

10,00,-



Miejska i Gminna
Biblioteka Publiczna
w Wołowie



POLSKIEDZIECI.ORG



KULINARNE WOŁOWSKIE INSPIRACJE

Półkolonijna Księga Kucharska



ISBN 978-83-949203-0-2



9 788394 920302

www.migbp-wolow.pl



KULINARNE WOŁOWSKIE INSPIRACJE

Półkolonijna Księga Kucharska

ISBN - 978-83-949203-0-2

Kulinarne wołowskie inspiracje. Półkolonijna Księga Kucharska
Autorzy: Uczestnicy zimowych „Kulinarnych Półkolonii z biblioteką”

Redaktor prowadzący: Joanna Krasowska
Korekta: Karolina Ogińska
Zdjęcia: Karolina Ogińska
Projekt graficzny i skład: Marcin Lokś
Wykorzystano grafiki Freepik.com
Druk: ANC Drukarnia
Wydanie I



© Wydawnictwo MiGBP, Wołów 2018

Wydawnictwo MiGBP w Wołowie
ul. Gen. W. Sikorskiego 8, 56-100 Wołów
www.migbp-wolow.pl

Cel naszych zimowych Kulinarnych Półkolonii z biblioteką został osiągnięty!

„Kulinarne wołowskie inspiracje. Półkolonijna Księga Kucharska” to efekt Kulinarnych Półkolonii z biblioteką, której autorami są dzieci, uczestnicy zimowego wypoczynku.

Kulinarne Półkolonie z biblioteką miały miejsce w dniach 15 stycznia 2018 – 19 stycznia 2018 roku. Celem naszych warsztatów było łączenie pokoleń, wspólne gotowanie oraz spożywanie przyrządzonego posiłku.

Tegoroczne zimowe spotkania w bibliotece nie były tylko pogawędkami na temat kulinariów, zwyczajów i tradycji. To przede wszystkim organizacja warsztatów kulinarnych, podczas których dzieci wraz z rodzicami lub dziadkami, przygotowywały wybrane rodzinne specjały.

Spośród sześćdziesięciu przepisów zgłoszonych do warsztatów, my – organizatorzy – wraz z pracownikami Fundacji Polskie Dzieci, wybraliśmy dwadzieścia z nich. Dzięki Pani Kasi Skórskiej, dietetykowi z Fundacji, zostały one lekko zmodyfikowane pod kątem zdrowotności (sugestie zapisane zostały bezpośrednio przy przepisach).

W ciągu trzech dni, każdy z uczestników Półkolonii, miał możliwość prezentacji jednego wybranego, rodzinnego specjału. Każdego dnia powstawały trzy posiłki, przygotowywane pod okiem trzech „szefów kuchni”. Wśród dań znalazły się zupy i drugie dania, nie mogło również zabraknąć deserów!

Za aktywny udział w warsztatach kulinarnych dziękujemy dzieciom, jak również rodzicom i dziadkom – za Wasze dobre rady i wsparcie naszych małych, młodych kucharzy. Za profesjonalne przygotowanie i przeprowadzenie, inspirowanych smakiem, warsztatów kulinarnych, serdecznie dziękujemy dziewczynom: Kasi, dwóm Monikom, Justynie i Klaudii z Fundacji Polskie Dzieci.

Zapraszamy do wspólnego gotowania i życzymy smacznego!

Makaron z kurczakiem i szpinakiem

Klaudia Durys



Składniki:

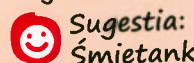
2 porcje:

- 125 g makaronu wstążki, np. pappardelle
- 150 g świeżego szpinaku
- 200 g filetu z kurczaka
- ząbek czosnku
- łyżka oliwy
- 80 ml śmietanki 30%



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. W międzyczasie umyć i osuszyć szpinak. Piersz kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić solą, pieprzem i połową startego czosnku. Rozgrzać oliwę na patelni, włożyć kurczaka i obsmażyć z każdej strony. Następnie dodać szpinak i resztę startego czosnku. Smażyć, mieszając przez minutę, aż szpinak zwiędnie. Dodać śmietankę, wymieszać i zagotować. Doprawić solą, w razie potrzeby pieprzem. Na patelnię z sosem włożyć makaron, wymieszać i chwilę pogotować, aby sos zgęstniał. Wyłożyć na talerze.



