

Opolska Mama Gotuje

Dzieci rozrabiają, a tradycja zostaje



Unia Europejska



SAMORZĄD
Województwa Opolskiego



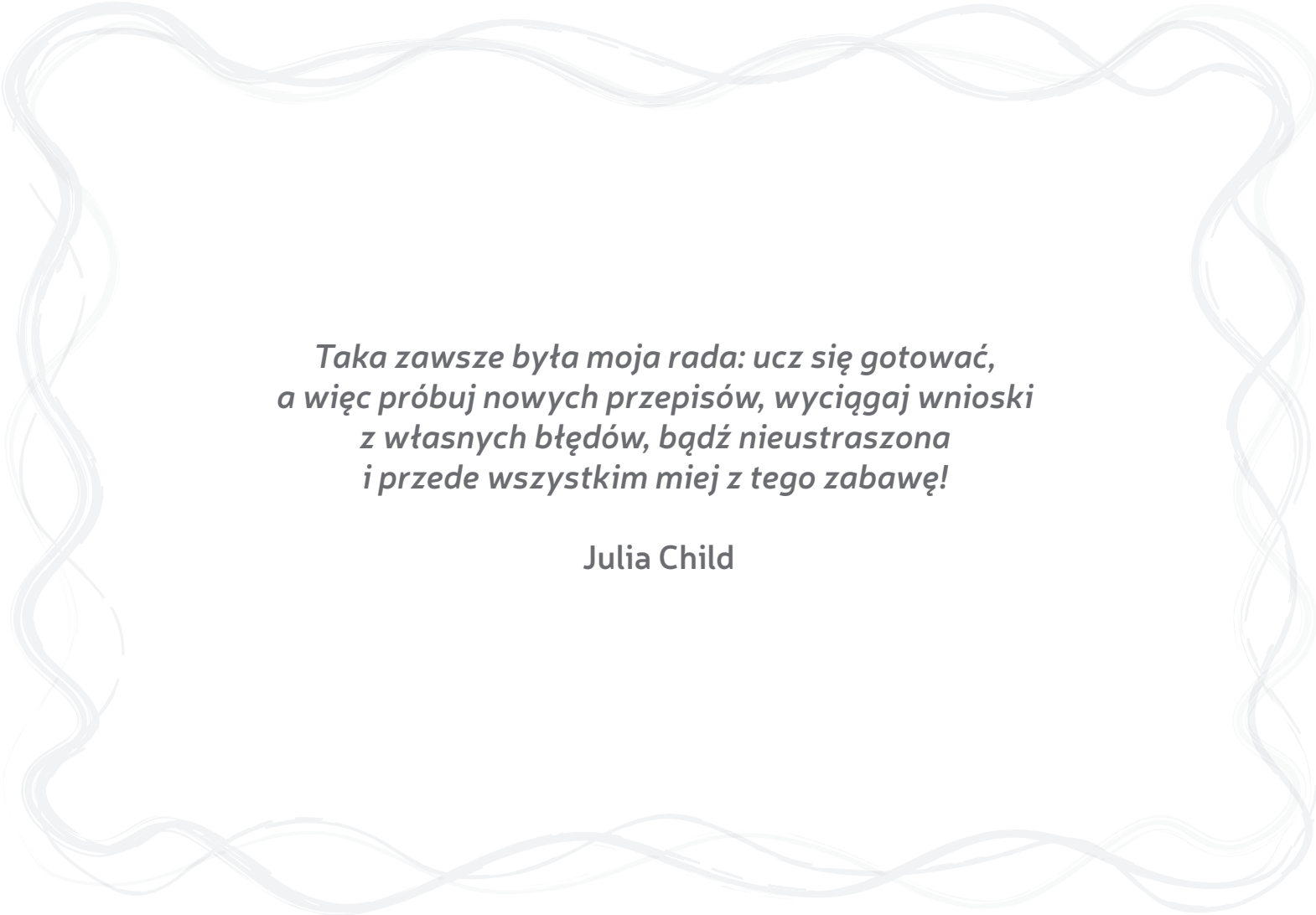
Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

„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 Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej PROW 2014-2020



*Taka zawsze była moja rada: ucz się gotować,
a więc próbuj nowych przepisów, wyciągaj wnioski
z własnych błędów, bądź nieustraszona
i przede wszystkim miej z tego zabawę!*

Julia Child

Dzień dobry,

Zapraszamy Cię do kulinarnej podróży w czasie. Książka, którą właśnie trzymasz w ręce, to specjalny bilet do przeszłości. Wzięliśmy małą garść przepisów, dodaliśmy odrobinę historii. Na koniec wszystko przyprawiliśmy kolorami i słowami zachęty, by udać się do „*krainy potraw i garów*” i tam wyczarować bardzo tradycyjne, a dziś powoli zapominane przysmaki z naszego regionu.

Nie obawiaj się, to proste przepisy – z powodzeniem mogą je przygotować dzieci z pomocą dorosłych. Bo taki mieliśmy plan, opracowując tę książeczkę – byście razem mogli pobyc w kuchni. A kiedy wszystko Wam się – bardziej lub mniej – uda, usiądźcie przy stole i porozmawiajcie o rodzinnych tradycjach. Możecie nawet spisać Wasze przepisy, których w tej książeczce nie ma. Ale jest na to specjalne miejsce – „*Zapamiętnik kulinarny-przepisy, zwyczajne, tradycje mojej rodziny*”.

Życzymy Wam wspaniałych i smaczych przygód kulinarnych!



SAMORZĄD
Województwa Opolskiego



Andrzej Buła,
Marszałek Województwa Opolskiego
oraz
Opolska Mama ma Moc

Kołocz

dla mistrzowskich łasuchów
lubiących ser

stopień trudności ●●● liczba porcji ☺ czas przygotowania 120 min

składniki

Posypka

400 gram mąki
200 gram masła
200 gram cukru
1 jajo
kilką kropel
aromatu
waniliowego

Rozczyn drożdżowy

50 gram drożdży
100 ml mleka
2 łyżki masła
2 łyżki oleju
2 łyżki mąki
2 łyżki cukru
szczypta soli

Ciasto

400 gram mąki
2 jaja

Nadzienie serowe

1 kilogram mielonego,
białego sera półtłustego
150 gram masła
1 budyń waniliowy
280 gram cukru
100 gram rodzynek
5 jaj
kilką kropel aromatu
migdałowego
skórka starta z 2 cytryn

Ciasto

W misce roztrzepujemy jaja za pomocą widelca, następnie dodajemy mąkę i wyrośnięty zaczyn drożdżowy. Całość dokładnie wyrabiamy, tak aby ciasto nie kleiło się do ręki. Wyrobione ciasto przykrywamy bawełnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 30 minut.

