



SMAKI

Leśnej Krainy Górnego Śląska



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.” Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Leśna Kraina Górnego Śląska”, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Publikacja została wydana w ramach operacji własnej
pt. „Smaki Leśnej Krainy Górnego Śląska”

Zdjęcia

zdjęcia zwycięzców i laureatów konkursu
pt. „Smaki Leśnej Krainy Górnego Śląska”

Wydawca

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Leśna Kraina Górnego Śląska”
ul. Szkolna 13, 42-286 Koszęcin

Skład i druk

Drukarnia SVD
ul. Niegolewskich 12, 42-700 Lubliniec
www.svd.pl

ISBN 978-83-963379-1-7

Copyright © 2022 by Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Leśna Kraina Górnego Śląska”
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być powielana lub rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie
i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) bez pisemnej zgody wydawcy.



Szanowni Państwo

Region „Leśnej Krainy Górnego Śląska” jak i cały Śląsk jest terenem bogatym kulturowo, zarówno pod względem zabytków historycznych jak i przemysłowych. Nie można jednak dobrze poznać tego obszaru nie smakując lokalnej kuchni. To ona pomaga nam poznać również samych Ślązaków. Słyną oni z niezwyklej gościnności i chętnie dzielą się tym co mają na stole.

Śląska kuchnia jest wynikiem mieszania się w przeszłości wpływów z krajów ościennych takich jak Austria, Niemcy i Czechy. Dzięki temu znajdziemy tutaj szereg potraw występujących w innych regionach, ale pod własną lokalną nazwą jak np. buchty, czyli kluski na parze. Należy pamiętać jednak, że Śląsk wyodrębnił też swoje własne potrawy, które tutaj zostały wymyślone oraz są przygotowywane i spożywane do dnia dzisiejszego jak np. kluski śląskie czy panczkraut (ciapkapusta). Gotując korzystano z płodów ziemi, w dużym stopniu były to ziemniaki i zboża. Praktycznie każda śląska gospodyni z dumą uprawiała własny ogródek z warzywami i ziołami. To wszystko sprawiło, że kuchnia śląska jaką obecnie znamy jest pełna smacznych i aromatycznych potraw, docenianych przez świat kulinarny.

Wydanie niniejszej publikacji jest wyrazem pielęgnowania naszej tradycyjnej kuchni śląskiej oraz przyczynia się do utrwalenia i przekazania naszego kulinarnego dziedzictwa kolejnym pokoleniom, nie tylko mieszkającym na Śląsku. Przepisy, które zostały tu zawarte są wyni-

kiem konkursu „Smaki Leśnej Krainy Górnego Śląska”. Celem operacji była aktywizacja społeczności lokalnej: restauratorów, Kół Gospodyń Wiejskich, kucharzy amatorów, miłośników lokalnej kuchni, czyli osób lubiących gotować. Projekt zaowocował integracją osób należących do tych grup poprzez rozmowy o gotowaniu, spotkania, sięganie do dawnych ksiąg kucharских, czy wspólne przeglądanie przepisów spisanych jeszcze rękami dawnych śląskich gospodyń.

Jury składające się ze znawców śląskiej kuchni, lokalnych tradycji i zwyczajów kulinarnych wybrało spośród zgłoszeń konkursowych najlepsze dania w czterech kategoriach: przystawka, danie główne, deser oraz danie dla dzieci. Jednak potrawy to nie wszystko co wyróżnia lokalną kuchnię. Śląskie gospodynie jako kobiety gospodarne i wyjątkowe z rozmysłem przygotowywały każde danie i chętnie wykorzystywały w kuchni tzw. „resztki”. Postanowiliśmy zatem w niniejszej publikacji zawrzeć oprócz kultowych przepisów również eko porady, czyli wskazówki jak gotować i planować posiłki, aby nie marnować żywności. Może to nauczyć kolejne pokolenia zamieszkujące zarówno „Leśną Krainę Górnego Śląska” jak i dalsze obszary nie tylko oszczędności, ale także brania pod uwagę dobro środowiska naturalnego, co jest tematem znanym, aktualnym i jakże dzisiaj popularnym.

Polecamy przepisy i życzymy Smacznego!

Przystawka

Paszтет z królika z przepisu babci Jasi	6
Chleb na zakwasie	8
Roladki szpinakowe z łososiem	10
Kluski z odzysku	12
Salatka jarzynowa	14
„Hekele” pasta śledziowa	16

Danie główne

Śląski łobiod	20
Żur po ślonsku	22
Karminadle z ciapkapustą	24
Żurek ‘złamany’ śmietaną, czyli gdzie kuchnia śląska przeplata się ze świętokrzyską	26
Bratkartofle, zecaj i kiszka	28
Zupa grzybowa	30

Deser

Kołocz drożdżowy z serem i posypką	34
Tort naturalny	38
Szpażza cytrynowa	40
Kreple	42
Szpażza cytrynowa w czekoladowej kuli	44
Ciasto na ekstra okazje	46

Danie dla dzieci

Kurczak w rosole z warzywami	50
Kwarantanki	52
Ajerkuchy	54
Jabłka w jogurcie	56
Buchty z sosem jagodowym	58
Coś na ząb – kolorowe sznitki	60

KATEGORIA:

PRZYSTAWKA



ZWYCIĘZCA

Koło Gospodyń Wiejskich
w Łebkach



Pasztet z królika z przepisu babci Jasi



składniki

1/2 królika
500 g karkówki lub boczku
250 g wątróbki drobiowej
1 czerstwa bułka lub 5 łyżek bułki tartej

gałka muskatołowa
2 marchewki
1 pietruszka
2 liście laurowe

4-5 ziaren ziela angielskiego
4-5 ziaren pieprzu czarnego
3 jaja
sól, pieprz



sposób przygotowania

Królika wkładamy do dużego garnka razem z karkówką, marchewką, pietruszką, liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem i solą, gotujemy do miękkości ok. 1-1,5 godziny, potem wyciągamy na półmisek i studzimy wszystkie składniki.

Bułkę zalewamy ciepłym rosołem i odstawiamy do namoczenia. Mięso z królika dokładnie obieramy i wraz z warzywami, wątróbką i karkówką mielimy w maszynce. Bułki lekko odciskamy z rosołu i również mielimy.

