparagiem, stosunkowo mało rozpowszechnione warzywo, z pewnością zasługujące na szerszą uwagę.

Sushi- jest prawdopodobnie najślodsza potrawą japońską w świecie. Przygotowuje się je z ryżu oraz najróżniejszych owoców morza, ryb, warzyw, grzybów i jajek. Przygotowuje się je na wiele sposobów, niezależnie jednak od sposobu przygotowywania, niezmiennie jest to, że ryż do tej potrawy zakrapia się octem ryżowym. Mięsne składniki najczęściej są surowe, ale nie muszą takie być i nie jest to cechą charakterystyczną sushi. W przypadku sushi ze składnikami mięsnymi zaleca się jego spożycie w przeciągu maksymalnie trzech godzin od momentu przygotowania.

SZCZYPIOREK- Cebulowa bylina warzywna z rodziny **amarylkowatych** powszechnie uprawiana w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Aromatyczna roślina przyprawowa o ciemnozielonych, cienkich, rurkowatych liściach i smaku zbliżonym do czosnku. Ma właściwości bakteriobójcze i wzmagające przemianę materii

Szczypiorek zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor, chlor, karoten, witaminy: b1, b2, c i kwas nikotynowy

Podstawowa odmiana to szczypiorek zwyczajny. To bardzo ciekawa roślina, która wytrzymuje chyba największe cierpienia z pośród wszystkich hodowanych na świecie roślin. Mam na myśli moment, kiedy to plantatorzy odrywają odrosty, z których kontynuowana jest dalsza uprawa. Rzucane są na stosy gdzie w prażącym słońcu czekają niejednokrotnie trzy miesiące na moment ponownego zasadzenia na stałe miejsce w hodowli. W prażącym słońcu dochodzi do zaschnięcia i zabliznienia się ran powstałych po oderwaniu od rośliny macierzystej. Nie rozwijają się też choroby grzybowe.

Tak wymęczone odnóżki trafiają wreszcie do podłoża. Tutaj w rzędach rosną i czekają na wydanie owoców.

Opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Szczypiorek jest rośliną trwałą, powszechnie spotykaną na działkach. Wyrasta z cebulki na wysokość do 20 centymetrów, a przycinany bardzo szybko odrasta. W Polsce najpopularniejsza jest uprawa jednej odmiany: Erfurcki Olbrzymi. Można go rozmnażać przez podział kępek albo siew. Jest on wytrzymały na niskie temperatury, jednak wymaga żyznej próchniczej gleby do rośnięcia. Może być uprawiany na miejscu zaciemnionym.

Równie popularne są jego uprawy w Azji i Ameryce Północnej, natomiast w stanie dzikim można go spotkać na żwirowatych brzegach dużych rzek oraz piargach górskich.

Szczypiorek ma właściwości bakteriobójcze i wzmagające przemianę materii.

Szpinak

Opis warzywa, jego rodzaje, odmiany. Składniki i wartości odżywcze, witaminy, minerały, kalorie.



Ojczyzną tego warzywa jest Persja, ale już w X wieku był znany w całej Europie. Zawiera stosunkowo dużo ważnych witamin i składników mineralnych. Szpinak ostatnio stracił co nieco na popularności z powodu wysokiego poziomu azotu w nim zawartych, dlatego szpinak który mamy jeść, powinien pochodzić z kontrolowanych upraw biologicznych. Kupować należy tylko świeże liście i należy je spożywać jeszcze tego samego dnia.

Młody szpinak smakuje wyśmienicie na surowo.

Występują następujące odmiany szpinaku:

Herma - posiada liście intensywnie ciemnozielone, karbowane;

Matador 30 - odmiana średnio wczesna, liście o kolorze ciemnozielonych lekko karbowanych;

Norman - odmiana o liściach prawie gładkich koloru ciemnozielonego;

Olbrzym Zimowy - odmiana o dużych, zielonych liściach, tworzy duże rozety.

Znane są również dwie polskie odmiany heterozyjne: Echo i Prima F1

GRUPA VI

Tarki kuchenne –

Kolekcja prezentuje tarki kuchenne o różnym przeznaczeniu, poczynając od terek do tarcia gałki muskatołowej i korzeni, poprzez uniwersalne tarki używane na codzień do tarcia ziemniaków i warzyw, a na tarkach do sera kończąc. Często mają nasze tarki niekonwencjonalną, nowoczesną formę, której towarzyszy perfekcyjne wykończenie. Zarówno tarki ekskluzywne z grupy Professional czy Dieta jak i te najprostsze wykonane są ze stali nierdzewnej INOX 18/10 i zawsze odznaczają się wysoką, sprawdzoną funkcjonalnością.