Nadzienie serowe

Masło, cukier, żółtka, aromat migdałowy ucieramy na gładką masę. Dodajemy ser, rodzynek, budyń w proszku, skórkę z cytryn oraz ubitą pianę z białek. Mieszmą wszystko, aż masa będzie jednolita.

PRZYGOTOWANIE CAŁOŚCI – CZYLI JAK WSZYSTKO ŁĄCZYM

Po wyrośnięciu tylko 2/3 ciasta przekładamy na posypaną mąką stolnicę i wałkujemy, tak aby otrzymać prostokąt o wymiarach blachy do pieczenia, czyli około 23x27 cm. Rozwałkowane ciasto wykładamy na posmarowaną masłem blachę. Na cieście równomiernie rozkładamy nadzienie serowe. Pozostałą 1/3 ciasta rozwałkowujemy i przykrywamy nim nadzienie serowe jak kołderką. Wierzch ciasta smarujemy mlekiem. Ciasto przygotowane na posypkę dzielimy na mniejsze porcje, następnie z każdej odrywamy mały kawałek i kciukiem nakładamy kruszonkę, zachowując równe odstępy. Wstawiamy blachę z ciastem do piekarnika nagrzanego do 175°C i pieczemy około 50 minut. Po upieczeniu odstawiamy do wystygnięcia. Na koniec posypujemy cukrem pudrem.



czy wiesz, że...

Kołocz jest tradycyjnym ciastem śląskim z nadzieniem serowym, makowym, jabłkowym lub bez nadzienia. To ciasto obrzędowe – to znaczy, że nie może go zabraknąć na najważniejszych uroczystościach rodzinnych. Najpopularniejszym zwyczajem jest obdarowywanie kołoczem rodziny i znajomych przez narzeczonych w przededniu ich ślubu. Od lipca 2011 roku Kołocz Śląski/Kołacz Śląski jest wpisany do rejestru „Chronionych oznaczeń geograficznych” (ChOG). Dzięki temu nazwa „Kołocz Śląski” może być wykorzystywana wyłącznie do oznakowania produktów spełniających wymagania specyfikacji i co ważniejsze, wytwarzania ich tylko przez producentów zrzeszonych w Konsorcjum Kołocza Śląskiego na terenie naszego województwa opolskiego oraz w niektórych miastach i powiatach województwa śląskiego.



Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2007-03-05 w kategorii Wyroby piekarnicze i cukiernicze w woj. opolskim.



Germuszka *dla tych, co lubią zupy*

stopień trudności ● liczba porcji 4 czas przygotowania 30 min

składniki

2 litry wody
7 kromek chleba
(najlepiej różne
rodzaje)
1 łyżka soli
½ łyżeczki kminku
2 ząbki czosnku
2 jaja
1 łyżka masła
natka pietruszki,
koperek

przygotowanie

- 1 W garnku gotujemy wodę, wrzucamy do niego pokruszone kromki chleba i sól. Trzymamy na małym ogniu co jakiś czas mieszając, tak aby chleb się rozpuścił.
- 2 W osobnym garnuszku zagotowujemy pół szklanki wody, następnie wrzucamy ząbki czosnku oraz kminek. Gotujemy to przez 10 minut. Powstałą esencję wlewamy przez sitko do dużego garnka z rozpuszczonym chlebem.
- 3 W szklance roztrzepujemy jaja i, ciągle mieszając, wlewamy powoli do zupy, tak aby powstały jajeczne niteczki. Zdejmujemy garnek z ognia, dodajemy masło, posiekaną pietruszkę i koperek.

Germuszkę można przyrządzać z dodatkiem suszonych lub świeżych jabłek, śliwek, gruszek, a także gotować na mleku. Jeśli doda się do niej śmietany, zupa staje się jeszcze delikatniejsza i bardziej kremowa.



czy wiesz, że...

Germuszka jako zupa z chleba znana jest w kuchni śląskiej pod nazwami bermuszka oraz warmuszka. Znane są też inne chlebowe zupy, lecz inaczej przyrządzane – wodzionka i sznelka (snelka). Te dwie ostatnie przygotowuje się bardzo szybko, gdyż wystarczy zalać pokrojony w kostkę chleb wrzącym wywarem, rosółkiem, doprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Germuszkę dawniej podawano głównie dzieciom, kobietom w połogu, osobom starszym i chorym. Niemiecka nazwa germuszki – chlebowej zupy to Brotsuppe. Zarówno biermuszka, germuszka jak i warmuszka oznaczają „polewkę z rozgotowanego chleba”.

Zapamiętaj!

GERMUSZKA – BIERMUSZKA – WARMUSZKA
pod takimi nazwami pojawia się ta zupa

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2007-03-05
w kategorii Gotowe dania i potrawy w woj. opolskim.



Ścierka

dla zręcznych

stopień trudności ●● liczba porcji 4 czas przygotowania 30 min

składniki

½ kg mąki pszennej
2 jaja
1½ litra mleka
30 dkg ścierki
(w tekście wyjaśnienie)
2 łyżki cukru
2 łyżki masła
szczypta soli
owoce (np.: maliny,
borówki)

przygotowanie

- 1 Mąkę przesiewamy, usypujemy mały kopczyk w którym robimy zagłębienie i dodajemy jaja. Delikatnie rozcieramy palcami składniki, tak aby powstał proszek z okruskami ciasta (to jest właśnie ścierka!).
- 2 Następnie w garnku zagotowujemy mleko i ciągle mieszając, wsypujemy powoli proszek. Dodajemy sól oraz cukier. Gotujący się deser powinien mieć konsystencję budyniu. Zdejmujemy z ognia, dodajemy masło i mieszamy do połączenia się składników. Masło oprócz walorów smakowych powoduje, że deser będzie miał kremową konsystencję.
- 3 Całość przelewamy do kształtnej formy i studzimy. Kiedy ścierka jest już zimna układamy ją np. na papier i dekorujemy owocami lub musem owocowym. Ścierkę można podawać również z polewą czekoladową i bakaliami. Pycha. Podany przepis jest wersją tzw. ścierki na gęsto. Jeśli masz ochotę na sytą, ale lekką zupę – wtedy dajesz mniej okruszków ciasta, a więcej mleka.



czy wiesz, że...