Sugestia:

Śmietankę zamienić na ser ricotta, przyprawić dodatkowo oregano i gałką muszkatołową.



6



Zupa ogórkowa

Bartosz Magiera



Składniki:

- 2 skrzydełka z kurczaka
- ogórki kiszone
- marchewka
- pietruszka
- seler
- por
- ziemniaki
- śmietana
- przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą włożyć skrzydełka kurczaka, dodać liść laurowy i ziele angielskie - gotować 20 minut. Na tarce zetrzeć marchewkę, pietruszkę, seler i pokroić por. Tak przygotowane warzywa dodać do wywaru mięsnego - gotować 10 minut. Do całości dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki są prawie miękkie, dodać starte na tarce ogórki kiszonych. Doprawić solą i pieprzem. Zupę można zabielić śmietaną, a do smaku dodać wody ze stoika z ogórków kiszonych. Podawać ze świeżym koperkiem.



Sugestia: Nie zabielać śmietaną, w razie potrzeby użyć jogurtu naturalnego.



7



Anna Kulik

Składniki:

- 2-3 buraki
- 3 ziemniaki
- kawałek selera
- marchewka
- tyżeczka cukru
- 2 tyżki soku z cytryny
- 2 tyżki jogurtu naturalnego
- przyprawy: sól, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy




Zupa buraczkowa



Sposób przygotowania:

Buraki obrać, umyć, pokroić w drobną kostkę. Zalać wodą i gotować ok. 20-30 minut. Lekko posolić i wsypać tyżeczkę cukru. Ziemniaki, marchewkę i seler obrać, umyć i pokroić w kostkę. Po wyznaczonym czasie wrzucić do zupy. Dodać 2 kulki ziela angielskiego, liść laurowy i kilka ziaren pieprzu. Przykryć i gotować do miękkości warzyw. Na koniec wlać sok z cytryny i zagotować. Jogurt zahartować gorącą zupą, wlać do garnka, zamieszać i zagotować. Gorącą zupę rozlać do talerzy, można ozdobić odrobiną jogurtu lub śmietany.

 Sugestia: Cukier zamienić na miód.



8



Składniki:

- 5 skrzydetek
- marchewka
- pietruszka
- kawałek selera
- 2 litry wody
- stoiczek domowego przecieru pomidorowego lub 4 tyżki koncentratu pomidorowego
- śmietana 12%
- makaron




Domowa zupa pomidorowa

Patrycja Cisak



Sposób przygotowania:

Ze składników ugotować wywar. Do zrobionego wywaru wlać stoiczek domowego przecieru pomidorowego (lub 4 tyżki koncentratu pomidorowego). Zupę zabielić śmietaną 12%. Ugotować makaron i dodać do zupy.

 Sugestia: Zamiast makaronu można podawać z kaszą jaglaną. Nie zabielać śmietaną, w razie potrzeby użyć jogurtu naturalnego.



9



Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami i bazylią

Małgorzata Przytućka



Składniki:

- 2 op. pomidorów w puszcze
- passata pomidorowa
- 2 cebule
- główka czosnku
- śmietana 30%
- oliwa
- przyprawy: sól, pieprz, naturalna jarzynka, suszona bazylija
- świeża bazylija do dekoracji

Kluseczki:

- 4 żółtka
- 4 łyżki mąki pszennej

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie, dorzucić przeciśnięty czosnek przez prasę. Wszystko podsmażyć, dodać pomidory w puszcze oraz passatę. Doprawić przyprawami i gotować ok. 15 minut na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania dolać ok. 1/3 szklanki śmietanki i zblendować na gładki krem. Żółtka utrzeć z mąką do konsystencji gęstej śmietany i kłaść łyżką na gotującą zupę do wyptynięcia. Podawać ze świeżą bazylią.