Do przygotowanej masy mięsnej dodajemy jaja, ścieramy gałkę muskatołową, solimy i pieprzymy według własnego uznania. Dokładnie mieszamy ręką, sprawdzamy smak i ewentualnie doprawiamy. Jeśli masa będzie zbyt gęsta można dodać trochę pozostałego z gotowania rosołu.

Foremki na pasztet smarujemy tłuszczem, obsypujemy bułką tartą i wkładamy do nich przygotowaną masę mięsną.

Pasztet z królika pieczemy ok. 90 minut w temperaturze 180°C.

eko PORADA



Wybierając się na zakupy, staraj się kupować produkty lokalne. Odwiedzaj bazarki i wspieraj lokalnych dostawców i sprzedawców. W ten sposób nie tylko wiesz co kupujesz i skąd pochodzi ta żywność, lecz również wspierasz lokalną gospodarkę.

LAUREAT

Teresa Chęcińska



Chleb na zakwasie



składniki

750 g mąki (żytnia razowa, pszenna razowa, pszenna chlebowa, orkiszowa, mąki do wypieku chleba)

1/3 łyżki soli

3-4 szklanki wody

dodatki wg uznania – sezam, słonecznik, siemię lniane, otręby itp.

zakwas:

240 g mąki żytniej typ 2000 (po 30 g na każde dokarmienie)

240 ml wody (po 30 ml na każde dokarmienie)



sposób przygotowania

Zakwas:

Skąd wziąć zakwas? Od osoby, która już piecze od dawna domowy chleb (im starszy zakwas tym lepszy) lub zrobić samemu. Na własny zakwas należy czekać około tygodnia. W pierwszym dniu mieszamy 30 g mąki i 30 ml wody w słoiku, który zakręcamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. W 2 i 3 dniu dokarmiamy zakwas raz dziennie, czyli ze słoika bierzemy 30 g zakwasu, przenosimy do nowego słoika i dodajemy 30 g mąki i 30 ml wody. 4 i 5 dnia dokarmiamy dwa razy dziennie zakwas, a 6 tylko raz. Najlepiej o stałych porach – rano i wieczorem. 6 dnia na wieczór mamy gotowy zakwas. Nie należy się zniechęcać jeśli coś za pierwszym razem nie wyjdzie.

Przygotowanie chleba:

Składniki mieszamy na strukturę błota – nie za gęste, nie za rzadkie. Z całej masy odkładamy 1/3 słoika na kolejne pieczenie. Z masy wychodzi około dwóch prostokątnych foremek – polecam szklane. Foremki przykrywamy i trzymamy w ciepłym miejscu, aby chleb się „wyruszał”, czyli wyrósł. Piec rozgrzać do 180 °C, włożyć do piekarnika naczynie z wodą na czas pieczenia. Pieczemy przez około godzinę – wierzch ma być ciemno brązowy, ale nie spalony.

eko PORADA



Resztki zakwasu można przeznaczyć na żurek.

Jeśli chleb jest już kilkudniowy warto go przypiec na maśle, a nie wyrzucać.



LAUREAT

Ewa Jeż



Roladki szpinakowe z łososiem



składniki

450 g świeżego lub mrożonego szpinaku
1 łyżka masła
2 ząbki czosnku

sól i pieprz
1 serek śmietankowy i 1 chrzanowy typu
almette

4 jajka
150 g lub więcej wędzonego łososia



sposób przygotowania

Szpinak włożyć na dużą patelnię z dodatkiem masła, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i mieszając czekać aż odparuje. Szpinak zmiksować, doprawiając solą, pieprzem. Dokładnie ostudzić. Do ostudzonego szpinaku dodać roztrzepane widelcem żółtka. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać ze szpinakiem.

Dno formy o wymiarach 20 x 30 cm posmarować masłem i położyć arkusz papieru do pieczenia. Otrzymaną masę szpinakową wyłożyć do formy i delikatnie rozprowadzić po całej powierzchni dna. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 °C i piec przez ok. 15-20 minut. Wyłożyć na ściereczkę i odkleić papier do pieczenia. Serki wymieszać i rozsmarować na wewnętrznej stronie rolady. Ułożyć plasterki łososia i zawinąć roladkę. Owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki lub też od razu pokroić na ok. 1,5 cm kawałki i podawać.



LAUREAT

Monika Pudykiewicz



Kluski z odzysku



składniki

ziemniaki
mąka ziemniaczana
jajko
masło

sos pieczarkowy:
500 g pieczarek
1 cebula
śmietana (może być słodka lub kwaśna

lub taka i taka, a dla stroniących od kalorii
może być jogurt)
sól, pieprz, kurkuma mielona, gałka musz-
katołowa



sposób przygotowania

Kluski śląskie przygotujemy w sposób tradycyjny. Przeciskam przez praskę ugotowane ziemniaki, dzielimy tę porcję na 4 równe części, jedną wyjmujemy i uzupełniamy brak mąką ziemniaczaną. Dodajemy jedno jajko i mieszamy. Po uformowaniu i ugotowaniu w osolonej wodzie mamy świetnie znane na śląsku kluski. Czasami trochę klusek zostaje nam na drugi dzień i wówczas robimy z nich „Kluski z łodzysku”. Kroimy kluseczki na plasterki, po czym wrzucamy je na patelnię na roztopione masło. Podsmażamy je tak na maśle (możemy dosolić), aż nabiorą pięknego złotego czy też złoto-brązowego koloru i wybornej chrupiącej powierzchni.

Kluseczki możemy zjadać jako dodatek do obiadu, polane samym masłem lub przygotować do nich sos np. pieczarkowy lub, w okresie jesiennym, z grzybów leśnych.

