TRADYCYJNY EBOOK KULINARNY

Przepiśnik powstał na bazie przepisów wykonywanych w ramach projektu "Stare tradycje dla młodych ludzi"

Finansowane przez Unię Europejską

Leniwe kluski na słodko

Składniki:

500 g twarogu półtłustego
2 średnie jajka
trochę ponad pół szklanki mąki pszennej - 100 g
2 łyżki masła
pół płaskiej łyżeczki soli

Dlaczego duże, słodkie, serowe kluski nazywa się LENIWYMI PIEROGAMI? Co w nich leniwego, skoro tyle się trzeba przy nich napracować, i ile w nich z pierogów, jeśli nie są nadziewane? Zacznijmy od pierogów: LENIWE przygotowuje się z tych samych składników co zwykłe pierogi z serem: z mąki, wody, jaj i białego sera (twarogu), a leniwymi nazwano je dlatego, że leniwej gospodyni nie chciało się osobno wyrabiać ciasta na pierogi, wałkować, wykrawać, nadziewać serem i pracowicie zlepiać brzegi każdego pierożka (ileż to roboty!), tylko wszystko to razem zarabiała w misce i cięła nożem na kawałki – i do garnka! Zamiast pięciu czynności mamy dwie – takie to lenistwo. A przez to, że LENIWE PIEROGI są w rzeczy samej kluskami, powstała druga nazwa: LENIWE KLUSKI, które już w porównaniu z innymi kluskami leniwe nie są, ale nazwa jak to nazwa – przykleja się i pozostaje.

Zacznij od zmielenia twarogu. Do miski ze zmielonym twarogiem dodaj dwie łyżki bardzo miękkiego lub roztopionego i przestudzonego masła. Oddziel białka od żółtek. Żółtka dodaj do miski z twarogiem, zaś białka umieść w czystej i suchej misce, szklanej lub metalowej. Białka ubijaj chwilę na sztywno przy pomocy miksera. Możesz do nich dodać szczyptę soli. Pianę z białek umieść w misce z masą serową i delikatnie wmieszaj przy pomocy szpatułki. Możesz już przygotować większy garnek z gotującą się, lekko osoloną wodą.Ustaw małą moc palnika i przykryj garnek przykrywką, by w każdej chwili móc wrzucić kluski na wrzątek. Czystą stolnicę lub blat oprósz mąką. Lekko oprósz też mąką talerz, na który będziesz układać gotowe do gotowania leniwe. Dużą łyżką nakładaj sobie spore porcje masy serowej na miejsce, w którym rozprowadzona została warstwa mąki. (Masę podziel np. na trzy części). Porcję masy serowej lekko oprósz też od góry. Suchymi dłońmi (mogą być oprószone w mące) zacznij rolować wałek o średnicy około 3 cm. Nożykiem krój po skosie kluski o podobnej wielkości. Pierwszą porcję klusek "wrzucaj" do garnka z gotującą się wodą. Woda nie powinna mocno bulgonić. Ma tylko delikatnie mrugać. Po chwili leniwe pierogi wypłyną na powierzchnię. Leniwe wyławiaj nie dłużej niż po minucie od ich wypłynięcia na powierzchnię. W ten sposób ugotuj wszystkie serie przygotowanych klusek. Pierogi leniwe warto dobrze odcedzić po wyłowieniu z wody. Pierogi leniwe podaj z bułką tartą zarumienioną na maśle. Wówczas osobno rumienisz bułkę z masłem polewasz ją leniwe, a na koniec posypujesz kluski cukrem cukrem lub cynamonem.