Tabasco-

Niezwykłe pikantny sos przygotowany ze strąków ostrej papryki rozcieranych z octem. Pochodzi z Meksyku. Można nim przyprawić sosy, warzywa, mięsa, drób, jajka.

Tadjin-

Czyt. tażin, potrawa marokańska. Nazwa ta pochodzi od naczynia, w którym jest gotowane. Gliniany tanin to głęboki talerz z pokrywką w kształcie stożka, pod którym dusi się mięso – kawałki baraniny lub kurczaka, z dodatkiem cebuli, a także suszonych śliwek, cynamonu, szafranu i papryki.

Tafia

Rum francuski.

Talerz –

naczynie o różnych średnicach, płaskie lub głębokie, wykonane z różnych materiałów (np. szkło, plastik, porcelana, itp.) służące do podawania potrawy dla jednej osoby.

Tamales-

To meksykańska wersja gołąbków. W osłonki kryjące kolby kukurydzy lub w liście bananowca zawija się pikantny farsz mięsny lub rybny. Po ugotowaniu na parze podaje się jako gorącą przystawkę.

Tama ndarynowiec indyjski-

Powidlnik indyjski, tropikalne drzewo z owocami w kształcie strąków. Miąższ strąków ma konsystencję powideł i kwaśno- pikantny smak. Robi się z niego pastę lub proszek, których używa się jako przyprawy w kuchniach Dalekiego Wschodu.

Tapenade-

Pasta pochodząca z Prowansji we Francji, dobrze znana również w Hiszpanii i Włoszech. Jest zrobiona z posiekanych oliwek, kaparów, anchois lub tuńczyka i oliwy, przyprawionych do smaku. Podaje się ją zwykle na kromkach na przystawkę.

Tarator-

Bułgarski chłodnik. Jego podstawą jest jogurt naturalny, kefir lub zsiadłe mleko, które miesza się z posiekanymi świeżymi ogórkami, dodaje rozdrobiony czosnek, orzechy włoskie i olej. Podaje się schłodzony z koperkiem. Można go przyprawić solą, cukrem, dodawać pestki słonecznika.

Tarnina-

Kolczasty krzew, dzika odmiana śliwy. Ma małe, granatowe, pokryte nalotem owoce. Są soczyste ale cierpkie w smaku, dlatego raczej nie jada się ich na

surowo. Najczęściej zbiera się przemrożone.

Tarta-

Francuski specjał. To najczęściej deser z ciasta kruchego, ewentualnie francuskiego lub biszkoptowego. Ciasto piecze się w okrągłej formie z ząbkowanym brzegiem. Na upieczone nakłada się owoce, zalewa galaretką, dekoruje bitą śmietaną. Można je też piec z owocami. Wtedy pod koniec pieczenia zalewa się je śmietanką z cukrem i jajkami, i zapieka. Tarty można też obkładać wytrawnymi farszami. Podaje je się wtedy jako ciepłą przystawkę lub danie główne. Tarta przygotowana w wersji mini zwana jest tartaletką.

Tartinki-

Dekoracyjna minikanapeczki, czyli małe kromki bułki lub chleba posmarowane np. pasztetem, pastom, serem i ozdobione warzywami.

Tatarski sos-

Sos majonezowy wymieszany z pokrojonym korniszonem, kaparami, ugotowanym na twardo jajkiem. Można dodać posiekaną natkę pietruszki, szczypiorek. Podaje się go do zimnych mięs, wędlin oraz śledzi.

Temperatura: Po trzy łyżki mąki pszennej i kukurydzianej zmieszać z wodą gazowaną, w cieście maczać kwiaty i kłaść na gorący olej. – gazeta „przyjaciółka”

Tempura-

Potrawa kuchni japońskiej . To kawałki ryb, jarzyn, grzyb, krewetki, kalmary maczane w cieście naleśnikowym i smażone w głębokim tłuszczu. Podaje się je na gorąco z sosem sojowym, siekaną cebulą, ćwiartkami cytryny i ryżem ugotowanym na sypko.

