

Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

Listopad 2024



„Ten, kto wie, jak być zadowolonym z tego, co ma, zawsze będzie szczęśliwy”.

Lao Tse

W numerze: Rośliny nas ocalą, Szlachetne zdrowie, Laboratorium smaku, Kalendarz świąt nietypowych, kolorowanka antystresowa, kącik przedszkolaka

Rośliny nas ocalą- pigwa pospolita

Aby móc skorzystać z dobroczynnego wpływu pigwy, powinniśmy najpierw wiedzieć, jak ona wygląda i jak ją rozróżnić od innych roślin. Pigwa pospolita (łac. *Cydonia oblonga* Mill) to pochodząca z Azji roślina wieloletnia, która w starożytnej Grecji uważana była za afrodyzjak. Posiada ona pokrój dużego krzewu lub niewielkiego drzewa sięgającego nawet do kilku metrów o różnobarwnym ubarwieniu liści.

Należy także wspomnieć, że pigwa jest często mylona z pigwowcem, obie z tych roślin charakteryzują kwaśne owoce, bogate w witaminę C. Jednakże owoce pigwy są zdecydowanie większe, owoce pigwowca przypominają bardzo kwaśne, żółte jabłuszka. Owoce obu roślin nadają się na przetwory i posiadają właściwości lecznicze, jednak z racji na niewielkie różnice nie należy ich mylić ze sobą.

Owoce pigwy można stosować w połączeniu z innymi owocami, dostarczą do przetworów lekką kwaśność, orzeźwienie i sprawią, że nabiorą one wyrazistego smaku. Kwaskowatość, a nawet lekka gorzkość owoców pigwy to ich cecha charakterystyczna.

Wyjątkowych smakowych doznań dostarczają one zwłaszcza w połączeniu z bardziej słodkimi produktami.

Pigwa, ogólnie mówiąc, działa wzmacniająco na odporność organizmu. Ponadto regeneruje wątrobę, przez co może wpływać na polepszenie procesów detoksykacyjnych – bo to wątroba (oraz nerki) głównie tym się zajmuje. Pigwa także wpływa korzystnie na układ pokarmowy, wzmacniając odporność na stres i wyczerpanie psychofizyczne.

Owoc pigwy wzmacnia apetyt poprzez wpływ na wytwarzanie soków trawiennych. Ponadto wspomaga organizm w leczeniu przeziębienia i grypy, zmniejszając aktywność procesów zapalnych i polepszając funkcje żył i tętnic.

Pigwa ogranicza zaburzenia trawienne. Dodatkowo jako surowiec leczniczy możemy stosować nasiona, które odpowiednio przygotowane działają delikatnie przeczyszczająco, a przy stosowaniu zewnętrznym jako okłady wspomagają organizm w stanach zapalnych skóry i spojówek. Jak widać, owoce pigwy można szeroko wykorzystywać w kwestiach zdrowotnych. To wszystko zawdzięczamy specyficznemu składowi tej rośliny.

Surowcami leczniczymi pigwy są, jak już wspomniano, jej owoce i nasiona, niestety owoce nie są zalecane do zjadania na surowo z racji na swoją cierpkość, twardość i kwaśny smak. Jednakże odpowiednio przygotowane dostarczają do organizmu pektyny i taniny oraz wiele witamin i składników mineralnych takich jak: witamina C, A, B2 i B6, potas, magnez, żelazo, wapń oraz kwas foliowy. Istotne z punktu widzenia działania pigwy są zawarte w niej związki z grupy polifenoli, w tym procyanidyny, kwas neochlorogenowy, kwas chlorogenowy. Wykazano, że niektóre odmiany pigwy mają tych substancji najwięcej i są to zwłaszcza rodzaje Cesar, Ronda, Vranja, Marija.

