



JAK GOTOWAĆ SLOW FOOD? – DOLNY ŚLĄSK I DOLNA SAKSONIA

polsko-niemiecki mini poradnik kulinarny

opracowany w ramach projektu Erasmus+

PRAKTYKI ZE SMAKIEM

w Zespole Szkół Zawodowych w Wołowie



Wołów, 2015 r.

CO TO JEST SLOW FOOD?

Jest to międzynarodowa organizacja non-profit,

która określa swój cel jako:

„ochrona prawa do smaku”

CZYM SIĘ ZAJMUJE SLOW FOOD?

ochroną oraz wspieraniem niewielkich, regionalnych producentów żywności,

szczególnie żywności oryginalnej, produkowanej w sposób niespotykany

w innych miejscach na świecie,

żywności tradycyjnej, zdrowej i niestety zagrożonej zniknięciem

w wyniku coraz bardziej natarczywej ekspansji fast food.

WAS BEDEUTET SLOW FOOD?

Das ist eine internationale non-profit Organisation,

die als ihr Ziel “Geschmackrechtsschutz” bezeichnet.

WOMIT BESCHÄFTIGT SICH SLOW FOOD?

Mit der Schutz und Unterstützung von kleinen, regionalen Lebensmittelproduzenten, die
originelle Speisen auf einzigartige Art in der Welt produzieren.

Das bedeutet auch gesundes Essen schützen,

das von Fast Food Produzenten und Konzernen bedroht ist.



SKĄD SIĘ WYWODZI SLOW FOOD I JAK SIĘ ROZWIJA?

Organizacja powstała w 1986 roku we Włoszech.

Slow Food zaprezentował się w Polsce 4 grudnia 2002 roku.

W ciągu 15 lat swego istnienia z małego regionalnego ruchu rozrósł się w znacznym stopniu i przekształcił w międzynarodowy ruch zrzeszający ponad 60 tysięcy członków na wszystkich kontynentach.

WORAUS KOMMT SLOW FOOD UND WIE ENTWICKELT SICH?

Die Organisation entstand im 1986 in Italien.

Slow Food wurde erstmal in Polen am 04. Dezember 2002 präsentiert.

Im Lauf von 15 Jahren entstand aus einer kleinen regionalen Organisation eine internationale, die über 60 000 Teilnehmer in der ganzen Welt versammelt.



CO TO JEST CONVIVIUM W SLOW FOOD?

Jest to zrzeszenie osób myślących podobnie, podobnie czujących i w podobny sposób

potrzebujących przyjemności ze smakowania - mających wspólny cel:

zapewnić możliwość pełnego czerpania

i korzystania z odkryć kulinarnych całej ludzkości.

PIERWSZE POLSKIE CONVIVIUM

powstało w Krakowie - mieście w Polsce najbardziej kojarzącym się

z kulturą i dobrym smakiem.



WAS BEDEUTET CONVIVIUM IN SLOW FOOD?

Das ist die Versammlung von Personen, die ähnlich denken, fühlen und gemeinsames Ziel

haben: kulinarische Entdeckungen der ganzen Menschheit völlig nutzen zu können.

ERSTE POLNISCHE CONVIVIUM

Entstand in Krakau – der Stadt in Polen,

die mit Kultur und einem guten Geschmack assoziiert wird.



POLSKIE RESTAURACJE SLOW FOOD

Wybrane restauracje, po przejściu procedury weryfikacyjnej, zostają oznaczone znakiem Ślimaka i są promowane przez Slow Food Polska.

Obecnie w Polsce cztery restauracje posiadają rekomendację SLOW FOOD:

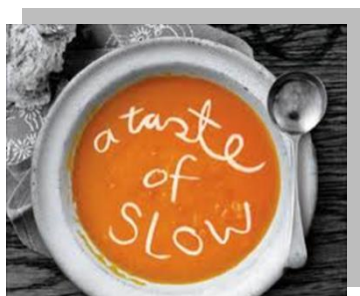
- ✚ Restauracja Romantyczna w Wysokiej Wsi (Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie),
 - ✚ Hugo w Poznaniu
 - ✚ Park Hotel w Szczecinie
 - ✚ Atelier Amaro w Warszawie
-

POLNISCHE SLOW FOODS RESTAURANTS

Die gewählte Restaurants nach einer Verifizierung wurden mit dem Symbol einer Schnecke bezeichnet und durch Slow Food Polen beworben.