Ścierka (nazywana też przez niektórych zacierką / zaścierką, ścieraną, a także sulą / szulą) była na Śląsku potrawą bardzo popularną. Nazwa pochodzi od sposobu przygotowania potrawy, tj. ręcznego ścierania mąki i jajek, aby uzyskać proszek z bardzo drobnymi okruszkami jajecznego ciasta. To prawdziwa sztuka - bo jak się postaramy za bardzo wyjdzie nam po prostu ciasto makaronowe. Kiedyś w biedniejszych rodzinach ścierkę gotowano na wodzie. Ścierkę często podawano jako drugie danie, bo nie było czasu na przygotowywanie bardziej pracochłonnych potraw.

Zapamiętaj!

**ZACIERKA – ZAŚCIERKA – ŚCIERANA
SULĄ – SZIULĄ**

pod takimi nazwami pojawia się ta potrawa

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2007-02-07
w kategorii Gotowe dania i potrawy w woj. opolskim.



Oberiba na gęsto

dla tych, co lubią ekspresowe dodatki do mięska

stopień trudności ● liczba porcji **2** czas przygotowania **15** min

składniki

2 duże oberiby
(kalarepy)
1 łyżka masła
1 łyżeczka mąki
sól, pieprz,
gałka muszkatołowa
– wg własnego smaku
koperek

przygotowanie

- 1 Oberiby obieramy, kroimy w kostkę lub trójkąty i gotujemy w lekko osolonej wodzie około 5-7 minut. Odczynamy.
- 2 Zmasła, mąki robimy zasmażkę i dodajemy do ugotowanej oberiby. Dodajemy przyprawy: odrobinę pieprzu, gałki muszkatołowej oraz soli i mieszamy. Potrawę jemy na ciepło jako dodatek do mięsa.
- 3 Uwaga: oberiba na gęsto nabierze intensywniejszego smaku, kiedy doda się kilka młodych, pokrojonych liści z samego środka kalarepy.

Przed podaniem oberibę proponujemy posypać koperkiem.



czy wiesz, że...

Na terenach śląska ludzie żyli bardzo skromnie i oszczędnie. Mieszkańcom musiało wystarczyć to, co zebrali z pola i przydomowego ogródka. Warzywa stanowiły podstawę witaminowego zaopatrzenia śląskiego stołu. Kalarepa, czyli oberiba, była bardzo rozpowszechniona na polskich stołach. Często używana była do zup i surówek.

Na popularność tej potrawy miały wpływ również wartości odżywcze tego warzywa. Kalarepa jest doskonałym źródłem witaminy C i błonnika. Zawarty w niej betakaroten oraz luteina chronią wzrok.



Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2010-12-01 w kategorii Gotowe dania i potrawy w woj. opolskim.



Harynki

w cebulowej zotzie
dla tych, którzy lubią rybki

stopień trudności ● liczba porcji **6** czas przygotowania **15** min
+ czas na moczenie rybek

składniki

500 gram solonych śledzi
3 cebule
200 ml śmietany 18%
½ szklanki mleka
2 liście laurowe
3-4 ziarna ziela angielskiego
do smaku: sól, pieprz

przygotowanie

- 1 Śledzie myjemy i moczymy. Czas moczenia śledzi zależy od stopnia zasolenia. Następnie osuszamy nasze harynki i kroimy je na kawałki, mniej więcej o wymiarach 5 x 5 cm.
- 2 Cebulę kroimy po mistrzowsku na cienkie piórka i parzymy wrzącą wodą, odsączamy na sitku.
- 3 Śmietanę łączy z mlekiem i dodajemy: liście laurowe, ziele angielskie, doprawiamy solą i pieprzem. Tak przyprawioną śmietanę zalewamy nasze śledzie.
- 4 Dodajemy sparzoną cebulę. Wszystko razem mieszamy. Tak przygotowane harynki w cebulowej zotzie podajemy na przykład z ugotowanymi lub upieczonymi ziemniakami ze skórką.



czy wiesz, że...

Określenie dania *harynkami w cebulowej zołzie* pochodzi od nazwy jednego z produktów używanego do jego wytworzenia. „Harynek” to jest śledź. Dzisiaj słowo „harynek” nie jest już powszechnie używane, w przeciwieństwie do wyrazu „zołza” oznaczającego sos, który jest popularny do dzisiaj. Harynki w cebulowej zołzie są według tradycji daniem postnym, podawanym w czasie postu lub adwentu z ziemniakami w mundurkach. Dawno temu, kiedy ktoś zarabiał bardzo mało, mówiono wówczas do niego: „Nie zarobisz na słónego harynka!”.

Zapamiętaj!

HARYNEK= ŚLEDŹ
ZOŁZA= SOS

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2008-01-03 w kategorii Produkty rybactwa w woj. opolskim.



Kartoffelsalat

*dla tych, co lubią
prosto i szybko*

stopień trudności ● liczba porcji **4** czas przygotowania **30** min

składniki

8 średnich kartofli
3 kiszone ogórki
1 cebula
ok. 20 dag
wędzonego boczku
do smaku: sól,
pieprz

przygotowanie

- 1 Ziemniaki gotujemy w łupinach.
- 2 Kroimy w kostkę boczek, ogórki, cebulę i wystudzone, obrane ziemniaki.
- 3 Boczek wytapiamy i gorący łączymy z pozostałymi składnikami, które należy przyprawić do smaku solą, pieprzem i wymieszać.