Sos pieczarkowy:

Kroimy cebulkę i podsmażamy na patelni, dodajemy pokrojone pieczarki i dusimy we własnym sosie. Jak wiadomo pieczarki „puszczają” sporo wody. Dodajemy do smaku: sól, pieprz, troszkę kurkumy dla zdrowia i u nas obowiązkowo gałkę muszkatołową. Na koniec doprawiamy sobie śmietaną, bo prawdziwy sos grzybowy musi być ze śmietaną. Opcjonalnie można dodać natkę pietruszki.

eko PORADA



Sam fakt wykorzystywania produktów lub tego co zostało nam np. z obiadu z dnia poprzedniego jest formą gotowania w sposób ekologiczny. W naszym domu planujemy obiady z wyprzedzeniem, na cały tydzień, a na lodówce mamy listę zaplanowanych posiłków. Wtedy też łatwiej zrobić zakupy, bo mamy zanotowane, które produkty do danego posiłku już mamy, a co należy dokupić. Takie planowanie ułatwia też życie kiedy każdy z członków rodziny wraca do domu o innej porze - wie czego szukać w lodówce.



LAUREAT

Regina Tkocz



Sałatka jarzynowa



składniki

6 dużych kartofli
3 marchewki
1 korzeń pietruszki
1 korzeń selera
4 ogórki kiszane

4 jajka
1/2 cebuli
1/2 jabłka
1 puszka groszku zielonego
1/2 puszki kukurydzy

3-4 łyżki majonezu
1 łyżka musztardy
sól i pieprz



sposób przygotowania

Kartofle umyć i gotować w mundurkach. Obrać i pokroić. Marchewki, pietruszkę, seler obrać i ugotować w drugim naczyniu do miękkości. Następnie ostudzić, pokroić w kostkę i włożyć do miski. Jajka ugotować na twardo, pokroić i dodać do miski. Ogórki,

cebulę i jabłko obrać, pokroić w kostkę i włożyć do miski. Wsypać groszek i kukurydzę. Doprawić solą i pieprzem oraz wszystko wymieszać z majonezem oraz musztardą.

eko PORADA



W moim domu sałatkę robi się z jarzyn ugotowanych w rosole. Dzięki temu nie marnuję jarzyn.



LAUREAT

Beata Paruzel



„Hekele” pasta śledziowa



składniki

2 ogórki kiszone
1 opakowanie śledzi matias

1 cebula
3 jajka

1 łyżka musztardy
pieprz czarny do smaku



sposób przygotowania

Śledzie opłucz i wymocz w wodzie z mlekiem lub w samej wodzie przez ok. 30 minut. Ogórki, jajka, cebulkę i śledzie pokroić w drobną kostkę. Dodać pieprz i łyżkę musztardy. Wymieszać. Dla polepszenia smaku, warto wsadzić godzinę przed podaniem do lodówki, aby całość dobrze się przegryzła.

Pasta ta również dobrze smakuje, jeśli zmielisz wszystkie podane składniki na jednolitą masę.

eko PORADA



Należy odpowiednio zaplanować posiłki, najlepiej na dwa, trzy dni. Na tej podstawie można wykonać szczegółową listę zakupów, co ograniczy marnotrawstwo.

Niektóre potrawy po przygotowaniu można zamrozić w pojemnikach lub zagotować w słoiku.

Pamiętajmy, że w pierwszej kolejności powinniśmy zjeść to co kupiliśmy najwcześniej.

Żywność należy przechowywać w odpowiednich warunkach, co ograniczy psucie się produktów.

Starajmy się wykorzystywać produkty, które zostały nam po wczorajszym obiedzie, resztki ze śniadania czy produkty, których data przydatności do spożycia dobiega końca.

The background of the right half of the image is a light green field filled with faint, white line drawings of various kitchen items. These include pots, pans, a rolling pin, a grater, a whisk, a knife, a spoon, a strainer, a jar, a sprig of rosemary, a slice of watermelon, a pepper grinder, a bowl, and a piece of broccoli. The drawings are scattered across the entire right half, creating a busy but subtle pattern.

KATEGORIA:

DANIE GŁÓWNE



ZWYCIĘZCA

Prosecco bistro



Śląski łobiod



składniki

rosół:

zupa mięsno-warzywna sporządzana na trzech mięsach: kurczaku, indyku i wołowinie
makaron
marchewka, pietruszka
żółtki drobiowe

kluski śląskie:

ziemniaki, mąka ziemniaczana
żółtko

rolada:

wołowina
farsz: boczek, kiełbasa, ogórek kiszony,
cebula, musztarda

modro kapusta:

czerwona kapusta gotowana
omasta z boczku i cebuli



sposób przygotowania

Rosół tradycyjnie przygotowujemy na wywarze z trzech mięs z warzywami: selerem, porem, pietruszką, marchewką, opalaną cebulą.

Kluski przygotowujemy z ugotowanych i przeciśniętych przez praszkę ziemniaków, łączymy z mąką ziemniaczaną i żółtkami w masę, z której przygotowujemy kuleczki małego rozmiaru – później gotujemy.

Kapustę poszatkowaną z przyprawami gotujemy, dodajemy ocet i omastę z boczku i cebuli.

Wołowinę rozbijamy na cieniutkie płaty mięsa, w nie zawijamy farsz z kiełbasy, ogórka, boczku, cebuli, musztardy.

Rolady pieczemy. Po upieczeniu przygotowujemy sos z esencji mięsa.

eko PORADA



Wyliczamy sobie dokładnie ilości dań jakie chcemy przygotować i kierujemy się tym przygotowując odpowiednią ilość składników.
Mięso z rosółu jest doskonałe do pasztetów i pieczeni, podroby wygotowane w rosole podajemy razem z marchewką w rosole.



LAUREAT

Katarzyna Pyka



Żur po ślonsku



eko PORADA

Nie wyrzucamy ugotowanych warzyw z wywaru, przygotujmy wszystkim dobrze znaną i lubianą sałatkę jarzynową. Gwarantuję, że posmak wędzonki doda charakteru naszej sałatce.

Dla fanów mięsa, polecam obrać żeberko i dodać do żurku. A jeśli wystarczy nam już mięsnych dodatków, obierzmy i zamroźmy np. na bigos.



składniki

zakwas:

1/2 szklanki mąki żytniej typ 2000
1 i 1/2 szklanki przegotowanej letniej wody
2 ząbki czosnku
2 liście laurowe
2 ziela angielskie
5 ziaren pieprzu czarnego

wywar:

2 litry zimnej wody

1 marchewka
1 pietruszka (korzeń)
1/2 średniego selera
1 cebula
1/2 pora
średni kawałek wędzonego żeberka wieprzowego
5 grzybów suszonych
przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty

dodatki:

2 kawałki dobrej kiełbasy śląskiej
kawałek boczku surowego
1 cebula
1 duży ząbek czosnku
5 pieczarek
3 średnie ziemniaki
4 jajka

przyprawy: sól, pieprz, majeranek



sposób przygotowania

Zakwas: Zakwas przygotowujemy najpóźniej 5 dni przed przygotowaniem żuru. Zakwas można przygotować wcześniej i przecedzony trzymać do 2 tygodni w lodówce w słoiku.

