

# wifi

NR 1 2020/2021

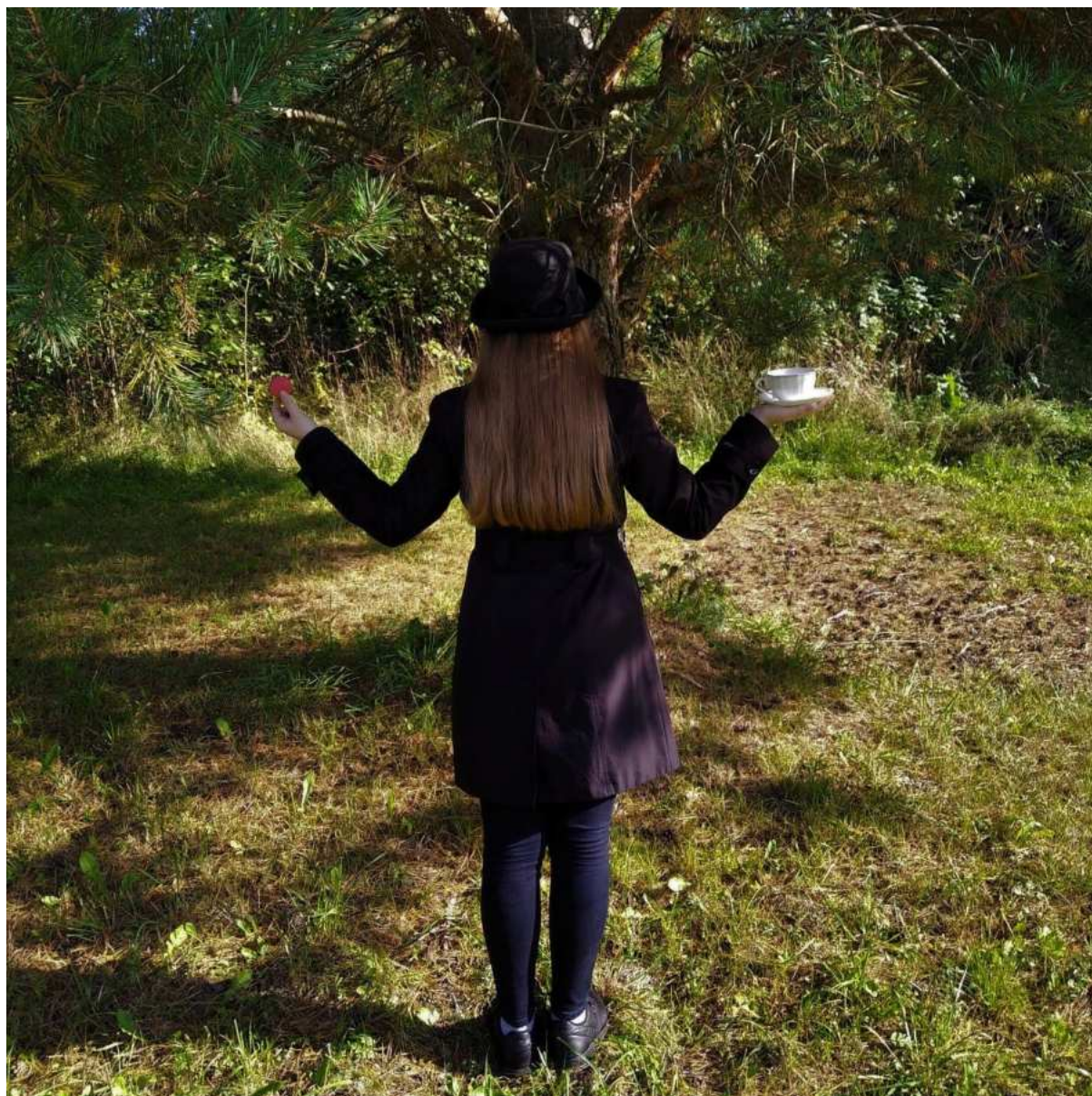


## Nowy rok szkolny, nowe czasy i nowa redakcja gazetki *Wi-fi!*

Po półrocznym nauczaniu online nagle wróciliśmy do szkoły. Oznacza to nowe wyzwania i nowe wspomnienia, które zapamiętamy na długo. Znowu spotykamy się w klasach z przyjaciółmi i spędzamy z nimi te interesujące, ale i nieco dziwaczne chwile. Musieliśmy zapomnieć o lekcjach w piżamie z kubkiem gorącej kawy czy herbaty w dłoni. Jednak nasza nowa, pełna energii redakcja z werwą podjęła się tematu, przy którym możemy na chwilę wrócić myślami do tamtych momentów. Mowa oczywiście o jedzeniu! Kto nie lubi jeść? Przez ostatnie miesiące na pewno dowiedzieliśmy się dużo na temat jedzenia, a także utrzymania wagi w ryzach. W pierwszym wydaniu gazetki przygotowaliśmy dla Was fascynujące ciekawostki właśnie o jedzeniu. Smacznego!

### Redaktor naczelny

Kinga Krutul



## Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa

Cieszymy się, że nasza szkoła 6 lipca 2020 r. otrzymała wsparcie finansowe w ramach „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa” na lata 2016-2020”.



Priorytet 3: rozwijanie zainteresowań uczniów przez promowanie i wspieranie rozwoju czytelnictwa wśród dzieci i młodzieży, w tym zakup nowości wydawniczych.

„Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa” to akcja, której celem jest rozpowszechnianie czytelnictwa i zachęcania do sięgania po książki.

Celem priorytetu jest wzmocnienie zainteresowań i aktywności czytelniczej.

Szkoła w ramach udzielonego wsparcia finansowego zobowiązana jest do podjęcia różnych działań adresowanych do uczniów. Ich celem jest promocja książki i biblioteki szkolnej jako miejsca przyjaznego uczniom.

W ramach NFRCz zaplanowaliśmy realizację:

1. „Puchar lektur ZSO2” – wydarzenie promujące czytelnictwo z udziałem uczniów,
2. Projekty edukacyjne z wykorzystaniem księgozbioru biblioteki szkolnej:
  - Jak o tobie autorzy piszą, tak cię czytelnicy widzą – tworzymy portret ulubionego bohatera literackiego. – klasy 7 SP
  - Oceń książkę po okładce – tworzymy projekt okładki ulubionej książki. – klasy 8 SP
  - Wiersz do wiersza, a zbierze się antologia – tworzymy klasowy wybór poezji. - klasy 1 LO
  - Czytanie czyni mistrza – tworzymy kampanię społeczną promującą czytelnictwo. – klasy 2 LO
  - Kto czyta, nie błądzi – odkrywamy zalety głośnego czytania – klasy 3 LO

Otrzymane środki finansowe zostaną przeznaczone na zakup nowości wydawniczych, a w szczególności lektur.