Owoców nie poleca się spożywać w stanie surowym, bo są twarde, cierpkie i kwaśne. Produkty z pigwy należy ponadto stosować zgodnie z wymaganiami producenta i wytycznymi lekarza. Nie należy stosować ich po terminie ważności. Należy przechowywać je w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci, w odpowiedniej temperaturze i szczelnie zamkniętym opakowaniu. Przy stosowaniu preparatów z pigwą należy zwrócić uwagę na datę ważności widniejącą na opakowaniu.

Preparaty z pigwy, zwłaszcza te słodzone (np. mus, pigwa kandyzowana, syrop) nie powinny być stosowane przez cukrzyków ze względu na zawarty w nich cukier. Mogą one powodować nadmierne stężenie glukozy we krwi (hiperglikemię).

Należy stosować ostrożnie w okresie ciąży. Pigwa w ciąży nie jest niebezpieczna, jednak stosowana w nadmiarze może wywoływać zwłaszcza dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Chęć regularnego stosowania pigwy w ciąży warto skonsultować z lekarzem prowadzącym.

Najlepiej przechowywać świeżą pigwę w chłodnym, ale przewiewnym pomieszczeniu. Warto rozłożyć owoce dość luźno, by się nie gniotły i tym samym, by dłużej utrzymały jak najlepszą świeżość. Zerwane owoce w taki sposób można trzymać nawet kilka miesięcy! Innym sposobem jest mrożenie pigwy. Owoce po procesie mrożenia zyskują nawet na smaku, ponieważ zmniejsza się ich gorzkość i cierpkość.

Szlachetne zdrowie- zamienniki mąki pszennej

Czym się różnią mąki bezglutenowe i niskowęglowodanowe od tych z glutenem?

Przed wszystkim wyrób na bazie mąk bezglutenowych będzie bardziej kruchy, często bardziej chrupiący (na przykład w przypadku naleśników). Zapach i smak mąk bezglutenowych jest zazwyczaj mniej neutralny niż mąki pszennej, przez co dania mogą różnić się smakiem (np. ciasto na bazie mąki z amarantusa będzie ciemniejsze i bardziej orzechowe, z mąki Inianej łudząco przypomina wyrób razowy i pełnoziarnisty, z mąki ryżowej lub tapiokowej jest niemal idealnie w środku biały, a z kukurydzianej żółty). Największym problemem jest mniejsza kleistość ciasta, ponieważ to właśnie gluten odpowiada za sklejanie, ale to nie oznacza, że jesteśmy skazani na wypieki ciężkie, gliniaste, szybko wysychające i rozpadające się!

Oczywiście wymaga to trochę więcej czasu, by znaleźć najlepszą proporcję, ale można uzyskać niemal identyczne ciasto jak te glutenowe mieszając różne rodzaje mąk, skrobi, błonników i innych dostępnych dodatków do żywności.

Trochę bardziej utrudnioną sprawę mają osoby na diecie niskowęglowodanowej lub ketogenicznej, gdzie ograniczamy do minimum produkty skrobiowe oraz zawierające wysoki poziom węglowodanów, więc odpadają kolejne rodzaje mąk: zbożowe i strączkowe, a także wszelkie skrobie. Jednak i tu dla chcącego nie ma niemożliwego. Nie tylko owiany złą sławą gluten ma właściwości klejące.; wszelkie błonniki(np. ziemniaczany, owsiany), siemię Iniane, chia, babki: płesznik i łuskowata, wszystkie one po odpowiednim przygotowaniu tworzą swoisty żel, który potrafi sklejać składniki wyrobów niemal tak dobrze jak gluten.

Przykładowe mieszanki mąk bezglutenowych:

Poniżej wypisane mieszanki mąk można wykorzystać do zamiany mąki pszennej w wypiekach, ale i do ciast typu naleśnikowego

Mąka bazowa (ryżowa, gryczana, jaglana) + mąka o właściwościach sklejących (ziemniaczana, kukurydziana, z tapioki) w proporcjach na 1 szklankę mąki bazowej 1/3 szklanki mąki sklejącej. Uwaga: nie powinno się używać zbyt dużo mąki sklejącej ponieważ wtedy ciasto wychodzi gumowate.