☺ Sugestia: Zamiast śmietany, dodać jogurt naturalny, jednak należy pamiętać o dłuższym zahartowaniu go.



10



Składniki:



- 2 marchewki
- 500 g ziemniaków
- 150 g fasolki szparagowej
- 150 g kalafiora
- 1/2 cebuli
- łyżka masła
- 1,5 l bulionu jarzynowego
- 1/3 szklanki śmietany 30%
- przyprawy: sól, pieprz, koperek

Sposób przygotowania:

W garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchew i, mieszając, podsmażyć przez ok. 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Gotować pod przykryciem przez 5 minut. Dodać pokrojoną na kawałki fasolkę szparagową oraz różyczki kalafiora. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotować pod przykryciem ok. 15 minut, aż warzywa zmiękną. Na koniec dodać posiekany koper. Zupę odstawić z ognia i zaprawić śmietaną. Podawać z pieczywem.

☺ Sugestia: Nie zabielać śmietaną, w razie potrzeby użyć jogurtu naturalnego.

Zupa jarzynowa

Maja Wirkowska



11

Gyros z kurczaka

Natalia Jaśkiewicz

Sposób przygotowania:

Umytego i osuszonego kurczaka pokroić w kostkę, zalać oliwą, dodać przyprawę gyros. Dokładnie wymieszać. Odstawić na 2 godziny do lodówki. Po tym czasie przetożyć na mocno rozgrzaną patelnię. Smażyć przez cały czas, mieszając. Kiedy się usmaży, zdjąć z ognia. Podawać z frytkami lub ryżem. Można polać ulubionymi sosami.



Sugestia: Kurczaka najlepiej dusić, a nie smażyć. Podawać z ryżem ugotowanym z kurkumą (co nadaje cudownego żółtego koloru).

Zamiast ketchupu zrobiliśmy mizerię:

Mizeria

Borys Stachurski



Sposób przygotowania:

Ogórki pokroić w cienkie plasterki. Szczypiorek i koperek posiekać. Wymieszać z ogórkami, oprószyć solą i pieprzem, dodać śmietanę i wymieszać.



Sugestia: Śmietanę zamienić na jogurt naturalny.

Składniki:

- 80 dag filetu z kurczaka
- 60 ml oliwy
- opakowanie przyprawy gyros

Składniki:

- 3 ogórki szklarniowe
- pęczek szczypiorku
- pęczek koperku
- 150 ml śmietanki 12%

Składniki:

- pierś kurczaka
- mleko
- sos sojowy
- olej
- kasza jęczmienna
- przyprawy:
sól, gałka muszkatołowa

Sos miodowo-musztardowy:

- 3 łyżeczki musztardy
- ½ szklanki oleju rzepakowego
- łyżka miodu
- 3 łyżki soku z cytryny

Sałatka:

- rozszponka
- papryka czerwona
- cebula
- ser feta

Sposób przygotowania:

Pierś kurczaka marynować w mleku oraz sosie sojowym. Dodać szczyptę soli oraz gałki muszkatołowej. Filety lekko ubić i usmażyć na oleju. Ugotować kaszę jęczmienną wg przepisu na opakowaniu. Wymieszać ze sobą składniki na sos miodowo-musztardowy. Pokroić paprykę i fetę w kostkę, cebulę w piórka. Potęczyć z sałatką i polać sosem.

