



# PRZEPISY PEŁNE WSPOMNIENI

książka kucharska

# PRZEPISY PEŁNE WSPOMNIENÍ

książka kucharska



[migbp-wolow.pl](http://migbp-wolow.pl)



/ bibliotekawolow



/ biblioteka\_w

ISBN 978-83-949203-3-3

Przepisy pełne wspomnień. Książka kucharska.

Redaktor prowadzący: Joanna Krasowska

Pomysłodawca i realizator projektu: Anna Stelmarczyk-Matraj

Podczas przygotowywania przepisów inspirowano się:

*Dobra kuchnia*, red. Zofia Bagieńska, wydanie II, Warszawa 1972.

Henryk Dębski, *Współczesna kuchnia polska*, wydanie II, Warszawa 1985.

Jadwiga Kłossowska, *Obiady u Kowalskich*, wydanie II, Warszawa 1984.

Redakcja i korekta: Karolina Ogińska

Projekt graficzny przygotowany został w oparciu  
o materiały ze strony canva.com i freepik.com

Projekt, fotografie: Małgorzata Szulc

Skład, wykonanie: Marcin Lokś

Wydawnictwo MiGBP w Wołowie

ul. Gen. W. Sikorskiego 8, 56-100 Wołów

[www.migbp-wolow.pl](http://www.migbp-wolow.pl)

Wydanie I

Wołów 2020



# Słowem wstępu...

Książka kucharska, którą trzymacie w rękach, jest efektem dwutygodniowych warsztatów kulinarnych. Były one organizowane w wołowskiej bibliotece w ramach zimowych *Półkolonii z biblioteką*.

„Przepisy pełne wspomnień” to cykl warsztatów, podczas których uczestnicy *Półkolonii z biblioteką* zapoznali się ze smakami dzieciństwa pokolenia ich rodziców i dziadków. Podczas dwutygodniowych warsztatów odtworzyliśmy dania tradycyjnej domowej kuchni polskiej oraz dokonaliśmy ich współczesnych dekonstrukcji. W książce znaleźć można zarówno dania obiadowe, napoje, jak i słodkie poczęstunki.

Projekt sprawił, że dzieci nie tylko spróbowały nowych smaków, ale również nauczyły się pracy zespołowej, odpowiedzialności oraz nabyły umiejętności kulinarne.

Za pomysł i przeprowadzenie inspirowanych smakiem warsztatów kulinarnych dziękuję Ani Stelmarczyk-Matraj, która swoją pasją do gotowania podzieliła się z uczestnikami *Półkolonii z biblioteką*.

**Projekt współfinansowany ze środków Gminy Wołów,  
w tym Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.**





# Surówka z marchwi i jabłka

*Surówka jest bardzo soczysta, zdrowa i dobra.*

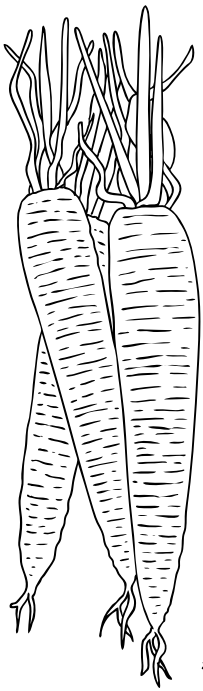
ADRIAN

Składniki:

2 marchewki

1 jabłko

*Umyj marchewki i jabłko, a następnie obierz, zetrzyj na drobnej tarce i dokładnie wymieszaj.*







# Racuchy z owocami

*Przepis nie jest trudny. Owoce ukryte w racuchach są pyszne.*

ANIA

## Składniki:

450 g mąki

30 g świeżych drożdży

1 łyżka cukru

1,5 szklanki ciepłego mleka

1 jajko

1 banan

1 jabłko

olej do smażenia

## *Zaczyn drożdżowy:*

*Drożdże pokrusz do szklanki, zasyp cukrem i poczekaj do całkowitego rozpuszczenia drożdży.*