Zur Zeit gibt es in Polen vier Restaurants, die die Slow Food Empfehlung besitzen.

- ✚ Romantische restaurants in Wysoka Wieś (Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie),
- ✚ Hugo in Poznań
- ✚ Park Hotel in Szczecin
- ✚ Atelier Amaro in Warszawa



Wydawnictwo SLOW FOOD

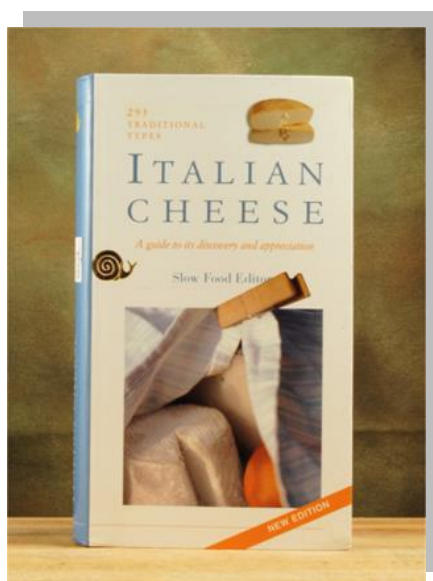
Slow Food posiada swoje wydawnictwo - Slow Food Editore, specjalizujące się w publikacjach z dziedziny turystyki, żywienia i winiarstwa, którego katalog zawiera obecnie około 40 tytułów. Wydaje także w pięciu językach (po włosku, angielsku, francusku, niemiecku i hiszpańsku), magazyn Slow, który nazwany jest "zwiastunem smaku i kultury".

SLOW FOOD VERLAG

Slow Food besitzt sein Verlag – Slow Food Editors, die sich in Publikationen aus dem Tourismus-, Ernährung- und Weingebiet spezialisiert.

Sein Katalog besitzt zurzeit gegen 40 Tietels.

Der Verlag gibt in fünf Sprachen das Magazin Slow aus (in Italienisch, Englisch, Französisch, Deutsch und Spanisch) und wurde als "Geschmack- und Kulturzeichen" eingeschätzt.



PRZEPISY KULINARNE SLOW FOOD
Z WYKORZYSTANIEM LOKALNYCH PRODUKTÓW

**1. Barszcz czerwony czysty z pasztecikiem krucho-drożdżowym
z farszem z suszonych borowików**

Przepis na czerwony barszcz 4 porcje

- woda 1750 cm³
- buraczki czerwone 1000g
- włoszczyzna 100g
- jabłka 100g
- przyprawy (liść laurowy, ziele angielski, pieprz, sól)
- ocet winny 20 cm³
- cukier 10g

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną buraków i włoszczyzny. Warzywa zetrzyj na tarce o dużych oczkach, jabłka razem ze skórka pokroić na cząstki. Warzywa i buraczki zalać zimną wodą, dodać cząstki jabłek oraz przyprawy. Gotować maksymalnie 10 minut od momentu zagotowania. Pod koniec dodać ocet winny. Przecedzić, doprawić do smaku.



DIE KOCHREZEPTE SLOW FOOD

MIT BENUTZUNG VON LOKALEN PRODUKTEN

1. Rote-Bete-Suppe mit dem mürben-hefen Pastetchen mit Füllung von Dürnsteinpilze

Ein Rezept für Rote-Bete-Suppe 4 Portionen:

- Wasser 750 Kubikzentimeter
- Rüben 100 Gramm
- Suppengrün 100 Gramm
- Äpfel 100 Gramm
- Gewürze (Lorbeerblatt, Piment, Salz und Pfeffer)
- Weinessig 20 Kubikzentimeter
- Zucker 10 Gramm

Ausführung

Rüben und Suppengrün schälen. Danach reiben, Äpfel mit Schale in Stücke schneiden. Zu Suppengrün und Rüben kalte Wasser geben, dann Apfelstücke und Gewürze zgeben. Seit Kochpunkt maximal 10 Minten lang kochen. Am Ende Weinessig zugeben. Alles durchseihen, würzern zum Geschmack.