Do wyparzonego słoika wlać wodę, dodać mąkę i wymieszać, żeby nie było grudek. Dodać obrany i rozgnieciony czosnek oraz pozostałe przyprawy i zamieszać. Słoik przykryć gazą i zabezpieczyć gumką recepturką. Odstawić w ciepłe, zaciemnione miejsce i codziennie mieszać. 5 dnia zakwas będzie gotowy (po zamieszaniu nie powinien się już pnieć). Gotowy zakwas przecedzamy przez sito.

Wywar: Do garnka wrzucamy wędzone żeberko, obrane i opłukane warzywa, opaloną cebulę (na gazie lub patelni), suszone grzyby, przyprawy i gotujemy do miękkości warzyw. Przecedzamy do drugiego garnka. Z odcędzonych warzyw wyciągamy ugotowane suszone grzyby.

Żur: Żur najlepiej przygotować dzień wcześniej przed podaniem.

Taki „przegryziony” smakuje najlepiej.

Kiełbasę, boczek i cebulę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy dużą patelnię, wrzucamy boczek. Gdy wytopi się tłuszcz, dorzucamy kiełbasę i cebulę i co chwilę mieszamy pilnując, by się nie przypaliło. Usmażone składniki wrzucamy do przygotowanego wcześniej wywaru. Wywar doprowadzamy do wrzenia. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę, wrzucamy do gotującego się wywaru. Na patelni, na której wcześniej smażyliśmy, wrzucamy obrane i pokrojone pieczarki, dodajemy pokrojone suszone grzyby (te z wywaru) i chwilę dusimy. Pieczarki z grzybami dodajemy do wywaru. Mieszaną zakwas w słoiku. Gdy ziemniaki będą już miękkie wlewamy zakwas, doprawiamy przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą, pieprzem, majerankiem i gotujemy ok. 10 minut. Jajka gotujemy na twardo lub półmiędko. Połówki jajek podajemy z żurem.



Stowarzyszenie Rozwoju Sołectwa
Lisowice w Woj. Śląskim



Karminadle z ciapkapustą



składniki

ciapkapusta:

2 kg ziemniaków
1 kg kiszonej kapusty
cebula
200 g boczku
przyprawy: sól, pieprz do smaku, ziele

angielskie, liście laurowe

karminadle:

500 g mięsa mielonego króliczego, wie-
przowego lub wołowego
duże jajko

czerstwa kajzerka
duża cebula
sól i pieprz
bułka tarta do obtoczenia
olej lub smalec do smażenia
tymianek lub majeranek



sposób przygotowania

Ciapkapusta:

Ugotowane ziemniaki dobrze wymieszać z kiszoną kapustą. Bo-
czek drobno pokroić i przesmażyć skwarki, cebulę. Całość połączyć
doprawiając solą i pieprzem.

Karminadle:

Czerstwą kajzerkę namaczamy w wodzie. Cebulę drobno siekamy
i podsmażamy na niewielkiej ilości oleju, a następnie odstawiamy
do ostygnięcia. Mięso przekładamy do dużej miski, wbijamy jajko,

dodajemy zeszkloną cebulkę i namoczoną kajzerkę. Wszystkie
składniki łączymy rękami, a następnie doprawimy tymiankiem,
solą i pieprzem do smaku. Ponownie mieszamy i formujemy kot-
lety. Do głębokiego talerza wsypujemy bułkę tartą i każdy kotlet
obtaczamy w niej. Na patelni nagrzewamy tłuszcz i smażymy kotle-
ty z obu stron, by ładnie się przyrumieniły, przez ok. 10 minut. Na-
stępnie odsączamy je z nadmiaru tłuszczu, używając papierowego
ręcznika.

eko PORADA



Karminadle na pewno się nie zmarzną. Wieczorem można z nich przygotować kolację. Bułka, trochę sałatki,
sosu i hamburger gotowy. Można je też wykorzystać na drugi dzień na kanapki do pracy. A ciapkapusta jest
jak bigos, im więcej odgrzewania tym smaczniejsza. Można ją spożyć po odgrzaniu i na drugi dzień.



LAUREAT

Aneta Ćwik



Żurek z łamaną śmietaną

czyli gdzie kuchnia śląska
przeplata się ze świętokrzyską



składniki

500 g wędzonych żeberek
400 g kiełbasy wiejskiej
5-6 dużych ziemniaków
500 ml zakwasu żytniego (takiego jak do
żurku)

150 ml śmietany gęstej kwaśnej (w wersji
light można zastąpić jogurtem)
5 jajek na twardo
utarty chrzan
usmażona na maśle cebula

przyprawy: pieprz, sól, majeranek, liść
laurowy, ziele angielskie
kilka suszonych borowików (opcjonalnie)
szczypiorek



sposób przygotowania

Wędzone żeberka zagotowujemy z liściem laurowym i zielem angielskim z wodzie. W osobnym garnku przygotowujemy pokrojone w kostkę ziemniaki (które pod koniec doprawiamy solą). Gdy wywar jest gotowy dokładamy przygotowane ziemniaki oraz dodajemy suszone borowiki. Gotujemy chwilę, a następnie wlewamy powoli zakwas żytni. Na patelni smażymy na maśle cebulę, dodajemy również pokrojoną w kostkę kiełbasę. Zawartość patelni przekła-

damy do zalewajki. Delikatnie dodajemy śmietanę, doprawiamy do smaku pieprzem, solą oraz majerankiem. Pozwalamy zupie jeszcze chwilę delikatnie się pogotować.