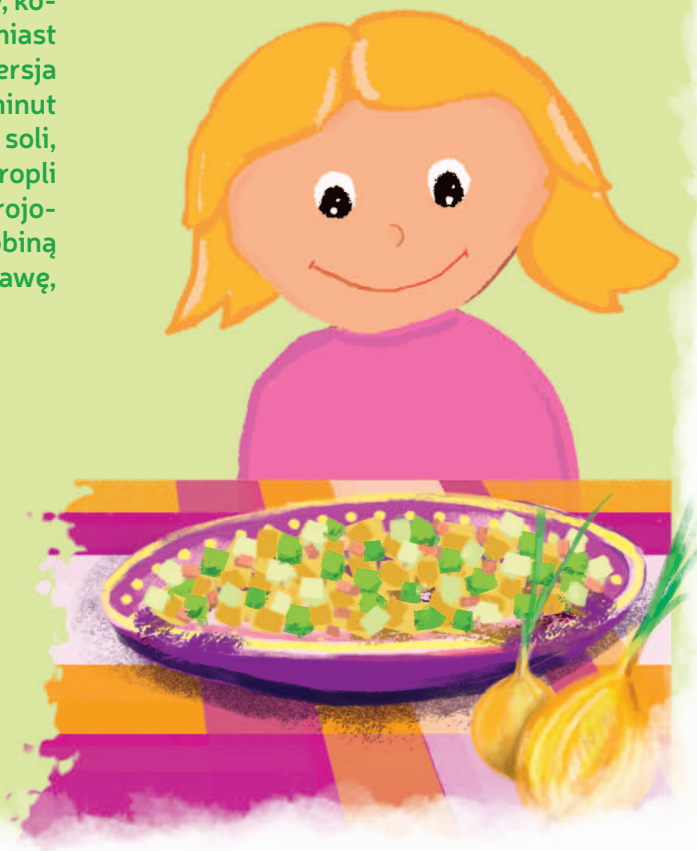
I to naprawdę koniec przepisu.



czy wiesz, że...

Jest to tradycyjna potrawa znana na Śląsku i w Niemczech. Kartoffelsalat nazywany też szatotem śląskim lub szatotem kartoflanym z boczkiem był przyrządzany często na uroczystości rodzinne, takie jak chrzciny, komunie lub święta Bożego Narodzenia czy Wielkanoc. W Wigilię zamiast boczku dodawano drobno pokrojone śledzie w oleju. Pierwotna wersja szatotu była znacznie uboższa: pół litra mleka gotowano kilka minut z łyżką mąki, mieszając ciągle, aby nie przywarło; potem dodawano soli, trochę pieprzu białego, sporo siekanej zielonej pietruszki, kilka kropli magii. Zmieszane dobrze i gorące lano na świeżo ugotowane, pokrojone w plasterki ziemniaki. Po wymieszaniu doprawiano octem z odrobiną cukru i podawano ciepłe na stół. Dziś często modyfikuje się tę potrawę, dodając zamiast boczku np.: jajko, majonez oraz musztardę.

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2006-08-28 w kategorii Gotowe dania i potrawy w woj. opolskim.



Mołcka

dla leniwych smakoszy

stopień trudności ● liczba porcji **3** czas przygotowania **30** min

składniki

250 gram piernika
400 ml wody
50 gram suszonych śliwek
(nie zapomnij namoczyć)
50 gram suszonych jabłek
(nie zapomnij namoczyć)
50 gram migdałów
50 gram suszonych moreli
50 gram suszonych fig
50 gram rodzynek
1 cytryna
2 łyżki miodu
60 gram masła
2 łyżki mąki pszennej

przygotowanie

- 1 Piernik kroimy w kostkę, zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia. Aby nie było grudek pomagamy sobie łyżką, którą rozgniatamy kawałki piernika.
- 2 Do gotującej się masy dodajemy pokrojone śliwki i jabłka, poszatkowane migdały, suszone morele, figi, rodzyнки, sok z cytryny oraz miód. Gotujemy, cały czas mieszając.
- 3 Przygotowujemy zasmażkę: na patelni topimy masło, dodajemy mąkę i smażymy do uzyskania złotego koloru. Zalewamy 3 łyżkami wody, mieszamy i dodajemy do mołcki. Delikatnie mieszamy.

Mołcka może być podawana na ciepło albo na zimno.



czy wiesz, że...

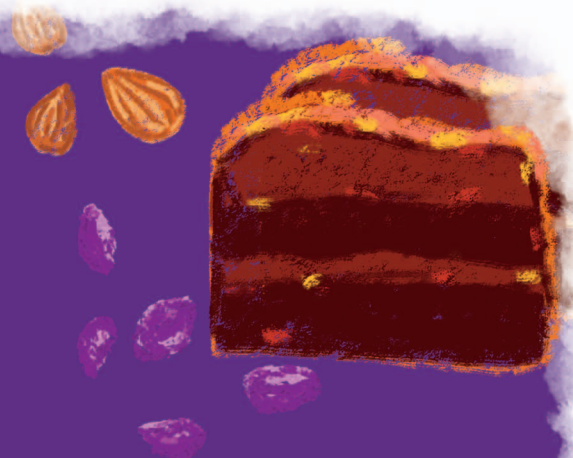
Mołcka jest typowym daniem wigilijnym, była nazywana też bryją, zupą-przysmak. Do jej przygotowania szykowano się już od adwentu. Występują różne wersje mołcki w zależności od tradycji rodzinnej oraz różne jej nazwy - zależnie od regionu Śląska: moucka, mołcka, moczka. Potrawa ta ma też swoje różne odmiany: wg jednych przepisów używa się tylko same owoce suszone, piernik i inne dodatki, wg innych dodaje się do niej pokrojone warzywa np.: marchewkę, pietruszkę, seler, liść laurowy.

Zapamiętaj!

MOŁCKA – MOUCKA – MOCZKA

pod takimi nazwami pojawia się ten słodki przysmak

. Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2007-09-25 w kategorii Gotowe dania i potrawy w woj. opolskim.



Pańczkraut

dla zręcznych
kucharzy

stopień trudności ●●● liczba porcji 4 czas przygotowania 60 min

składniki

800 gram kapusty kiszzonej
1 kilogram ziemniaków
300 gram wędzonego
boczku
1 cebula
pół marchewki
do smaku: sól, kminek,
pieprz
do smażenia: smalec

przygotowanie

- 1 Kiszoną kapustę odcedzamy z zalewy, siekamy i wkładamy z powrotem do zalewy. Do smaku możemy dodać kminek.
- 2 Na tarce ścieramy pół marchewki i dodajemy do kapusty. Całość gotujemy w zalewie przez 30 minut. W tym czasie obieramy ziemniaki i gotujemy je w osolonej wodzie. Obieramy i siekamy cebulę.
- 3 Boczek wędzony kroimy w kostkę wielkości około 1 cm. Na patelni rozpuszczamy trochę smalcu i wrzucamy na nią boczek i cebulę. Wszystko smażymy, aż cebula się zarumieni.
- 4 Wracamy do ziemniaków - ugotowane ugniatamy na puree. Odcedzamy kapustę i dodajemy ją do ziemniaków. Następnie do wszystkiego dołączamy boczek z cebulą. Mieszaną. Dopraviamy do smaku solą, kminkiem, pieprzem.



czy wiesz, że...