Nauczyciele koordynujący projekt.

Niektóre klasy już rozpoczęły realizację projektów.



# ÖKO IST OK!

Bieżący rok szkolny rozpoczęliśmy już pełną parą. Pełni energii i zapału stajemy przed nowymi wyzwaniami. Takim wyzwaniem jest dla nas projekt **PASCH fuer die Zukunft**, czyli łączenie nauki języka niemieckiego z działaniem na rzecz naszej planety. Projekt polega na rozpowszechnianiu idei i wdrażaniu pomysłów, by cała szkolna społeczność była bardziej świadoma tego, co może zrobić dla środowiska. Na korytarzach naszej szkoły pojawiły się proekologiczne hasła. Projekt realizują siódmo- i ósmoklasiści pod kierunkiem nauczycieli języka niemieckiego, ale nasze działania kierujemy do wszystkich członków społeczności szkolnej – zarówno Licealistów jak i wszystkich Pracowników. Wszystkich zapraszamy do chwili refleksji i włączenia się w działania dla dobra naszej planety. Hasła będą w dwóch językach: polskim i niemieckim, jest więc to też doskonała okazja do nauki i utrwalenia nowych niemieckich zwrotów. Zapraszamy więc do wspólnych działań, które będziemy opisywać w podzakładce PASCH na stronie naszej Szkoły. Lada dzień pojawi się tam - również dwujęzyczny - dziennik projektu. Zapraszamy do lektury i wspólnej zabawy ☺

## PASCH fuer die **ZUKUNFT**





## Dlaczego lubimy jeść?

**Na dzisiejsze śniadanie przygotowałam warzywną salatkę - smakowała nie tylko dobrze, ale i pięknie prezentowała się na talerzu, pełna najrozmaitszych odcieni zielonego. Zasiadając do stołu, w mojej głowie zrodziło się pytanie: właściwie co takiego jest w jedzeniu, że sprawia ludziom radość? Dlaczego lubimy jeść?**

Oczywistym jest, że żywienie to jedna z fizjologicznych potrzeb człowieka, którą należy zaspokoić, aby

Źródło: smartmeetings.com

przeżyć. Wszyscy jednak wiemy, że wykracza ona poza swoją podstawową funkcję. Lubimy jeść: nasze ulubione potrawy wywołują w nas pozytywne emocje i skojarzenia, poprawiają nam humor, pomagają radzić sobie ze stresem. Okazuje się jednak, że tak naprawdę „jemy mózgiem” - to właśnie tam zostają podejmowane wybory dotyczące jedzenia.

Aby w pełni zrozumieć przyjemność, którą czerpiemy z żywienia, musimy cofnąć się do lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. To właśnie wtedy dwaj naukowcy, Peter Milner i James Olds, przypadkowo odkryli w mózgu tak zwany układ nagrody. W swoich badaniach eksperymentowali na szczurach, sprawdzając jak te zachowują się pod wpływem stymulacji układu. Zwierzęta sterowano impulsami elektrycznymi, aby naciskały odpowiednią dźwignię, dzięki której odczuwały przyjemność. Potrafiły to robić ponad dwa tysiące razy w ciągu godziny, zaniebując potrzebę jedzenia i picia. W końcu padały z wyczerpania. Brzmi drastycznie, prawda? Dzisiaj układ nagród jest już odpowiednio zlokalizowany. Wykształcił się w procesie ewolucji, niezbędny dla gatunków do przetrwania. „Nagradza” nas za to, co z ewolucyjnego spojrzenia dobre, a „karze” za to, co złe. To właśnie jeden z czynników dzięki którym jedzenie sprawia nam przyjemność.

Kolejnym powodem jest dopamina - ważny neuroprzekaźnik, który syntezowany i uwalniany jest przez dopaminergiczne neurony ośrodkowego układu nerwowego. Jej odpowiednia ilość nas relaksuje, natomiast niedobór może prowadzić nawet do depresji. Okazuje się, że po zjedzeniu smacznego posiłku jej poziom wzrasta o 50%. Właśnie dlatego chętnie sięgamy po żywność. Należy jednak pamiętać, że im częściej to robimy, tym bardziej wzrasta ryzyko uzależnienia - szczególnie od używek takich jak papierosy (powodujących wzrost dopaminy o 200%), czy też narkotyków (np. amfetaminy, która powoduje wzrost aż o 1000%). Nasz mózg przyzwyczaja się do nich, stopniowo żądając większych ilości, co staje się poważnym zagrożeniem dla zdrowia.

Istotnym czynnikiem, szczególnie w dzisiejszych czasach, staje się reklama żywności. Współcześni producenci doskonale zdają sobie sprawę z tego, czego pożąda nasz organizm. W produktach znajduje się coraz więcej składników, które człowiek lubi najbardziej. Mowa tu oczywiście o cukrze, tłuszczu i soli. Jedzenie staje się mniej zdrowe, a ludzie bardziej uzależnieni od zwiększanych dawek substancji. Oprócz tego producenci dbają o to, aby nie



tylko zachęcać konsumenta atrakcyjnym wyglądem i smakiem, ale także odpowiednią konsystencją. Idealnym przykładem posłużą tu chrupiące chipsy czy rozpluwające się w ustach batoniki, albo efektowna reklama Coca-Coli, nasuwająca odbiorcy skojarzenie z dzieciństwem, młodością, czy też „lepszymi latami”. Ostatni przykład staje się niezbitym dowodem na tendencję mózgu do łączenia aspektów wspomnienia. Sprytne wykorzystanie naszego umysłu do dobrej reklamy, nieprawdaż?

Jak widać, nasze umiłowanie kuszących słodczy czy smakowitych przekąsek zapisane jest w naturze ludzkiej. Nic więc dziwnego, że producenci żywności pokusili się o użycie tego faktu w praktycznej, coraz bardziej nas zadziwiającej, reklamie. Oczywiście jest, że umiar, szczególnie w dobie fast foodów i sztucznych, nie najzdrowszych dodatków podejrzanego pochodzenia jest kwestią istotną i potrzebną. Pokuszę się jednak o stwierdzenie, że smakołyki skutecznie potrafią umilić życie niejednego z nas!