Tequila Tradycyjna

wódka meksykańska, która podbiła już cały świat. Zawiera ok. 38-43 proc. alkoholu, wyrabiana jest ze spirytusów otrzymywanych ze sfermentowanego soku niebieskiej agawy. Wódka ta charakteryzuje się mocnym, specyficznym, lekko ziołowym zapachem. Meksykanie wierzą w jej magiczną moc i używają jej powszechnie, także jako wody po goleniu, jako środka do przemywania ran, podpałki pod ogień. Wyróżnia się dwa rodzaje tequili: tequila blanco (silver lub white tequila), czyli tequila biała, która dojrzewa krótko i sprzedawana jest już 2 miesiące po destylacji. Tequila dorado (gold tequila), czyli tequila złocista - z reguły dojrzewa w dębowych beczkach od 2 do 12 miesięcy. Mianem tequila muy anejo - określa się wódkę, która dojrzewa przez co najmniej 2-4 lata. Biała tequila jest składnikiem wielu koktajli, np. słynnej Margarity. Tequilę złocistą pija się samą albo z lodem. Meksykanie wykorzystują specjalny rytuał przy piciu tequili: na kciuk wysypuje się szczyptę soli, następnie wypija się mały kieliszek tequili, zlizuje sól i przegryza plasterkiem cytryny (lub limonki).

Topioka-

Kasza ze skrobi bulw korzeniowych manioku. Jest pożywna i lekkostrawna. Używa się jej do dań słodkich, dodaje do zup.

Tort – rodzaj wykwintnego deseru. Podstawą tortu jest ciasto przekładane

Tortellini

Tradycyjna włoska potrawa; są to pierożki z mięsnym nadzieniem, podawane z sosem pomidorowym i tartym serem

Whiskey

Wódka naturalna zbożowa, którą produkuje się ze spirytusów zbożowych: owsianych, jęczmiennych, kukurydzianych oraz pszenicznych. Whisky pochodzi prawdopodobnie z Irlandii, jednak zasłynęła dzięki Szkotom. Nazwa whisky pochodzi od celtyckiego wyrażenia uisce beatha, które jest przekładem łacińskiego aqua vitae (woda życia), którym określano destylowane alkohole. Przeciętna zawartość alkoholu wynosi ok. 40 procent. Na smak i zapach powstałego alkoholu wpływa wiele czynników, m.in. jakość składników wykorzystanych do produkcji, typ zbóż, rodzaj fermentacji oraz procesów destylacji. Ważny jest też sposób i czas dojrzewania wódki. Termin ☐whisky☐ używany jest na określenie destylatów wytwarzanych w Szkocji, Kanadzie i Japonii, natomiast słowem ☐whiskey☐ nazywa się alkohol o podobnych cechach charakterystycznych, produkowany w innych krajach świata. Za najlepszą uznaje się whisky szkocką, natomiast whiskey amerykańska uważana się za narodowy trunek Amerykanów. Barwa tego alkoholu może być od bladoczerwonej do bursztynowej z odcieniem mahoniowym.

Widelec to narzędzie posiadające na jednym końcu uchwyt, a na drugim zębiska; jest używany do nadziewania, utrzymywania i przenoszenia przedmiotów, najczęściej porcji jedzenia w trakcie gotowania i spożywania. Początkowo używany do jedzenia głównie na Zachodzie, podczas gdy na Dalekim Wschodzie dominowały pałeczki. Dzisiaj jednak widelce stają się coraz powszechniej dostępne również tam.

Wino – Powstaje z winogron w procesie zwanym fermentacją.

Wino- to napój alkoholowy uzyskiwany w wyniku fermentacji soku z winogron,

Winogrona – To soczyste jagody o delikatnej skórce, rosnące w gronach na pnączach zwanych winoroślami. Zależnie od gatunku winogrona mogą być czarne, granatowe, zielone, fioletowe, żółte lub białe.

WINOGRONA

Winogrona zawierają dużo cukru, wapnia, żelaza (czarne owoce mają go więcej)

niż białe), fosforu, potasu, cynku, sodu, manganu i jodu (polecane w chorobach tarczycy) oraz prowitaminę A, wit. B i C, pektyny i błonnik. Winogrona oczyszczają organizm z toksycznych substancji, wzmacniają pracę serca i płuc, działają przeciwmiażdżycowo, pobudzają pracę żołądka i jelit. Dla zdrowia korzystne są również substancje znajdujące się w pestkach winogron, które wzmacniają pracę serca i zapobiegają udarom mózgu. Dobroczynny wpływ na organizm mają także suszone winogrona, czyli rodzynki. Zawierała one ponad trzy razy więcej potasu i wapnia niż owoce świeże, ok. 25 razy więcej sodu i cztery razy więcej żelaza.

Vecchia –

Bardzo popularny we Włoszech winiak, zawierający 38 - 40 proc. alkoholu. Produkowany jest z białych winogron, w kilku wariantach, które różnią się między sobą okresem leżakowania: 3,10, 15, 35 lat.