Na talerzach kładziemy jajko na twardo pokrojone w prążki, nakładamy chrzan, następnie wlewamy zalewajkę, a wierzch posypujemy szczypiorkiem.



eko PORADA

Dla mnie podstawą niemarnowania żywności jest planowanie posiłków. W trakcie gotowania używam pokrywek, bo dzięki temu potrawy szybciej się gotują i są mniejsze straty ciepła. Nadwyżkę jajek na twardo albo ziemniaków gotowanych do zalewajki wykorzystuję np. w sałatce, którą podaję na kolację. Dzięki temu oszczędzam czas i wykorzystuję resztki.



LAUREAT

Agnieszka Tkocz



Bratkartofle, zeczaj i kiszka



składniki

1 kg ziemniaków
2 duże cebule

sól
2-3 łyżki oleju

zeczaj (jajko sadzone)
kiszka (zsiadłe mleko)



sposób przygotowania

Ziemianki ugotować w mundurkach. Obrąć ze skórki i pokroić na plasterki.

Na dużej patelni zeszklić na oleju pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać ziemniaki i smażyć do uzyskania rumianej skórki. Najlepiej smakują z jajkiem sadzonym i maślaną lub zsiadłym mlekiem.

eko PORADA



Gdy gotujemy ziemniaki w mundurkach zachowują one więcej wartości ożywczych oraz można śmiało przechowywać je w lodówce przez parę dni. Taką bazę można wykorzystać do różnych dań np. kartofelków marcepanowych, klusek śląskich, bratkartofli czy dodać do Eintopfu. Do podanych dań można wykorzystać również ziemniaki które zostały z innego posiłku.



LAUREAT

Barbara Bednarek-Mazur
z Klubu Seniora Pawonków



Zupa grzybowa



składniki

200 g mrożonych podgrzybków
100 g włoszczyzny

1 łyżka klarowanego masła
1 cebula

przyprawy: sól, pieprz



sposób przygotowania

Lekko rozmrożone grzyby podsmażamy. Na maśle podsmażamy drobno pokrojoną cebulę na złoty kolor. Osobno gotujemy włoszczyznę. Do gotowego wywaru dodajemy grzyby i cebulę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Podajemy z potłuczonymi ziemniakami i słodką śmietaną.

Grzyby można drobno pokroić, czego ja nie robię ze względu na smak.

eko PORADA



Staram się przewidywać jadłospisy na dłuższy okres, brać pod uwagę ilość osób do posiłku i być elastyczna w wykorzystywaniu nieskonsumowanych potraw. Wpłynie to na przemyślane zakupy i niemarnowanie produktów.



KATEGORIA:

DESER



ZWYCIĘZCA

Halina Mzyk



Kołocz drożdżowy z serem i posypką



składniki

ciasto drożdżowe:

1 szklanka ciepłego, ale nie gorącego mleka
450 g mąki pszennej
1/2 kostki roztopionego i ochłodzonego masła
3 łyżki cukru
1 jajko całe, 2 żółtka
50 g świeżych drożdży
1 cukier waniliowy
szczypta soli

masa serowa do kołocza:

1 kg białego, niemielonego twarogu
6 jajek
1 budyń waniliowy bez cukru
1/3 kostki masła (rozpuścić)
120 g cukru pudru
starta skórka z jednej cytryny
mała paczka rodzynek
1 cukier waniliowy

posypka, inaczej kruszonka:

500 g mąki pszennej
1 kostka masła
200 g grubego cukru
3 żółtka
1 cukier waniliowy

eko PORADA



Po upieczeniu i ochłodzeniu ciasto powinno być przykryte bawełnianym ręcznikiem i należy je przechowywać w chłodnym miejscu, niekoniecznie lodówce. Kołocz można zamrażać, najlepiej tuż po całkowitym ochłodzeniu.



sposób przygotowania

Ciasto drożdżowe:

Zacznyn: W misce wymieszać ciepłe mleko z drożdżami, jedną łyżką cukru, jedną łyżką mąki i szczyptą soli. Przykryć ręcznikiem i odstawić w ciepłe miejsce. Po 20 minutach zaczyn powinien się znacznie powiększyć.

Do wyrośniętego zaczynu dodać wszystkie składniki ciasta drożdżowego bez masła i dokładnie wyrobić - najlepiej ręką (ciepło ma znaczenie). Na koniec dodać masło i jeszcze wymieszać. Na początku trudno rozmieszać masło z ciastem, ale po kilku chwilach jest zdecydowanie lepiej. Ostatecznie można jeszcze dodać dwie łyżki mąki i masło się połączy. Wyrabiać co najmniej 7 minut. Ciasto drożdżowe jest wtedy dobre, jeżeli łatwo odchodzi od miski. Nigdy nie można w 100% przewidzieć proporcji do tego rodzaju ciasta, bo poszczególne składniki różnią się często wilgotnością, masło też jest różne. Warto dać to najlepsze. Po wyrobieniu odstawić ciasto do wyrośnięcia na 30-45 minut (w zależności od temperatury otoczenia).

Masa serowa do kołocza:

Oddzielić żółtka od białek, żółtka dobrze utrzeć z masłem, cukrem oraz cukrem waniliowym. Ser zmielić w maszynce, połączyć z masą i dokładnie wymieszać. Ubić białka, dodać do ciasta, a dopiero na koniec budyń i rodzyunki. Delikatnie, ale dokładnie wymieszać.

Posypka, inaczej kruszonka:

Połączyć żółtka z masłem i cukrem, a następnie dodać mąkę i zagnieść ciasto. Urywać po kawałku posypkę wielkości orzecha włoskiego i układać na masie serowej.

Wykonanie końcowego ciasta:

Na dużej blasze z pieca lub w tym wymiarze równomiernie rozłożyć na papierze ciasto drożdżowe. Równomierne rozłożenie jest bardzo ważne, bo wtedy nie robią się pagórki – należy na to uważać, bo w tych miejscach w czasie pieczenia ser jest staczany na boki, a ciasto drożdżowe wyskakuje do góry. Można je również nakłuć widelcem. Następnie równomiernie rozłożyć masę serową. Pozostawić do wyrośnięcia i w tym czasie przygotować posypkę.

Ciasto, przygotowane do pieczenia na blasze powinno rosnąć chociaż 15 minut. Po tym czasie wkładamy je do piekarnika, nagrzanego do 180 °C i pieczemy godzinę. Można od razu wyciągnąć z pieca po upieczeniu.

