

OPOLSKIE SMAKI

NR 5



Szanowni Państwo

Oddajemy w Państwa ręce publikację, która sprawi, że gotowanie tradycyjnych potraw stanie się przyjemnością, a przede wszystkim radością ze spotkania przy stole swoich bliskich. Przysmaki, które gotowały dla nas nasze mamy i babcie, a teraz my przyrządzamy je dla naszych rodzin i przyjaciół są wyrazem naszych uczuć. Jest to rzecz, która niezmiennie cieszy i na którą zawsze powinno się znaleźć czas.

Publikacja prezentuje między innymi potrawy przygotowane przez członkinie sieci: Dziedzictwo Kulinarne Opolskie, w których niejednokrotnie wykorzystane zostały produkty tradycyjne i ekologiczne województwa opolskiego uznane na Krajowej Liście Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wiele z tych potraw powstało dzięki Paniom z kół gospodyń wiejskich oraz w gospodarstwach agroturystycznych naszego regionu.

Sztuka kulinarna może stać się pasją i tego z serca Wam życzymy.

SPIS TREŚCI:

ŚNIADANIA:

Jajecznica z jajek kurek zielononózek ze szczypiorkiem	3
Płatki jęczmienne na mleku	4
Koktajl jagodowy	4
Omlet z jajek kurek zielononózek z musem jabłkowym	5
Ścierka (zacierka) na mleku	6

ZUPY:

Rosół z młodych gołąbi (modzików) z Einlauf.....	7
Krupnik z grzybami	8
Germuszka	9
Zupa pomidorowa z makaronem	10

DANIA GŁÓWNE:

Pierogi ruskie z Dzierżystawia	11
Wątróbka drobiowa z cebulką na maśle	12
Kotleciki jajeczne z cukinią	13
Gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków	14
Pierogi leniwe	15

DESERY:

Dżem ze szwastek	16
Ciasto z jabłkami	17
Kandybał – napój z miodu i cytryny	18
Babka Zista	19
Rogaliki św. Jacka	20
Opolska melasa z buraków cukrowych	21

KOLACJA:

Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	22
Pasta jajeczna z jajek kurek zielononózek	23
Kanapki z wątrobianką i pomidorem	23
Pasztet z królika na chlebie gogolińskim	24

DODATKI:

Puree ziemniaczane z masłem	25
Oberiba na gęsto	25
Surówka z kapusty kiszonej	26
Surówka z marchwi, jabłka i chrzanu	26

Jaja smażone czy gotowane są nie tylko w naszym regionie jednym z podstawowych dań na śniadanie. Jaja są jednym z najcenniejszych produktów żywnościowych i niskokalorycznych. Zielononóżki kuropatwiane to kurki doskonale przystosowane do chowu w naturalnych warunkach środowiskowych. Odnaczają się dużą wytrzymałością na niskie temperatury, bardzo dobrze rozwiniętą umiejętnością poszukiwania pokarmu oraz dużą odpornością na choroby. Jaja tych kurek ważą do 58 g i mają kolor biały do lekko kremowego. Dwie najważniejsze cechy jajek zielononózek odróżniające je od jaj innych ras kur dostępnych w naszych supermarketach to: niska zawartość złego cholesterolu – LDL w stosunku do dobrego cholesterolu – HDL i bardzo niewielka uczulogenność, co pozwala jeść je osobom ze skazą białkową.



JAJECZNICA Z JAJEK KUREK ZIELONONÓZEK ZE SZCZYPIONIEM

Składniki

- 3 jajka kurek zielononózek
- łyżka masła z Olesna
- 2-3 łyżki mleka lub śmietanki
- sól do smaku
- szczypiorek

Przygotowanie

Masło rozpuścić na patelni. Gdy stanie się płynne, wbić bezpośrednio trzy jajka i posypać szczypionkiem. Delikatnie i bardzo wolno mieszać. Lekko posolić. Gdy jajka zaczną się ścinać dolać 2-3 łyżki mleka lub śmietanki i smażyć jeszcze przez chwilę. Jajecznica powinna być delikatna i niezbyt ścięta. Przepis: Elżbieta Rinke z Walec.



Płatki na mleku znane od lat są ciepłym i smacznym śniadaniem przed wyjściem do szkoły lub pracy. Kiedyś mama przygotowywała je dla nas, a teraz my podajemy je naszym dzieciom, bo są pożywne, aksamitnie miękkie i szybkie w przygotowaniu. Zawierają dużo błonnika, witamin i minerałów. Można je podawać na wiele sposobów: z owocami, orzechami, z sokiem owocowym lub miodem. Na naszym rodzimym rynku dostępne są ekologicznie produkowane min. płatki jęczmienne, orkiszowe, pszenne i żytnie firmy BioLife Śliczni, której działalność zaowocowała otrzymaniem znaku „Jakość Doliny Stobrawy” oraz przyłączeniem do sieci: Dziedzictwo Kulinarne - Opolskie.

PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU

Składniki

- ½ l mleka z Olesna
- ⅔ szklanki płatków jęczmiennych firmy BioLife Śliczni
- 2 łyżki cukru, szczypta soli
- szklanka malin (lub innych owoców)

Przygotowanie

Mleko zagotować z odrobiną soli i cukru, dodać płatki jęczmienne i gotować do miękkości zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zazwyczaj około 5-10 minut. W tym czasie zmiksować maliny z dodatkiem cukru, wcześniej odkładając kilka do dekoracji. Płatki nałożyć do miseczki, oblać zmiksowanymi malinami i udekorować całymi owocami. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.



Koktajl przygotowany na bazie świeżych lub mrożonych owoców to pełna energii bomba witaminowa. Warto go przygotować na bazie maślanki lub kefiru z Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Oleśnie, produkowanej z naturalnych składników, bez dodatku konserwantów i substancji uszlachetniających.



KOKTAJL JAGODOWY

Składniki

- 500 g jagód świeżych lub mrożonych
- ½ l maślanki z Olesna
- ½ l kefiru lub śmietany z Olesna
- 2 łyżki cukru lub miodu

Przygotowanie

Świeże jagody optukać, włożyć do blendera, dodać cukier, maślankę i śmietanę w proporcji 1:1 i zmiksować na wysokich obrotach. Rozlać do szklanek. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.