Vino-

generoso

Sformułowanie to oznacza w języku hiszpańskim wino szlachetne. W Hiszpanii nazwą tą określa się wytrawne wina likierowe, alkoholizowane, które poddawane są biologicznemu procesowi dojrzewania en flor. Aby wino zasłużyło sobie na miano Vino generoso, musi zawierać co najmniej 15 proc. alkoholu. Okres leżakowania wynosi minimum 2 lata. Jednak powszechnie terminem tym Hiszpanie określają wszystkie wina alkoholizowane, także te słodkie. Pojęcia vino generoso nie tłumaczy się na etykiecie wina.

Vintage

Termin oznaczający rocznik. Nazwa używana jest przy wyrobie wysokogatunkowych wódek naturalnych i określa, w jakim roku czy sezonie został wyprodukowany dany trunek, skąd pochodzi, czy został wyprodukowany zgodnie z obowiązującymi normami.

Yukon Jack

Pochodzący z Kanady likier, produkowany na bazie whiskey, ziół i owoców cytrusowych.

Zabaione – Słynny włoski deser, z żółtek ubijanych na parze z cukrem i winem Marsala. Można go aromatyzować np. skórką otartą z cytryny, naparem kawy. Deser podaje się na ciepło, w pucharkach, zwykle z biszkoptami. Zadanie osiągnięcie dobrego samopoczucia i zapobieganie późnym powikłaniom zawierających duże ilości skrobi i o podłużnym kształcie bulwy.

Zasmażka

Smażona na tłuszczu mąka, wykorzystywana do zagęszczania zup i sosów zbóż - głównie jęczmienia, bez destylacji.

Ziele angielskie – To suszone owoce z drzewa z rodziny mirtowatych pochodzącego z Antyli. Odznacza się korzennym, przyjemnym zapachem przypominającym aromat nasion: goździków, cynamonu, gałki muszkatołowej, kardamonu, gorczycy i pieprzu. Dlatego po angielsku nazywa się „allspice” (Wszystkie przyprawy) z ziemniaczaną rozmąconą z mlekiem.

Ziemniaki – Uprawiano a Ameryce Południowej już 1800 lat temu. Hiszpanie przywieźli je do Europy w XVI w. Ziemniak był podstawowym pożywieniem irlandzkich rolników. Kiedy zaraza zniszczyła uprawy w latach 40- tych w XIX w. wiele rodzin głodowało.

Zioła prowansalskie – Mieszanina ziół pochodzących ze wzgórz południowej Francji. W jej skład wchodzi m.in. oregano, bazylia, tymianek, cząber, rozmaryn i majeranek. Przyprawia się nimi zupy, sosy, sałatki, potrawy z jaj, ryb, drobiu, pieczonych i grillowanych mięs oraz duszone warzywa z ziołami, pieczony w bardzo mocno nagrzanym piecu. Pizzę podaje się na gorąco.

Zrazy-

Staropolska potrawa zwykle z wołowiny, rzadziej z baraniny, cielęciny. Rozróżnia się zrazy bite, zawijane i siekane. Na zrazy bite płaty mięsa lekko się rozbija, oprósza solą, pieprzem i mąką, obsmaża i dusi, sos można zagęścić. Podobnie robi się zrazy zawijane, z tym że nadziewa się je farszem np. ze słoniny, cebuli, ogórka kiszzonego, grzybów. Zrazy siekane robi się zwykle z mięsa wołowo-wieprzowego, które miesza się z namoczoną bułką, cebulą i przyprawami, nadziewa lub nie. Zrazy podaje się w gęstym sosie własnym, grzybowym lub cebulowym, z kaszą gryczaną lub perłową.

Zupy-

Zwane kiedyś polewkami, podawane są zazwyczaj na początku posiłku – na ciepło lub zimno. Jeśli są serwowane jako pierwsze danie, powinny być lekkie, żeby jedynie pobudzić apetyt. Jeżeli mają stanowić danie główne, mogą być zawiesiste, z mięsem i dodatkami. Zupy robi się zwykle na wywarze mięsno-warzywnym, grzybowym, owocowym. Mogą być czyste lub podprawione, np. zasmażką, śmietaną, topionym serem. Zupy czyste i kremy podaje się w filiżankach, pozostałe w głębokich talerzach.

Żubrówka-

Polska wódka gatunkowa wytrawna o mocy 40 proc. Ma zielonkawą barwę, ziołowy aromat i gorzkawy smak. Robi się ją z nalewu spirytusowego na

żdźbłach trawy turówki wonnej, zwanej żubrówką. Serwuje do zimnych mięs, pasztetów. Dodaje do mięsnych sosów.

Żur-

Staro polska zupa, popularna niegdyś w Wielkim Poście. Gotuje się ją na zakwasie z mąki żytniej, zabiela mlekiem. Kiedyś podawano żur z gotowanym grochem lub śledziem, dziś robi się go na wywarze z warzyw z dodatkiem wędzonego boczku, kielbasy, grzybów. Podaje z okraszonymi ziemniakami.