Kluski śląskie, czy też w gwarze śląskiej gumiklyjzy, stanowią bardzo często podstawę obiadu nie tylko na Śląsku. Na południu Polski są one jednak najpopularniejsze. Z powodzeniem stanowią one zamiennik ziemniaków. Często podawane są one w towarzystwie mięs, polane sosami pieczeniowymi z dodatkami surówek. Można je też spotkać w towarzystwie gulaszu czy nawet na słodko.

kluski śląskie z gulaszem

1. Gulasz:

Mięso pokroić w kostkę, Cebulę pokroić w kosteczkę. Na patelni roztopić smalec, dodać cebulę i przesmażyć. Dodać paprykę w proszku i smażyć do 5 min. Na drugiej patelni podgrzać mocno olej. Obsmażyć mięso na bardzo złoty kolor. W garnku zagotować szklankę wody. Dodać ziele angielskie, liście laurowe i ząbek czosnku. Do gotującej wody dodać cebulę z papryką. Patelnie polać wodą i przelać go garnka. Do garnka dodać mięso. Odlać tłuszcz z patelni. Na gorącą patelnie po mięsie wlać odrobinę wody i przelać do garnka z mięsem. Dusić do miękkości mięsa ok 45-min. Mięso ma być przykryte wodą. Po ugotowaniu mięsa gulasz możemy zagęścić mąką rozmieszaną z odrobiną wody.

2. Kluski śląskie:

Ziemniaki przepuszczamy przez praskę. Mieszamy ze szczyptą soli, jajkami i obiema mąkami. Formujemy kuleczki, spłaszczamy na ręce i robimy dziurkę. Układamy na stolnicy podsypanej mąką. Gotujemy osoloną wodę. Do gotującej się wody wrzucamy kluski. Po wypłynięciu gotujemy ok 2-3 min. Polewamy roztopionym masełkiem.

Gulasz:

- ok pół kg szynki
- pół cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 2 -4 łyżki papryki słodkiej w proszku
- 2 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego
- sól,pieprz
- olej do obsmażania mięsa
- łyżka smalcu

Kluski Śląskie:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 1-2 jaja
- 8 łyżek mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- sól

Placuszki ziemniaczane

1 kg obranych ziemniaków - około 10 średnich ziemniaków
2 średnie lub małe jajka
mała cebula - około 120 g
2 płaskie łyżki mąki pszennej - 20 g
przyprawy: po płaskiej łyżeczce cukru, soli i pieprzu
olej do smażenia lub smalec

Obrane ziemniaki zetrzyj na drobnych oczkach. Masę ziemniaczaną odciśnij z nadmiaru wody. Ja używam do tego bawełnianej ściereczki. Odlałam do osobnej miski około 100 ml płynu (czasem odlewam nawet do 150 m wody). Masa powinna być mokra, jednak nie powinna stać w niej woda. Odciśniętej wody nie wylewaj. Odstaw ją w miseczce na 10-20 minut. Po tym czasie na dnie naczynia powinna zebrać się skrobia z ziemniaków. Wylej całą wodę.

Na dnie zbierze Ci się przynajmniej jedna łyżka skrobi, którą polecam ponownie dodać do startych ziemniaków. Cebulę drobno poszatkuj. Do miski ze startymi ziemniakami dodaj skrobię, która zebrała się na dnie miseczki po odlaniu nadmiaru wody. Wbij również dwa jajka. Wsyp dwie płaskie łyżki mąki pszennej oraz po płaskiej łyżeczce cukru, soli i pieprzu. Nie zapomnij o posiekanej cebuli. Bardzo dokładnie wymieszaj całą masę.

Przygotuj sobie średnią lub dużą patelnię z grubym dnem. Zacznij ją nagrzewać. Dodaj 2-3 łyżki smalcu (u mnie smalec gęsi, ale może być też dobry smalec wieprzowy lub w ostateczności olej do smażenia).

Dużą łyżką nakładaj porcje masy ziemniaczanej. Placki ziemniaczane przewracaj na druga stronę, gdy zrobią się od spodu rumiane. Jeśli rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Jeśli po kilku minutach są nadal dość blade, to zwiększ moc palnika. To jak długo będą się smażyły zależy od patelni, mocy palnika i grubości placków. Orientacyjnie jednak nie powinno to trwać dłużej niż trzy minut na stronę. W ten sposób usmaż wszystkie placki ziemniaczane.