Maria Nejman



Źródło: ru.hellomagazine.com





## "OBYCIE UMIŁA ŻYCIE"

Źródło: starachowicka.pl

### Jak jeść godnie?

**Każdy z nas pamięta pierwsze kroki w nauce savoir-vivre przy stole. Zaczynaliśmy od nierozmawiania z pełną buzią lub nietrzymania łokci na stole. Jako pomoc naukowa służyły wierszyki, czy ciche podszepty rodziców podczas kolacji u rodziny. Czy zdalibyśmy ten sam test z zachowania za granicą? Jak być kulturalnym gościem i jak ugościć bliskich w krajach świata?**

Jeśli dostałeś zaproszenie od chińskiego przyjaciela, przed wejściem do jego domu powinieneś zdjąć buty, nie jest to jednak tak kateryczne jak w Japonii, gdzie nawet przed wejściem do restauracji powinieneś je zdjąć. Nietaktem jest przyjść z pustymi rękami. Najlepiej przynieść coś do jedzenia - kosz ze słodyczami lub bukiet kwiatów, jednak przed zakupem lepiej poradzić się florystki. Liczyć się może kolor roślin bądź opakowania prezentu - biały jest kolorem żałoby, czerwony szczęścia. Przesadną liczbą jest 4, której wypowiedzenie w złym tonie oznacza „śmierć”. Lepiej, więc wystrzegać się tej liczby w prezentach. Jeśli nie umiesz obsłużyć się pałeczkami, to nie koniec świata. Zazwyczaj Chińczycy są przyjaźnie do tego nastawieni i objaśniają, jednak lepiej poćwiczyć w domu. Możliwe jest również jedzenie niektórych potraw dłońmi. Raczej nie spodziewaj się, że gospodarz znajdzie dla ciebie widelec. Ważne, by nie wbijać pałeczek w potrawę. Gest ten odwołuje się do buddyjskiej ceremonii pogrzebowej, kiedy kawałki kości, pozostałe po kremacji, przenosi się do urny.

Bardzo ważna jest we Francji kolejność podawanych posiłków. Podczas oficjalnego obiadu, na samym początku podawany jest napój alkoholowy, tak zwany apéritif, następnie przystawka, danie główne, sery i na końcu deser. W takiej kolejności należy też je spożywać. Nie powinno się napełniać własnej szklanki. Zamiast tego, poczekaj aż ktoś Cię obsłuży. Jeśli pół godziny później wciąż z upragnieniem wpatrujesz się w butelkę wina, zapytaj osobę, która siedzi obok Ciebie, czy nie chciałaby dolewki. Jeśli powie tak, problem rozwiązany. Obsłuż najpierw swojego sąsiada, a potem dolej sobie. Dodatkowa rada: pamiętaj, by nie lać pełnego kieliszka, umiar we Francji jest kluczowy. Trzymaj obie dłonie na stole, powinny być widoczne, za to łokcie schowane, nigdy nie kładź ich na stole. Młaskanie nie jest pożądane. Będzie uznane za brak kultury osobistej.



Z ciekawostek:

- Stołując się u Portugalczyków, nietaktem jest prośenie o sól i pieprz, jeśli nie znajdują się one na stole. Tym gestem podważamy umiejętność przyprawiania dań.
- Szwedzi zdają się panicznie bać bycia tą osobą, która weźmie z talerza ostatni kawałek jedzenia (zwany trivselbit - dosłownie "kawałek komfortu"). Fobia ta prowadzi do sytuacji, które przedstawia się jako satyryczne, ale zdarzają się one naprawdę! Gdy na środku stołu zostanie ostatni kawałek ciasta, nie wypada wziąć go całego, więc odkrawa się pół. Potem połowę połowy, potem połowę połowy połowy...
- Chyba najważniejszy jest fakt, że Egipcjanie nie jedzą wieprzowiny. Ponadto w trakcie jedzenia nigdy nie powinno się wydmuchiwać nosa. Podobnie jak w innych krajach islamskich, w Egipcie najlepiej jest jeść tylko prawą ręką. Lewa ręka jest tabu, ponieważ jest uważana za nieczystą.

Zuzanna Żukowska



Źródło: lustreczko.com.pl





## Posiłek dla duchowej równowagi

**Równowaga w życiu to podstawa. Nie jest to wiadome od dziś. Chińczycy szukają jej nawet w swoich posiłkach. W kilku słowach przybliżę jadłospis według zasad taoizmu.**

Większość z nas spotkała się z czarno-białym znakiem yin yang. Jego wygląd jest bardzo charakterystyczny. W kulturze Chin jest to symbol dwóch przeciwstawnych, ale uzupełniających się energii yin i yang. Wszystko jest na tym oparte, nawet jedzenie. Pozornie jednowymiarowej, nieposiadającej głębi masie, która potrzebna jest nam tylko do przeżycia, Chińczycy nadali niesamowite właściwości i klasyfikacje, które wcale nie są takie oczywiste.



Dieta taoistyczna musi być zbilansowana. Siły yin i yang istnieją, żeby się uzupełniać, nie wykluczać ani dominować. Dokładnie tak samo powinno być z posiłkiem. Niestety, podział na produkty o jakości yin i yang nie jest jednoznaczny. W tej klasyfikacji liczą się rzeczy, których Europejczycy nie biorą nawet pod uwagę. W określeniu ważne jest gdzie roślina rośnie, czy blisko równika, czy w klimacie chłodnym, jakie jest tempo wzrostu, proporcja ilości sodu do potasu, czy ma działanie ogrzewające, czy przeciwnie. Brzmi jak totalna abstrakcja, prawda? Jednak jak pomyślimy, że bazujemy na przeciwstawnych parach, robi się trochę łatwiej, przykładowo słodki smak to yin, a słony yang. Taoizm uporządkował cały świat, nie tylko posiłki, na bazie tych nieskończonych zestawień.

Balans jest kluczem, dlatego najbardziej wskazane są te produkty, które znajdują się najbliżej środka, czyli całe ziarna: jęczmień, gryka, kukurydza, proso, owies, żyto, pszenica, ryż. To nie oznacza jednak, że siedem dni w tygodniu powinniśmy jeść ryż na obiad. Po prostu wybierając produkt yin należy zrównoważyć go tym z energią yang.