Mąka bazowa (ryżowa, gryczana, jaglana) + mąka o właściwościach sklejących (ziemniaczana, kukurydziana, z tapioki) + mąka będąca naturalnym spulchniaczem (np. amarantus, teff) w proporcjach na 1 szklankę mąki bazowej 1/3 szklanki mąki sklejącej + 1/3 szklanki mąki spulchniającej. Uwaga: mąka z teffu i amarantusa jest bardzo sypka – jeśli użyjemy jej za dużo ciasto nie skleje się. Ponadto zarówno teff jak i amarantus mają dość ciemny kolor. Amarantus ma dodatkowo charakterystyczny smak.

Mąki ze strączków (sojowa, z ciecierzycy) + mąka bazowa (ryżowa, gryczana, jaglana). Mąki ze strączków dość dobrze skleją, ale są bardzo ciężkie, więc lepiej wymieszać je z lżejszymi mąkami bazowymi. Może być nawet w proporcji pół na pół.

Mąki gotowe czy własne mieszanki?

Większość z wymienników klasycznej mąki pszennej jest coraz łatwiej dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i dobrze zaopatrzonych sklepach spożywczych. Należy jednak pamiętać, że część z gotowych mieszanek mąk bezglutenowych „wzbogacona” jest niestety E-dodatkami, takimi jak: guma guar, syrop glukozowy czy guma ksantanowa, dlatego warto zainwestować w dobry sprzęt i przygotować mąkę samodzielnie. Zmielone na miazgę pył ziarna i zboża bezglutenowe staną się dla nas podstawą do wypieków i innych „mącznych” potraw. Co zatem mielimy i do czego używamy?

Mąka jaglana – powstaje ze zmielonych ziaren prosa, czyli kaszy jaglanej – nazywana polską super foods, neutralna w smaku, bogata w białko, żelazo i witaminy, lekkostrawna, pomaga utrzymać właściwą równowagę zasadową organizmu. Często stosowana jako podstawa do wypieku ciast i kruchych tart.

Mąka gryczana – to ceniony zamiennik mąki pszennej, głównie za sprawą kleistości, której brak jest głównym minusem wszelkich produktów bezglutenowych. Długo utrzymuje wilgotność potraw. Idealnie nadaje się do przygotowania naleśników, ciast a la biszkoptowych, a także chlebów i makaronu. To zdecydowanie najbardziej spoista mąka bezglutenowa – przygotowane na niej wypieki swoją konsystencją najbardziej przypominają te klasyczne, pszenne.

Mąka amarantusowa – uzyskiwana z nasion amarantusa, czyli szarłatki wyniosłego, jednej z najstarszych roślin uprawnych na ziemi. Pod względem ilości składników odżywczych nasiona amarantusa przewyższają wszystkie inne zboża, a mąka z amarantusa działa jak naturalny ulepszacz, bowiem doskonale wpływa na pulchność wypieków.

Mąka migdałowa – to jeden z podstawowych wymienników mąki pszennej (można ją zastąpić w proporcji 1:1). Zawiera dużo tłuszczu, mało węglowodanów i jest dość „wilgotna”. Różni się w zależności od rodzaju użytych migdałów i grubości zmielenia. Świetnie się sprawdza przy pieczeniu chleba, ciast oraz jako... bezglutenowa bułka tarta!

Mąka ryżowa – może powstać z nasion zarówno białego, jak i brązowego ryżu, który jest bardziej odżywczy. Obydwa rodzaje mąki najczęściej stosowane są w mieszankach mąk bezglutenowych, nadają się także do zagęszczania sosów. Mąkę ryżową z reguły łączymy z ziemniaczaną – sama bowiem zbyt słabo wiąże ciasto, chociaż idealnie nadaje się do „wypieków parzonych”, a nawet można upiec ryżowe drożdżówki, które niczym nie ustępują tym pszenным, glutenowym.