Puszysty omlet biszkoptowy z gęstym musem zrobionym na bazie jabłek Berlepsch to jedno z najpyszniejszych śniadaniowych wariantów tego dania. Od dawna w naszych domach jadło się go z dżemem, śliwkowymi powidłami, miodem lub bitą śmietaną polaną roztopioną czekoladą. Zrobiony na jajkach kurek zielononózek z dodatkiem swojskiego mleka i dobrej mąki staje się nie lada rarytatem i wspomnieniem dzieciństwa. Mus z kawałkami jabłek odmiany Berlepsch jest delikatnie chrząpący i ma wyrazisty cudowny słodki smak.



OMLET Z JAJEK KUREK ZIELONONÓŻEK Z MUSEM JABŁKOWYM

Składniki

- 2 jajka kurek zielononózek
- 4 łyżki mąki pszennej
- 5 łyżek mleka z Olesna
- szczypta soli
- do smażenia masło klarowane lub olej

Przygotowanie

Białka oddzielić od żółtek i ubić na puszystą pianę. Żółtka wymieszać z mąką, mlekiem i szczyptą soli. Następnie powoli połączyć masę z żółtek z ubitymi białkami. Rozgrzać tłuszcz na patelni, wlać ciasto biszkoptowe i smażyć na małym ogniu. Gdy się zrumieni delikatnie przelożyć na drugą stronę. Po usmażeniu wyjąć na talerz, nałożyć musu jabłkowego i złożyć na pół. Przepis: Elżbieta Rinke z Walec.



Nazwa „ścierka” związana jest z procesem przygotowania, czyli ręcznym ścieraniem mąki i jajek w taki sposób, by uzyskać proszek z bardzo drobnymi elementami (tzw. okruszkami) jajecznego suchego ciasta. Wbrew pozorom jest to bardzo trudny proces, który przez nieumiejętne ścieranie produktów może doprowadzić do powstania ciasta makaronowego. Tradycję rodzinną związaną z kuchennym przysmakiem jakim jest „ścierka” od lat kultywuje Pani Krystyna Henzel z gospodarstwa agroturystycznego „Ranczo w dolinie Odry”. W 2007 roku „ścierka” została wpisana na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



ŚCIERKA (ZACIERKA) NA MLEKU

Składniki

- ½ kg mąki pszennej
 - 2 jajka
 - 1 ½ l mleka
- 30 dkg „ścierki”
 - 2 łyżki cukru
 - 2 łyżki masła
 - szczypta soli
- owoce np. maliny, borówki, truskawki



Przygotowanie

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić wgłębienie i dodać jajka. Delikatnie rozcierać palcami składniki w taki sposób, by powstał proszek z okruszkami ciasta. Następnie w garnku zagotować mleko i ciągle mieszając wsypać powoli proszek - czyli „ścierkę”. Dodać szczyptę soli oraz cukier. Gotujący się deser powinien mieć konsystencję gęstego budyniu. Zdjąć z ognia, dodać masło i wymieszać do połączenia składników. Masło, oprócz walorów smakowych, spowoduje, że deser będzie miał kremową konsystencję. Całość przelać do kształtnej formy i pozostawić do wystudzenia. Gdy deser będzie zimny, wyłożyć go na patere, udekorować świeżymi owocami lub musem owocowym. Możemy podać go z bakaliami i polewą czekoladową. Wybornie smakuje też polany domowym ajerkoniakiem (to oczywiście wersja dla dorosłych). Przepis: Pani Krystyna Henzel z gospodarstwa agroturystycznego „Ranczo w dolinie Odry” w Przewoźnie.



Rosół z gołębi (modzików) podaje się kobietom po porodzie, małym dzieciom i osobom chorym, ponieważ ma działanie wzmacniające. Mięso jest bardzo kruche, posiada małą zawartość tłuszczu i zawiera dużo białka. Pani Teresa Kern z Walec za potrawę z modzików – młodych gołębi otrzymała „Perłę 2012” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów” organizowanym każdego roku przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego. Zupa została wpisana na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



ROSÓŁ Z MŁODYCH GOŁĘBI (MODZIKÓW) Z EINLAUF

Składniki

- 2 tusze młodych gołębi (modzików)
- 3 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- ½ korzenia średniej wielkości selera
- 1 średni por
- gałązka lubczyku
- pęczek pietruszki
- 2 małe cebule
- 3 litry wody
- sól i pieprz do smaku

Lane ciasto (Einlauf)

- na 1 l rosółu – 2 jajka
- na 2 jajka – 1 szklanka mąki

Przygotowanie

Warzywa korzenne obrać, przekroić marchew i pietruszkę na pół. Mięso opłukać pod kranem. Cebule obrać, przekroić i usmażyć na suchej patelni, aby stały się złote. Można również upiec cebule w piekarniku lub na gazie. Do dużego garnka włożyć warzywa oraz tuszki gołębi. Dolać zimną wodę, dodać sól i pieprz. Zawartość garnka zagotować, zdjąć łyżką całą pianę tworzącą się na powierzchni. Pianę wyrzucić. Na tym etapie należy dotożyć zwiniętą sznurkiem natkę pietruszki i lubczyku. Zmniejszyć ogień i garnek przykryć pokrywką. Rosół musi się przez cały czas gotować. Warzywa wyciągnąć, rosół przecedzić przez sito. W osobnym naczyniu jajko rozmącić z mąką. Do czystego, wrzącego rosółu powoli wlewać uzyskane ciasto (Einlauf). Na sam koniec dodać pokrojoną marchewkę oraz zieloną pietruszkę i ewentualnie doprawić solą lub pieprzem. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.



Krupnik na bazie żeberek wieprzowych, a jeszcze lepiej cielęcych, smakuje znakomicie, ale równie smaczny będzie przygotowany na wywarze z podrobów kaczyc lub gęsi. Sekret krupniku jest kleistość, którą zawdzięcza gotowanej w nim kaszy. Najlepiej sprawdzi się jęczmienna kasza pęczak, która sprawi, że zupa będzie sprężysta i jędrna. Pęczak wzmocni śledzionę, trzustkę, żołądek i jelita. Ma działanie przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. Szczególnie polecana jest kasza firmy BioLife Ślęczy - ekologicznej przetwórci zbóż, której produkty były już wielokrotnie nagradzane i cieszą się coraz szerszym uznaniem.

