Gimnazjaliści wyszli zwycięsko z kulinarnego wyzwania. Zainspiruj się ich przepisami!

data aktualizacji: 2017.01.26

Uczniowie z Zespołu Szkół w Zalewie wzięli udział w programie edukacyjnym na temat roli produktów zbożowych w prawidłowej diecie. Ich zadaniem było m.in. wspólne gotowanie.

Uczniowie z Zespołu Szkół udowodnili, że kwestie takie jak urozmaicona dieta oraz prawidłowe odżywianie są dla nich ogromnie ważne. Potwierdza to ich udział w programie „Lubella inspiruje i edukuje”, którego celem jest edukacja gimnazjalistów w zakresie roli, jaką w ich codziennym jadłospisie odgrywają produkty zbożowe.

Uczestnicy wzięli udział w 3 lekcjach według scenariuszy przygotowanych przez ekspertów ds. odżywiania. Na początku zgłębiali swoją wiedzę teoretyczną, dowiadując się m.in. jak ułożyć optymalne menu, które dostarczy organizmowi nie tylko energii, ale również niezbędnych składników mineralnych. Następnie rywalizowali w grze szkolnej, podczas której np. rozszyfrowywali nazwy stosowane przez profesjonalnych szefów kuchni, komponowali smaczny, zdrowy posiłek, poznawali ciekawostki dotyczące produktów zbożowych oraz warzyw i owoców. W trzecim module zajęć uczniów czekało wspólne gotowanie. Zajęcia spotkały się z ogromnym zainteresowaniem

młodzieży.

– Makaron jest produktem odpowiednim do wielu dań. Jest smaczny i umożliwia przygotowanie wielu dekoracyjnych potraw – relacjonowali przedstawiciele szkoły w podsumowaniu zajęć.

- Jesteśmy pod ogromnym wrażeniem pracy, jaką wykonali gimnazjaliści – ocenia Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej firmy Lubella. – Bardzo cieszy nas nie tylko fakt, że uczniowie tak chętnie doskonalą swoje kulinarne umiejętności, ale też coraz częściej zwracają uwagę na to, co znajduje się na ich talerzu. To fantastyczne, że nauczyciele starają się wprowadzać do szkół elementy edukacji związane ze zdrowym odżywianiem. Przeprowadzanie podobnych zajęć w aktywnej formie jest najlepszą metodą na utrwalenie wiedzy.

Co przygotowali gimnazjaliści z Zalewa? Oto ich przepisy:

Pasta familia

Składniki:
Makaron Lubella spaghetti pełnoziarnisty
Pierś z kurczaka
Mozzarella
2 pomidory (dla lepszego wyglądu polecamy ciemne pomidory)
Pomidorki koktajlowe
Bazylia
Sól, pieprz, oregano
Oliwa
Przygotowanie:
1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka pokrój w paski i przypraw solą i pieprzem, a następnie usmaż, aż delikatnie się zarumieni.
3. Pomidory duże pokrój w ćwiartki, a małe koktajlowe na pół.
4. Mozzarellę porwij na części.
5. Dopraw oliwą i przyprawami, a następnie wszystko wymieszaj.

Nadziewany makaron z kurczakiem

Składniki:
Makaron Lubella rurki 14 paczki
Pierś z kurczaka 300g
Marchew
Groszek konserwowy
Pomidorki koktajlowe
Pietruszka lub bazylia (najlepiej świeża)
Masło
Czosnek 1 ząbek
Sól, pieprz, przyprawa do kurczaka
Mąka

Przygotowanie:
Nadzienie do makaronu i makaron
1. Marchewkę z groszkiem wkładam do garnka, dolewam 2 szklanki wody, lekko solę i gotuję około 15 minut.
2. Na patelni rozpuszczam masło. Gdy jest płynne, dodaję mąkę i mieszam, smażąc przez 1 minutę.

Zasmażkę wlewam do gotującej się marchewki z groszkiem. Mieszam przez cały czas, aby nie zrobiły się grudki. Gdy marchewka zagotuje się ponownie, wyłączam gaz. Czekam, aż wystygnie i miksuję na gładką masę.
4. Ugotuj makaron tak, aby był lekko twardy i nadziej go marchwią z groszkiem. Najlepiej nadziewać rękawem cukierniczym.
Kurczak
Przypraw i usmaż kurczaka na patelni. Najlepiej, aby smażyć na oliwie z oliwek, ale można też użyć oleju. Gdy kurczak będzie miękki, zdjąć z patelni i pokroić w 3 dosyć grube plastry.
Ułożyć ładnie na talerzu, ozdobić pomidorami i pietruszką lub bazylią i voila.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/45281-gimnazjalisci-wyszli-zwyciesko-z-kulinarnego-wyzwania-zainspiruj-sie-ich-przepisami