Jednak energia to nie jedyny wyznacznik w sposobie odżywiania się Chińczyków. Istnieje również Pięć Przemian lub w Europie znanych jako Kuchnia Pięciu Przemian. Jest to nic innego, jak życie według cyklu przyrody. Jesteśmy częścią przyrody, dlatego ma ona znaczący wpływ na nastrój, umysł i emocje. Każdej Przemianie przypisany jest inny żywioł, smak czy pora roku. Zbilansowana dieta powinna zawierać produkty przypisane każdej Przemianie. Ważnym elementem tej diety jest korzystanie z sezonowych, regionalnych produktów na co dzień. Będą one świeższe i lepszej jakości.

To, co przedstawiłam, to zaledwie pierwiastek wiedzy, którą obejmuje temat samego sposobu odżywiania się według taoizmu. Jest to bardzo skondensowana i okrojona wiedza, jednak jeżeli kogoś zainteresował ten temat, w internecie występuje dużo informacji na ten temat. Chciałabym jeszcze zaznaczyć, że ten artykuł nie jest poradnikiem, są to skrawki informacji, które uznałam za interesujące.

Emilia Łapuć



## Kaczka po pekińsku

Jedną z zalet podróžowania jest poznawanie tradycyjnego jedzenia różnych państw. Niewiele osób ma jednak okazję pojechać aż do Chin, aby spróbować tamtejszych potraw. Dlatego postanowiliśmy zapytać o kuchnię Chin kogoś, kto wie o Państwie Środka wszystko, czyli Panią Profesor Annę Tomas.

- Dzień dobry. Była Pani Profesor parokrotnie w Chinach. Jaka jest najdziwniejsza potrawa z jaką się Pani tam zetknęła?

- Dzień dobry. Największe wrażenie zrobiły na mnie owady na patyku smažone w głębokim oleju. Można je kupić na ulicznych straganach, często są wbijane na patyk żywe i dopiero po zamówieniu smažone, co dodatkowo wzbudza mieszane uczucia. Ostatecznie smakują jak chipsy... podobno.

- Jaki jest układ posiłków w ciągu dnia u przeciętnego Chińczyka?

- Chińczycy uwielbiają jeść i celebrować czas spędzany przy jedzeniu. Zaczynają od śniadania, które często jest na ciepło. Później, około południa jedzą lunch, przeważnie jest z tym związana dłuższa przerwa w pracy lub szkole. Po południu, po pracy i szkole jedzą wspólnie kolację. Chińczycy uwielbiają jeść „na mieście”. Równie popularne są śniadania i kolacje jedzone na ulicznych straganach.



Źródło: pyszne.pl

- Jakie są potrawy, które zaskakują chińczyków, gdy przyjeżdżają do Polski?

- Trudno zaskoczyć Chińczyków jakąś potrawą, ale w Polsce mamy zdecydowanie większy wybór ciast. Myślę, że Chińczycy mogą nam ich zazdrościć!

- Często te same potrawy w różnych krajach smakują zupełnie inaczej. Jak wypada porównanie chińskiego jedzenia w Polsce i w Państwie Środka?

- Zazwyczaj typowy „Chińczyk” kojarzy nam się z kurczakiem lub wołowiną i ryżem, podczas gdy kuchnia chińska jest dużo bardziej rozbudowana i interesująca. W Chinach je się dużo więcej ryb i owoców morza, warzywa dużo częściej niż u nas są podawane również na ciepło. Jeśli chodzi o dania polskie, które możemy odnaleźć również w Chinach to są to rosół i pierogi. Smakują podobnie, choć mają swój charakterystyczny orientalny smak. Do rosółu czasem dodawane jest nori, które odmienia dobrze znany smak zupy i sprawia, że odkrywamy ją na nowo. Pierogi z mięsem natomiast, zamiast podsmażanej cebulki podawane są z sosem sojowym.

- Kiedy pada temat dziwnego i nietypowego jedzenia w Chinach, wielu osobom przychodzi na myśl pies. Jak jest naprawdę? Czy rzeczywiście w Chinach je się mięso psa, czy może to jest tylko stereotyp?



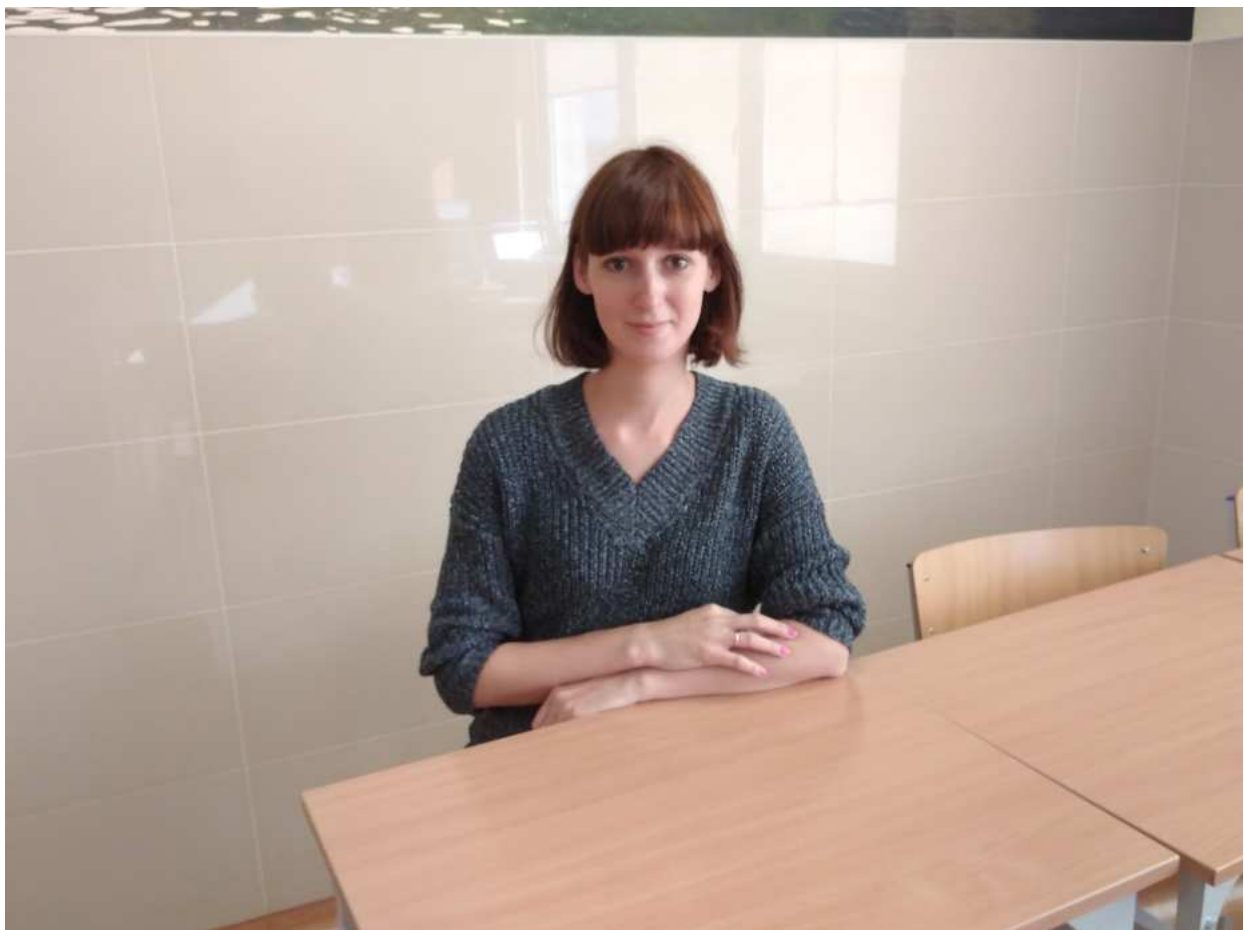
- W Chinach faktycznie je się mięso psa, choć nie w każdym regionie jest to równie popularne. Chińczycy wyznają zasadę "można zjeść wszystko co ma cztery nogi, poza stołem". Kanton słynie z najdziwniejszych i najbardziej nietypowych potraw i tam z pewnością nikogo nie zdziwi pytanie o mięso psa.