Pańczkrautem nazywana jest gotowana kapusta kiszona wymieszana z tłuczonymi ziemniakami. Tradycyjnie przygotowany Pańczkraut tworzy dość jednolitą masę, ale wyraźnie można w nim odróżnić poszatowaną kapustę kiszoną wraz z marchewką oraz złocistobrązowe skwarki słoniny i boczku. W niektórych regionach Śląska zwana jest też m.in. pańckrautem, kartofelkrautem lub ciaperkapustą. Potrawa ta znana jest i przyrządzana po dziś dzień na tzw. „beztydzień”, czyli w powszedni dzień tygodnia w wielu regionach Śląska. i zdaniem pamiętających ją Ślązaków.

Zapamiętaj!

**PAŃCZKRAUT – PAŃĆKRAUT
– KARTOFELKRAUT – CIAPERKAPUSTA**
pod takimi nazwami pojawia się ta potrawa

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2011-11-03
w kategorii Gotowe dania i potrawy w woj. opolskim.



Śliszki

dla tych, co lubią eksperymenty
oraz mak

stopień trudności ●● liczba porcji ☺ czas przygotowania 90 min
(dla całej rodziny)

składniki

500 gram mąki pszennej
750 ml mleka
50 gram cukru
40 gram drożdży
90 gram masła
200 gram maku
szczypta soli

przygotowanie

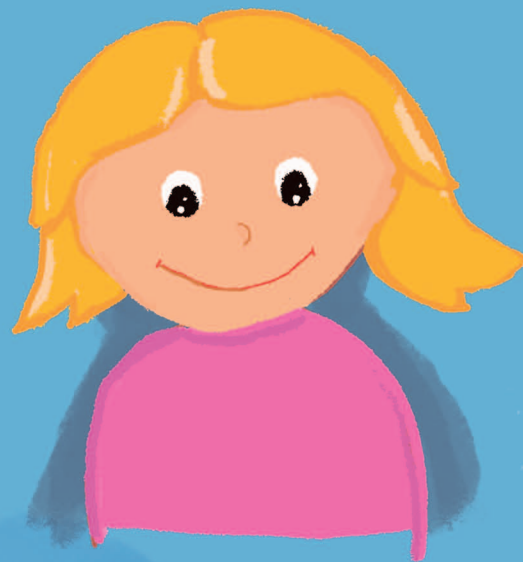
- 1 Mąkę przesiewamy i dodajemy cukier, roztopione masło, sól i drożdże, rozpuszczone w 250 ml mleka. Wyrabiamy elastyczne ciasto i odstawiamy na około 30 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
- 2 Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę, formujemy z niego wałek i kroimy na małe kawałki. Z każdego kawałka lepimy buteczkę, smarujemy wodą z cukrem i pieczemy w temperaturze 170°C przez około 30 minut.
- 3 Pozostałe mleko gotujemy i dodajemy mak (można dodać też cukier do smaku). Gotujemy chwilę na małym ogniu. Upieczone śliszki zalewamy mlekiem z makiem i odstawiamy do wystygnięcia.

Można również połączyć roztopionym masłem i posypać startym piernikiem.



czy wiesz, że...

Śliszki są pozostałością starej tradycji, w której Boże Narodzenie i Nowy Rok łączyło się praktycznie w jedno pasmo świąt zwane Godami – gody nowego roku ze starym, święto najdłuższej nocy w roku. Upieczone na Święta Bożego Narodzenia zawijaniec z makiem lub bułeczki z nadzieniem makowym na Sylwestra były czerstwe i często już suche, dlatego moczyło się je w mleku. Wyraz „śliszki” w gwarach górnośląskich ma kilka znaczeń: kluski kładzione łyżką do wrzątku, świąteczne bułki z makiem. Obecnie śliszki to potrawa przyrządzana rzadko, właściwie tylko w miejscowościach na pograniczu kozielsko-raciborskim.



Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2007-02-07
w kategorii Wyroby piekarnicze i cukiernicze w woj. opolskim.

Szpyrki

dla tych, co lubią małe łakocie

stopień trudności (●●) liczba porcji
(dla całej rodziny)



czas przygotowania (30) min

+ 1 godzina kiedy ciasto chłodzimy w lodówce

składniki

300 gram mąki pszennej
110 gram cukru
100 gram skwarek
2 jaja
1/4 łyżeczki cynamonu
szczypta soli

przygotowanie

- 1 Ze słoniny wytapiamy skwarki a nadmiar tłuszczu odsączamy ręcznikiem papierowym. Skwarki mielimy, dodajemy mąkę oraz pozostałe składniki i wyrabiamy ciasto.
- 2 Formujemy kulę z ciasta, owijamy je folią spożywczą i wkładamy do lodówki na 1 godzinę.
- 3 Ciasto rozwałkowujemy na placek mniej więcej grubości 4 mm. Szklanką wykrawamy ciastka. Pieczemy w temperaturze 220°C przez około 10 minut, tak aby miały złocisty kolor.

Szpyrki mogą mieć kształt okrągły o średnicy 3 cm lub być podłużne o długości ok. 5 cm.



czy wiesz, że...

Skwarki z wytopionej słoniny to po prostu szpyrki. Ludność śląska żyła bardzo ubogo na przełomie XVIII i XIX wieku. Podstawowe pożywienie stanowił wówczas chleb – mięso i słonina pojawiały się od święta. Dopiero w XIX wieku kuchnia śląska uległa przeobrażeniom – starano się, by potrawy były urozmaicone. Z tego okresu pochodzi umiejętność wypiekania ciastek ze skwarek (szpyrek). Niedrogi, złocisty przysmak nie powinien ulec zapomnieniu ani zostać wyparty przez chipsy i inne współczesne, bogate w niezdrowe, sztuczne składniki przekąski.



Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 2007-12-21
w kategorii Wyroby piekarnicze i cukiernicze.



Zapamiętnik kulinarny

***przepisy, zwyczaje, tradycje
mojej rodziny***

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Człowiek jest tym, co zje - Ludwig Feuerbach

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Macierzyństwo to taki zawód, w którym nie można pracować na zmiany - Jodi Picoult

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Kiedy gotujesz w stresie, tracisz perfekcję - Gordon Ramsay

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Jest jedna miłość, która nie liczy na wzajemność, nie szczędzi ofiar, płacze a przebacza,
odepchnięta wraca – to miłość macierzyńska - Józef Ignacy Kraszewski*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Tylko to, co gotujesz z miłością, jest naprawdę smaczne - Alison Singh Gee

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Najśłodsza mama – jedyna osoba na świecie, która kocha tak,
jak nikt nigdy nie pokocha - Fannie Flagg*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Spójrz w oczy dziecka - zobaczysz Boga - Phil Bosmans

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Bo choćby nawet cały świat rzucał w ciebie kamieniami, to jeżeli mama stoi po twojej stronie,
nic ci się nie stanie - Jojo Moyes*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

W walce między sercem a mózgiem zwycięża w końcu żółtek - Stanisław Jerzy Lec

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Bóg nie może być wszędzie, dlatego wynalazł matkę - Matthew Arnold

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Rodzice powinni nie tyle starać się o to, aby dzieciom pozostawić po sobie dobra,
ale żeby dzieci zostawić dobre - św. Ignacy Loyola*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Każdą inną ludzką miłość trzeba zdobywać, trzeba na nią zasługiwać pokonując stojące na jej drodze przeszkody, tylko miłość matki ma się bez zdobywania i bez zasług - Herman Auerbach

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

W domu pełnym dzieci diabeł traci swą moc - przysłowie kurdyjskie

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Szczęśliwi, którzy nauczyli swoje dzieci cieszyć się drobnymi rzeczami - Jeremias Gotthelf

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Każdy młody człowiek wcześniej czy później dokonuje zdumiewającego odkrycia,
że także rodzice mają niekiedy rację - Andre Malraux*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Odkrycie nowego dania większym jest szczęściem dla ludzkości,
niż odkrycie nowej gwiazdy - Anthelme Brillat-Savarin*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Jeśli posłuchamy głosu dziecka, które mieszka w naszej duszy, oczy nasze znowu
nabiorą blasku - Paulo Coelho*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

*Bycie mamą – kiedy wyjście na jeden wieczór wymaga więcej przygotowań
niż wesele - mądrość z internetu*

Twój własny przepis

stopień trudności ☐ liczba porcji ☐ czas przygotowania 

składniki

przygotowanie

Jest tylko jedno lekarstwo na duże kłopoty – małe radości - Karl Heinrich Waggerl

Czy wiesz, że...

oprócz ogólnie dostępnych produktów żywnościowych dostępnych w dużych sieciach handlowych są też produkty tradycyjne, regionalne o których mówimy, że są naszym dziedzictwem kulinarnym? Są to produkty o wysokiej jakości, naturalnym składzie, z którymi związana jest ciekawa historia.



Co to znaczy, że produkt jest TRADYCYJNY?

PRODUKT TRADYCYJNY to produkt spożywczy, który wytwarzany jest z tradycyjnych surowców, posiadający tradycyjny skład lub sposób produkcji. Jednym słowem to takie produkty lub przepisy, które najczęściej znamy i pamiętamy z kuchni naszych babć. Listę Produktów Tradycyjnych prowadzi Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Ta lista to taka otwarta księga dla przyszłych pokoleń, żebyśmy nie zapomnieli o pysznych i prostych potrawach naszych rodziców i dziadków.



Wszystkie potrawy, jakie poznaliście w tej książeczce znajdują się na liście Ministra Rolnictwa i Rozwoju wsi.



Co to znaczy, że produkt jest REGIONALNY?

Produkt regionalny to produkt mający „znane pochodzenie”, a jego jakość jest wyższa niż przeciętna jakość podobnych wyrobów. Posiada też certyfikat i przyznane unijne logo, tzw. Chronione Oznaczenie Geograficzne. Oznacza to, że cały proces przygotowywania, wytwarzania i przetwarzania oraz prezentacji odbywa się tam, skąd pochodzi dany produkt, czyli w określonym regionie.

***W naszym województwie mamy dwa bardzo znane regionalne produkty.
Ciekawe czy znasz ich nazwę?***

KOŁACZ ŚLĄSKI

lub zgodnie z gwarową nazwą kołocz to słodki, drożdżowy placek, popularny na Opolskim i Górnym Śląsku. Wyróżnia go maślany zapach oraz chrupiąca, złocista kruszonka, posypana obficie cukrem pudrem. Kołacz możesz zjeść bez nadzienia, wtedy jest tylko ciasto z kruszonką, ale bardziej popularny jest kołacz z nadzieniem: serem, jabłkiem lub makiem. W 2011 r. kołocz śląski/kołacz śląski został wpisany do rejestru jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. **Znak ten posiadają tylko te wypieki, które są wytwarzane w województwie opolskim oraz w niektórych powiatach województwa śląskiego.**

Drugim produktem z terenu naszego województwa, który może poszczycić się logo Chronionego Oznaczenia Geograficznego, jest krupniok śląski.

KRUPNIOK ŚLĄSKI

Ciekawe czy wiesz co to jest i jak smakuje? A może znasz kaszanekę? Wytłumaczmy Ci czym prawdziwy krupniok śląski różni się od zwykłej kaszanki, czasami zwanej też kiszką. Krupniok śląski ma przede wszystkim mniej kaszy (tylko 15%!), a więcej mięsa. Długość krupnioka wynosi od 15-25 cm, ani mniej, ani więcej. Krupnioki są kaloryczne oraz mają bardzo wyrazisty smak i zapach. **Krupniok śląski został wpisany do rejestru jako Chronione Oznaczenie Geograficzne w 2016 roku.**

zdjęcie kołacz

zdjęcie krupniok

Spotkałeś kiedyś szyld „Dziedzictwo Kulinarne Opolskie”?