*Mąkę wsyp do miski, dodaj jajko i zaczyn drożdżowy. Wlej mleko i dokładnie wymieszaj. Miskę przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Obierz oraz pokrój na plasterki banana i jabłko. Owoce dodaj do wyrośniętego ciasta, delikatnie wymieszaj. Racuchy nakładaj łyżką na rozgrzany na patelni tłuszcz. Smaż z obu stron do uzyskania złotego koloru.*







# Kompot z gruszek i jabłek

*Pyszny kompot! Łatwo go zrobić. Można spróbować z innymi owocami.*

STAŚ

Składniki:

2 słodkie jabłka

5 dojrzałych gruszek

*Owoce umyj i pokrój na kawałki (nie wydrążaj pestek). Wrzuć je do garnka i uzupełnij wodą. Gotuj do miękkości owoców.*









# Zupa NIC

*Słodka i dobra, można dodać ulubionych owoców.*

OLAF

**Składniki:**

1 l mleka

1 łyżka mąki

3 jajka

cukier wanilinowy

*Do mleka dodaj cukier wanilinowy, jajka oraz mąkę. Podgrzewaj na małym ogniu, cały czas mieszając, do uzyskania odpowiedniej gęstości zupy. Nie dopuść do zagotowania, ponieważ może się zwarzyć.*







# Makaron po gospodarsku

*Smaczne połączenie makaronu ze śmietaną.*  
SZYMON

*Składniki:*

*3/4 opakowania ulubionego makaronu*

*60 g sera białego*

*2-3 łyżki śmietany*

*cukier puder*

*Makaron ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Jeśli wykorzystujesz makaron z poprzedniego dnia, wrzuć go na chwilę na gorącą wodę. Makaron odcedź i przelej zimną wodą. Przełóż go na talerz, posyp pokruszonym serem białym, dodaj śmietanę i oprósz cukrem pudrem.*











# Sok karotenowo-cytrusowy

*Możecie sobie pomyśleć, patrząc na przepis: dziwne, cytrusy i marchewka?.*

*Jednak nie należy oceniać książki po okładce. To połączenie się sprawdza!*

TOMEK

Składniki:

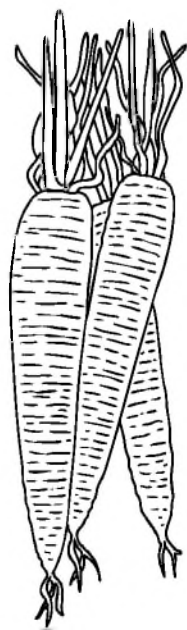
4 marchewki

2 pomarańcze

2 cytryny

4 łyżki miodu

*Marchewki oraz pomarańcze obierz i pokrój na kawałki. Ugotuj je w 2 litrach wody do miękkości. Całość zmiksuj blenderem, napój przecedź przez sitko wyłożone gazą. Do smaku dodaj wyciśnięty sok z cytryny oraz miód.*







# Krem z pomidorów

*Mocno pomidorowa!*

OLAF

**Składniki:**

700 g passaty pomidorowej

700 ml wody

3 suszone pomidory

1 ząbek czosnku

1 marchewka

1 mały korzeń pietruszki

1 cebula

1 łyżka oleju

sól

cynamon mielony

*Czosnek oraz cebulę drobno pokrój i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojone w niedużą kostkę warzywa i smaż jeszcze przez kilka minut, do miękkości warzyw. Wlej passatę pomidorową oraz pokrojone w kawałki suszone pomidory. Dolej wodę i gotuj przez kilkanaście minut. Po tym czasie zblenduj zupę i dopraw do smaku solą i odrobiną cynamonu.*







# Gofry ziemniaczane

*Warto spróbować, bo są pyszne! Można pomyśleć, że to prawdziwe gofry.*

BARTOSZ

Składniki:

500 g ziemniaków

1 mała cebula

1 ząbek czosnku

3-4 łyżki mąki

1 jajko

sól, pieprz

olej do natłuszczenia gofrownicy

*Ziemniaki umyj i osusz. Wszystkie warzywa obierz, a następnie zetrzyj na drobnej tarce. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem do smaku. Rozgrzej gofrownicę, natłuść formy olejem. Nakładaj na każdą formę po 2-3 łyżki masy ziemniaczanej, piecz w zamkniętej gofrownicy do uzyskania ulubionej chrupkości gofra.*