**- W Chinach chyba najhuczniej obchodzonym świętem jest nowy rok. Jakie są tradycyjne potrawy na chiński nowy rok?**

- To prawda. Najważniejszym i najhuczniej obchodzonym świętem w Chinach jest Nowy Rok, czyli z chińskiego Święto Wiosny. Chińczycy obchodzą Nowy Rok przez dwa tygodnie, więc mają czas, by zjeść wiele potraw, ale danie, które bezpośrednio kojarzy się ze Świętem Wiosny to *jiaozi* czyli po prostu pierożki z mięsem.

**- Dziękuję bardzo za udzielenie wywiadu.**

Ewa Balcerzak



## Prawdziwe wyzwania dla kubków smakowych

**Ser z żywymi larwami, a może panierowana szarańcza? Przez nielicznych uważane za przysmaki, u większości budzące obrzydzenie. Oto artykuł o najbardziej zaskakujących przysmakach z całego świata!**

Z perspektywy Polaków nie jest dziwnym jedzenie jelita wieprzowego nadziewanego ziemniakami z mięsem, nazywanego kiszka ziemniaczaną lub pierogów z twarogiem i ziemniakami - ruskich. Natomiast Chińczyków ta druga potrawa obrzydza. Nasze preferencje zależą od smaków, na których wychowaliśmy się, ale nie oznacza to, że nie możemy poznawać świata naszymi kubkami smakowymi.

Poruszając temat zaskakujących potraw, nie można nie wspomnieć o Chinach, liderze, jeżeli chodzi o niesamowite smaki i budzące kontrowersję połączenia smakowe. Stuletnie jaja, wyglądem nieprzypominające niczego, co jest zdatne do jedzenia, są fenomenem na całym świecie. Na wstępie muszę was trochę rozczarować, ponieważ nie mają one 100 lat, jak wskazywałaby nazwa. Powstają w procesie zamykania kurzych jaj, zatopionych w mieszance gliny, niegaszonego wapna, herbaty, łusek ryżowych, soli i wody na okres 100 dni. Gotowy produkt ma galaretowatą konsystencję, białko jest przezroczysto-brązowe, a żółtko czarno-zielone. Potrawa nie zachwyca wyglądem. Mimo to, natknęłam się na wiele opinii turystów, że stuletnie jajka są smaczne, a szczególnie podawane z sosem sojowym i imbirem.

Na pewno znacie sytuację, kiedy jedzenie stoi zapomniane i po dłuższym czasie coś zaczyna na nim rosnąć, wychodzić z niego lub przylatywać w jego okolicę. We włoskim serze o nazwie *casu marzu* taki stan to cechy pożądane. My, widząc larwy na swoim jedzeniu wyrzucamy je natychmiast, a ten produkt zyskuje swój niepowtarzalny smak właśnie dzięki tym małym stworzeniom. Larwy, żyjące w serze, potrafią skakać na wysokość do 15 centymetrów, więc zachowanie ostrożności podczas spożycia jest wskazane. Produkt ten przez długi czas był nielegalny w Unii Europejskiej, jednak teraz jest zarejestrowany jako produkt regionalny. Obawą było występowanie robaków, stan świeżości oraz zdatności do spożycia. Co ciekawe, jedzenie casu marzu jest niewskazane, gdy larwy są martwe - wtedy jest on nieświeży.

Jedzenie owadów w różnych formach nie jest już zaskoczeniem. Insekty są przekąskami w wielu częściach świata. To nie jest nowością. Jednak dużo mówi się o owadach jako "pokarmie przyszłości". Prowadzone są wszechstronne badania na temat ich właściwości. Nie będę podawała statystyk naukowych i wyników badań, ale przybliżę wam smaki niektórych insektów. Mrówki mają kwaśny posmak i porównywane są do cytrusów. Larwy owadów zawierają dużo tłuszczu, czemu zawdzięczają swój orzechowy aromat, porównywalny do oleju rzepakowego. Świerszcze, zjadane w całości, przypominają dobrze wysmażone mięso. Szarańcze podobno smakują najlepiej w panierce z ciasta. Wielu z was wizja zjadania insektów w różnych formach nie zachwyca, ale są one równie dobrym, jak nie lepszym, źródłem białka niż mięso zwierzęce.

W każdym kraju i regionie świata znajdziemy niepowtarzalne smaki, które zaskakują. Nie jest to zawsze dobra niespodzianka, ale na pewno niezwykle wspomnienie. Warto przełamać swój smak i poznać część czyjejś tradycji. Chyba że jest to ser z żywymi larwami.