Przepis na paszteciki:

Ciasto:

- mąka pszenna 600g
- jaja 100g (2szt)
- drożdże 50g
- margaryna 160g
- śmietana 18% 100cm³
- sól do smaku

Farsz:

- borowiki suszone 50g [Runoland z Góry](#)
- cebula 100g
- olej 50cm³
- ser żółty 100g
- biało
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Dokonać obróbki wstępnej warzyw. Grzyby namoczyć, obgotować, posiekać. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić. Grzyby połączyć z cebulą, podsmażyć, wystudzić i doprawić. Z podanych składników przygotować ciasto, zgodnie z techniką sporządzania ciast kruchych. Rozwałkować ciasto. Uformować paszteciki. Posmarować białkiem. Posypać żółtym serem. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200 st C, około 20 minut.



Ein Rezept für Pastetchen:

Teig:

- Weizenmehl 600 Gramm
- Eier (100 Gramm) 2 Stücken
- Hefe 50 Gramm
- Margarine 160 Gramm
- Sahne 18% 100 Kubikzentimeter
- Salz zm Geschmack

Füllung:

- Dünsteinpilze (50 Gramm)
- Zwiebel 100 Gramm
- Öl 50 Kubikzentimeter
- Käse 100 Gramm
- Eiweiß
- Salz und Pfeffer zum Geschmack

Ausführng:

Gemüse schälen. Die Pilze einweichen, vorkochen, hacken. Zwiebel in Würfel schneiden und leicht anbraten. Pilze zugeben, anbraten, abkühlen und würzen. Aus allen Ztaten Teig anrühren, gemäß der Technik von Mürbeteig auszuführen. Teig ausrollen. Pastetchen formen. Mit Eiweiß schmieren. Im 200 Grad backen, etwa 20 Minuten lang.

2. Terrina z karpia

Składniki:

- 1 średni karp (1,2 kg) **Milicki**
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 niewielka bułka
- 2 jajka
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania:

Karpia filetujemy i mielimy. Cebulę siekamy i szklimy na maśle. Bułkę moczymy w wodzie lub, mleku i odciskamy. Przygotowane składniki dokładnie mieszamy z rozbełtanymi jajkami, doprawiając solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Doprawiamy. Z powstałej masy formujemy roladę na foli aluminiowej, zwiijamy i umieszczamy w naczyniu z gorącą wodą. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C, pieczemy 45minut. Wyjmujemy studzimy, kroimy w plastry i układamy na talerzu.



2. Pastete aus Karpfen

Zutaten:

- ein mittelgroßer Karpfen (1,2 Kilogramm)
- eine Zwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 1 kleines Brötchen
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskat

Ausführung:

Karpfen filetieren und mahlen. Zwiebel hacken und leicht mit Butter anbraten. Brötchen in Wasser oder Milch anweichen und auspressen. Vorbereitete Zutaten mit verdünnten Eiern mischen, dazu Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. Aus dieser Masse eine Roulade auf der Aluminiumfolie formieren, aufrollen und zu Küchengeschirr mit heißem Wasser legen. 45 Minuten lang im 180 Grad backen, danach kälter machen, in Scheiben schneiden und auf dem Teller legen.

3. Dynia nieźle nadziana!

Składniki:

- dynia mała - 1,5 kg,
- mięso mielone wieprzowe - 0,5 kg,
- ryż - 1 szklanka,
- cebula - 2 szt,
- olej do smażenia,
- majeranek - 1 szczypta,
- pieprz - 1 szczypta,
- papryka ostra - 1 szczypta,
- ser żółty - 15 dkg [regionalny](#)
- suszone pomidory - 1 szczypta
- sól do smaku.

Przygotowanie:

Ugotować ryż: zalać wodą w proporcjach 1:2 i gotować ok 20 minut. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić. Wymieszać razem ryż, surowe mięso mielone oraz cebulkę i starty żółty ser. Doprawić majerankiem, pieprzem suszonymi pomidorami, ostrą papryką i solą. Dynie umyć a następnie odciąć wierzch. Wydrążyć - usunąć pestki delikatnie posolić wewnątrz i napełnić farszem a potem farsz zakryć odciętym wierzchem. Umieścić przygotowaną dynię w naczyniu żaroodpornym, podlać szklanką wody i wstawić do piekarnika. Piec w temperaturze ok. 160 stopni przez ponad godzinę. Przez pierwsze 40 minut pod przykryciem, a potem bez przykrycia.