# Napój witaminowy

*Jest zdrowy, ma dużo witamin, nawet smaczny.*

NADIA

**Składniki:**

3 marchewki

garść pomidorków koktajlowych

1 papryka czerwona

cytryna

*Umyj dokładnie marchewkę, pomidorki i paprykę. Z papryki usuń gniazdo nasienne. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Przygotowane warzywa włóż do sokowirówki i przeciśnij je do uzyskania soku. Dosmacz cytryną.*

*Do przygotowania zdrowego soku możesz użyć innych warzyw, takich jak: ogórki, brokuły, seler naciowy itp.*









# Krem z białych warzyw

*Polecam również bez blendowania.*

ANTEK

***Składniki:***

1 średni seler

1 korzeń pietruszki

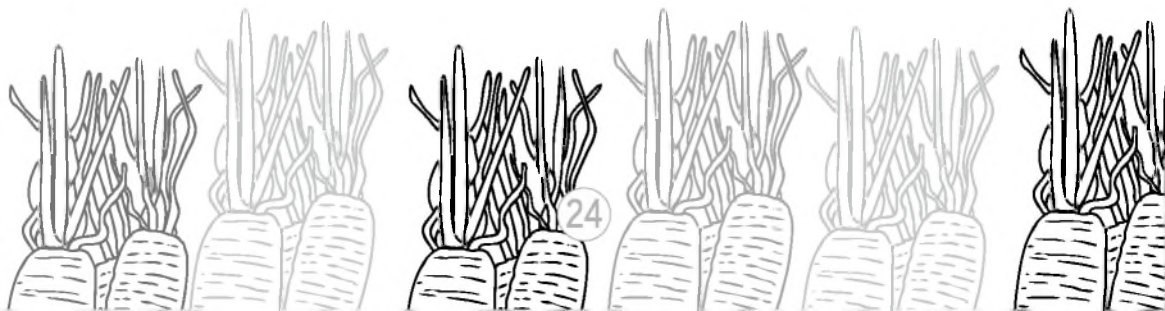
1 biała część pora

1 łyżka oleju

150 ml śmietany 30%

sól

*Warzywa pokrój w kostkę i podsmaż w garnku na oleju. Warzywa zalej wodą, tak by były całkowicie przykryte. Gotuj do miękkości z płaską łyżką soli. Gdy warzywa będą już miękkie, zmiksuj zupę do uzyskania gładkiego kremu. Dopraw śmietanką i solą.*





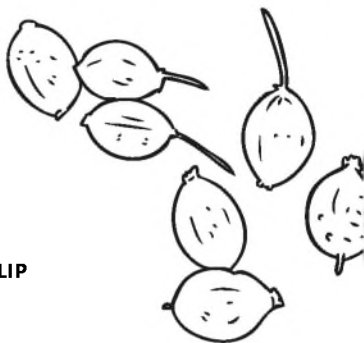




# Sodziaki

*Bardzo smaczne. Najlepsze z dżemem.*

FILIP



**Składniki:**

250 ml kefiru

3 szklanki mąki

1 cukier wanilinowy

1 jajko

olej do smażenia

Wszystkie składniki wsyp do miski, połącz ze sobą i wyrabiaj do uzyskania gładkiego ciasta. Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3-4 mm. Pokrój nożem na prostokątne kawałki. Smaż na głębokim, dobrze rozgrzanym oleju z obu stron do uzyskania złotego koloru. Najlepiej smakują z masłem i dżemem.



# Napój staropolski, czyli lemoniada na gorąco

*Jest słodka, trochę kwaśna, zdrowa, łatwa – możecie przygotować ją sami.*

NIKODEM

## *Składniki:*

*1 l wody*

*2 cytryny*

*10 łyżek miodu*

*Wodę zagotuj w garnku. Po ostudzeniu do około 40°C dodaj miód i sok wyciśnięty z cytryn. Dokładnie wymieszaj.*











# Pierogi z serem na stodko

*Bardzo dobre, bo na stodko!*

EMILKA

Składniki:

Farsz:

250 g sera twarogowego  
cukier puder

Ciasto:

3 szklanki mąki pełnoziarnistej  
2-3 łyżki oleju  
duża szczypta soli  
1 szklanka gorącej wody

Ser dokładnie rozgnieć widelcem, dodaj trochę cukru pudru i wymieszaj. Do miski wsyp mąkę, sporą szczyptę soli, olej i gorącą wodę. Wymieszaj wszystko łyżką, a gdy mąka wchłonie wodę, przesyp wszystko na stolnicę i wyrabiaj do uzyskania gładkiego ciasta. Ciasto przykryj ściereczką i pozwól mu odpocząć przez kilka minut. Po tym czasie rozwałkuj cienko ciasto na oprószonej mąką stolnicy.

Z rozwałkowanego ciasta wykrawaj kółka, do tego możesz użyć szklanki. Na środek każdego kółka nałóż łyżeczką farsz. Ulep pierogi, dokładnie ściskając ich brzegi. Gotowe pierogi wrzuć do gorącej, osolonej wody, gotuj do ich wypłynięcia. Ugotowane pierogi włóż do miski, polej olejem i potrząśnij, aby dokładnie się nim pokryły.







# Pierogi ruskie

*Pierogi trudno jest przygotować, ale są bardzo smaczne.*

SZYMON

## Składniki:

### Farsz:

1 kg ugotowanych ziemniaków  
500 g twarogu  
2 średnie cebule  
sól, pieprz

### Ciasto:

3 szklanki mąki  
2-3 łyżki oleju  
duża szczypta soli  
1 szklanka gorącej wody

Cebulę pokrój w drobną kostkę i smaż ją na oleju do uzyskania złotego koloru. W tym czasie na tarce do jarzyn zetrzyj ziemniaki oraz twaróg. Wymieszaj z usmażoną cebulą oraz dopraw solą i pieprzem według uznania.

Do miski wsyp mąkę, sporą szczyptę soli, olej i gorącą wodę. Wymieszaj wszystko łyżką, a gdy mąka wchłonie wodę, przesyp wszystko na stolnicę i wyrabiaj do uzyskania gładkiego ciasta. Ciasto przykryj ściereczką i pozwól mu odpocząć przez kilka minut. Po tym czasie rozwałkuj cienko ciasto na oprószonej mąką stolnicy.

Z rozwałkowanego ciasta wykrawaj kółka, do tego możesz użyć szklanki. Na środek każdego kółka nałóż łyżeczką farsz. Ulep pierogi, dokładnie ściskając ich brzegi. Gotowe pierogi wrzuć do gorącej, osolonej wody i gotuj do ich wypłynięcia. Ugotowane pierogi włóż do miski, polej olejem i potrząśnij, aby dokładnie się nim pokryły.

Podawaj z usmażoną cebulką.







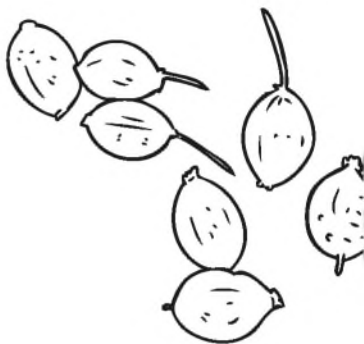




# Naleśniki

*Przypominają czasy dziadków.*

STAŚ



**Składniki:**

250 g mąki pełnoziarnistej

650 ml mleka

200 ml śmietanki 30%

4 jajka

1 łyżka cukru

masło do smażenia

*Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj w blenderze kielichowym.  
Powstałą masę smaż z obu stron na rozgrzanej patelni, wysmarowanej  
wcześniej masłem, do uzyskania złotego koloru.  
Zjedz z ulubionym dodatkiem – dżemem lub serem.*





# Majonez domowy

*Trudno rozbić jajka, żeby skorupki nie wpadły do stoika.  
Po zmiksowaniu warto spróbować i ewentualnie dosolić do smaku.*

MARCEL

Składniki:

350 ml oleju

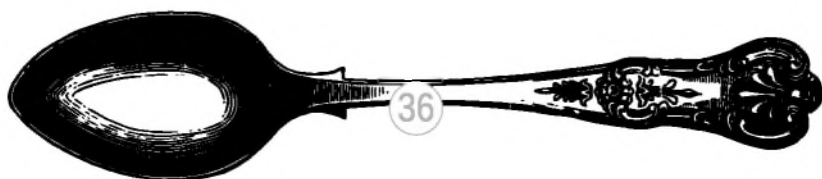
1 jajko

1 łyżeczka musztardy

1 łyżka soku z cytryny

sól, pieprz

*W wysokim słoiku połącz ze sobą jajko, musztardę, sok z cytryny oraz sól i pieprz. Wszystko zmiksuj blenderem ręcznym do uzyskania jednolitej masy. Powoli wlewaj olej, cały czas miksując. Im więcej oleju dodamy, tym gęstszy będzie majonez.*











# Sałatka jarzynowa

*Trzeba odczekać kilka minut, żeby warzywa ostygły, bo można się poparzyć.*

EMILKA

Składniki:

4 ziemniaki

2 marchewki

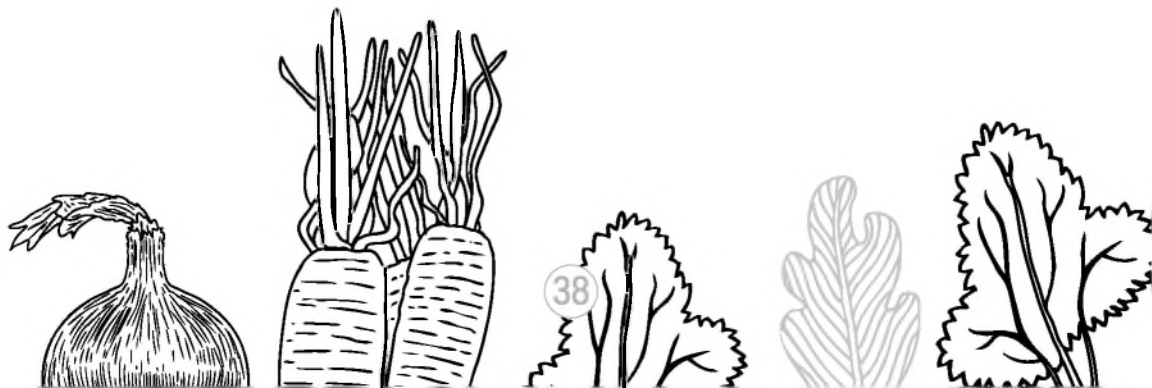
0,5 małego pora

3 ogórki konserwowe (korniszony)

3-4 łyżki majonezu

sól, pieprz

*Ziemniaki porządnie wyszoruj, marchewki obierz. Ugotuj warzywa do miękkości i je wystudź. Z ziemniaków zdejmij skórkę, ogórki odsącz z nadmiaru wody. Ugotowane warzywa wraz z ogórkiem pokrój w niedużą kostkę. Pora potnij w drobne kawałki. Wszystkie składniki wymieszaj z majonezem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.*







# Miętowy napój staropolski

*Można wyjąć pestki.*  
JULIA

Składniki:

8 łyżeczek suszonej mięty

3 cytryny

miód

Miętę zaparz w 1,5 litra gorącej wody. Odcedź i ostudź do około 40°C.  
Wyciśnij sok z cytryny, dosłodź dużą ilością miodu do smaku.









# Zupa z przecieranym ryżem

*Spróbujcie z dżemem od babci.*

MARYSIA

**Składniki:**

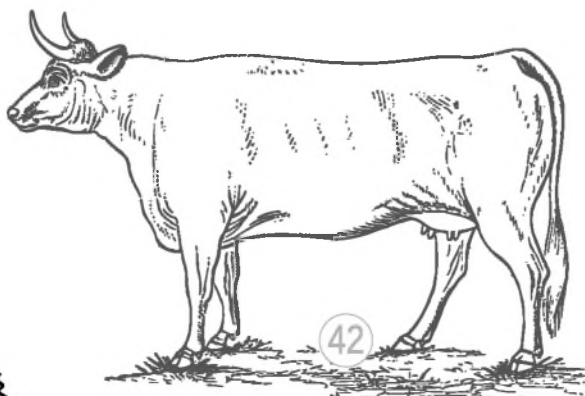
1 l mleka

100 g ryżu

150 ml śmietanki 30%

miód

*Ryż ugotuj w mleku do miękkości. Wszystko zmiksuj w blenderze kielichowym lub blenderem ręcznym. Wlej śmietankę i dosłódź miodem do smaku.*