Jest to ciasto, może nie dla początkujących, ale dla średnio zaawansowanych.

Na Śląsku każda gospodyni robi to ciasto trochę po swojemu, więc nie ma jednego przepisu. Ten, który podaję dostałam od mojej mamy i do pracowałam w ciągu kilkunastu lat pieczenia. Kołocz zawsze wychodzi. Jest kilka warunków:

- wszystkie składniki muszą być w temperaturze pokojowej,
- drożdże dają świeże, a nie suszone,
- nie można zapomnieć, że ciasto przygotowane już na blasze do pieczenia też musi co najmniej 15 minut rosnąć. W innym przypadku może powstać zakalec.



Urszula Ferdyn



Tort naturalny



eko PORADA

Jeżeli po przekładaniu i zdobieniu tortu zostanie krem, wykorzystuj go do smarowania herbatników. Takie herbatniki powinno się zjeść tego samego dnia, żeby się nie rozmoczyły.



składniki

biskopt:

10 jajek
250 g cukru
250 g mąki tortowej
50 g mąki ziemniaczanej

krem:

2 kostki masła
4 jajka
250 g cukru
1 paczka cukru waniliowego

bakalie
kokos
kawa
dekoracje
opłatek



sposób przygotowania

Biskopt:

Miskę lub garnek, w którym będą ubijane jajka, umieszczamy w drugim, większym garnku, wypełnionym do połowy wrzątkiem. Kąpiel wodną trzymamy na średnim ogniu, żeby woda cały czas delikatnie bulgotała.

Ubijamy jajka z cukrem mikserem lub trzepaczką w kąpeli wodnej, aż do uzyskania gęstego kremu.

Ubite jajka studzimy. Gdy masa będzie już chłodna, powoli dodajemy przesianą mąkę tortową oraz ziemniaczaną cały czas mieszając.

Piec w 180 °C przez 25 minut.

Krem:

Jajka ubijamy z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. W osobnej misce dobrze ucieramy masło aby stało się kremowe. Ubite jajka stopniowo dodajemy i powoli mieszamy tak aby powstał nam jednolity krem.

Biskopt, gdy wystygnie, przecinamy i przekładamy kremem. Resztą kremu tynkujemy i ozdabiamy tort.

Do kremu można dodać kokos, bakalie lub owoce, aby go urozmaicić.

Te i inne dodatki, takie jak kawa czy opłatek, wykorzystujemy do zdobienia tortu.



Renata Piosek



Szpajza cytrynowa



składniki

5 jaj
1 sok z dużej cytryny

6 łyżek cukru
4 łyżeczki żelatyny

1/2 szklanki wody
skórka z cytryny



sposób przygotowania

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na sztywną pianę, a żółtka ubijamy z cukrem na gładką i puszystą masę. W międzyczasie rozpuszczamy w przegotowanej wodzie żelatynę, a następnie wlewamy sok z cytryny i ponownie mieszamy składniki.

Do utartych żółtek z cukrem dodajemy stopniowo pianę z białek i delikatnie mieszamy.

Na koniec powoli wlewamy uprzednio rozpuszczoną w ciepłej wodzie żelatynę połączoną z cytryną i ponownie mieszamy składniki do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.

Gotową masę przekładamy do salaterki lub pucharków. Deser odstawiamy do lodówki aby stężał. Na koniec można udekorować plasterkami cytryny ze skórką i bitą śmietaną.

eko PORADA



Zalecam, aby lepiej zrobić szpajzę w salaterce niż w pucharkach. Z salaterki każdy weźmie tyle na ile ma ochotę, a jak mu zasmakuje może sobie dołożyć.



LAUREAT

Małgorzata Miara



Kreple



składniki

500 g mąki pszennej
100 g cukru
2 łyżki oleju

5 żółtek
1 szklanka mleka
50 g drożdży

1 łyżka spirytusu lub octu
marmolada
olej do smażenia



sposób przygotowania

Do miski przesiać mąkę. Przygotować rozczyń z połowy mleka, łyżki cukru i łyżeczki mąki. Mleko musi być letnie. Gdy rozczyń urośnie wlać go do miski z mąką. Do tego dodać utarte żółtka z cukrem i resztę produktów. Dokładnie wyrobić ciasto. Wyrabiać tak długo,

aż będzie odstawać od ręki. Zostawić do wyrośnięcia. Gdy zwiększy swą objętość, rozwałkować na grubość 1 cm, dać marmoladę i przykryć ciastem i wykroić szklanką pączka, upiec na gorącym oleju. Posypać cukrem pudrem.

eko PORADA



Przy pieczeniu krepli zostają białka. By ich nie marnować, robię bezy lub kokosanki i mam deser na następną niedzielę.



Restauracja Collina



Szpajza cytrynowa w czekoladowej kuli



składniki

biała czekolada
jajka

cytryna
cukier

żelatyna



sposób przygotowania

Czekoladowa kula:

Rozpuszczamy białą czekoladę w kąpieli wodnej.

Silikonowe foremki wypełniamy cienką warstwą rozpuszczonej czekolady, wkładamy do zamrażarki.

Stężoną czekoladę wyjmujemy z formy i wypełniamy szpajzą.

Szpajza:

Zagotowujemy pół szklanki wody, rozpuszczamy żelatynę, dodajemy wyciśnięty sok z cytryn oraz startą skórkę z cytryn.

Żółtka oddzielamy od białek. Żółtka z cukrem ubijamy mikserem

na biały puch. W osobnym naczyniu ubijamy białka ze szczyptą soli na sztywną pianę.

Do żółtek dodajemy połowę białek, delikatnie mieszamy, tak by białka nam nie opadły, następnie dodajemy drugą połowę białek i delikatnie mieszamy.

Na koniec dodajemy rozpuszczoną żelatynę, wypełniamy połowę formy czekoladowej szpajzą i drugą połowę przykrywamy tak by powstała kula.

eko PORADA



Zaplanować dokładnie jadłospis. Przestrzegać receptur.
Stosować się do harmonogramu przygotowywania posiłków.