Jeśli nie, poproś rodziców i poszukajcie restauracji lub producentów w województwie opolskim, którzy oznaczeni zostali tym szyldem. Szyld ma niebieskie tło, na którym znajduje się piękna, biała czapa kucharska, po lewej stronie nóż, a po prawej widelec (sztućce również są białe).

Napis „OPOLSKIE” również jest biały, a czerwone jest hasło „Dziedzictwo Kulinarne”.



Takie logo jest jednakowe dla wszystkich w całej Europie, którzy serwują lub produkują bardzo wysokiej jakości żywność i należą do sieci Dziedzictwo Kulinarne. Podróżując, wypatruj tej białej czapeczki na niebieskim tle. Jeśli ją znajdziesz, będziesz miał pewność, że danie lub inny produkt powstało z lokalnych surowców i jest powiązane z regionem. W ten sposób poznasz kulinarne historie każdego regionu od ziarenka do bochenka oraz od pola do stołu. Produkty oznaczone logo z czapką kucharską można zakupić bezpośrednio u producentów zrzeszonych w sieci DKO lub zjeść dania regionalne w restauracjach.

Jak to działa??

Wyobraź sobie, że jeden rolnik ma stado krów: mleko częściowo oddaje do mleczarni, gdzie powstaje masło, maślanka i śmietana, a z pozostałego wyrabia domowe sery. W wiosce obok jest młyn, w którym młynarz mieli mąkę ze zboża. Ta mąka wędruje do sklepów, ale nie tylko. Kupują ją również piekarze i z niej wypiekają pyszny chleb. Kilka wiosek dalej ogrodnik ma owocowe sady, pola uprawne, na których rosną ziemniaki. Przy okazji ten ogrodnik prowadzi gospodarstwo agroturystyczne. Produkuje swoje soki, którymi częstuje swoich gości. Kiedy goście wyjeżdżają, to mogą kupić przetwory gospodarza. Niedaleko tych wiosek, w małym miasteczku jest restauracja, której właściciele wiedzą, jak ważna jest jakość przygotowywanych dań.

Jeśli zobaczysz logo z czapczką u rolnika, ogrodnika, piekarza, pszczelarza, czy w restauracji, to możesz mieć pewność, że kupisz tu naprawdę wyborny produkt lub smaczne danie z lokalnych produktów.

To się nazywa krótki łańcuch dostaw.

W ten sposób działa wsparcie lokalnych wyrobów oraz nawiązywanie współpracy pomiędzy członkami sieci.

Czasami trzeba być detektywem kulinarnym

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego od lat szuka w starych bifyjach (czyli kredensach) przepisów i stara się je promować.

Temu służy coroczny konkurs **„Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”**. Pojawiają się tam prawdziwe rarytasy kulinarne. Jak łatwo się domyślasz, te potrawy często są proste z niewielką ilością składników.

Jaką trzeba mieć wyobraźnię, żeby z kilku produktów przygotować kilkanaście różnych potraw! Tak właśnie gotowały babcie i prababce, a my musimy pielęgnować nasze tradycje kulinarne i ocalić je od zapomnienia.



Chcesz wiedzieć więcej?

Tu warto zajrzeć:



Dziedzictwo Kulinarne Opolskie:

<https://www.facebook.com/dziedzictwokulinarneopolskie>



Strona Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarnego:

<https://www.culinary-heritage.com>

Lista Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego:

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/woj-opolskie>

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi > Co robimy > jakość > Woj. opolskie

Powrót
Woj. opolskie

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

ul. Piastowska 17, 45-057 Opole

Departament Rolnictwa i Rozwoju Wsi

e.konula@opolskie.pl

Zapraszamy do kontaktu:

Departament Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Urząd Marszałkowski Województwa
Opolskiego

45-867 Opole, ul. Hallera 9

tel.: (+48) 77 4482 100

fax: (+48) 77 4482122

www.opolskie.pl

www.odnowawsi.eu

Partnerstwo Borów Niemodlińskich

Rynek 52, 49-100 Niemodlin
tel./fax 77 4606 351
tel. kom. 797 730 415
mail: niemodlinskie@op.pl
www.boryniemodlinskie.pl

1

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Stobrawy”

Rynek 1, 46-200 Kluczbork
tel. 77 413-11-38
mail: biuro@dolinastobrawy.pl
www.dolinastobrawy.pl

2

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Kraina Dinozaurów”

ul. J. Słowackiego 18, 46-040 Ozimek
tel. kontaktowy / fax:
tel. +48 77 465 12 13
mail: krainadino@onet.eu
www.krainadinozaurow.pl

3

Stowarzyszenie „Brzesko-Oławska Wieś Historyczna”

Krzyżowice 72, 49-332 Olszanka
tel./Fax: 77 412 90 21
tel.: 77 412 80 21
mail: biuro@wieshistoryczna.pl
www.wieshistoryczna.pl

4

Nyskie Księstwo Jezior i Gór

ul. Bracka 7, 48-300 Nysa
tel./fax 77 433 55 99
mail: biuro@ksiestwo.nysa.pl
www.ksiestwo.nysa.pl

5

LGD

województwo opolskie



6

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Płaskowyz Dobrej Ziemi

ul. Wojska Polskiego 21, 48-130 Kietrz
tel. 77 485 43 04
mail: biuro.plaskowyzlgd@o2.pl
www.plaskowyz.pl

7

Stowarzyszenie Kraina św. Anny

ul. Kilińskiego 1, 47-303 Krapkowice
tel.: +48 77 44 67 131
tel.: +48 77 44 67 130
TYLKO FAX: +48 77 47 49 181
mail: annaland@annaland.pl;
biuro@annaland.pl
www.annaland.pl

8

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Stobrawski Zielony Szlak

ul. Sienkiewicza 8, 46-034 Pokój
tel.: 667 983 637, 723 974 261
mail: lgd@stobrawskiszlak.pl,
stowarzyszenie.zielonyszlak@gmail.com
www.stobrawskiszlak.pl

9

Stowarzyszenie „Euro-Country”

ul. Karola Miarki 2, 47-260 Polska Cerekiew
tel. 77 8873 027, 511 975 213
mail: info@euro-country.pl
www.euro-country.pl

10

Lokalna Grupa Działania „Górna Proсна”

Sternalice 81, 46-333 Sternalice
tel. 663 901 616, tel/fax: 34 313 60 15
mail: lgd@gornaprosna.pl
www.gornaprosna.pl

Opolska Mama Ma Moc

| Jesteśmy blisko Ciebie |



Znajdź nas na 

www.facebook.com/opolskamamamamoc

oraz na www.dlarodziny.opolskie.pl

Serdecznie dziękujemy pracownikom Departamentu Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Departamentu Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich za wsparcie merytoryczne.