# Placki z twarogu na słodko

*Trzeba uważać, kiedy się smaży, bo można się poparzyć.*

PIOTREK

Składniki:

500 g sera twarogowego

150 g mąki

2 jajka

olej do smażenia

*Ser rozetrzyj widelcem, dodaj jajka i mąkę, dokładnie wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju z obu stron do uzyskania złotego koloru.*

*Podawaj z dżemem lub miodem.*







# Sok z marchwi i jabłek

*Nie czuć marchewki, chociaż była.*

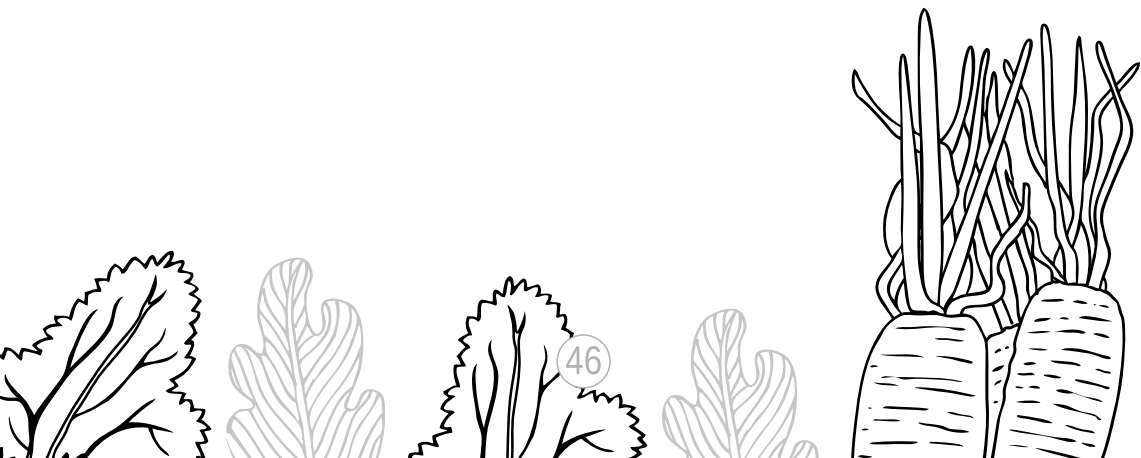
MAJA

Składniki:

4 marchewki

4 jabłka

*Marchewki i jabłka umyj. Pokrój na mniejsze kawałki i przepuść je przez sokowirówkę. Przed podaniem wymieszaj.*









# Krokiety z ziemniaków

*Najlepsze krokietki na świecie.*

JULIA

Składniki:

*Farsz:*

1 kg ugotowanych ziemniaków

90 g mąki

2 nieduże jajka

1 łyżka koperku lub zielonej pietruszki

sól, pieprz

*Panierka:*

1 jajko

bułka tarta

sól, pieprz

Ziemniaki ugnieć tłuczkiem lub zetrzyj na tarce do jarzyn. Wbij 2 jajka, dodaj drobno pokrojony koperek lub zieloną pietruszkę oraz mąkę. Dokładnie wymieszaj. Masę przypraw solą i pieprzem do smaku.

Jajko rozbełtaj z solą i pieprzem. Zwilżonymi rękoma formuj niewielkie kotleciki, obtaczaj je w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej. Smaż na niewielkiej ilości rozgrzanego oleju z obu stron do uzyskania złotego koloru.