Wielkanocne

przysmaki

Jaja na cieście francuskim

Składniki na 2 porcje:
ciasto francuskie (ok. 80g)
1-2 plasterki szynki
2 jajka
szczypiorek
sól, pieprz
masło do wysmarowania formy

1. Piekarnik nagrzać do 200 stopni.
2. Formę do zapiekana posmarować masłem.
3. Z ciasta francuskiego wyciąć koło, trochę większe niż forma do zapiekania. Ciasto przełożyć do foremki, dokładnie dociskając brzegi.
4. Na ciasto wyłożyć pokrojoną szynkę. Wbić jajko. Posolić.
5. Piec w piekarniku przez 12-15 minut, aż masa się zetnie.
6. Posypać szczypiorkiem. W razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Smacznego!

tradycyjna sałatka jarzynowa

3 ziemniaki
2 marchewki
1 pietruszka
4 jajka
3 ogórki kiszone
1/4 cebuli
1/2 jabłka
1 mała puszka zielonego groszku
ok. 1 szklanka majonezu
1 łyżeczka musztardy

Ziemniaki, marchewkę i pietruszkę umyć (nie obierać), włożyć do garnka, zalać wodą, posolić i gotować pod przykryciem do miękkości, przez ok. 40 minut.
Odcedzić, ostudzić, obrać ze skórek i pokroić w kosteczkę, włożyć do dużej miski.
Jajka ugotować na twardo (ok. 5 - 6 minut licząc od zagotowania się wody), pokroić w kosteczkę, dodać do miski z jarzynami.
Ogórki, cebulę oraz jabłko obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do miski. Wsypać dobrze odsączony i osuszony groszek.
Całość doprawić solą (około 1/2 łyżeczki) oraz zmielonym czarnym pieprzem (około 1/2 łyżeczki). Wymieszać z majonezem (kilka łyżek zostawić do dekoracji) oraz musztardą.
Przełożyć do salaterki i pokryć odłożonym majonezem, udekorować wedle uznania.

zakwas na żur

500 ml wody przegotowanej
6 łyżek mąki żytniej typ. 2000
5 ząbków czosnku
4 listki laurowe
10 ziaren ziela angielskiego

Różnica między żurem a żurkiem:

Żur jest kwaśną zupą szykowaną na zakwasie żytnim, bez dodatku majeranku. Żuru nie zabiela się śmietaną. Ma być kwaśny i wyraźny w smaku. Można do niego dodać suszone grzyby lub/i ugotowane na twardo jajko. Według mnie żur ma być postny. Na Wielkanoc do żuru można dodając ugotowane na twardo jajko. Na Boże Narodzenie zaś suszone grzyby. Żurek zaś będzie również szykowany z zakwasu żytniego (razowego), jednak jest on zabielany śmietaną. Żurek jest delikatniejszy i bardzo często gotuje się go nie tylko w wersji postnej z jajkiem, ale i z białą kiełbasą i boczkiem. Nie jest jasno stwierdzona różnica między barszczem biały a żurem i żurkiem. Dużo też zależy od regionu i tradycji. U mnie jednak barszcz biały gotuje się zawsze na zakwasie pszennym, zaś żurek na zakwasie żytnim.

Jak zrobić zakwas na żurek:
Ja używam wody przegotowanej i całkowicie przestudzonej i taką polecam użyć. Wodę wlej do dużego i czystego słoja. Do wody dodaj mąkę żytnią typ. 2000 oraz obrane ząbki czosnku, liście laurowe i ziele angielskie. Całość zamieszaj i przykryj gazą. Nie zakręcaj słoika, ponieważ zakwas potrzebuje dostępu powietrza, by mógł pracować. Warto wspomóc się też gumką recepturką. Słoik odstaw w zacienione, ale w miarę ciepłe miejsce. Może stać gdzieś w kuchni.