Zapraszamy do lektury innych publikacji wydawanych przez Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego, w tym tych, które są realizowane w ramach inicjatywy *Opolska Mama ma Moc*. Udostępniane przez nas publikacje są bezpłatne m.in. dzięki współfinansowaniu ich środkami europejskimi. Realizujemy także wiele interesujących wydarzeń, do udziału w których zapraszamy mieszkańców naszego województwa. Jeśli chcą mieć Państwo bieżącą informację na ten temat zapraszam do śledzenia strony www.opolskie.pl lub naszych profili w mediach społecznościowych.

Pozdrawiam i do zobaczenia.

W imieniu Zespołu redakcyjnego
Karina Bedrunka
Dyrektor Departamentu
Koordynacji Programów Operacyjnych UMWO

Wydawca:

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego
Departament Koordynacji Programów Operacyjnych

Zespół redakcyjny:

Karina Bedrunka
Maja Byrdak
Aneta Miskurek

Opracowanie tekstów, skład, druk publikacji:

Zakład Poligraficzny Sindruk
ul. Firmowa 12, 45-594 Opole
tel. 77 442 09 69, biuro@sindruk.pl

Ilustracje i projekt graficzny:

Piotr Figura, Sindruk

Korekta:

Żaneta Król

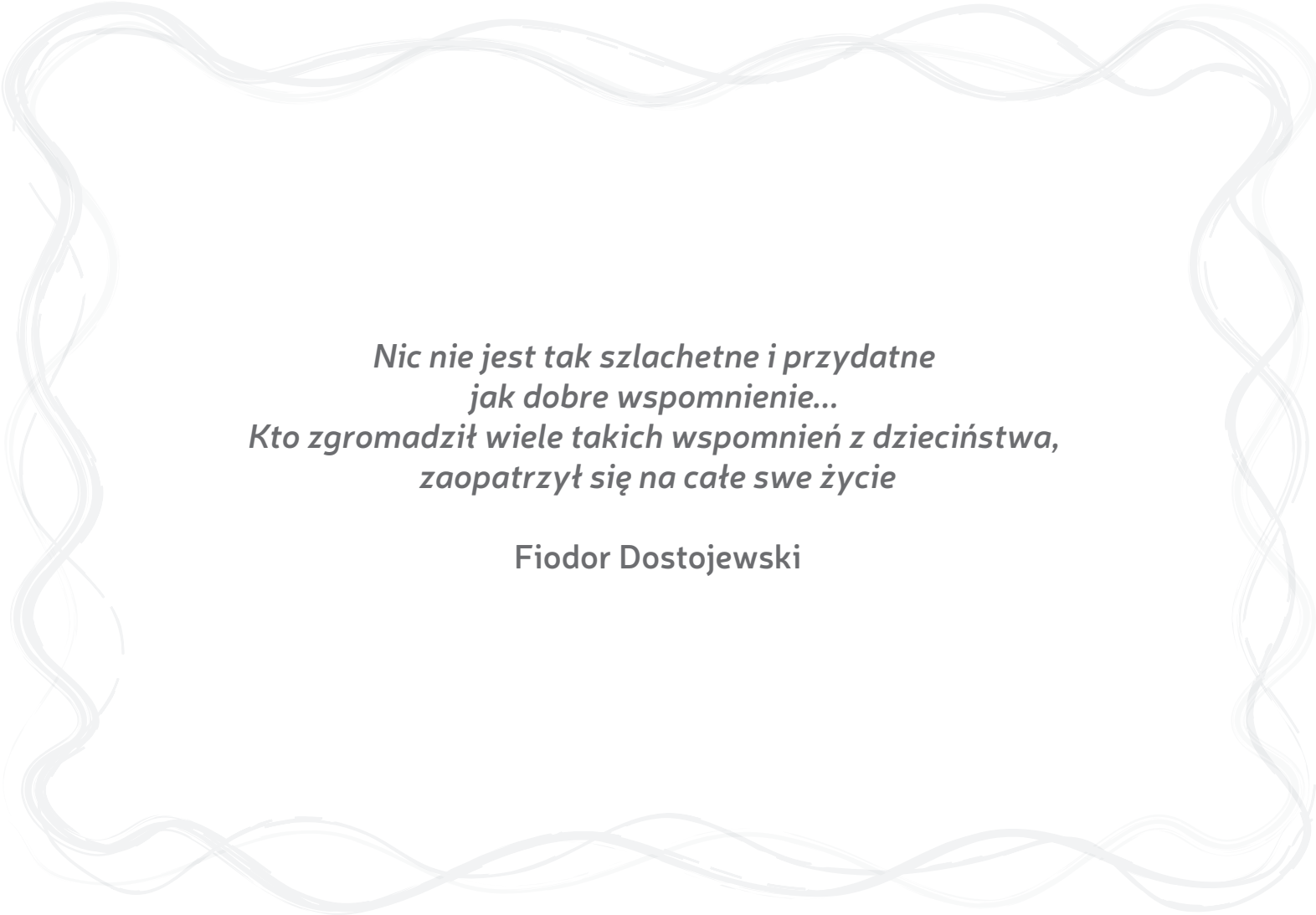
Opole 2019

Egzemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-955914-0-2

Wszelkie prawa zastrzeżone:

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw. Publikacja nie może być sprzedawana – każdy egzemplarz jest bezpłatny.



*Nic nie jest tak szlachetne i przydatne
jak dobre wspomnienie...
Kto zgromadził wiele takich wspomnień z dzieciństwa,
zaopatrzył się na całe swe życie*

Fiodor Dostojewski



Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego
Departament Koordynacji Programów Operacyjnych

ul. Krakowska 38, 45-075 Opole

tel. +48 77 541 62 00, 01

fax +48 77 541 62 23

e-mail: dpo@opolskie.pl

www.opolskie.pl

www.facebook.com/opolskamamamamoc