Emilia Łapuć



## O strawie (nie tylko duchowej) w literaturze

**Chociaż potrzeba jedzenia, parafrazując Juliana Tuwima nie zrobiła jako czynność fizjologiczna, takiej kariery, jak miłość, to mimo to ma swoje miejsce w literaturze i kulturze. Jeść musimy wszyscy, jedzą zatem i bohaterowie książek. Oczywiście na wiele sposobów i z różnych powodów, czy to wyłącznie z konieczności, czy z rozmiłowaniem, kierując się estetyką lub raczej niekoniecznie, smacznie albo zdrowo.**



Kulinaria niewątpliwie pełnią różnorakie funkcje w sztuce, współbudują świat przedstawiony, stanowią element artystyczny. Patrząc na literaturę polską, łatwo pokusić się o stwierdzenie, że jedzenie oraz napitki niekiedy występują w ilościach ponadproporcjonalnych – tak jak podczas wspomnianych do dziś obfitych uczt sarmackich.

Sztuka mówienia o pożywieniu zdążyła wypracować przez wieki różne sposoby opowiadania, a miała na to sporo czasu, gdyż najstarsze teksty od jedzenia nie stronią, w tym także Biblia. To w niej zawiera się opowieść o najślynniejszym posiłku w dziejach – Ostatniej Wieczerzy.

Znamy książki, w których na jedzenie położony został szczególny nacisk, być może często z powodu kulinarnych sympatii autora. W "Czarodziejskiej górze" Tomasza Manna je się dużo, mieszkańcy sanatorium żywieniowo wspomagają swoje kuracje. Posiłków jada tam się pięć dziennie, oczywiście wszystkie kilkudaniowe. Obrazem tej obfitości może być już

pierwsze śniadanie, w którym Hans Castorp, główny bohater powieści, uczestniczył. Do stołu podano ryż i owsiankę na mleku, jajecznicę, zimne mięsa, marmoladę, miód, ogromne ilości masła, sery szwajcarskie, owoce świeże i suszone, także wybór napojów. Opisy sutych obiadów jeszcze silniej działają na wyobraźnię czytelnika. Co ciekawie, pacjenci obłożnie chorzy także otrzymują całe posiłki, rozmija się to ze standardowymi zaleceniami lekarskimi. Jedzenie w Berghofie jest czynnością rytualną, organizuje kolejne dni kuracjuszy, a jego opisy dla nas są niezwykle ucieszne.

Wiadomo wszystkim, że wspólne posilanie się spaja ludzi, ta czynność kojarzy się nam pozytywnie, łączy się z poczuciem bezpieczeństwa. W domach rodzinnych ważnym wydaje się to, by domownicy wspólnie zasiadali do posiłków, których staranne przygotowanie i późniejsze celebrowanie w sposób przyjemny warunkuje ład i spokój. Taką pieczę nad kulinarnym porządkiem domostwa pełniła Kazia z "Panien z Wilka"



Iwazkiewiczza, która dbając o dom, przygotowywała starannie desery, rozmaite konfitury, w jednej z piękniejszych scen częstowała nimi Wiktora Rubena.

Wieczne przyjęcie zwiędza dzień Pani Dalloway, a także pozostałych bohaterów powieści Virginii Woolf. Książka opowiada o jednym dniu życia Londynu, czas ten główna bohaterka spędza, zadreńczając się dylematami dotyczącymi przygotowywanej dla przyjaciół kolacji, m. in. wybiera suknię, dania, udaje się na zakupy, ale także pod wpływem spotkania ukochanego z młodości, zastanawia się nad swoim życiem, terażniejszością, która już zastygła. Wystawne prozowane obiady są częścią świata konwenansów, w którym bohaterka żyje.

A co jedzą postacie z książek Olgi Tokarczuk? Stosunkowo często grzyby, niekiedy trujące. W nich też autorka osadza rozbudowane metafory, zaś przyjaciółka Marty z książki "Dom dzienny, dom nocny" jest ich wielką smakoszką. Zbiera je, próbuje, nawet odkupuje od skacowanych mężczyzn za butelkę trunku. Spożywanie poprzedza czynność krojenia i suszenia na ostrzach tarniny. Bohaterka również przytacza przepisy, na muchomory w śmietanie i słodkie purchawki. Ot, taka alternatywa dla sławnych proustowskich magdalenek, bo smażone na maśle grzyby, obtoczone cukrem pudrem, także mają pasować do herbaty. W tym utworze jedzenie zostało wplecione w niejasny dualizm mieszający sen z jawą, zdaje się ono być potrzebą nie tylko ciała, ale i duszy. Co kieruje starą Martą, kupującą wiosną młode kury, by jesienią już oswojone je zabić, a potem trzy dni pod rząd żywić się ich mięsem?

Nasze jedzenie zmienia się w czasie i zmiany zachodzą także w sposobie mówienia, czy też pisania o nim. Jednak to, co dzieje się w literaturze, nie jest dokładną kalką tego, co dookoła nas.

Jakub Kloza



Źródło: [enland.tumblr.com](https://enland.tumblr.com)



## **O tym, że wiedza szkolna potrafi mieć przełożenie na grunt życia codziennego**

Był piękny, niedzielny poranek. Popijałam kawę, delektując się ciszą i spokojem otaczającym mnie wokół. Białostockie mieszkanie dało mi komfort psychiczny i chwilę wytchnienia. Jak wspaniale było delektować się samotnością i samodzielnością! Cudowna orzeźwiająca bryza pierwszych dni liceum i wyprowadzki z domu rodzinnego nie trwała jednak długo...

Dorosłość przybliżyła się, gdy uświadomiłam sobie, iż w gimnazjum nie posiadałam bardzo ważnej i niezbędnej do życia umiejętności... Sztuki gotowania - tak błażej i prozaicznej, a jednak elementarnej.

McDonald, KFC, Subway i inne "jadłodajnie" naszych czasów niejednokrotnie przychodziły mi z pomocą. Niestety jedynie do czasu. Sielanka skończyła się, gdy w wiekopomną, październikową sobotę do moich uszu dobiegł dźwięk telefonu...

- Madziu, czemu nie wróciłaś na weekend? A! Dużo nauki? Rozumiem! To może my z tatą wpadniemy do Ciebie? Zobaczymy, jak tam radzi sobie nasza córka? Może byś nas ugościła? Ja to w Twoim wieku...

Lęk. Strach. Wewnętrzna panika. Wrodzona samodyscyplina do utrzymywania porządku uratowała mnie przed klęską na płaszczyźnie sprzątnia. Przynajmniej tyle z głowy. Ale obiad? Ugotowany przeze mnie - osobę, której jajecznicą potrafi się przypalić? To nie mogło się udać!

Wtem mój humanistyczny umysł doznał olśnienia. Na półce z książkami stał on... Powabny, dostojny, pięknie oprawiony - "Pan Tadeusz". Jego blask oświecił ciemność mojego umysłu. W dotychczas pustej i nieskażonej dobrym pomysłem przestrzeni pojawiło się jedno słowo - "Bigos!".