Mąka kukurydziana – ilością składników odżywczych nie przewyższa pozostałych mąk bezglutenowych, jednak nadaje wypiekowi piękny kolor i co najważniejsze – swoją strukturą pozwala uzyskać w wypiekach pory zwiększające lekkość wypieków. Nadaje się do słodkich ciast ucieranych i wytrawnych wypieków, takich jak chleb, choć w większości przypadków wymaga dodatku drożdży, bez których efekt końcowy to zbite i dość ciężkie ciasto. Można ją także wykorzystać do przygotowania zasmażki i sosu beszamelowego.

Skrobia kukurydziana- bezglutenowa, ale nie polecana na dietach ograniczających lub wykluczających produkty skrobiowe i wysokowęglowodanowe. Idealnie sprawdza się przy robieniu kisielków, deserów oraz to obtaczania słodyczy, można z powodzeniem dodawać do wypieków słodkich i wytrawnych(chleb), które mają zbyt dużo wilgoci, gdyż redukuje jej poziom w wypieku, przez co w efekcie końcowym wypiek nie ma gliniastej, lepkiej struktury, o ile się nie przesadzi z jej ilością.

Mąka ziemniaczana – to zdecydowanie najbardziej znany i najtańszy produkt bezglutenowy. Świetnie sprawdza się przy zagęszczaniu zup i sosów. Użyta jako składnik ciast, nadaje im sypkość. W smaku – neutralna.

Mąka ziemniaczana jest naturalną bezglutenową skrobią, a co za tym idzie – stanowi źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów. Należy ją jednak stosować z umiarem, gdyż wpływa na stwardnienie konsystencji i struktury potraw. Idealnie nadaje się do gotowania owocowych kisielki i budyniu, a w wypiekach należy ją wymieszać z inną mąką, np. ryżową. Opcjonalną proporcją jest na ¾ szklanki mąki ¼ skrobi ziemniaczanej. Taka proporcja świetnie utrzymuje strukturę „gąbki” ciasta, nadaje jej sprężystości i nie pozwala opaść. Zbyt duża ilość powoduje np. powstanie tzw. Zakalca, zwykle na samym dole wypieku.

Mąka z tapioki – to, druga po ziemniaczanej, skrobia bezglutenowa, uzyskiwana z bulw manioku. Jest lekko strawna, hipoalergiczna i nie zawiera cholesterolu. Oprócz właściwości zagęszczających pomaga wiązać ciasto. Z reguły pół szklanki mąki z tapioki zastępuje szklankę mąki pszennej. Może jej też używać do żelowania, tworzyć kuleczki do buble tea lub tworzyć wegański kawior. W związku z tym, że nie ma smaku i przejmuje go od pozostałej części wypieku, sosu lub potrawy jest idealna do eksperymentowania w kuchni zarówno w gotowaniu jak i w części cukierniczej.

Mąka z quinoi, czyli komosy ryżowej, nazywanej ryżem peruwiańskim. Ze wszystkich zbóż ma najmniejszą zawartość skrobi, ma jednak dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Można je zachować, mieląc komosę bezpośrednio przed użyciem. Stanowi ona dodatek do kruchych ciast i ciasteczek oraz bakaliowych batonów.

Mąka sojowa – największą popularność zyskała wśród wegetarian, dla których stała się wymiennikiem kurzych jaj. Warto wykorzystać ją jako zagęstnik oraz do przygotowania różnego rodzaju past i mleka sojowego. Nadaje się do wypieków słodkich i wytrawnych, w tym do muffinów (podczas pieczenia brązowieją, co jest naturalną reakcją). Jednak należy pamiętać, że soja ma swój charakterystyczny posmak i nieco ciemniejszy kolor niż w mące pszennej. Świetnie łączy się z karobem(zamiennikiem kakao na który niektórzy mają alergię) dając smaczne kakaowe lub czekoladowe pyszności.