Przynajmniej raz dziennie zamieszaj zakwas. Używaj zawsze czystej łyżki lub czystego drewnianego patyczka. Po 3-4 dniach zakwas już ładnie pachnie. Po 7-8 dniach jest gotowy do użycia.

szynka faszerowana jajami i chrzanem

10 plasterków szynki konserwowej
4 jajka
2 łyżeczki świeżo tartego chrzanu lub 3 łyżeczki chrzanu ze słoiczka
2 łyżeczki majonezu
sól
pieprz

Jajka gotujemy na twardo (przez 10 minut w osolonej, wrzącej wodzie). Ugotowane jajka przelewamy zimną wodą, studzimy, obieramy i kroimy w drobną kosteczkę.Pokrojone jajka przekładamy do miseczki, dodajemy tarty chrzan, majonez i przyprawy. Składniki mieszamy. Na każdy plasterek szynki nakładamy łyżeczkę nadzienia. Roladki zwijamy. Układamy z nich piramidkę. Szynka zawijana z farszem chrzanowym świetnie sprawdzi się na domówkach oraz podczas rodzinnych uroczystości. Farsz mozecie urozaicić kukurydzą, groszkiem lub innymi ulubionymi dodatkami.

babka gotowana

1 szklanka mąki pszennej np. Szymanowskiej typ. 480 - 160 g
około 4/5 szklanki cukru drobnego - 200 g
około 4/5 szklanki skrobi ziemniaczanej - 160 g
250 g masła lub ewentualnie margaryny
6 większych jajek lub 7 malutkich
2 łyżki spirytusu lub wódki
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
2-3 krople olejku np. cytrynowego lub pomarańczowego
odrobina masła i bułki tartej do wysmarowania od środka formy

W misce umieść razem: jedną szklankę mąki pszennej np. Szymanowskiej typ. 480, czyli około 160 gramów; około 4/5 szklanki skrobi/mąki ziemniaczanej, czyli około 160 gramów; 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia oraz symboliczną szczyptę soli. Całość dokładnie wymieszaj rózgą kuchenną lub też przesiej do drugiej miski. Dokładnie oddziel żółtka od białek. Białka z sześciu sporych jajek ważyły u mnie łącznie około 210 gramów, zaś żółtka 130 gramów. Białka odłóż na bok w osobnej misce (będziesz je ubijać na sztywno na samym końcu, przed wylaniem masy do formy).
Żółtka umieść w misie miksera. Wsyp też 200 gramów cukru drobnego lub też tyle samo cukru pudru. Żółtka ubijaj z cukrem na wysokiej mocy miksera tak długo, aż cukier całkowicie rozpuści się w żółtkach i powstanie Ci puszysta masa. Jeśli używasz cukru pudru, to efekt ten osiągniesz zapewne w ciągu kilku minut.
Zmniejsz odrobinę moc miksera i do puchu z żółtek i cukru dodaj bardzo miękkie lub roztopione i całkowicie przestudzone masło (250 gramów). Po chwili powstanie Ci jednolita masa jak na zdjęciu poniżej. Po dodaniu masła należy dodać dwie łyżki spirytusu lub wódki oraz kilka kropel ulubionego olejku, np. cytrynowego. Miksuj całość tylko chwilę.
Porada: Alkohol można w ostateczności zamienić na łyżkę octu lub szczyptę kwasku cytrynowego, zaś zamiast masła można użyć dobrej jakości roślinną kostkę do pieczenia. Do masy maślanej zacznij dodawać mieszankę mąk, która została przygotowana w pierwszej kolejności. Sypkie składniki wsypuj na kilka razy. Po każdej porcji mieszaj ciasto przy pomocy szpatułki.
Po dodaniu całej mieszanki mąk pora na ubicie na sztywno odłożonych wcześniej białek. Białka ubijaj najlepiej w szklanej lub w metalowej misce. Użyj bardzo dobrze umytych i osuszonych mieszadeł. Zacznij od niskich obrotów miksera, a po około 5 sekundach zacznij je zwiększać, aż do najwyższych. Białka ubij na sztywno. Zajmie Ci to około minuty (może krócej). Sporo zależy od mocy miksera i użytych mieszadeł. Bardzo ważne jest to, by nie miksować białek za długo, ponieważ można je przebić i ponownie zrobią się rzadkie. Białka są gotowe, gdy wyglądają jak gęsta piana z wanny i są sztywne. Porcjami dodawaj ubite na sztywno białka. Delikatnie przełóż ciasto do formy i wyrównaj jego powierzchnię. Ciasto jest dość gęste, nie lejące.
Formę z babką zamknij przykrywką od kompletu. Duży garnek (minimum 18 cm wysokości i 25 cm średnicy) wypełnij do połowy wodą (najlepiej gorącą). W garnku umieść zamkniętą foremkę z babką (foremka ma być zanurzona mniej więcej do 3/4, by nie dotarła do zamknięcia). Garnek przykryj następnie dobrze dopasowaną przykrywką z odprowadzaniem pary (mały otwór w przykrywce, by ta nie poodskakiwała w trakcie gotowania). Garnek z foremką i przykrywką umieść na płycie. Ustaw wysoką moc palnika, by woda w garnku jak najszybciej się zagotowała. Od tego momentu gotuj babkę przez równo 90 minut. Ustaw taką moc palnika, by woda cały czas się gotowała (nie za mocno, ale też nie może tylko lekko "mrugać"). Przez cały czas gotowania babki nie zdejmuj przykrywki z garnka.
Porada: Po umieszczeniu formy w garnku z wodą, ta zapewne zacznie wypływać. Jeśli przykrywka od garnka nie dociąży idealnie formy, by ta stabilnie stała na dnie garnka, należy ją czymś dociążyć. Po półtorej godziny gotowania, można od razu wyjąć formę z garnka i otworzyć przykrywkę od foremki. Po kilku minutach ostrożnie przełóż babkę na kratkę do studzenia wypieków. Udekoruj wg uznania np. kolorowym lukrem lub czekoladą.