3. Kürbis ganz gut gefüllt!

Zutaten:

- ein kleiner Kürbis
- Hackschweinfleisch 0,5 Kilogramm
- Reis - ein Glas
- 2 Zwiebel
- Öl zum Braten
- Majoran - eine Prise
- Pfeffer - eine Prise
- Scharfpaprikapulver - eine Prise
- Käse - 150 Gramm
- Düntomate - eine Prise
- Salz zum Geschmack

Ausführung:

Reis kochen: mit Wasser in Proportion 1:2 begießen und 20 Minuten kochen. Zwiebel in Würfel Schneider und leicht anbraten. Reis, rohes Fleisch, Zwiebel und geriebene Käse mischen. Dazu Majoran, Pfeffer, Scharfpaprikapulver und Salz zugeben. Kürbis waschen und Oberseite abschneiden. Aushöhlen - Steine wegschaffen, das Innere fein salzen und mit Farce füllen, danach mit Oberseite zudecken. Kürbis ins feuerfestes Gefäß legen, ein Glas Wasser neben zugeben. Etwas mehr als eine Stunde in 160 Grad backen. Erste 40 Minuten unter dem Deckel - dann ohne.

4. Polędwica wieprzowa w musie drobiowym

Składniki:

- 1 polędwica wieprzowa od regionalnych dostawców
- 270 g fileta z kurczaka
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 jajko
- pietruszka natka 1 pęczek
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Polędwiczkę oczyścić, natrzeć solą i pieprzem. Filet z kurczaka zblenderować ze śmietanką i jajkiem, dodać posiekaną pietruszkę doprawić solą i pieprzem. Na foli aluminiowej ułożyć prostokąt z musu drobiowego na środek ułożyć polędwicę zawinąć i zapiekać w piekarniku przez 45 min w temperaturze 160 C. Po upieczeniu wyporcjować.



4. Schweinlende im Geflügelmus

Zutaten:

- 1 Schweinlende
- 270 Gramm Hähnchenbrustfilet
- 100 Milliliter Sahne 30%
- 1 Ei
- Petersiliengrün - ein Bund
- Salz, Pfeffer zum geschmack

Ausführung:

Schweinlende säubern, mit Salz und Pfeffer einreiben. Hähnchenbrustfilet mit Sahne und Ei mixen, dazu zerhackene Petersilie, Salz und Pfeffer geben. Auf der Aluminiumfolie ein Rechteck aus Geflügelmus legen, in der Mitte Schweinlende geben und alles aufrollen und 45 Minuten in 160 Grad backen. Nach dem Backen aufteilen.

5. Łazanki

Składniki na 4 porcje:

- 1/2 kg kapusty kiszanej
- 5-6 plastrów boczku
- 50g suszonych grzybów *Runoland z Góry*
- 1 duża cebula
- 1/2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 250g mąki pszennej
- 2 jajka
- 2 żółtka
- szczypta soli
- 15 g masła

Wykonanie

Kapustę odcisnij, jeżeli jest bardzo kwaśna, następnie ugotuj. Grzyby namocz, ugotuj, odsącz i pokrój w paseczki. Grzyby z cebulą podsmaż na maśle i dodaj do kapusty. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Teraz czas na łazanki.

Przesiej mąkę na stolnicę, w środku zrób wgłębienie i wbij do niego jajka. Dodaj sól i zagnieć ciasto. Rozwałkuj ciasto i pokrój je w kwadraciki. Gotuj w posolonym wrzątku, odsącz i wymieszaj z kapustą. Podawaj posypane natką pietruszki.



5. Nudelflecke

Zutaten für 4 Portionen:

- 0,5 Kilogramm Sauerkraut
- 5-6 Scheibe Speck
- 50 Gramm Dünpilze
- 1 große Zwiebel
- 1/2 Band hackene Petersilie
- 250 Gramm Weizenmehl
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- eine Prise Salz
- 15 Gramm Butter

Ausführung:

Sauerkraut auspressen, als es zu Sauer ist, dann kochen. Pilze einweichen, kochen, abgießen und in Steifen schneiden. Pilze mit Zwiebel und Butter anbraten und zum Sauerkraut zugeben. Salz und Pfeffer zum Geschmack geben.

Jetzt ist die Zeit für Nudelflecke.

Weizenmehl durchsieben auf Backbrett, in der Mitte Vertiefung machen und Eier hineinschlagen. Salz geben und Teig kneten. Teig ausrollen und in Quadrätchen schneiden. Im kochendes und salziges Wasser kochen, abgießen und mit Sauerkraut mischen. Vor Angabe mit Petersilie bestreuen.