



EDU-CARE

FUNDACJA MAŁGORZATY IWAŃSKIEJ

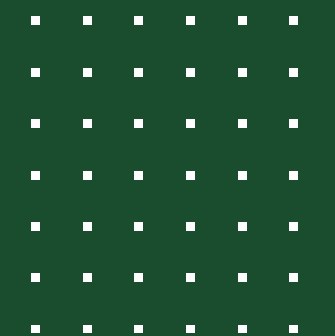
# JESIEŃ W KASZĘBSCZI KUCHNI



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
SŁUPSK





**EDU-CARE**

**FUNDACJA MAŁGORZATY IWAŃSKIEJ**

# TAKIE DWIE... CO TO ORGANIZUJĄ

**Aleksandra Anuszewska**  
**Edyta Nasfeter-Kiełpińska**



**KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO**



**CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
SŁUPSK**

# WITAMY

Przedstawione receptury kaszubskich dań są dziełem uczniów Zespołu Szkół Ponadpodstawowych, którzy brali udział w projekcie „Jesień w kaszëbsczi kùchni”. Potrawy zostały przygotowane na bazie tradycyjnych potraw regionalnych. Biorący udział zmodyfikowali je dostosowując te dania do obecnych trendów kulinarnych.

Podjęte działania zintegrowały społeczność naszej szkoły oraz umożliwiły poznanie kaszubskich potraw i sposobów ich przyrządzania Polakom i Ukraińcom, nie uczestniczącym w zajęciach języka kaszubskiego.



**EDU-CARE** FUNDACJA MAŁGORZATY IWAŃSKIEJ



CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
ŚLÓPSK

# CZĘŚĆ I

## gotowanie na polanie

warsztaty plenerowe  
Łupawsko  
wrzesień ' 2023



## POTRAWKA Z KURCZAKA W KOTLE NA OGNISKU Z KUSKUSEM

składniki (porcja na 4 osoby):



- 600 g filetów z piersi kurczaka
- 1/2 łyżeczki przyprawy do kurczaka
- 2 płaskie łyżeczki mąki pszennej
- 2 łyżki oleju
- 1 ząbek czosnku
- 250 ml bulionu warzywnego
- 250 ml śmietanki kremówki 30%
- 2 papryki
- 1 cebula
- 250 g marchewki z groszkiem
- kilka kropli soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu

przygotowanie:



Kurczaka (600 g) kroimy w podłużne kawałki (lub kosteczkę) i przekładamy do miseczki. Posypujemy przyprawą do kurczaka (1/2 łyżeczki) oraz mąką pszenną (2 płaskie łyżeczki). Całość dokładnie mieszamy.

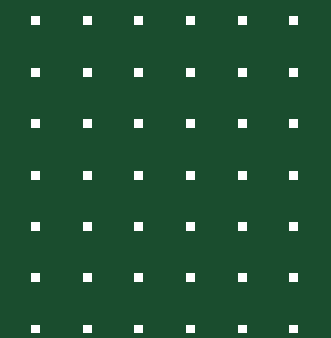
Następnie kurczaka smażymy na rozgrzanym oleju (2 łyżki) w kotle ogniskowym przez 3-4 minuty. Po tym czasie dodajemy cebulę pokrojoną w piórka paprykę pokrojoną w kostkę i wlewamy bulion (ok. 250-300 ml). Dodajemy także marchewkę z groszkiem (łącznie ok 250g) i przeciśnięty przez praskę czosnek (1 ząbek). Gotujemy na małym ogniu przez 20 minut.

W oddzielnym kotle lub w czajniku kelly kettle

# CZĘŚĆ II

## BULWY

W tej części skupiliśmy się na recepturach, których bazę stanowiły ziemniaki



# FILET MIGNON Z ZIEMNIAKAMI FONDANT ORAZ KARMELIZOWANĄ MARCHEWKĄ

## składniki

(porcja na 4 osoby):

Wywar z rosółu gotowy albo do przygotowania:

- (1 porcja rosółowa)
- (2-3 duże marchewki)
- (1 korzeń pietruszki – ok. 100 g)
- (1 por – ok. 100 g)
- (1 średnia cebula – 130 g)
- (1/4 dużego korzenia selera – 150 g)
- (4-5 ziaren ziela angielskiego)
- (4-5 liści laurowych)
- (4-5 ziaren pieprzu)
- (sól do smaku)
- (1 litr wody)

Składniki na pozostałość:

- 1 główka czosnku
  - 1 kg ziemniaków
  - polędwica wołowa – 500g
  - 1 kostka masła klarowanego – 200g
  - 4 gałązki rozmarynu
  - 1 kępek świeżej natki pietruszki
- (listki do dekoracji, łyżeczki do rosółu)
- 1-2 duża marchewki

## przygotowanie:

Szacowany czas przygotowania: od 1 do 2,5 godzin (zależnie od wywaru)

Rosół: Dokładnie umyć i oczyścić porcję rosółową. Nalać do średniego garnka litr wody i włączyć gaz na duży ogień, wrzucić porcję rosółową. Dokładnie umyć i oczyścić wszystkie warzywa, skroić korzeń pietruszki, cebulę, pora, seler. Wrzucić do garnka, zmniejszyć gaz na mały po rozgrzaniu się wody, pojawiające szumy zmieszać aż rozpuszczą się w wodzie. Gotować do momentu uwolnienia i wzmocnienia smaku, nabrania koloru oraz miękkości warzyw i mięsa.