MAZUREK Z KAJMAKIEM

SPÓD
300 g mąki pszennej
200 g masła
100 g cukru pudru
cukier wanilinowy
3 żółtka
MASA KAJMAKOWA
1 puszka gotowej masy kajmakowej
DEKORACJA
migdały, orzechy, suszone owoce np. gruszka, śliwki, rodzynki (twarde owoce można namoczyć w alkoholu)

Do mąki dodać pokrojone w kosteczkę masło, cukier puder oraz cukier wanilinowy. Wymieszać czubkami palców lub mieszadłem (łopatką) miksera planetarnego. Stopniowo zagarniać mąkę do środka lub miksować dalej mikserem aż ciasto zacznie tworzyć grudki. Dodać żółtka i wyrabiać ciasto aż składniki się połączą do gładkości. Zawinąć w folię i włożyć do lodówki na ok. 1 - 2 godziny. Ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia na placek o wymiarach ok. 20 x 30 cm.Spód podziurkować widelcem i wstawić do lodówki na ok. 15 min. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C. Wstawić formę z ciastem i piec przez ok. 20 - 25 minut na złoty kolor. 150 g miękkiego masła ubić na puszysty biały krem, następnie stopniowo dodawać gotową masę kajmakową z puszki cały czas ubijając. Gotowy krem rozsmarować na spodzie. Na kruchym spodzie pod kremem można dać warstwę powideł lub dżemu porzeczkowego.

O projekcie

Projekt “Stare tradycje dla młodych ludzi” realizowany był w Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Oleśnicy od 15.03.do 14.07.2023. Celem projektu była integracja i edukacja międzypokoleniowa, zapoznanie z dawnymi tradycjami, obyczajami i kuchnią. W ramach projektu grupa inicjatywna: Maks, leszczek, radek, jakub i Kasia zaplanowali wiele aktywności tj. warsztaty edukacyjne, integrujące, taneczne, kulinarne i artystyczne, w których udział wzięła młodzież z CKiW, seniorzy z Dziennego Domu Seniora + a także uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Oleśnicy. Przepisy i zdjecia, które znalazły sie w ebooku pochodzą z warsztatów kulinarnych, które odbyły się w ramach projektu. Mamy nadzieję, ze skorzystacie z przygotowanego dla Państwa przepiśnika i te pyszne dania i desery pojawią na waszych wielkanocnych stołach.

Projekt finanowany ze środków Unii Europejskiej.

Stare tradycje dla młodych ludzi