Żury –

to podobna do barszczy grupa kwaśnych, ale raczej ostrych zup. Przygotowuje się je ze specjalnie przygotowanego, zakwaszonego zacieru z mąki i chleba. Żeby zrobić żur, potrzebujemy litr przegotowanej wody, garść czosnku, 200g razowej pszennej mąki, szczyptę cukru, skórki z razowego chleba i – oczywiście – cierpliwości, bowiem żur musi postać kilka dni zanim nabierze mocy. Ale kiedy już jest gotowy, możemy z niego zrobić wspaniałe zupy. Bo żurki to nie tylko te pospolite z boczkiem i białą kielbasą, ale także te z wołowymi flaczkami, postne, na grzybach i na jednym ziemniaku.

Żurawina-

Roślina z rodziny wrzosowatych o czerwonych jagodach. Są mrozoodporne, bogate w Wit. C, mają właściwości lecznicze. Przerabia je się na soki, galaretki. Można też z nich robić sos do zimnych pieczonych mięs i drobiu (żurawiny zesmaża się, przyprawia chrzanem, musztardą, sokiem z cytryny, winem).

TABELE

TABELA PRZYPRAW

bazylia	groch, ryby, szpinak, kapusta kiszona
curry	kokos, mięso wieprzowe, ragoût z cielęciny, baraniny i dziczyzny
cebula	pieczeń barania, wieprzowina, z polędwicy wołowej, z dziczyzny, tatar, gulasz
cukier waniliowy	desery
czosnek	pieczeń barania
gałka muskatołowa	kotlety wieprzowe, bitki wołowe, pieczeń wieprzowa i wołowa, gulasz, mielone mięso, pieczeń barania i z dziczyzny
goździki	pieczeń wieprzowa, cielęca i z dziczyzny
imbir	duszone ryby, kurczak, kompoty, potrawy słodkie na mleku
kminek	biała kapusta, potrawy z dużą ilością marchwi
koperek	zupy, sosy
majeranek	groch, pieczona kaczka i indyk
mięta	zupy, sosy
natka	zupy, pieczeń wołowa, wieprzowina i z dziczyzny
papryka	pieczeń barania, wieprzowa, z polędwicy wołowej, gulasz, tatar, siekane mięso
papryka ostra	gulasz, wieprzowina
pieprz	wołowina, wieprzowina, mięso mielone, cielęcina, mięso jagnięce, pieczeń z dziczyzny, steki
pieprz cayenne	stek wołowy, wieprzowina, ragoût baranie, gulasz
rozmaryn	pieczeń wołowa, wieprzowa, cielęca, mięso mielone
seler	ragout cielęce, ozór cielęcy, wołowy, ragout z dziczyzny i baraniny
szafran	zupy, potrawy z ryżu
szałwia	pieczeń barania, cielęca i z dziczyzny, wątroba wołowa i cielęca
szczypiorek	sałatki, sos tatarski, zupy, ostre dania na zimno
tymianek	pieczeń cielęca, barania i z dziczyzny

TABELA SOSÓW

sos ZEPTER	kaczka i gęś, pieczeń barania, z dziczyzny, wieprzowa, cielęca, wołowa
sos pomidorowy	gotowana cielęcina, ryba, ryż, makaron, pieczeń cielęca i wieprzowa
sos czosnkowy	ryba gotowana, cielęcina gotowana, pieczeń barania
sos koperkowy	ryba gotowana, cielęcina gotowana, kurczak gotowany, gotowana wołowina
sos pieczarkowy	gotowany i pieczony kurczak, indyk, smażona ryba, gotowana ryba, dzikie ptactwo, gotowana cielęcina i wołowina
sos holenderski	gotowana ryba, szparagi, pieczarki, pieczeń cielęca, smażona ryba
sos z soi	różne rodzaje potraw mięsnych i z warzyw
sos musztardowy	gotowana ryba i wołowina
sos chrzanowy	gotowana ryba i wołowina
sos cebulowy	pieczeń wołowa, cielęca i wieprzowa
sos z kiszonej ogórków	pieczeń wieprzowa z rusztu
sos jogurtowy	sałatki i warzywa
sos mięsny	ryż i potrawy mączne
sos beszamelowy	jaja, ryba gotowana, ptactwo, dziczyzna, warzywa
sos maltański	gotowane warzywa
sos z dzikiej róży	dziczyzna