# Surówka z kapusty

*Smaki dobrze się komponują.*

MARYSIA

*Składniki:*

*0,5 główki małej białej kapusty*

*1 marchewka*

*1 jabłko*

*1 łyżka pokrojonego koperku*

*sól, pieprz*

*Kapustę drobno pokrój nożem. Jabłko oraz marchewkę obierz i zetrzyj na tarce do jarzyn. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i dodaj koperek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.*







# Koktajl mleczno-owocowy

*Łatwy do zrobienia, jednak kiwi trudno się obiera.*

MILENA

**Składniki:**

1 litr mleka

1 kg dowolnych owoców (truskawki, kiwi, maliny, jagody i inne)

2-3 dojrzałe banany

*Usuń szypułki z owoców, oczyść je i obierz. Większe podziel na małe kawałki. Wszystkie owoce zmiksuj z mlekiem w blenderze kielichowym do uzyskania jednolitego koktajlu.*







# Jabłka w cieście drożdżowym

*Fajnie się smażą.*

MIKOŁAJ

Składniki:

500 g jabłek

100 g mąki

10 g drożdży

60 g cukru

50 ml mleka

30 g masła

2 jajka

olej do smażenia

*Zaczyn drożdżowy:*

*Drożdże wymieszaj z cukrem, poczekaj kilka minut do rozpuszczenia.*

*Zaczyn, mąkę, jajka i roztopione masło mieszaj do uzyskania jednolitej masy, a następnie pozostaw do wyrośnięcia. Jabłka umyj, obierz, wydrąż gniazda nasienne i pokrój w plastry o grubości ok. 0,5 cm. Plastry nadziewaj na widelec, zanurzaj w cieście i smaż na rozgrzanym oleju z obu stron.*









# Racuchy z płatków owsianych

Bardzo smaczne z sokiem.

FILIP

## Składniki:

2 szklanki płatków owsianych

2,5 szklanki mleka

0,5 szklanki mąki pszennej (lub więcej w razie konieczności)

60 g roztopionego masła

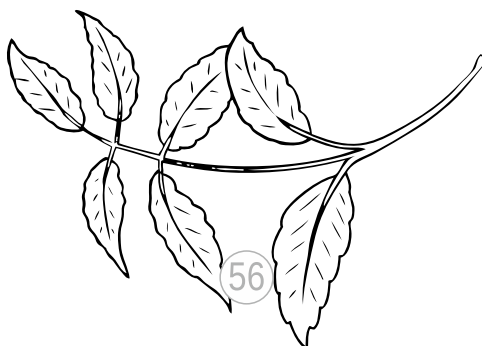
2 jajka

2 łyżki cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wymieszaj płatki owsiane z mlekiem i odstaw na 15-30 minut. Po tym czasie dodaj jajka, rozpuszczone masło i lekko wszystko roztrzep rózgą kuchenną. Dodaj pozostałe składniki, delikatnie wymieszaj. Odstaw, by ciasto odpoczęło, na około 10 minut.

Smaż na średnim ogniu z obu stron, nakładając łyżką na patelnię nie za grube placki, ponieważ szybko się rumienią i mogą „nie dojść” w środku. Można smażyć bez dodatku tłuszczu.







# Koktajl mleczno-czekoladowy

*Bardzo prosty do zrobienia.*

MARYSIA

Składniki:

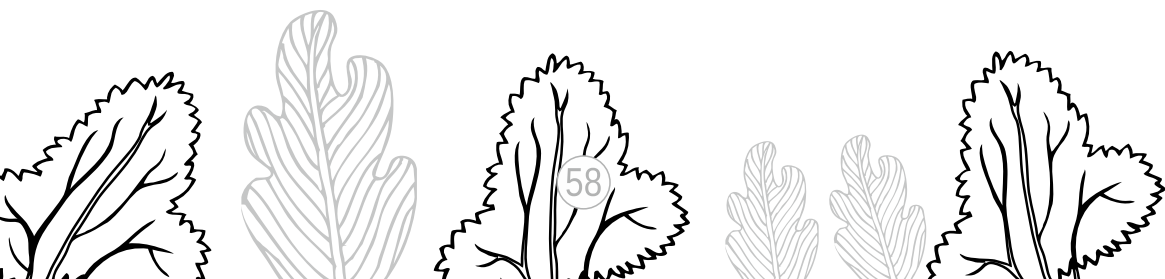
2 szklanki mleka

500 ml śmietanki 30%

2 łyżki kakao

3 dojrzałe banany

*Włóż wszystkie składniki do kielicha blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.*









# Krokiety z ryżu z jabłkami

*Bardzo smaczne z dużą ilością jabłka.*

DOMINIK

Składniki:

150 g ryżu

350 ml mleka

20 g masła

2 jajka

2 jabłka

2-3 łyżki mąki

cukier wanilinowy

cynamon

bułka tarta

olej do smażenia

Wypłucz ryż w ciepłej wodzie, odcedź go i zalej dużą ilością gorącej wody. Gotuj 2 minuty i ponownie odcedź. Następnie zalej go gorącym mlekiem, dodaj masło i cukier wanilinowy. Gotuj ryż przez około 15 minut, na małym ogniu pod przykryciem. W tym czasie umyj jabłka, obierz je i zetrzyj na tarce o dużych otworach. Przestudzony ryż wymieszaj z jabłkami, jajkami i mąką. Dopraw cynamonem i cukrem. Z powstałej masy formuj podłużne krokiety, obtocz je w bułce tartej i smaż do uzyskania złotego koloru na niezbyt silnie rozgrzanym tłuszczu z obu stron.









# Pierogi z ryżem i serem

*Lepsze niż ruskie!*

MIKOŁAJ

## Składniki

### *Ciasto:*

2 szklanki mąki  
0,75 szklanki gorącej wody  
olej  
sól

### *Nadzienie:*

100 g ryżu  
300 g zmielonego twarogu  
2 jajka ugotowane na twardo  
1 cebula  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
olej  
sól, pieprz

*Wymieszaj w misce wszystkie składniki. Ciasto przełóż na stolnicę, wyrabiaj je do uzyskania jednolitej struktury.*

*Ugotuj ryż w lekko osolonej wodzie do miękkości. Obierz i drobno posiekaj cebulę. Usmaż ją na oleju na złoty kolor. Wymieszaj z twarogiem, wystudzonym ryżem i natką pietruszki. Dopraw do smaku solą i pieprzem.*

*Z rozwałkowanego ciasta wykrawaj szklanką koła i nadziewaj je farszem, dokładnie sklejjąc brzegi pierogów. Gotuj w osolonej wodzie aż wypłyną.*





# Sernik na surowo

*Nie jest łatwo cierpliwie czekać, gdy chłodzi się w lodówce.*

MACIEK

Składniki:

500 g zmielonego sera białego  
1 paczka biszkoptów  
150 g cukru pudru  
cukier wanilinowy  
120 g masła  
bakalie  
2 żółtka

*Polewa czekoladowa:*

150 g masła  
100 g cukru  
10 g kakao  
2 żółtka  
2 łyżki wody

*Utrzyj masło z cukrem do uzyskania jednolitej masy. Dodawaj po jednym żółtku, za każdym razem dokładnie miksując, do połączenia składników. Dorzuć do masy wcześniej pokrojone na mniejsze kawałki bakalie. Dno tortownicy wyłóż biszkoptami, wlej masę serową, przykryj kolejną warstwą biszkoptów i wstaw do lodówki.*

*Masło z cukrem, wodą i kakao wymieszaj i podgrzej (ale nie zagotuj!). Dodaj żółtka i całość dokładnie mieszaj do połączenia składników. Przygotowaną polewę ostudź i polej nią sernik. Schłódź w lodówce do zastygnięcia.*







**Uczestnicy *Półkolonii z biblioteką*, luty 2020:**

Stanisław Biernacki, Emilia Bronowicka, Maciej Cieślik, Martyna Dawidowicz, Milena Dawidowicz, Antoni Drożdżowski, Maja Gawda, Adrian Hahn, Nadia Hahn, Tymon Koźmik, Julia Kubis, Anna Kulik, Nikodem Lewucha, Piotr Lisowski, Bartosz Magiera, Maria Matkowska, Olaf Matraj, Szymon Mykowski, Filip Nowaczyk, Dominik Oberda, Tomasz Pikulski, Julia Rydzak, Filip Serafin, Emilia Sikorska, Mikołaj Stępień, Michał Szałapata, Marcel Śledziński

**Opiekunki:**

Ola Łebek i Ola Borzyńska

**Prowadzenie i koordynacja warsztatów kulinarnych:**

Anna Stelmarczyk-Matraj





ISBN 978-83-949203-3-3



9 788394 920333