Pierś z kurczaka z sałatką i kaszą jęczmienną

Hanna Staroń



Makaron z kurczakiem i pomidorami

Maja Ciołek



Składniki:



- kostka rosółu drobiowego Winiary
- 200 g makaronu - grube rurki
- 180 g fileta z kurczaka
- 1/2 puszki pomidorów krojonych
- mata cebula
- ząbek czosnku
- 2 łyżki masta
- 50 ml śmietanki 30%
- przyprawy: szczypta pieprzu, 2 łyżki pokrojonej bazylii
- listki bazylii do dekoracji

Sposób przygotowania:

Makaron gotować wg opisu na opakowaniu, a następnie odsączyć. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę oraz czosnek obrać i pokroić w kostkę, następnie smażyć na rozgrzanym maśle razem z mięsem, wkruszyć kostkę. Dodać pomidory, dusić 10 minut, następnie wlać śmietankę i dusić kolejne 10 minut. Doprawić pieprzem i bazylią. Potączyć całość z makaronem. Udekorować listkami świeżej bazylii.

😊 Sugestia: Śmietankę zamienić na ser ricotta.



14



Leniwe z batatami

Michał Olech



Składniki:

- duży batat
- 3/4 szklanki mąki
- jajko
- 200 g białego sera
- masło
- przyprawy: sól, kardamon, imbir, cynamon



Sposób przygotowania:

Batata upiec do miękkości. Do miski wrzucić upieczonego batata, jajko, ser biały, sól, przyprawy i zblendować. Następnie dodać mąkę i wymieszać. Z ciasta utworzyć rulony i pod kątem pociąć je na pojedyncze leniwe kluski. Do zagotowanej wody wrzucać partiami kluski. Kiedy wypłyną, gotować jeszcze 3 minuty. Na patelni rozpuścić masło, wymieszać je z cynamonem. Podawać polane masłem i oprószone cukrem.

😊 Sugestia: Zamiast cukru podawać posypane zmielonymi suszonymi bananami.



15



Kotlet drobiowy w panierce i surówka z marchewki

Mateusz Hulbój



Składniki:

KOTLET:

- pierś z kurczaka
- łyżeczka musztardy
- olej
- cebula
- ząbek czosnku
- 2 jajka
- płatki śniadaniowe
- przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

SURÓWKA:

- 3 marchewki
- 2 łyżeczki jogurtu naturalnego
- mała śmietana 12%
- przyprawy: sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, ubić kotlety. Włożyć do miski. W osobnym naczyniu zrobić zalewę: olej, pokrojona w talarki cebula, rozgnieciony ząbek czosnku, przyprawy. Mięso zalać zalewą, przykryć folią aluminiową i włożyć do lodówki na min. 2-3 godziny. Po tym czasie wyjąć mięso z lodówki. W dwóch osobnych naczyniach przygotować: w pierwszym 2 jajka - rozmieszane ze szczyptą soli oraz pieprzu, w drugim butkę tartą, do której można dodać drobno rozgniecione płatki śniadaniowe. Mięso maczać na zmianę w butce i jajku. Smażyć na rozgrzanej patelni. Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce (nitki), dodać śmietanę, przyprawić do smaku i wymieszać.

☺ Sugestia: Nie dodawać śmietany.



Zupa z dyni z soczewicą

i warzywami

Nella Sochaj



Sposób przygotowania:

Por pokroić wzdłuż, dokładnie umyć, rozdzielając liście. Następnie pokroić w ćwierćtalarki. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać por, chwilę dusić. Dodać starte na tarce o dużych oczkach: marchewkę, pietruszkę i seler, smażyć na wolnym ogniu ok. 10 minut. Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i startą na tarce kurkumę. Doprawić solą. W garnku zagotować 0,5 l wywaru. Soczewicę dokładnie wyptukać i dodać do gotującego się wywaru. Zmniejszyć gaz, dodać podduszone warzywa, pokrojoną w kostkę dynię i suszony lubczyk. Gotować 10 minut. Zupę z dyni z soczewicą i warzywami podawać udekorowaną świeżą zielenią.