TABELA WIN I INNYCH ALKOHOLI

wina białe deserowe	zupy klarowne-buliony, dania z białych mięs (drób, cielęcina, ryby), dania słodkie
wina czerwone	dania z baraniny, dziczyzny, zupy gęste, ciemne sosy
sherry	ragoût cielęce i z drobiu, zupa żółwiowa, desery
madera	zupy pikantne, dania z szynką i wędzonym mięsem, dziczyzna i dzikie ptactwo
wina białe musujące	dziczyzna i dzikie ptactwo
mocne alkohole, likiery	sałatki owocowe, lody, ciasta i dania słodkie

Zapotrzebowanie na kalorie w zależności od wieku

Zapotrzebowanie kaloryczne na 1 kg wagi ciała w ciągu 24 godzin

Dzieci		
od 4 do 6 lat	84	kalorie
od 7 do 9 lat	75	„
od 10 do 12 lat	61,5	„
Młodzież		
Chłopcy		
od 13 do 15 lat	67	„
od 16 do 20 lat	67	„
Dziewczęta		
od 13 do 15 lat	56	„
od 16 do 20 lat	56	„
Dorośli (od 25 lat)		
Mężczyźni		
siedzący tryb życia	38,5	„
średnio aktywny tryb życia	46	„
bardzo aktywny tryb życia	61,5	„
Kobiety		
siedzący tryb życia	38	„
średnio aktywny tryb życia	43,5	„
bardzo aktywny tryb życia	55	„

Zużycie kalorii w trakcie wybranych czynności życiowych

Kalorie na godzinę

wchodzenie po schodach	1100
podnoszenie ciężarów	980
zjeżdżanie na nartach	600
bieganie (8,5 km/h)	570
skoki	550
pływanie, wspinaczka	500
rąbanie drewna	480
trudne ćwiczenia gimnastyczne	450
jazda na rowerze	410
szybkie chodzenie (6 km/h)	300
lekkie ćwiczenia gimnastyczne	170
kopanie	169
prasowanie i zmywanie naczyń	144
pisanie na maszynie	140
śpiewanie	122
pisanie	120
głośne czytanie	118
robienie na drutach	118
szycie ręczne	115
ciche czytanie	105
siedzenie	100
leżenie	77
spanie	65

Redukcja kalorii w zależności od wieku (w mg %)

20-30 lat	0	50-60 lat	14
30-40 lat	3	60-70 lat	21
40-50 lat	6	ponad 70 lat	31

Zawartość kaloryczna wybranych artykułów żywnościowych (w 100 g)

Mleko, produkty mleczne, jaja		Węglowodany	
mleko (3,5 %)	66	makaron	390
mleko skondensowane (chude)	86	ryż	368
mleko skondensowane (7,5%)	137	mąka kukurydziana	370
jogurt	74	Dodatki	
śmietana	302	cukier	394
twaróg (40 %)	156	czekolada	563
camembert (45%)	300	migdały bez skórki	651
ser topiony (20%)	209	orzechy laskowe bez skórki	690
kostka sera (30%)	279	Owoce	
kostka sera (45%)	372	kompot z jabłek	79
1 jajo (57 g)	84	banany	66
gotowane białko	55		
gotowane żółtko	377		

Warzywa			
groch	31	surowa wędzona szynka	344
kalafior	17	szynka gotowana	274
pieczarki	22	kiełbasa	324
zielony groszek	37	parówki	250
zielony ogórek	7	mortadela	530
marchew	29	bardzo chude mięso wołowe	111
kalarepa	18	tłuste mięso wołowe	293
por	22	niezbyt chuda cielęcina	93
chrzan	40	wątróbka cielęca	137
papryka	22		
kapusta	42	Ptactwo i dziczyzna	
burak	29	gołąb	107
seler	28	kurczak rosołowy	200
szparagi	15	kaczka	194
szpinak	18	gęś	230
kiszona kapusta	26	zając	99
pomidory	18	sarnina	93
cebula	42	dzikie ptactwo	81
ziemniaki bez łupiny	85		
frytki	220	Ryby, raki, kraby	
purée ziemniaczane	365	węgorz	209
		dorsz	44
Mięso		pstrąg	52
bardzo chuda wieprzowina	118	śledź	100
chuda wieprzowina	143	raki z puszki	84
tłusta wieprzowina	389	okoń	112
żeberka	272	kraby	84
		filet z jesiotra	88

Wykaz artykułów żywnościowych zalecanych dla utrzymania idealnej wagi

Mięso

Wszystkie rodzaje chudego mięsa, szczególnie z rusztu: wołowe, konina, cielęcina, wieprzowina, baranina, wątróbka cielęca, kurczak