KRUPNIK Z GRZYBAMI

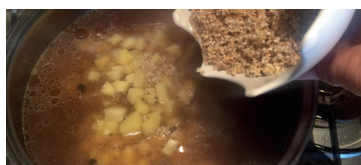
Składniki

- 40 dag chudych żeberek wieprzowych
 - garść suszonych grzybów
- 2 średniej wielkości marchewki
 - 1 korzeń pietruszki
- 10 - 15 dag wędzonego boczku
 - kawałek selera
 - 1 cebula
- 2 łyżki masta z Olesna
 - 4 ziemniaki
- pół szklanki kaszy pęczak firmy BioLife Ślęczy
- sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty
 - świeżo zmielony czarny pieprz
- pół szklanki kwaśnej śmietany z Olesna
 - łyżka mąki
- drobno posiekana natka pietruszki



Przygotowanie

Suszone grzyby zalać szklanką wrzątku i odstawić na 10 minut, by napęczniały. Następnie wyjąć je z wywaru (wywar zachować) i pokroić na cienkie paski. Marchew, pietruszkę i seler obrać i pokroić na średniej wielkości kawałki. Obraną cebulę pokroić i usmażyć na maśle na złoty kolor. Do garnka wlać 2,5 l wody, włożyć umyte żeberka wraz z warzywami i grzybami, dodać wywar, w którym się moczyły, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz w ziarnach i gotować na małym ogniu przez 30 - 40 minut. W tym czasie obrać ziemniaki, pokroić w kostkę o boku 2 cm, wrzucić do krupniku. Następnie dodać przepłukaną kaszę i gotować do miękkości. Boczek pokroić na drobną kostkę i usmażyć na patelni w skwarki. Razem z wytopionym tłuszczem i cebulką dodać do zupy. Śmietanę mieszać z mąką, posolić, dolać do niej kilka łyżek gorącej zupy, wymieszać i wlać do krupniku. Doprawić solą i pieprzem. Udekorować natką pietruszki. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.



Germuszka - to zupa z chleba. Jest lekka, delikatna i bardzo sycąca. Od dawna znana w kuchni śląskiej również jako bermuszka oraz warmuszka. Można ją przyrządzać z dodatkiem suszonych lub świeżych jabłek, śliwek i gruszek, a także gotować na mleku. Jest dość gęsta, zawieszista o konsystencji rozgotowanego chleba. Gdy doda się śmietany, zupa jest jeszcze delikatniejsza i bardziej kremowa. W naszym opolskim regionie specjalistką w gotowaniu tej tradycyjnej potrawy jest Pani Krystyna Henzel z miejscowości Przewóz (gm. Cisek) wielokrotna laureatka nagród z dziedziny kulinarnej, członkini sieci: „Dziedzictwo Kulinarne – Opolskie”.



GERMUSZKA

Składniki

- 2 l wody
- 7 kromek chleba (najlepiej różne rodzaje)
- 1 łyżka soli
- ½ łyżeczki kminku
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 łyżka masła z Olesna
- natka pietruszki i koperku

Przygotowanie

W garnku zagotować wodę, wrzucić pokruszone kromki chleba i sól. Nadal gotować na małym ogniu co jakiś czas mieszając, by chleb się rozpuścił. W osobnym garnuszku zagotować pół szklanki wody i włożyć ząbki czosnku oraz kminek. Gotować 10 minut. Następnie powstałą esencję wlać przez sitko do dużego garnka z rozpuszczonym chlebem. W szklance roztrzepać jajka i wlać powoli do zupy, ciągle mieszając by powstały jajeczne niteczki. Zdjąć z ognia, dodać masło, posiekaną pietruszkę i koperek. Przepis: Pani Krystyna Henzel z Przewozu.



Przepis na zupę pomidorową jest bardzo prosty, ale zmienia się z porą roku. Można przygotować ją z pomidorów smażonych, ze słoika lub puszki, czy z koncentratu na bazie rosółu. Zupa jest niezwykle prosta, na pozór zwyczajna, a jakże smaczna i sycąca. Najlepsza jest pomidorówka z tradycyjnym makaronem domowym z Makowic, przyrządzanym ręcznie zgodnie z wieloletnią tradycją z mąki z okolicznego młyna oraz ze świeżych wiejskich jajek, dzięki czemu ma naturalny kolor, wyjątkowy smak i zapach. Wybornie wpływa na smak każdej zupy.

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM

Składniki

- 1 l rosółu
- 1 słoik ($\frac{1}{2}$ l) pomidorów bez skórki
- 1 mała puszka gęstego przecieru pomidorowego
 - 2 cebule
 - 3-4 ząbki czosnku
 - olej rzepakowy
- słodka papryka, sól, pieprz, cukier
 - przyprawa Maggi
- 200 ml kwaśnej śmietany z Olesna
 - bazylia świeża lub mrożona
 - natka pietruszki

Makaron

- $\frac{1}{2}$ kg mąki pszennej
- 6 jaj kurek zielononózek

Składniki połączyć. Wyrabiać ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji. Cieniutko rozwałkować i pokroić na paski szerokości ok. 6 cm. Paski ułożyć równo i siekać cieniutko nożem. Wysuszyć.

Przygotowanie

Do garnka o grubym dnie wlać trochę oleju, włożyć pokrojoną cebulę i smażyć. Uważać, by cebulka się nie przypaliła. Po chwili dodać pokrojony na plasterki czosnek, nieco później dodać 2 łyżeczki słodkiej papryki i mały słoiczek przecieru pomidorowego. Wszystko przesmażyć. Następnie dodać słoik pomidorów i litr rosółu. Gotować 10 minut. Odstawić z ognia i dodać pojemnik śmietany, sól, pieprz, szczyptę cukru, maggi, 2 łyżeczki posiekanej bazylii oraz łyżeczkę posiekanej pietruszki. Wszystko razem zmiksować blenderem. W osobnym garnku w osolonej wodzie z odrobiną oleju ugotować makaron. Nałożyć na talerz i zalać kremową, aromatyczną pomidorówką. Przepis: Pani Maria Żmija - Glombik z Walec.



Aby pierogi były pyszne, należy prócz rodzimych produktów włożyć dużo serca w ich przygotowanie. Taką radą dzieli się Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Dzierżysławiu, które za ten właśnie produkt otrzymały „Perłę 2010” przyznawaną przez Krajową Kapitułę Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego. Najsmaczniejsze pierogi podajemy z sosem kresowym lub okraszone smażonym boczkiem i cebulką.



