

ŚWIADOMY SMAK



Jak zmieniła się dieta ludzi na mazurach przez ostatnie 70 lat?

Ewolucja diety na Mazurach w latach 1956–2026 to droga od powojennej kuchni przetrwania po nowoczesną, świadomą dietetykę.

Od momentu powstania w 1956 roku Zespół Szkół nr 2 im. Jędrzeja Śniadeckiego w Szczytnie kształci kadry, które współtworzą tę kulinarną przemianę regionu.

Tuż po wojnie jadłospis opierał się na **tanich węglowodanach** (ziemniakach, mące) oraz **lokalnych rybach** słodkowodnych. Okres PRL-u przyniósł centralną standaryzację, niedobory mięsa i konieczność polegania na domowych przetworach.

Lata 90. zachłyśnęły rynek **żywnością wysokoprzetworzoną**, łamiąc przy tym dotychczasową sezonowość produktów.

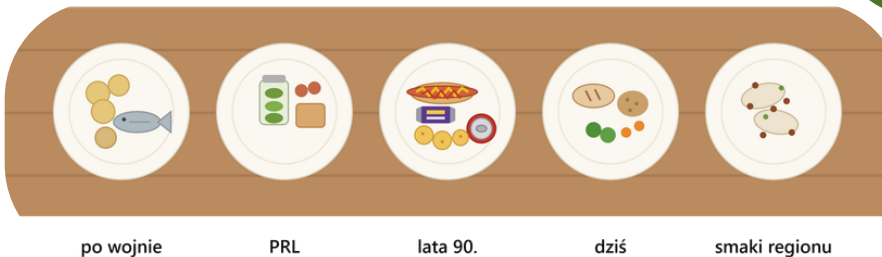
Dziś codzienna dieta opiera się na wiedzy z zakresu chemii żywności, zbilansowanych makroskładnikach i świadomym wyborze składników. Dawne, ciężkie potrawy mazurskie przestały być podstawą przetrwania, stając się **atrakcją turystyki kulinarnej**.

Polska jabłkami stoi!

Niedawno obchodziliśmy Światowy Dzień Jabłka (28 września), nie bez powodu ten owoc zasługuje na swoje święto.

Jabłka są prawdziwą skarbnicą błonnika, który usprawnia trawienie, chroni jelita i zapewnia uczucie sytości. Regularne jedzenie jabłek pomaga obniżać poziom „złego” cholesterolu oraz stabilizuje poziom cukru we krwi. Prawdziwa moc kryje się jednak tuż pod skórą, gdzie znajduje się mnóstwo witaminy C oraz silnych antyoksydantów. Związki te chronią nasze komórki przed stanami zapalnymi, spowalniają procesy starzenia i wzmacniają odporność.

Polacy kochają jabłka – zjadamy ich średnio 13 kg rocznie! Nauka jednoznacznie potwierdza, że ten zdrowy nawyk warto pielęgnować każdego dnia!



po wojnie

PRL

lata 90.

dziś

smaki regionu

PRZEPIS miesiąca

Omlet dyniowy

Składniki:

1 jajo
100g upieczonej dyni piżmowej
50g mąki orkiszowej
0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
0.5 łyżeczki miodu
4 łyżki mleka 1.5%tł.
łyżeczka oliwy/ oleju
20g orzechów włoskich
jogurt waniliowy do dekoracji

Sposób wykonania:

Sporządź masę z upieczonej wcześniej dyni, jaja, mąki, proszku do pieczenia, miodu oraz mleka.
Masę na omleta usmaż na patelni, wyporcuj i udekoruj ulubionym jogurtem, gruszką oraz orzechami.



BIULETYN SZKOLNY

ŚWIADOMY SMAK

WIĘCEJ
NIŻ
SZKOLA



Obalamy mity



“w gastronomii wszystko zostało już wymyślone”

Kuchnia molekularna, nazywana też kulinarną alchemią, to niezwykle nowoczesne **połączenie sztuki gotowania z fizyką i chemią**. Pojęcie to narodziło się w 1988 roku z inicjatywy profesora fizyki Nicholasa Kurtiego, a sama dyscyplina szybko zyskała ogromną popularność na całym świecie.

Stosuje się ją przede wszystkim w **wykwintnych restauracjach**, gdzie zaawansowane techniki laboratoryjne pozwalają tworzyć innowacyjne dzieła sztuki kulinarnej. Przykładem nowoczesnego zastosowania tych metod w codziennych przysmakach są żelowe kulki sferyczne dodawane do popularnej **Bubble Tea**.

Włączanie takich nowatorskich trendów doskonale pokazuje, jak tradycja może ewoluować i otwierać się na współczesną naukę. Tak jak kuchnia molekularna rewolucjonizuje tradycyjne smaki, tak nasza szkoła od 70 lat łączy bogatą tradycję z pasją do odkrywania nowych, współczesnych horyzontów.



Strefa aktywności

W naszej szkole działa zespół cheerleaderek, który wzbogaca szkolne wydarzenia, uroczystości i imprezy sportowe. Dziewczyny przygotowują układy taneczne, choreografie i efektowne pokazy, wprowadzając dużo energii i dobrej atmosfery!

Lubisz taniec, muzykę i dobrą zabawę? Dołącz do zespołu! Chętne osoby mogą zgłaszać się do pani Ewy Betlejewskiej i pani Izabeli Lutrzykowskiej.



Zródła:

1. Dietetycy.org.pl. (2025, 15 sierpnia). Jabłka – 9 powodów, by pokochać je na nowo. <https://dietetycy.org.pl/jablka/>
2. Wilkowska, A. (2026, 8 stycznia). Zmiany Piramidy Żywienia na przestrzeni lat. Dietetycy.org.pl. <https://dietetycy.org.pl/zmiany-piramidy-zywienia-na-przestrzeni-lat/>
3. Drożdż, J. (2012). Długookresowe zmiany w spożyciu artykułów żywnościowych w Polsce. Handel Wewnętrzny, 339(4), 16–25
4. ZPE: Co to jest kuchnia molekularna? <https://zpe.gov.pl/pdf/PCswufVOa>
5. <https://szlakswietejwarmii.pl/kuchnia-wspolczesnej-warmii-i-mazur/>