Ryby

Wszystkie gatunki ryb gotowanych lub z rusztu

Owoce

Jabłka, cytryny, pomarańcze, grapefruity, mandarynki

Mleko i produkty mleczne

Odtłuszczone mleko, jogurt, chudy twaróg

Jaja

Tylko świeże, przechowywane nie dłużej niż 48 godzin, w lodówce od 3 do 6 tygodni

Napoje

Woda, kawa, herbata, woda mineralna

Artykuły żywnościowe, które można spożywać w minimalnych ilościach

Cukier

Konfitury, miód, czekolada, syrop, lemoniada, ciasta, cukierki

Tłuszcz

Margaryna, tłuste sosy, tłuszcz pochodzenia zwierzęcego, słonina

Napoje alkoholowe

Likiery, wina, aperitify, mocne piwa, alkohole wysokoprocentowe

Proteiny

Świeże i konserwowane tłuste mięsa i ryby, podroby, drób (oprócz kurczaków), tłuste wędzone produkty, zupa, dania z jednego garnka, nieodtłuszczone mleko, tłuste sery, chleb

Węglowodany

Pieczynko, makarony, ziemniaki, jasne sosy, majonez, owoce o dużej zawartości cukru, warzywa o dużej zawartości skrobi

Idealna waga

Mężczyźni - wysokość w cm - waga w kg			
wzrost/wiek	25	35	45
160	58	62	66
165	60	64	67,5
170	64	69	72
175	68	74	77
180	73	79	82
185	78	84	88,5
190	83	92	96

Kobiety - wysokość w cm - waga w kg			
wzrost/wiek	25	35	45
150	50	52,5	55,5
155	51,5	54	57
160	53,3	56	60
165	56	69	63
170	59,5	63	69
175	63,5	68	74
180	68	73	80

!!!OWOCE I WARZYWA CHRONIĄ PRZED RAKIEM!!!

Według klasyfikacji propagowanej przez Medyczne Centrum Konsumenta soki owocowe i warzywne należą do tzw. profilaktycznych dóbr konsumpcyjnych. Oznacza to, że konsument, decydując się na ich zakup ma na względzie nie tylko doraźne korzyści, jak zaspokojenie pragnienia lub przyjemności smakowe, lecz przede wszystkim spodziewa się wzmocnienia i/lub poprawy zdrowia.

I za to płaci wysoką zazwyczaj cenę.

Warto więc wiedzieć, że:

- Wartości odżywcze poszczególnych owoców i warzyw są bardzo zróżnicowane. Filiżanka truskawek w porównaniu ze średniej wielkości jabłkiem zawiera dziesięć razy więcej wit. C i dwa razy mniej kalorii, przy tej samej ilości błonnika.
- Średnie dzienne zapotrzebowanie na witaminę C zaspokoi właśnie filiżanka truskawek, jedna cytryna, jeden owoc kiwi, jedna pomarańcza i dwa grejpfruty. Inne owoce mają kilkakrotnie mniejszą zawartość wit. C.

- Potężnym źródłem wit. C są niektóre warzywa: nać pietruszki, papryka, koperek, brokuły, brukselka, szczypiorek, szpinak. Jej zawartość w pozostałych (kalarepa, kapusta czerwona i biała, boćwina, fasola, pomidory) mieści się w obszarze 20 - 50 mg/100 g, por, rzodkiewka i ziemniaki zawierają zaledwie 12 mg wit. C/100 g, buraki i sałata 8, ogórek 6, cebula 5, marchew 3 mg/100 g. Pomimo, że straty wit. C podczas gotowania ziemniaków osiągają 75%, to według ocen Instytutu Żywności i Żywienia są one głównym źródłem wit. C w żywieniu Polaków (40% udziału, owoce - 32%, warzywa - 28%)
- Jako źródło błonnika pokarmowego owoce znacznie ustępują warzywom, wśród których prym wiedzie fasola (im większa tym lepsza), groch, kapusta, brokuły, kalafior i soja. Filiżanka dużej fasoli ("Jaś") zawiera 45 g błonnika (w tym znaczną część tego najważniejszego - rozpuszczalnego w wodzie), zaś tej samej objętości jeden średni ziemniak - zaledwie 2 g. Najbogatszy w błonnik owoc to cytryna (5 g), gruszka (4 g), truskawki, wiśnie i czereśnie (po 3,5 g) w porcji. Warzywa są jednak bogate w niepożądany sód; w średniej wielkości kalafiorze, w porcji brokułów i kapusty po 160 mg, fasoli, grochu, soi - ok. 40 mg, ziemniaków - 7 mg, niewiele sodu jest w brukselce i sałacie (z wyj. lodowej).
- Warzywa w Polsce są głównym źródłem beta-karotenu (prowitaminy A). Jego bezsporną wartość odżywczą podważa nadinterpretacja pewnego eksperymentu klinicznego, z którego mniej zorientowani wyciągnęli wnioski jako żywo przypominające argumentację zwolenników przewagi masła nad margaryną.
- W winogronach wykryto ostatnio substancję resweratrol, która hamuje rozwój raka w trzech wstępnych stadiach, zanim pojawią się jego objawy. Wcześniej poznano antyoksydacyjne działanie proantocyjanów zawartych w pestkach winogron, których siłą ochronną jest 20 - krotnie większa od wit. C. Te i inne odkrycia pozwalają mieć pewność, że długo jeszcze będziemy czekać na pełne laboratoryjne uzasadnienie spostrzeżeń epidemiologicznych łączących niską zapadalność na raka z wysokim spożyciem warzyw i owoców.
- Wraz ze wzrostem świadomości zdrowotnej Polaków, należy się liczyć z coraz większym popytem na wartościowe owoce i warzywa nieprzetworzone przemysłowo, mrożone, bądź w postaci soku zgodnie lansowaną od lat w Stanach Zjednoczonych zasadą "pięć razy dziennie owoce i warzywa dla Twojego zdrowia". W świetle powyższych informacji jest oczywiste, że muszą to być rozmaite owoce i warzywa.