Mąka orzechowa – powstaje w wyniku zmielenia wybranego rodzaju orzechów. Wpływa przede wszystkim na smak i zapach potraw, nadając im charakterystyczny, orzechowy aromat. Jeśli zaś chodzi o strukturę wypieków, to niestety w tym wypadku brak im lekkości głównie ze względu na dużą zawartość tłuszczu a małą węglowodanów. Polecana dla osób na dietach ograniczających lub wykluczających produkty skrobiowe, strączkowe i węglowodanowe. Należy również pamiętać, że taka mąka np. z orzechów włoskich mocno” ciągnie” wilgoć, więc idealnie nadaje się do zagęszczania i „osuszania” zbyt rzadkich ciast i mas. Przy masach budyniowych, maślanych i śmietanowych należy dawkować ostrożnie, gdyż masa może się zważyć.

Mąka kasztanowa – wyróżnia się największym poziomem słodkości. Jest też równie dobrze wiążącym składnikiem, jak mąka migdałowa. Świetna do przygotowania klusek typu gnocchi.

Wszystkie rodzaje wyżej wymienionych mąk są bezglutenowe, co jest istotne głównie ze względów zdrowotnych. Czy mając na względzie zdrowie, możemy jednak liczyć na efekty smakowe, do których przyzwyczyła nas mąka pszenna? Nie oszukujmy się – mąki bezglutenowe nie są w stanie pod każdym względem dorównać elastyczności, pulchności i lekkości pszennych potraw. Są jednak sposoby, aby im w tym pomóc.

Zrekompensować brak glutenu

Jedną z metod jest użycie bezglutenowych biospulchniaczy, takich jak drożdże, soda oczyszczona czy powoli zyskujący coraz większą popularność wodorowinian potasu czyli tak zwany kamień winny lub cream of tartar, który jest naturalnym produktem ubocznym produkcji win. Można także zaryzykować dodatek proszku do pieczenia, choć należy pamiętać, że ten dostępny w sprzedaży zawiera w swym składzie mąkę pszenną, choć zaczynają się pojawiać coraz dostępne proszki do pieczenia bezglutenowe, ale i tak warto zapoznać się z ich składem. Do wypieków wytrawnych oraz zagęszczania sosów z powodzeniem można używać gum naturalnych np. xantanowej, która jest produktem ubocznym procesu fermentacji.

Innym sposobem na zrekompensowanie braku glutenu jest dodatek... marcepanu. Choć z mąką ma on niewiele wspólnego, zasługuje na specjalną uwagę. Świetnie skleja ciasto, nadając mu dodatkowo pyszny aromat. To doskonałe koło ratunkowe w przypadku kruchych ciast bezglutenowych.

Opracowano na podstawie: bezgluten.pl/blog/bezglutenowe-wypieki-jakiej-maki-nalezy-uzywac, ekoaleja.eu/Swieta-bez-glutenu-Jaka-jest-najlepsza-maka-bezglutenowa-blog-pol-1639572169.html, krakam.pl/pol_m_Maki-167.html, kukbuk.pl/artykuly/maka-bezglutenowa-ktora-wybrac-i-do-czego/, przelomwodzywianiu.pl/maki-bezglutenowe-ich-rodzaje-wlasciwosci-i-wykorzystanie/, polenastole.pl/blog/wiedza/rodzaje-mak-bezglutenowych-i-sposoby-na-ich-wykorzystanie-w-kuchni/

Laboratorium smaku - dulce de membrillo

Hiszpańska galaretka z pigwy – To sięgający jeszcze średniowiecza pomysł wywodzący się z półwyspu Iberyjskiego. Doskonale komponuje się z ostrymi serami dojrzewającymi. Może też być rozpuszczana w słodkich winach. Poza tym Membrillo łączy się z miękkimi serami, doprawiając szafranem oraz miodem. Galaretka z pigwy jest słodka (a raczej słodko-kwaśna), ze słonymi serami komponuje się znacznie lepiej, niż można by się spodziewać. Wyjątkowo dobrze komponuje się np. z takimi serami jak: dojrzały manchego, cheddar, parmezan, czy sery z niebieską pleśnią.