Składniki:

- 1/2 kg obranej i pokrojonej w plastry dyni
- 15 dag czerwonej soczewicy
- biała i jasnozielona część pora
- marchewka
- pietruszka
- kawałek selera
- 0,7-1 l wywaru warzywnego lub drobiowego
- 2 ząbki czosnku
- oliwa do smażenia
- przyprawy: sól morską, pieprz biały, 2 szczypty suszonego lubczyku, kawałek suszonej lub szczypta sproszkowanej kurkumy
- świeża zielenina do dekoracji



04-11-2015

Galaretka z owocami i bitą śmietaną

Paweł Cieślik

Składniki:

- puszka mleka kokosowego
- 450 g truskawek mrożonych
- płaska łyżeczka agaru

Sposób przygotowania:

Owoce rozmrozić i delikatnie osuszyć. Połowę truskawek nalożyć po równo do pucharków, resztę zblendować z dodatkiem 1 szklanki wody. Odstać około 1 szklankę soku, rozpuścić w niej agar. Resztę soku zagotować, wlać rozpuszczone składniki i mieszać, gotując ok. 1 minutę. Płynem zalać galaretki, odstawić do stężenia do lodówki. Przyozdobić ziołami.

Bitą śmietaną:

Schłodzoną puszkę mleka kokosowego otworzyć i oddzielić twardy tłuszcz kokosowy od wody. Tłuszcz przelać do miski, a wodę odlać i wykorzystać do koktajlu lub budyniu. Kokosowy tłuszcz ubić na sztywną bitą śmietaną.



18



Sałatka owocowa

Stanisław Biernacki

Lody owocowe

Emilia Jeżak

Składniki:

- 200 g mrożonych truskawek
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 4 mrożone banany
- doniczka mięty
- szklanka rodzynek
- ½ tabliczki gorzkiej czekolady



Sposób przygotowania:

Mrożone owoce przesypać do blendera, zalać jogurtem. Zmiksować. Jeżeli pojawią się trudności, przerwać blendowanie co minutę i wymieszać łyżką mrożone owoce z jogurtem. Zetrzeć gorzką czekoladę na tarce. Przełożyć do pucharków do lodów, udekorować listkami mięty, płatkami tartej czekolady. Najlepiej przygotować sałatkę owocową ze świeżych owoców, żeby ograniczyć cukier z zalewy z puszki.



19



Tosty francuskie na słodko

w sosie miodowo-cynamonowym z owocami
podawane z lodami waniliowymi

Gustaw Klimek



Składniki:

- 2 dość grube kromki chatki
- 2 łyżki mleka
- jajko
- łyżeczka cukru waniliowego
- olej
- SOS:
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżka miodu
- sproszkowany cynamon
- maliny lub borówki
- lody waniliowe



Sposób przygotowania:
Do miseczki wlać mleko, wbić jajko i dodać łyżeczkę cukru waniliowego. Całość dobrze wymieszać. Obie kromki chatki dobrze wymoczyć w masie i smażyć na gorącym oleju na wolnym ogniu, aż do przyrumienienia.
Sos: Do miseczki dać 2 łyżki jogurtu, dodać miód oraz szczyptę cynamonu i dobrze wymieszać.
Podawanie: Gorące tost wyłożyć na talerz, ułożyć na nich owoce (maliny lub borówki). Całość polać sporą ilością sosu. Obok tostów wyłożyć po sporej gąnce lodów waniliowych.

Sugestia: Zamiast chatki wykorzystaj chleb wiejski, dzięki czemu w deserze będzie mniej cukru.



20

Owocowe szaszłyki

Klaudia Bartosiewicz



Składniki:

- kiwi
- banany
- mandarynki

Sposób przygotowania:

Owoce obrać ze skórki. Banany i kiwi pokroić w plastry, mandarynki rozdzielić na części. Nabijać po kolei na długą wykałaczkę - banan, kiwi, mandarynka itd., aż do końca.