- Jakość soków, jak w przypadku każdej żywności przetworzonej, zależy od solidności producenta. A pokus jest tu wiele: surowiec do produkcji koncentratu może skażony pestycydami, metalami ciężkimi, azotanami i in. chemikaliami, zwłaszcza, gdy pochodzi od tanich dostawców, może stanowić "pomyje" z kolejnego wypłukania pulpy, koncentrat przed rozcieńczeniem może ulegać rozmrażaniu i zamrażaniu, może być zafałszowany tanimi składnikami roślinnymi i chemicznymi, woda do rozcieńczenia może nie dotrzymywać odpowiednich wymagań (w Polsce są to normy dla zwykłej kranówki), linia rozlewnicza może nie zapewniać czystości produktu finalnego i dla ochrony przed zepsuciem nieuczciwy producent może dodawać do soku substancji konserwujących, której nie deklaruje na etykiecie. Poprawa jakości bywa finansowana dopiero z zysków, bądź z zaciągniętych kredytów. O tym, że wcześniej sprzedawano za wysoką cenę produkt, który wymagał poprawy jakości, konsument dowiaduje się po czasie i nie wprost.
- Pomimo dynamicznego wzrostu konsumpcji soków owocowych w ostatnich latach w Polsce i tak wypijamy ich ponad pięć razy mniej niż przeciętny obywatel kraju należącego do Unii Europejskiej. Aby dalsza praca na rzecz zmiany modelu konsumpcji nie napychała kieszeni drobnych i wielkich oszustów, konieczne jest zwrócenie uwagi opinii publicznej na sprawy nie tylko jakości, ale i znakowania wyrobów, w których wysoką cenę wliczona jest spodziewana korzyść zdrowotna. Przecież do dziś wielu konsumentom opakowanie kartonowe z ilustracją owocu kojarzy się wyłącznie ze 100% sokiem (tj. takim, w którym koncentrat rozcieńczono wodą do poziomu występującego w naturalnym soku). Bez dokładniejszego przyjrzenia się etykiecie możemy kupić za niewiele niższą cenę nektar, czyli napój o zaledwie 50% wkładzie owocowym, a nawet zwykłą (wg norm na kranówkę) wodę z sokiem - dodanym do smaku - i uzupełnionym substancjami dodatkowymi. Popyt na te produkty uzasadnia ich obecność na rynku, ale nie może być to popyt na profilaktyczne dobra konsumpcyjne.
- Podsumowując, należy stwierdzić, że w Polsce można stymulować obiecujący popyt na markowe soki warzywne, których zwiększona podaż połączona z odpowiednią kampanią informacyjną powinna wyprzeć bez- i małowartościowe produkty postrzegane dotychczas jako sprzyjające zdrowiu.

Dr Zbigniew Hałat

Literatura: *Savoir – vivre Przy stole -W pracy-* Ewa Sawicka -wyd: Zebra

Rośliny źródłem przypraw A. Šedo, J. Krejča – wyd: Państwowe Rolnicze i Leśne

Gotowanie z firmą Zepter Dr Elizabeth Monarov - Wiedeń

Źródło: "http://pl.wikipedia.org/wiki/Kasztan_jadalny"

www.słownikzywienia .pl

Czasopismo: Tina

Czasopismo: Dobre Rady

Czasopismo: Przyjaciółka

Czasopismo: Tele *tydzień*