PIEROGI RUSKIE Z DZIERŻYSŁAWIA

Składniki

Ciasto

- 1 kg mąki pszennej
- płaska łyżeczka soli
- 1 jajko
- 2 szklanki wody z mlekiem (1:1) / gorące, ale nie gotujące się
- 3 łyżki oleju

Farsz

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 0,35 kg twarogu z Olesna
- 2 średnie cebule
- 2-3 łyżki sklarowanego masła
- sól i pieprz

Sos kresowy

- Śmietana wiejska zbierana z mleka od krowy zagrodowej

Przygotowanie

Z mąki, jajka, soli i mlecznej mieszanki wyrobić ciasto i włożyć do folii, żeby nie obeschło. Odczekać ok. 30 minut, by ciasto „odpoczęło”. W tym czasie ugotowane ziemniaki przepuścić przez praskę, dodać twaróg i cebulkę przesmażoną na złoty kolor. Dodać sól i pieprz, pamiętając o tym, by farsz miał wyraźny smak. Ciasto podzielić na 4 części, każdą kolejno rozwałkować i wykrawać szklanką okręgi, nakładając na każdy sporą kulkę farszu. Pierogi skleić i ugotować. Przepis: Halina Wilk, Bogusława Nowak i Genowefa Kozdrowicka z Koła Gospodyń Wiejskich w Dzierżysławiu.



Ma swoich zwolenników jak i zagorzałych przeciwników. Jednak trudno oprzeć się delikatnej wątróbce drobiowej, smażonej na dobrym sklarowanym wcześniej maśle z młodą cebulką. Ten, kto raz spróbuje tej jakże prostej potrawy, z pewnością często będzie do niej wracał. Warto wiedzieć, że wątróbka zawiera sporo wartości odżywczych i witamin A, D, B2, B12, PP oraz kwas foliowy. Przyrządzając wątróbkę nie można zapomnieć o ważnych zasadach. Po pierwsze - przynajmniej przez 2 godziny moczymy ją w mleku, które zabija posmak goryczki. Po drugie - wątróbka będzie delikatna i miękka, jeśli nie posolimy jej przed smażeniem, ale dopiero pod koniec lub dopiero po usmażeniu. Po trzecie - przed smażeniem warto obtoczyć wątróbkę w mące, by uzyskać chrupiącą cieniutką skorupkę, ale też, by uniknąć „strzelania” pękającej mokrej wątróbki podczas smażenia.

WĄTRÓBKĄ DROBIOWĄ Z CEBULKĄ NA MAŚLE

Składniki

- 700 g wątróbki drobiowej
 - 2-3 duże cebule
 - szklanka mleka
- 1/2 kostki masła z Olesna
 - sól
 - pieprz
- mąka do oprószenia wątróbki



Przygotowanie

Wątróbkę należy opłukać pod bieżącą wodą, a następnie oczyścić i zalać mlekiem na co najmniej 2 godziny. Cebule obrać, przekroić wzdłuż na 2 części i pokroić w piórka. W rondelku o grubym dnie należy rozpuścić na małym ogniu połowę kostki dobrej jakości masła – idealne do tego celu jest masło produkowane w Oleśnie. Masło klaruje się po to, by oczyścić je z białka i innych substancji, a uzyskany tłuszcz ma doskonałe właściwości i wszechstronne kulinarne zastosowanie. Kiedy masło się rozpuści, łyżką zdejmujemy powstałą pianę, a tłuszcz zlewamy powoli do osobnego naczynia uważając, by osad pozostał na dnie rondla. Gdy klarowanie masła jest zakończone, należy wlać część na patelnię i usmażyć cebulkę na złoty kolor. Przełożyć do miseczki. Na patelnię włożyć oprószoną mąką wątróbkę. Krótco przesmażyć z dwóch stron na małym ogniu i dodać cebulkę. Nałożyć pokrywkę i dusić około 15 minut. Na końcu dodać sól, pieprz i całość delikatnie wymieszać. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.

Potrawa lekka, szybka i zdrowa. Zawiera naturalne białko, witaminy oraz mikroelementy. Najlepiej smakuje w towarzystwie sałaty lub surówki o wyraźnym smaku. Jako dodatek polecana jest wysokotłuszczowa śmietana, zawierająca jednak znacznie mniej cholesterolu niż masło, a jej dobroczynne właściwości są podobne do mleka. Nie obciąża żołądka i jelit, a pobudza trawienie.



KOTLECICKI JAJECZNE Z CUKINIĄ

Składniki

- 2 duże cukinie
- 1 cebula
- 3 jaja kurek zielononózek
- mąka pszenna, pełnoziarnista najlepiej firmy BioLife Śliczni
- sól, pieprz, ewentualnie ulubione zioła

SOS:

- śmietana homogenizowana 18% z Olesna
- koperek

Przygotowanie

Cukinię zetrzeć na grubych oczkach, posolić i pozostawić na godzinę, by puściła sok. Następnie odcisnąć ją rękami i przelać do innej miski. Dodać startą cebulę, jajka, mąkę. Doprawić solą, pieprzem i ewentualnymi ziołami. Całość dokładnie wymieszać. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformować łyżką niewielkie placki jednakowej wielkości. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 20 minut (do zrumienienia) z jednej strony, a następnie obrócić i piec z drugiej strony kolejne 10 minut. Gotowe placki wyłożyć na talerz i oblać śmietaną wymieszaną z posiekanym koperkiem. Przepis: Pani Anna Chęcińska-Dudek. Specjalista do spraw żywienia w Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Oleśnie.



Lekkie gołąbki wypełnione farszem z kaszy gryczanej i ziemniaków to ciekawa alternatywa dla klasycznej wersji tego dania. Ta smaczna potrawa została wpisana w 2006 roku na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Pani Maria Rogucka z Wilamowic Nyskich, współtwórczyni wsi tematycznej „Kulinarny Skarbiec” - pełnej tradycyjnych przysmaków i organizująca kulinarne warsztaty, od wielu już lat specjalizuje się w przyrządzaniu tej wyjątkowo prostej i jakże smacznej potrawy, wywołującej cudowne wspomnienie smaków z dzieciństwa.