21

Deser bananowy

Piotr Woźny



Składniki:

- 4 dojrzałe banany
- 4 łyżeczki kakao
- 450 g truskawek mrożonych
- 4 jabłka
- łyżeczka agaru
- woda
- miód

Sposób przygotowania:

Truskawki rozmrozić i delikatnie osuszyć, natożyć po równo do pucharków. Jabłka obrać, wydrążyć szypułki i zblendować. Odać około 1/2 szklanki musu, rozpuścić w niej agar. Resztę musu zagotować, wlać resztę składników i mieszać gotując ok. 30 sekund. Zmiksować blenderem banany oraz kakao i przelać do pucharków lub misek. Gorącym musem galaretkowym zalewać mus bananowy i odstawić do stężenia.

Anna Wilczyńska

Galaretka z owocami w pucharku



Składniki:

- puszka mleka kokosowego
- 450 g truskawek mrożonych
- 1/2 opakowania serka "Mój Ulubiony"
- 1 1/2 ptaskiej łyżeczki agaru

Sposób przygotowania:

Bitą śmietanę z mleka kokosowego:

Schłodzoną puszkę mleka kokosowego otworzyć i oddzielić twardego tłuszczu kokosowego od wody. Tłuszcz przelać do miski, a wodę odlać i wykorzystać do koktajlu lub budyniu. Kokosowy tłuszcz ubić na sztywną bitą śmietanę.

Galaretka:

Owoce rozmrozić i delikatnie osuszyć, połowę natożyć po równo do pucharków. Drugą część zblendować z dodatkiem 1 szklanki wody. Odać około 1/2 szklanki soku, rozpuścić w niej agar. Resztę soku zagotować, wlać rozpuszczone składniki i mieszać, gotując ok. 1 minutę. Zmiksować wystygnięty płyn z serem „Mój Ulubiony”. Płynem zalać owoce, odstawić do stężenia do lodówki. Przyozdobić ziołami i bitą śmietaną z mleka kokosowego.



Nasi współpracownicy - „Polskie Dzieci” o sobie:

Jesteśmy fundacją, która aktywnie kreuje trendy zdrowego i racjonalnego odżywiania. Naszą wiedzą i pasją inspirujemy społeczeństwo w zakresie rozwijania i propagowania inicjatyw związanych z edukacją zdrowotną.

Zajmujemy się aktywną promocją i profilaktyką zdrowego trybu życia wśród dzieci, młodzieży, pedagogów oraz rodziców. Jesteśmy przekonani, że systematyczna aktywizacja wpłynie na zmianę złych nawyków naszego społeczeństwa. Sklepiki „Zdrowik”, które tworzymy, są potwierdzeniem, że można odżywiać się smacznie, zdrowo i kolorowo.



POLSKIEDZIECI.ORG



SPIS TREŚCI:

Wstęp	5
Dania obiadowe:	
Makaron z kurczakiem i szpinakiem.....	6
Zupa ogórkowa.....	7
Zupa buraczkowa.....	8
Domowa zupa pomidorowa.....	9
Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami i bazylią.....	10
Zupa jarzynowa.....	11
Gyros z kurczaka, mizeria.....	12
Piers z kurczaka z sałatką i kasza jęczmienną.....	13
Makaron z kurczakiem i pomidorami.....	14
Leniwe z batatami.....	15
Kotlet drobiowy w panierce i surówka z marchewki.....	16
Zupa z dyni z soczewicą i warzywami.....	17
Desery:	
Galaretka z owocami i bitą śmietaną.....	18
Sałatka owocowa, lody owocowe.....	19
Tosty francuskie na słodko.....	20
Owocowe szaszłyki.....	21
Deser bananowy.....	22
Galaretka z owocami w pucharku.....	23
Nasi współpracownicy	24

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna
w Wołowie



14003-000032365