LAUREAT

Elżbieta Kamaszuk



Ciasto na ekstra okazje



składniki

ciasto kakaowe:

8 jaj
szklanka cukru
szklanka mąki pszennej tortowej
1 łyżka mąki krupczatki
1 i 1/2 łyżki kakao
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka octu

ciasto z dziurkami (jasny biszkopt):

5 jaj
1/2 szklanki cukru + cukier waniliowy
1/2 szklanki mąki pszennej
1 łyżka mąki krupczatki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki octu

poncz:

herbata z rumem i cytryną
2 dowolne galaretki

po 1/2 tabliczki gorzkiej i mlecznej czekolady
krem:

500 ml mleka
2 żółtka
2 łyżki mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
6 łyżek cukru pudru
3 łyżki kakao
1 kostka masła
1/2 kieliszka do wódki rumu



sposób przygotowania

Upiec biszkopt ciemny i jasny. Biszkopt kakaowy przekroić na pół i nasączyć ponczem. W jeszcze ciepłym jasnym biszkopcie, kieliszkiem wykroić dziurki. Przygotować galaretki i odstawić do częściowego stężenia. Utrzeć masło z wcześniej ostudzonym budyniem, dodać pozostałe składniki i połączyć je w krem kakaowy. Następnie przełożyć placek według ustalonej kolejności:

Ciasto kakaowe
0,5 masy
ciasto z dziurkami (dziurki zalać gęstniejącą galaretką)
0,5 masy
Ciasto kakaowe
Złożone ciasto z wierzchu oblać czekoladą, boki posmarować kremem.

eko PORADA



Nadmiar kremu zamrażam i wykorzystuję przy kolejnym cieście. Kóleczka wycięte z jasnego biszkoptu oblewam czekoladą, dekoruję bakaliami i ciasteczka gotowe.

The background of the right half of the image is a light green field filled with faint, hand-drawn sketches of various kitchen items. These include pots, pans, a rolling pin, a grater, a whisk, a knife, a spoon, a strainer, a jar, a sprig of rosemary, a slice of watermelon, a pepper grinder, a bowl, and a piece of broccoli. The sketches are scattered across the entire right half, creating a textured, thematic backdrop.

KATEGORIA:

DANIE DLA DZIECI

ZWYCIEŻCA

Gospodarstwo Agroturystyczne RANCZO
Kornelia i Krystian Kiełbasa



Kurczak w rosole z warzywami



składniki

2 porcje rosółowe z kurczaka
paleczki z 4 udek z kurczaka
3 marchewki
2 korzenie pietruszki
1 cebula

1 goździk
kawałek pora
3 liście laurowe
10 kulek ziela angielskiego
10 kulek pieprzu kolorowego

sól i pieprz
maggi
1/2 łyżeczki pieprzu ziołowego
2 łyżki soku z cytryny
zielona pietruszka



sposób przygotowania

Zagotować ok. 2 l wody, dodać warzywa, przyprawy oraz kości i mięso.
Gotować ok. 1 godziny, po czym odcedzić. Rosół doprawiać solą, pieprzem, przyprawą do zup Maggi i sokiem z cytryny.
Ugotowane mięso obrać, pokroić w niewielkie kawałki, a warzywa w ukośne półplasterki.
Ułożyć ładnie na talerzach, zalać rosółem i posypać zieloną pietruszką.

eko PORADA



Wcześniejsze przygotowanie przepisu bardzo ułatwia planowanie zakupów i kupowanie tylko tego co jest potrzebne.
Jeśli zupa zostanie można ją zagotować, dodać żelatynę i zrobić galaretkę drobiową idealną na kolację lub śniadanie.



LAUREAT

Jagoda Brodziak



Kwarantanki



składniki

1 kostka margaryny
1 kostka twarogu
1 jajko

250 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
marmolada

cukier puder do posypania



sposób przygotowania

Mąkę przesiać na stolnicę. Wymieszać z proszkiem do pieczenia. Dodać margarynę, twaróg, żółtko (białko pozostawić w salaterce). Zagnieść ciasto. Połowę ciasta rozwałkować na cienki placek ok. 2mm. Nożem wg miski obrysować koło. Podzielić na 8 części. Na brzegu każdego trójkątka położyć pół łyżeczki marmolady. Zawijać od zewnątrz do środka. Różki skleić i zawinąć. Przygotować

dwie salaterki: jedną z białkiem, drugą z cukrem. Rogaliki zamaczać najpierw w białku, następnie w cukrze i odkładać na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Czynność powtórzyć z drugą połową ciasta. Piec w temp. 220 °C przez ok. 15min. Powinno wyjść ok. 25 szt. „kwarantanek”.

eko PORADA



Na zakupy chodzić z listą. Listę pisać cały tydzień na bieżąco wpisując produkty, które się kończą w kuchni. Przeglądać gazetkę z promocjami i w ten sposób planować obiad.



LAUREAT

Agnieszka Tkocz



Ajerkuchy



składniki

szklanka mąki pszennej
2 jajka
150 ml kefiru

2-3 łyżki cukru
łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 opakowania cukru waniliowego

szczypta soli
3-4 średnie jabłka
smalec do smażenia



sposób przygotowania

Kefir wymieszać z jajkami, wsypać mąkę i proszek do pieczenia. Potem dodać cukier i cukier waniliowy oraz szczyptę soli, wymieszać. Ciasto odstawić na 10-15 minut. Powinno być bardzo gęste. Jabłka obrać ze skórki, wydrążyć przez środek otwór, żeby usunąć

gniazda nasienne. Następnie pokroić na okrągłe plastry. Maczać w cieście i smażyć na smalcu z dwóch stron na rumiano. Gotowe posypać cukrem pudrem.

eko PORADA



Do dania można użyć brzydszych jabłek, czyli takich które są już przyschnięte, nabite lub lekko dziurawe i wiemy, że nie zjemy ich bez przetworzenia.



LAUREAT

Ewa Jeż



Jabłka w jogurcie



składniki

2 jabłka
1 mały jogurt naturalny

4-5 herbatników
odrobina masła

1-2 łyżeczki cynamonu
opcjonalnie trochę cukru



sposób przygotowania

Jabłka obrać, wydrążyć i pokroić w niedużą kostkę. W rondelku rozpuścić masło. Do roztopionego masła wrzucić jabłka, wymieszać. Dodać cynamon. Trzymać na ogniu do miękkości jabłek od czasu do czasu mieszając. Jeżeli jabłka są kwaśne można dodać trochę cukru.