GOŁĄBKI Z KASZY GRYCZANEJ I ZIEMNIAKÓW

Składniki

- 1 kg kaszy gryczanej
- 1 kg ziemniaków
 - 2 cebule
- 1 główka kapusty
- sól i pieprz

Przygotowanie

Kaszę gryczaną krótko zaparzyć w proporcji – 1 objętość kaszy: 2 objętości wody. Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o małych oczkach i odsączyć. Cebule pokroić w drobną kostkę, surowe dodać do gorącej, uprażonej kaszy i wymieszać. Następnie dodać utarte ziemniaki, sól i pieprz do smaku. Farsz dokładnie połączyć. Kapustę sparzyć, oddzielić liście usuwając zgrubienia i formować gołąbki z przygotowanego wcześniej farszu. Następnie na dnie głębokiego naczynia ułożyć liście kapusty i na to kłaść gołąbki w 2 – 3 warstwach. Obłąć całość wodą, przykryć i zapiekać w rozgrzanym piekarniku przez 2h. Upieczone gołąbki można podawać z sosem np. grzybowym lub z cebulką zeszkloną na maśle i skwarkami. Przepis: Pani Maria Rogucka z Wilamowic Nyskich.



Możemy spotkać wiele nazw dotyczących pierogów leniwych. Często nazywane są kluskami leniwymi, kluskami z serem, kluskami zagniatanymi lub kartaczami z serem. Tradycyjny przepis na pierogi leniwe oparty jest na białym serze twarogowym, ale śmiało możemy poeksperymentować, zastępując twaróg równie zdrową kaszą jaglaną. Pierogi leniwe były często daniem piątkowym, które poprzedzała smaczna zupa warzywna.



PIEROGI LENIWE

Składniki

- ½ kg sera białego typu „klinek” z Olesna
- 1-1,5 szklanki mąki pszennej (jeśli ser jest suchy trzeba dodać mniej mąki; jeśli jest bardzo „mokry” należy dodać więcej mąki. Struktura sera też jest ważna, trzykrotnie mielony potrzebuje więcej mąki niż ziarnisty)
- 2 jajka
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
- szczypta soli

Przygotowanie

Ser rozdrobnić widelcem, dodać mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i opcjonalnie jajka. Mieszać i wyrabiać zwięzłe ciasto. Wyrobić trzeba szybko, ponieważ im dłużej trwa ten proces, tym mąki trzeba będzie więcej. Z ciasta uformować wałki i nożem odkrawać kawałki wielkości ok. 2-3 cm. Zagotować osoloną wodę. Do wrzątku wrzucać pierogi leniwe, delikatnie mieszając i po około 1-2 minutach od wypłynięcia wyjąć na talerz. Serwować z roztopionym masłem posypane cukrem lub podsmażoną na maśle bułką tartą. Przepis: Pani Elżbieta Rinke z Walec.



Śliwka „szwestka” należy do najstarszych odmian tych owoców. Od innych odróżnia ją niewielki rozmiar i ciemnoczerwony kolor skórki, który nadaje przetworom intensywny kolor. Mięsz ma słodki posmak i jest bardzo soczysty. Jedzenie śliwek korzystnie wpływa na organizm, dlatego delektujemy się nimi póki są świeże i jędrne. Śliwki są niezwykle uniwersalne, ponieważ wspaniale komponują się zarówno w wariacie na „słodko”, jak i „wytrawnie”. Są wyjątkowo wdzięcznym owocem – zawierają dużo pektyn i przetwory śliwkowe zawsze mają świetną konsystencję bez ingerencji sztucznych zagęstników. Można je piec, smażyć, dusić lub jeść na surowo. Pachnący kompot, puszyste ciasto, słodkie knedle czy bigos to kilka najpopularniejszych propozycji kulinarnych z ich dodatkiem. Na szczególną uwagę zasługuje szlachetny dżem, który skradł serce niejednego smakosza naturalnych słodkości. Za jego przygotowanie Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach otrzymała „Perłę 2015” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów” organizowanym każdego roku przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego.

DŻEM ZE SZWESTEK

Składniki

- 1 kg śliwek „szwestek”
- 0,5 kg cukru

Przygotowanie

Śliwki należy oczyścić, umyć i włożyć do garnka i dusić w naturalnym soku jaki się z nich wytworzy. Powoli gotować bez pokrywy przez około 1 godzinę. Następnie masę przetrzeć przez sitko, dodać cukier i delikatnie smażyć do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Dżem przelewamy do wyparzonych słoiczków, zakręcamy i odstawiamy do góry dnem. Można też pasteryzować. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.





To proste biszkoptowe ciasto z jabłkami zawsze się udaje. Jest delikatne, puszyste i smaczne. Wyśmienite do porannej kawy, jako element podwieczorku, czy, jako słodka chwila przyjemności. Jabłka to popularny i bardzo lubiany owoc w regionalnej kuchni. Do najsmaczniejszych i najstarszych rodzimych odmian, wyjątkowo dobrze sprawdzających się w domowych wypiekach należą: Konigin, Berlepsch i Grafsztynek. Owoce są soczyste, aromatyczne, jędrne i ekologiczne. Świetnie sprawdzają się w różnego rodzaju ciastach, surówkach oraz w formie świeżo wyciśniętych soków. Pani Elżbieta Rinke, która przygotowała to pyszne ciasto, bardzo często używa jabłek nie tylko w swojej kuchni, ale także ozdabiając je przepięknymi kolorowymi wzorami z lukru. Wykorzystuje swój wyjątkowy talent plastyczny prowadząc warsztaty z technik malowania pierników. Jest członkinią Koła Związku Śląskich Kobiet Wiejskich w Walcach.



CIASTO Z JABŁKAMI

Składniki

- 2 kg jabłek
- ½ kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 200 g cukru
- 1 cukier waniliowy
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 3 duże łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie

W misce utrzeć margarynę z cukrem i cukrem waniliowym. Pojedynczo dodawać jajka i nadal ucierać. Przesiać mąkę z proszkiem, dodać śmietanę i utartą margarynę z cukrem. Wszystkie składniki połączyć na jednolitą masę. Ciasto będzie dosyć miękkie. Część ciasta (1/3) włożyć do woreczka i schłodzić w lodówce. Pozostałą część ciasta łyżką przekładać na blaszkę wysmarowaną tłuszczem i obsypaną bułką tartą. Palce maczać w mące i rozprowadzić ciasto na blaszce. Obrane ze skórki połówki jabłek ułożyć obok siebie na cieście. Z lodówki wyjąć schłodzony kawałek ciasta i niewielkie jego kawałki układać pomiędzy jabłka. Piec w temperaturze 180 stopni C około 1 godzinę. Przepis: Pani Elżbieta Rinke z Walce.