Składniki:

1,5 kg owoców pigwy (nie pigwowca) – waga po obraniu ze skórek i pozbawieniu gniazd nasiennych

750 g cukru

1 szklanka wody

Przygotowanie:

Owoce pigwy umyj dokładnie, pozbywając się wszystkich włosków obecnych na skórce.

Obierz je i wytnij gniazda nasienne.

Pokrój pigwy w plasterki, włóż do dużego rondla i dodaj szklankę wody.

Gotuj pigwę, aż nieco zmięknie. To zajmie może ze 20 minut. Miękkie owoce zmiksuj.

Dodaj cukier i gotuj na małym ogniu, ciągle mieszając, do momentu, aż masa zgęstnieje i przybierze jasno rubinowy odcień.

Foremkę o wymiarach około 33 x 23 cm wyłóż papierem do pieczenia.

Wylej do formy masę pigwową, wyrównaj powierzchnię i pozostaw do zastygnięcia.

Galaretka z pigwy może być podsuszana w lekko ciepłym.

Gotową, podsuszoną marmoladkę wyjmij z formy wraz z papierem.

Plastry czy kostki galaretki możesz podawać od razu do serów o wyrazistym smaku.

Resztę pokrój w kawałki dopasowane do wielkości pojemnika, w którym zamierzasz przechować dulce de membrillo.

Dno pudełka wyłóż papierem, połóż warstwę galaretki. Na to znów papier i kolejna warstwa galaretki z pigwy. I tak do wyczerpania zapasów marmolady. Zamknij pojemnik szczelnie i schowaj do lodówki lub w inne bardzo zimne miejsce.

Tak zabezpieczona galaretka z pigwy może być bezpiecznie przechowywana przez bardzo długi czas.

Smacznego!

Kalendarz świąt nietypowych

- 1 listopada – Światowy Dzień Wegan
- 2 listopada- Dzień Kotleta Schabowego
- 3 listopada – Święto Myśliwych
- 4 listopada – Światowy Dzień Numbata
- 5 listopada – Noc ognisk i fajerwerków
- 6 listopada – Dzień Saksofonu
- 7 listopada – Dzień Feministek
- 8 listopada – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania
- 9 listopada – Światowy Dzień Jakości
- 10 listopada –Dzień Jeża
- 11 listopada –Święto Orderu Virtuti Militari
- 12 listopada – Światowy Dzień Bicia Rekordów
- 13 listopada – Święto Służby Uzbrojenia i Elektroniki
- 14 listopada – Dzień Seniora
- 15 listopada – Święto Wojskowego Centrum Geograficznego
- 16 listopada – Dzień Tolerancji
- 17 listopada – Dzień Studenta, Dzień bez Długów
- 18 listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu
- 19 listopada – Dzień Przedsiębiorczości Kobiet
- 20 listopada – Dzień Absurdu
- 21 listopada – Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień
- 22 listopada – Dzień Kredki
- 23 listopada – Dzień Licealisty
- 24 listopada – Katarzynki
- 25 listopada – Dzień Pluszowego Misia
- 26 listopada- Dzień Ciasta
- 27 listopada – Dzień Nitkowania
- 28 listopada – Dzień Pocałunku
- 29 listopada – Dzień Chorążego
- 30 listopada – Dzień Białych Skarpetek

Kolorowanka antystresowa



Kącik przedszkolaka



Znajdź 5 różnic