Na spód szklanki/pucharka skruszyć kilka herbatników, na herbatniki nałożyć kilka łyżek jabłek, wlać jogurt. Na jogurt znów pokruszyć herbatniki, a na samą górę ułożyć resztę jabłek.

Zjeść od razu, póki ciepłe.

eko PORADA



Do wyżej wymienionej potrawy można wykorzystać wszystkie jabłka opadówki, a nawet te, które nie są pierwszej świeżości.



LAUREAT

Beata Paruzel



Buchty z sosem jagodowym

eko PORADA



Należy odpowiednio zaplanować posiłki, najlepiej na dwa, trzy dni. Na tej podstawie można wykonać szczegółową listę zakupów, co ograniczy marnotrawstwo. Niektóre potrawy po przygotowaniu można zamrozić w pojemnikach lub zagotować w słoiku. Pamiętajmy, że w pierwszej kolejności powinniśmy zjeść to co kupiliśmy najwcześniej. Żywność należy przechowywać w odpowiednich warunkach, co ograniczy psucie się produktów. Starajmy się wykorzystywać produkty, które zostały nam po wczorajszym obiedzie, resztki ze śniadania czy produkty, których data przydatności do spożycia dobiega końca.



składniki

buchty:

500 g mąki pszennej
30 g drożdży
szklanka mleka (ok 250ml)
2 jajka
3 łyżki masła

sól

1 łyżka cukru

sos jagodowy:

500 g jagód
4 łyżki cukru

1/2 paczki cukru waniliowego
200 ml śmietany 30 %
1/2 szklanki zimnej wody
1/4 kostki masła
1 łyżka mąki ziemniaczanej.



sposób przygotowania

Buchty:

Drożdże rozrabiamy w mleku z cukrem i 4 łyżkami mąki. Tak przygotowany zaczyn przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po ok. 20 minutach do zaczynu dodajemy resztę mąki, jajka, roztopione masło, sól i wyrabiamy do momentu, aż ciasto przestanie się kleić do dłoni. Tak przygotowane ciasto dzielimy na ok. 12-14 porcji. Następnie każdy kawałek ciasta formujemy w dłoniach na kształt kulki. Gotowe kule przykrywamy ściereczką i czekamy do wyrośnięcia.

Przygotowujemy szeroki garnek z wrzątkiem, który nakrywa się płócienną ściereczką i obwiązuje sznurkiem wokół brzegu, lub rozkłada się specjalny metalowy wkład do gotowania na parze. Przykrywamy przykrywką i gotujemy nasze kluski na parze ok. 15 minut do wyrośnięcia.

Sos jagodowy:

Jagody umyć, przełożyć do garnka i wymieszać z 4 łyżkami cukru. Możemy je odstawić na 20 minut, wtedy jagody puszczą sok. Do jagód dodajemy pół szklanki wody, gotujemy do miękkości, następnie wlewamy śmietanę, dodajemy masło i cukier waniliowy. Gotujemy na niewielkim ogniu ok. 5 minut. Mąkę rozrabiamy w małej ilości zimnej wody. Stopniowo wlewamy do sosu aż uzyska odpowiednio gęstą konsystencję. Można całość rozdrobnić blenderem, wtedy sos ma bardziej kremową konsystencję. Tak przygotowanym sosem polewamy nasze buchty.



LAUREAT

Koło Gospodyń Wiejskich w Żernicy



Coś na ząb kolorowe sznitki



składniki

I. Na ciemnym chlebie:

chleb ciemny lub wek
masło
sałata
ser biały i żółty
wędlina
pomidorki koktajlowe
zielony ogórek
papryka czerwona
cebula czerwona
pietruska lub koperek

II. Na tortilli:

placki tortilli
ser biały kremowy
szynka
ogórek zielony
papryka słodka

III. Na makaronie:

makaron (duże muszle)
hekele (śledzie, ziemniaki,
musztarda)
lub sałatka jarzynowa (mar-
chew, seler, pietruszka, majo-
nez, sól i pieprz)

IV. Z wędzoną rybą:

ser biały mascarpone
wędzona ryba - łosoś
koperek zielony
mleko
3 jajka
woda
szpinak
olej
sól i pieprz



sposób przygotowania

I. Na ciemnym chlebie

Chleb posmarować masłem, położyć kawałek zielonej sałaty, na sałacie zrobić szprycę do kremów różyczkę z twarogu. Do różyczki wkładamy zwinięte w rulonik salami, szynkę lub inną wędlinę, zwinięty w rulonik żółty ser, ćwiartki pomidorów koktajlowych, zielony ogórek pokrojony w kształt wachlarza, kolorową paprykę w kształcie trójkątów, a w sam środek wkładamy listki zielonej pietruszki lub koperek.

II. Na tortilli

Placki tortilli smarujemy białym kremowym serkiem, następnie układamy plastry szynki, plastry zielonego ogórka, słupki kolorowej papryki. Tak przygotowaną tortillę zawijamy i kroimy w plastry.

III. Na makaronie

Ugotować makaron - duże muszle, wypieścić tradycyjną sałatką jarzynową lub śledziową (hekele).

IV. Z wędzoną rybą

Przygotować ciasto naleśnikowe, zmiksować z dwiema garściami szpinaku i upiec cienkie placki. Następnie placki posmarować farшем, zwinąć w rulony. Można pokroić w plastry.



eko PORADA



Robić zakupy z gotową listą produktów.

Planować posiłki w taki sposób, aby następnego dnia móc zagospodarować resztki do przygotowania kolejnego posiłku, np. sałatki lub zapiekanki.

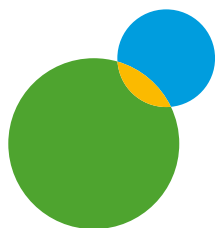
Przechowywać nadmiar przygotowanego posiłku, np. w zamrażarce, zawekować w słoiku lub podzielić się z potrzebującymi, np. w jadłodzielniach.

Wejdź i zobacz jak powstają
Smaki Leśnej Krainy Górnego Śląska



 Leśna Kraina





LEŚNA KRAINA
GÓRNEGO ŚLĄSKA



ISBN 978-83-963379-1-7