Pewnie nigdy nie poznalibyśmy tego kresowego specjału, gdyby nie Pani Anna Muszczyńska z Krzyżowic w gminie Olszanka, która wraz z córką Łucją Skalską od wielu już lat, z ogromną radością i oddaniem przygotowuje ten przepyszny i jakże zdrowy napój. Za ten właśnie produkt Pani Anna została uhonorowana „Perłą 2013” na targach OPOLAGRA w Poznaniu, przyznawaną przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów”. Receptura pochodzi z początku XX wieku z kresów wschodnich, gdzie kandybał był bardzo rozpowszechniony, zwłaszcza w upalne letnie dni, gdy gasił pragnienie w czasie zbiorów zbóż. Nazwa ma związek z kandyzowaniem trudno dostępnych w owym czasie cytryn, by w ten sposób cieszyć się nimi przez wiele tygodni.



KANDYBAŁ - NAPÓJ Z MIODU I CYTRYNY

Składniki

- 10 l zagotowanej wody
- 3 małe cytryny z cienką skórką
 - 3 kopiane łyżki cukru
 - ½ l zimnej wody
- 270 g sztucznego miód
- 370 g miodu lipowego lub wielokwiatowego

Przygotowanie

Cytryny starannie umyć i pokroić w niezbyt cienkie plastry. Wrzucić do zagotowanej wody, przykryć i odstawić na 10 minut. W osobnym garnku przygotować karmel – wsypać cukier i na niewielkim płomieniu roztopić uważając, by się nie spalił. Gdy cukier będzie miał płynną konsystencję, a na brzegach pojawiają się małe bańki, należy wlać ½ l zimnej wody, mocno mieszając do uzyskania jednolitego płynu o ciemnej barwie. Trzeba przy tym bardzo uważać, by na początku wlewania wody nie poparzyć dłoni parą. Do wody z cytryną wlać 2 rodzaje miodu oraz połowę uzyskanego karmelu. Dokładnie wymieszać składniki i jeśli napój jest zbyt blady dodać jeszcze trochę karmelu do uzyskania bursztynowej barwy. Odstawić w chłodne miejsce. Przechowywać w lodówce przez kilka dni. Przepis: Pani Anna Muszczyńska z Krzyżowic.



Zista to ciasto piaskowe, ucierane, biszkoptowo-tłuszczowe, przygotowywane z mąki pszennej z dodatkiem mąki ziemniaczanej, masła, jajek i startej skórki cytrynowej. Ciasto takie można podawać na ciepło i na zimno. Przypomina strukturą ciasto kruche, jednak jest ono o wiele delikatniejsze. W domu rodzinnym Pani Gertrudy Drost z Żużeli, Wiceprzewodniczącej Zarządu Głównego Związku Śląskich Kobiet Wiejskich, zistę pieczono i nadal piecze się najczęściej na niedzielę i podaje do popołudniowej kawy. Ciasto jest znane w wielu wariantach: z dodatkiem soku i skórki z cytryny lub migdałów. Można ją także przygotować bez dodatku kakao.



BABKA ZISTA

Składniki

- 250 gr masła z Olesna
- 200 gr cukru
- 7 jajek
- 7 dużych łyżek mąki pszennej
- 3 duże łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy
- skórka z 1 cytryny
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie

Masło, cukier i żółtka utrzeć na jednolitą masę. Do masy maślanej dodać 2 rodzaje mąki i proszek do pieczenia. Wszystko razem wymieszać. W osobnym naczyniu ubić białka z dodatkiem cukru waniliowego. Połączyć białka z masą. Powstałe ciasto podzielić na 2 części. Do jednej dodać skórkę z cytryny, a do drugiej kakao. Wymieszać każdą z osobna. Przygotować formę do pieczenia babek, natłuścić boki i obsypać bułką tarką. Wlewać na przemian ciasto jasne i ciemne. Piec w temperaturze 180 stopni C przez ok. 45 minut. Po upieczeniu obsypać cukrem pudrem lub oblać lukrem cytrynowym. Przepis: Pani Gertruda Drost z Żużeli.



Przepyszne rogaliki z ciasta drożdżowo – półfrancuskiego, rozpływające się w ustach, niezwykle subtelne w smaku i o wyjątkowym aromacie. Znane i lubiane nie tylko w Kamieniu Śląskim, skąd pochodzi przepis, ale i w całym regionie.

ROGALIKI ŚW. JACKA

Składniki

- 1 kg mąki
- 4 jajka
- 5 kopiastych łyżek cukru
- 2,5 kostki margaryny
- ½ l mleka
- 100 g drożdży
- szczypta soli

Farsz serowy

- 500 g twarogu półtłustego z Olesna
- ½ szkl. cukru
- 1 jajko
- 1 budyń waniliowy
- skórka z ½ cytryny
- rodzynki

Farsz makowy

- 200 g zmielonego maku
- ½ l wrzątku do sparzenia maku
- ½ szklanki cukru
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżeczka mąki
- łyżka oleju
- krojone orzechy
- rodzynki
- szczypta soli

Lukier

- 3 łyżki cukru pudru
- odrobina wody



Przygotowanie

Na stolnicę przesiać mąkę, dodać sól i cukier po czym razem wymieszać. W mące zrobić dołek, wlać roztopioną margarynę z połowy kostki. W osobnym naczyniu lekko podgrzać mleko, rozpuścić drożdże i całość wlać do dołka z mąki. Wbić jajka i całość wyrobić na jednolitą masę. Gotowe ciasto włożyć do lodówki na min. 6 godzin. W tym czasie przyrządzamy farsz serowy i makowy mieszając razem poszczególne składniki. Po wyjęciu ciasta z lodówki rozwałkować jego połowę, a następnie na jego powierzchni rozsmarować całą kostkę margaryny i złożyć dwie płaszczyzny do środka. Powstały prostokąt ponownie złożyć do środka tak, by powstał kwadrat, który należy rozwałkować na kwadrat wielkości blaszki. Ciasto przełożyć na blachę i ponownie włożyć do lodówki na 30 minut. Wyjąć, pociąć na kwadraty 8 x 8 cm i nakładać wcześniej przygotowany farsz serowy, makowy oraz dżem. Zawijać rogaliki i ułożyć na blaszce. Tę samą czynność powtórzyć z drugą połową ciasta. Piec 15 minut w temperaturze 200 stopni. Jeszcze ciepłe rogaliki delikatnie oblać średnio gęstym lukrem. Przepis: Pani Teresa Pluta z Kamienia Śląskiego.



Czterysta lat temu odkryto słodkie właściwości syropu z buraków cukrowych i do tej pory cieszy się on niesłabnącym powodzeniem. Jest bogaty w wiele składników mineralnych, wapń, magnez, potas, żelazo i witaminę B6. Nasze województwo słynie z dużych zasobów tego produktu, co stwarza wielu smakoszom możliwość własnoręcznego wykonania tego regionalnego specjału.