Tak. On. Ten jedyny, najlepszy, babciny przepis na kapuścianą, staropolską potrawę znajdował się w najśłynniejszej polskiej eposie. Minimalistyczny, za to niebywale sycący i smaczny. Idealny na moje dotychczasowe kulinarne umiejętności. Ta myśl - trzeba ją przedko zrealizować!

Kiszona kapusta, dobre mięso z wieprzowej łopatki, cebula, przyprawy i śliwki - to podstawa bigosu jadanego w Soplicowie. Zakasałam rękawy i w trybie niemalże natychmiastowym, zabrałam się do pracy.



Czy zbyt mocno zeszkliłam cebulę, przez co była niebotycznie gorzka? Tak. Czy kapusta przywarła mi do garnka, ponieważ zbyt rzadko mieszałam zawartość mieszaniny? Oczywiście. Czy mięso wyszło żylaste, przez nieodpowiednią temperaturę smażenia? Zgadza się. Czy ten bigos wyszedł, przynajmniej w połowie, tak pyszny, jak w domu? W żadnym razie...

Mimo wszystko, nie widziałam jeszcze tak zadowolonej miny moich rodziców. Ten bigos był pięknie nieidealny. "Niesoplicowski", a białostocki - ugotowany przez szesnastolatkę z niewielkim zapleczem wiedzy.

To "Pan Tadeusz" był impulsem, żeby zacząć gotować. Widać Mickiewicz swymi tajemnymi siłami zmusił mnie do podjęcia tego wyzwania!

Dzisiaj jestem dwa lata starsza. Przygoda z bigosem sprawiła, że małymi kroczkami zaczęłam otwierać tajemne wrota kulinariów. Zaczęło nawet sprawiać mi to przyjemność, odrzuciłam jedzenie na mieście.

I kto powiedział, że lektury z gwiazdką są nieżyciowe i nieprzydatne?

Magdalena Miszczuk





## „Kiedyś to było lepiej” Czyli jak stołowali się nasi dziadkowie?

Okres PRL-u u jednych rodzi uczucie słodkiej nostalgii, u innych zaś przywodzi na myśl obraz pustych sklepowych półek czy kilometrowych kolejek w oczekiwaniu na rarytasy takie jak kielbasa, schab bądź odświeżone pomarańcze. Brak produktów popychał ludzi w stronę kreatywności, o jakiej w dzisiejszych czasach nie śniło się nawet największym amatorom kuchni Fusion. Na początku jednak przejdźmy do klasyki:



### Bum na schabowego

Źródło: extraswiecie.pl

Gdy myślimy o tradycyjnej polskiej kuchni, zapewne jednym z pierwszych dań, które pojawią się w naszych głowach, będzie każdemu dobrze znany i lubiany kotlet schabowy. Wbrew powszechnie panującej opinii, swój złoty okres przeżywał dopiero na przełomie lat 80 i 90 XX wieku. Jednak formą i smakiem nie przypominał on dzisiejszego kotleta. W domu przeciętnego Polaka schab zastępowano mortadellą, a przy udanych zakupach, niezbyt dobrej jakości karkówką, z kolei jajka używane do panierki, dość często wymieniane były na mleko. Z relacji domowników dowiedziałam się, iż najlepszy schabowy jakiego można było dostać był tzw. „kotletem spod lady” od zaprzyjaźnionej pani w mięsny. Nieodłącznym elementem takiego obiadu były gotowane ziemniaki i surówka z drobno posiekanych warzyw z majonezem. Wariacje sałatek były różne, jednakże sos był na tyle intensywny, iż mimo zmiany poszczególnych warzyw, wszystko smakowało tak samo. Skoro mamy już obiad, czas przejść do czegoś na przystawkę:

### Zupy, zupy i jeszcze raz zupy

Na polskich stołach w dni powszednie królowały zupy. Oprócz powszechnie znanej pomidorówki czy klasycznego rosółu gotowano je np. z pokrzywy, czyli potocznie zwaną „Pokrzywkę” oraz lebiody. W menu rodem z PRL-u odnajdą się również fanatycy słodkości. W skład „Zacierki”, głównie jedzonej przez dzieci, wchodziło mleko, cukier i kawałki ciasta, najczęściej drożdżowego, czy innych resztek pozostałych po nie pierwszej świeżości pieczywie. Całość tworzyła niezbyt apetycznie wyglądającą miksturę, aczkolwiek jak dowiedziałam się z relacji, smak był „niepowtarzalny”. Na najlepszą zupę należało udać się



do któregoś z okolicznych barów mlecznym PSS, które swoją drogą w tamtym czasie przeżywały swój okres świetności. Przy stołach zasiadali wszyscy, począwszy od zwykłego robotnika, studenta bądź profesora, aż do osób z klasy wyższej. Dobry posiłek trzeba czymś popić, tak więc przyjrzyjmy się teraz najpopularniejszym napojom:

### **Polska Coca-cola i szal na wodę sodowaną**

Nieodłącznym element polskiej ulicy z końcówki XX wieku były gęsto porozstawiane stoiska wyposażone w saturatory. Zapewne dla wielu z was słowo „saturator” może brzmieć nieco obco, nic w tym dziwnego, gdyż w dzisiejszych czasach wodę gazowaną, bo do tego właśnie służyło to urządzenie, możemy dostać w każdym sklepie spożywczym. Wówczas do odpowiednio przygotowanej cieczy, dolewane bądź nie dolewane, to już w zależności od preferencji, były soki o sztucznym, owocowym smaku. W komunistycznej Polsce ciężko było o zachodnie produkty. Jedynym miejscem, w którym były one jako tako dostępne był Pewex, jednakże przez wzgląd na bardzo wysokie ceny mało kto wtedy mógł sobie na nie pozwolić. Tak więc nie dziwota, iż w miejsce najpopularniejszych zagranicznych produktów zaczęły powstawać rodzime zamienniki. W ten sposób narodziła się Polo Cockta - polska Coca-cola, która na rynku utrzymała się przez ponad 40 lat. Innym już nie zamiennikiem, a wynalazkiem naszych dziadków była „Szalona woda”. Przepis na nią, mimo iż abstrakcyjny, był bardzo prosty, składał się mianowicie jedynie z czterech składników: wody, cebuli, śmietany i odrobiny octu. Najlepsze zawsze zostaje na koniec, także pora na desery:

### **Chleb - PRL-owska czekolada**

„Jak się nie ma co się lubi, to się lubi co się ma”, myślę iż te słowa idealnie podsumowują sytuację większości amatorów słodczy w komunistycznej Polsce. W czasach kiedy batonik Prince Polo był luksusem, ludzie radzili sobie na wiele różnych sposobów. Jednym z najczęściej spotykanych składników słodkich przekąsek był chleb. Maczało się go w wodzie z cukrem lub przykrywało kołderką z mlecznego kożucha. Dużą popularnością cieszyło się także ciasto drożdżowe z którego wypiekane były bułki, racuchy i obwarzanki. Te ostatnie po upieczeniu maczane były w wodzie i posypywane obfitą warstwą maku. Ulubionym deserem każdego dziecka, równie szybkim co prostym w przygotowaniu, był „Kogelmogel” czyli nic innego jak mieszania żółtek jaj i cukru, opcjonalnie, jeżeli ktoś miał taką ochotę, można było dodać do niego kakao lub inne ulubione dodatki.



Źródło: wroclaw.naszemiasto.pl

Wiktoria Korolczuk





## Z pamiętnika celiaczki, historie prawdziwe

4 września 2020 r., piątek

Jak to mówią: piątek, weekendu początek... A ja czuję się zmęczona i brak mi chęci do życia. W dodatku, zapomniałam dziś wziąć drugiego śniadania, więc w szkole umierałam z głodu, a w domu rzuciłam się na obiad jak dzikus. Można pomyśleć: dziewczyno, żyjemy w

Źródło: natchniona.pl

cywilizowanym świecie, od czego są automaty z jedzeniem? Niestety, cywilizowany świat nie dba o potrzeby wszystkich jego mieszkańców. Niektórzy, tak jak ja, muszą radzić sobie sami. Nie prosiłam o celiakię w zestawie genów i kłopoty z nią związane.

Cóż, w każdym razie radzę sobie z tym. Jestem na diecie bezglutenowej od piątego roku życia, nie jem pszennego chleba, bułek, ciastek itp. oraz mnóstwa innych rzeczy. Zamiast tego mam dostęp do prawdziwego arsenału zdrowej żywności: bezglutenowych owsianych płatków (importowanych z Finlandii, kraju moich marzeń), mąki z ryżu, tapioki, quinoa, kokosa, ziaren gryki, kukurydzy, amarantusa, kokosa, a nawet zielonych bananów (ostatni wynalazek mojej mamy – puszyste placuszki jej produkcji są warte każdej ceny, a zwłaszcza zdumionej miny mojego taty po tym, jak poznał ich skład)... Z takim jedzeniem – żyć nie umierać!

Oczywiście, to trochę wyidealizowany obraz. Często muszę odmawiać, kiedy ktoś mnie częstuje, a potem tłumaczyć, co to jest celiakia i dieta bezglutenowa (mimo iż podobno zrobiło się to takie popularne...). Gdy jestem z przyjaciółmi w restauracji, z reguły zadowolam się sałatką lub frytkami, podczas gdy reszta zajada się pizzą. Na każdy wyjazd muszę mieć przygotowany zapas jedzenia, na wypadek gdyby w hotelowej kuchni nikt nie chciał gotować dla mnie osobnych dań. Każda choroba utrudnia życie, a szczególnie choroba układu pokarmowego.

Na szczęście mam moją cudowną mamę, która zawsze mnie wspiera. To ona nauczyła mnie przestrzegać mojej diety, piekła mi pierwsze bezglutenowe ciasta, walczyła ze szkolną kucharką o to, bym mogła mieć oddzielnie przygotowywane, bezpieczne dla mnie posiłki. Wiem, że zawsze mogę na nią liczyć.



Paradoksalnie, celiakia przyczyniła się do wzrostu mojej samodzielności. Wiem, że o swoje potrzeby muszę zadbać sama. Dzięki temu nauczyłam się gotować. Ileż słodkich





godzin spędziłam w moim królestwie rondli i patelni, mieszając pachnącą jak sen cynamonową owsiankę z pastą sezamową, ugniatając pierogi ze świeżymi truskawkami albo smażąc cudownie mięciutkie, nieziemskie pączki z konfiturą różaną własnej produkcji. Kiedy na ostatni Tłusty Czwartek przygotowałam te drożdżowe kulki, cała moja rodzina była wniebowzięta, mogąc pomóc mi pozbyć się ich z talerza. No, może poza moją babcią, która chyba poczuła, że jej monopol na produkcję pączków został zagrożony 😊

Na szczęście humor mi się polepszył, gdyż spokojnie napisałam o wszystkich swoich odczuciach oraz dopełniłam wolne przestrzenie w żołądku z pomocą muffinek serowych. Teraz zamierzam upiec coś na weekend, żeby było nam słodko i przyjemnie. Może ciasto herbaciane...

O mały włos zapomniałabym o najważniejszym! Jutro w naszym mieście rozpoczyna działalność nowa restauracja, całkowicie *gluten-free*. Będzie usytuowana w pobliżu mojej szkoły, więc będę mogła zabierać tam znajomych po lekcjach. Wreszcie będę mieć możliwość, by jeść poza domem to, na co mam ochotę. Czy to nie piękne?

Może jednak życie celiaczki nie jest takie złe...

Julia Strankowska



Źródło: natchniona.pl



## Kultura jedzenia

Skrecają mnie z bólu trzewia  
Zjem dziecięta i cietrzewia  
Co tam konia z kopytami  
Całą świnię z racicami!

Wszystko w moim jadłospisie  
Robię tak, jak jest w przepisie  
Jeśli chcesz, to się podzielę  
Od tego są przyjaciele

Czasem jem dla przyjemności  
I z chęcią zapraszam gości  
Od tataru po mazurka  
Cierpie mi na karku skórka

Jest też ta pomarańczowa  
Do ozdoby jest gotowa  
Pięknie wygląda na ciastach  
W tych cukierniach, w dużych miastach

Natalia Woroniecka



Aleksander Orłowski, "Uczta u Radziwiłła"





...WIĘC TY POZERASZ ICH.





## **Redaktor naczelny**

Kinga Krutul

## **Dziennikarze**

Julia Strankowska, Wiktoria Korolczuk, Magdalena Miszczuk,  
Jakub Kloza, Emilia Łapuć, Ewa Balcerzak, Zuzanna Żukowska,  
Maria Nejman

## **Poetka**

Natalia Woroniecka

## **Grafik**

Dominika Czajkowska