OPOLSKA MELASA Z BURAKÓW CUKROWYCH

Składniki:

- 5 średnich buraków
- woda

Przygotowanie

Buraki cukrowe starannie oczyścić, usuwając górną zieloną część buraka, która ma w sobie goryczkę. Wraz ze skórą pokroić na małe kawałki, włożyć do garnka i zalać niewielką ilością wody. Gotować do miękkości, i wystudzić. Wycisnąć przez tetrę powstały płyn, a wysłodki wyrzucić. Płynną masę ponownie gotować tak długo, aż powstanie lśniący, gęsty i brązowy płyn, podobny do konsystencji syropu klonowego. Z takiej ilości buraków powinniśmy otrzymać ok. 500 ml pysznego syropu. Można nim słodzić herbatę lub kawę, albo dodać do ciasta bądź chleba. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.



Podstawowym produktem tego dania jest oczywiście twaróg i to od niego zależy cała wyjątkowość i urok tej potrawy. Najlepszym twarogiem na naszym rynku jest półtłusty twaróg z OSM w Oleśnie. Jest on produkowany z mleka pasteryzowanego, ukwaszonego poprzez dodanie kultur bakterii fermentacji mlekowej. Stanowi źródło łatwo przyswajalnego białka i wapnia, witamin (A, B2) oraz tłuszczu. Ponadto ser nie zawiera sztucznych dodatków smakowych ani aromatycznych. Dzięki wysokim standardom, naturalnemu składnikowi i niezmienionej od lat metodzie produkcji ser twarogowy cieszy się uznaniem wielu konsumentów. Został nagrodzony Godłem Promocyjnym AGRO POLSKA i wpisany na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ

Składniki

- 250 g twarogu z Olesna
 - kilka rzodkiewek
 - szczypiorek
 - sól do smaku
- łyżka śmietany

Przygotowanie

Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o małych oczkach i odcisnąć nadmiar soku. Umyty szczypiorek poszatkować. Twarożek rozgnieść widelcem, dodać łyżkę śmietany, rzodkiewkę i szczypiorek. Posolić do smaku. Wszystko razem delikatnie wymieszać. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.



Pasty kanapkowe są świetnym rozwiązaniem na kolację. Robi się je bardzo szybko i można je przechowywać w lodówce kilka dni. Sekrettem tej pysznej pasty jajecznej są wysokiej jakości jaja kur zielononózek kuroopatwianych z wolnego wybiegu.



PASTA Z JAJEK KUREK ZIELONONÓŻEK

Składniki

- 8 jaj kurek zielononózek
- 2 płaskie łyżki majonezu
- 1 płaska łyżka jogurtu greckiego
- sól i biały pieprz do smaku
- duża garść szczypiorku

Przygotowanie

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i posiekać w drobną kostkę. Dodać pozostałe składniki i delikatnie wymieszać. Podawać ze świeżym pieczywem. Przepis: Pani Teresa Kern z gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze Antoszka” w Walcach.



Wątrobianka to nic innego jak tradycyjny śląski Leberwurst drobno lub grubo mielony, wpisany w 2007 roku na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. By skosztować tego specjału wykonanego wg oryginalnego przedwojennego przepisu powinniśmy pojechać do miejscowości Górki k.Opola. Tamtejsza masarnia od 1930r. produkuje wyroby zgodnie z wypracowanymi przepisami pierwszego właściciela.

KANAPKI Z WĄTROBIANKĄ I POMIDOREM

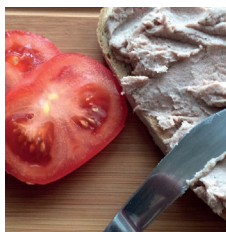
Składniki

- wątrobianka drobno i grubo mielona
 - pomidor malinowy
 - ser feta
- szczypiorek lub czerwona cebulka
 - świeży chleb
- masło do smarowania
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie

Chleb posmarować cienko masłem, następnie nałożyć plastry wątrobianki i rozsmarować. Na wierzch nałożyć plastry pomidora, następnie kawałki fety, pokrojony szczypiorek lub cebulkę. Feta jest dość słona, więc należy uważać z dodatkowym soleniem. Użyć pieprzu do smaku. Przepis: Pani Elżbieta Rinke z Walec.



Tradycją wyniesioną z rodzinnego domu Pani Marii Żmii – Glombik jest pasztet z królika własnego chowu podawany z okazji Wielkanocy lub Bożego Narodzenia. Receptura jest klasyczna i prosta, a wyjątkowego aromatu dodają suszone grzyby i gałka muszkatołowa. Pani Maria - zdobywczyni kilkunastu nagród w konkursie wojewódzkim „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”- cieszy się mianem „Najaktywniejszego Lidera Społeczności Wiejskiej Województwa Opolskiego” i wciąż organizuje warsztaty kulinarne, na których można zdobyć wiedzę dotyczącą tradycyjnych potraw naszego regionu. Przewodnicząca Zarządu Głównego Związku Śląskich Kobiet Wiejskich.



PASZTET Z KRÓLIKA NA CHLEBIE GOGOLIŃSKIM

Składniki

- 1 kg mięsa z królika wraz z wątróbką
- 1/2 kg świeżego boczku wieprzowego
 - 2 jajka
- 20 dkg pieczarek lub kilka suszonych grzybów
 - 1 czerstwa bułka
 - 1 duża cebula
 - sól
 - pieprz
 - gałka muszkatołowa
- tłuszcz i tarta bułka do wysmarowania i wysypiania blachy

Przygotowanie

Mięso z królika oraz boczek wieprzowy pokroić na mniejsze kawałki wraz z cebulą i pieczarkami gotować na małym ogniu w niedużej ilości wody. Gdy mięso będzie już miękkie dodać wątróbkę i podgotować chwilę aby straciła krwisty kolor. Ugotowane mięso wyjąć z garnka aby nieco wystygło, a do wywaru włożyć czerstwą bułkę aby rozmiękła. Mięso z królika obrać z kości i wraz z boczkiem, grzybami, cebulą i bułką przepuścić dwa razy przez maszynkę. Do masy dodać surowe jajka sól oraz przyprawy i dobrze wyrobić. Podłużną formę wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Następnie wypełnić formę masą i zapiec w piekarniku w temperaturze 180 stopni C przez około 1 godzinę. Po upieczeniu wyjąć, ostudzić i wysypać z formy. Wystudzony pasztet można kroić na plastry. Dla poprawienia smaku można przełożyć pasztet kawałkami wędzonego boczku lub plastrami wędzonej szynki. Można go zrobić również bez pieczarek a przypraw używać według upodobań. Zamiast pieczenia w piekarniku, pasztet można pasteryzować w słoiczkach, wówczas dłużej będzie cieszył nasze podniebienia. Pani Maria Żmija – Glombik z Walec.



Puree ziemniaczane, obok gotowanych ziemniaków z wody (polanych masłem lub sosem), jest jednym z najczęściej podawanych dodatków do mięs. Najsmaczniejsze z odrobiną stopionego masła, musztardy, mleka, szczyptą soli i gałki muszkatołowej.



Przygotowanie

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w osolonej wodzie. Ugotowane odcedzić i odparować. Ziemniaki rozgnieść dokładnie tłuczkiem, a jeszcze lepiej przepuścić przez praskę. Do ziemniaków dodać masło, wlać mleko lub śmietankę, dodać łyżkę musztardy oraz gałkę muszkatołową i solidnie wymieszać, by składniki przybrały kremową konsystencję. Na koniec wymieszać z posiekanym koperkiem lub pietruszką. Posolić do smaku. Przepis: Pani Elżbieta Rinke z Walec.

PUREE ZIEMNIACZANE Z MASEŁKIEM

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 łyżki masła z Olesna
- ½ szklanki mleka lub śmietanki z Olesna
- sól
- 1 łyżka musztardy
- ½ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 1 łyżka posiekanego koperku lub pietruszki



Oberiba (kalarepa) od zawsze gościła na śląskich stołach, była bardzo rozpowszechnionym warzywem używanym do zup, surówek. Jest doskonałym źródłem witaminy C i błonnika. Zawarty w niej betakaroten oraz luteina chronią nasz wzrok.

OBERIBA NA GĘSTO

Składniki

- 2 duże oberiby (kalarepy)
- 1 łyżka masła z Olesna
 - 1 łyżeczka mąki
 - sól
 - pieprz
- gałka muszkatołowa



Przygotowanie

Oberibę obrać, pokroić w kostkę lub trójkąty i gotować w lekko osolonej wodzie około 5 - 7 minut. Odcedzić. Z masła i mąki zrobić zasmażkę i dodać do ugotowanej oberiby. Dodać odrobinę pieprzu, gałki oraz soli. Wymieszać. Spożywać na ciepło jako dodatek do mięsa. Oberiba nabierze intensywniejszego smaku, gdy do gotowania doda się kilka młodych pokrojonych liści z samego środka rośliny. Potrawę należy posypać koperkiem. Przepis: Pani Maria Żmija – Glombik z Walec.

Kapusta kiszona „Gładyszówka” dzięki specjalnej recepturze oraz naturalnym procesom ma wyjątkowy smak, kruchość i trwałość. Produkowana jest bez żadnych konserwantów i barwników. Kapusta kiszona z Bobrowy wpisana została na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Składniki

- 1/2 kg kiszonej kapusty
- 1 duża marchewka
- 1 średnia cebula
- 1 duże jabłko
- olej, cukier, pieprz

Przygotowanie

Jeśli kapusta jest zbyt kwaśna, należy przepłukać ją wodą i odcisnąć. Można pokroić ją na mniejsze kawałki, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz starte jabłko i marchewkę. Doprawić olejem, cukrem i pieprzem. Przepis: Pani Maria Żmija-Glombik z Walec.



Ta szybka i smaczna surówka jest przede wszystkim bardzo zdrowa, soczysta i delikatnie słodka. Swój winny smak zawdzięcza przede wszystkim zastosowaniu wyjątkowych jabłek odmiany Graftszynek. Oprócz dobrych owoców, ważnym elementem tej surówki jest chrzan, który przełamuje słodycz i dodaje „zadziornego” charakteru tej łagodnej potrawie.

SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I CHRZANU

Składniki

- 4 duże marchewki
- 2 średniej wielkości jabłka
- 2-3 łyżeczki tartego chrzanu
- 2 łyżki śmietany
- 2 łyżki majonezu
- łyżeczka cukru
- szczypta soli
- sok z cytryny do smaku



Przygotowanie

Marchew zetrzeć na dużych oczkach. Osobno zetrzeć jabłka, dodając trochę soku z cytryny, by jabłka nie ściemniały. W małym naczyniu wymieszać chrzan, majonez i śmietanę z dodatkiem soli. Delikatnie połączyć z marchewką i jabłkiem. Przepis: Pani Maria Żmija – Glombik z Walec.



Serdecznie dziękujemy za pomoc w przygotowaniu niniejszej publikacji wszystkim wspomniałym osobom, które przyczyniły się do jej powstania: Marii Żmii – Glombik, Teresie Kern, Krystynie Henzel, Annie Muszczyńskiej, Marii Roguckiej, Teresie Pluta, Elżbiecie Rinke, Gertrudzie Drost, Genowefie Kozdrowickiej, Annie Chęcińskiej – Dudek i Grażynie Glińskiej.

Podziękowania dla Pani Grażyny Czekąta za wypożyczenie opolskiej, ręcznie malowanej porcelany.

Dziękujemy również pracownikom Departamentu Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich za wsparcie merytoryczne.

Justynie Osieckiej – Sułek dziękujemy za pomysły.

W imieniu zespołu redakcyjnego
Karina Bedrunka

Wydawca:

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego
Departament Koordynacji Programów Operacyjnych
ul. Piastowska 14; 45-082 Opole

Zespół redakcyjny:

Karina Bedrunka
Agnieszka Okupniak
Przemysław Mazur
Aneta Wieszala

Opracowanie tekstów, aranżacja zdjęć i druk publikacji:

Agencja Reklamowo – Wydawnicza TRICK Beata Schnurpfeil

Zdjęcia:

Witold Chojnacki
Archiwum TRICK

Projekt graficzny:

Jakub Niewalda

Korekta:

Urszula Musz

Nakład 10 tys. egzemplarzy

Opole 2016

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

Departament Koordynacji Programów Operacyjnych
ul. Piastowska 14; 45-082 Opole

tel.: (+48) 77 54 16 565; 77 54 16 566

fax: (+48) 77 54 16 567

e-mail: dpo@opolskie.pl



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Za treść publikacji odpowiada Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

Institucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 - 2020.