Ziemniaki fondant: Dokładnie obrać oraz oczyścić kilogram dużych ziemniaków. Wyciąć lub wykroić równe kawałki (krążki) o wysokości ok. 4cm, dobrze osuszyć przed smażeniem. Na patelni na średnim ogniu rozgrzać masło klarowane, dodać połówkę główki czosnku, gałązkę lub dwie rozmarynu i wyłożyć kawałki ziemniaków, dobrze przysmażyć z obu stron do zezłocenia, pilnując by czosnek się nie przypalił.

Po zezłoceniu drugiej strony ziemniaków odstawić patelnię z palnika na 30 sekund, wziąć ciepły wywar i zalać nim ziemniaki do ok. ¾ ich wysokości. Przykryć patelnię i wstawić z powrotem na gaz. Trzymać całość pod przykryciem do momentu wrzenia rosółu i zagrzania wszystkich składników, gotując ziemniaki w wywarze na małym ogniu. Gdy wywar zacznie sięgać do połowy ziemniaków, dolać więcej. Po ok. 4-5 minutach sprawdzić czy ziemniaki są miękkie, jeśli nie przedłużyć czas gotowania do ich miękkości.

Gdy ziemniaki staną się miękkie a na patelni zostanie niewiele wywaru, wyparować resztę i dosmażyć ziemniaki do zarumienienia z każdej strony. Podawać od razu, gorące.

Filet mignon: Oczyszczyć polędwicę wołową i wykroić z niej 4 równe okrągłe kawałki. Rozgrzej patelnię, dodaj masło klarowane. Smaż na średnim ogniu przez kilka minut z każdej strony. Dodaj połówkę czosnku i gałązki rozmarynu. Kontynuuj smażenie, aż mięso osiągnie pożądany stopień wysmażenia. Po zakończeniu smażenia mięsa pozwól stekom odpocząć ok. 5-10 minut (w zależności od stopnia wysmażenia) przed podaniem.

Marchewka karmelizowana: Oczyszczyć, obierz i pokrój marchew w paski. Na patelni rozgrzej masło klarowane, dodaj pokrojoną marchew, smaż na złoty kolor i do osiągnięcia miękkości. Dodaj szczyptę soli oraz cukru dla karmelowego smaku.



# PULKI ZAPIEKANE ZE SZMUROWANYM POMUCHLEM I WYSMAŻONYM BOCZKIEM



## składniki

(porcja na 4 osoby)

- 1 Filet dorsza (2 szt. ok. 0.5 kg)
- boczek wędzony w plastrach (2 opakowania po 200g)
- ziemniaki (1 kg)
- cebula (2 szt.)
- czosnek (3 ząbki)
- śmietanka 18% (500 ml)
- świeży tymianek (1 pęczek)
- Koperek (1 pęczek)
- masło (250 g.)
- gałka muskatołowa (1 opakowanie)
- mleko 3% (1 butelka)
- natka pietruszki (1 pęczek)
- Przyprawa chilli ostra

## przygotowanie:

Ziemniaki myjemy i owijamy je w folię aluminiową, wkładamy do rozgrzanego do 180°C piekarnika na ok. 30 min i zapiekamy do miękkości.

Boczek kroimy w drobną kostkę, podobnie jak cebulę, czosnek, tymianek, natkę pietruszkę.

Filety dorsza można pokroić lub zmielić, żeby na końcu otrzymać masę mieloną. Na patelni roztopić kostkę masła i potem rzucić masę rybną.

Do rybnej masy dodajemy cebulę i czosnek i smażymy.

Na końcu dodajemy posiekany tymianek, przyprawa chilli, sól pieprz do smaku. Na drugą patelnię wrzucamy 1 opakowanie pokrojonego boczku i wytapiamy z niego tłuszcz.

Dodajemy cebulę i czosnek smażymy kilka minut i potem dodajemy śmietankę i na niewielkim ogniu mieszając tą masę gotujemy ją redukując do potrzebnej konsystencji.

Na końcu dodajemy gałkę muskatołową i małą porcję masła.

Upieczone ziemniaki kroimy na pół, ale nie do końca.

Na patelni smażymy pozostały boczek i potem siekamy go w bardzo drobną kostkę.

Podajemy dwa ziemniaki na talerz, jeden z nadzieniem z dorsza, drugi z nadzieniem z boczku.



# ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA PO KASZUBSKU

## składniki

(porcja na 4 osoby)

- Ziemniaki (400g)
- Boczek wędzony bez kości (240g)
- Cebula 1 duża
- Śmietana 18% (1 opakowanie)
- Jajko (1 sztuka)
- Ser mozzarella (200g)
- Olej rzepakowy (1 łyżka)
- Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa

## przygotowanie:

- 1 Ziemniaki obierz i ugotuj w wodzie.
- 2 Na patelni rozgrzej olej rzepakowy.
- 3 Podsmaż drobno pokrojoną cebulę i boczek.
- 4 Ugotowane ziemniaki pokrój w plastry i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
- 5 Na warstwie ziemniaków ułóż podsmażony boczek.
- 6 Układaj składniki warstwami dopóki się nie skończą.
- 7 Śmietanę wymieszaj z jajkiem i przyprawami, zalej całą zapiekankę.
- 8 Na wierzchu ułóż mozzarelle.
- 9 Zapiecz danie w piecu do momentu, aż ser się rozpuści.





# KACZKA PO KASZUBSKU Z PURE ZIEMNIACZANYM I MODRĄ KAPUSTĄ



ZESPÓŁ 8  
KUBA BYRA,  
MARCEL KOŚNIK

## składniki

(porcja na 4 osoby)

- 1 kaczka
- 3-4 jabłka
- 1 łyżka świeżego, startego imbiru
- sól
- majeranek
- tymianek
- rozmaryn
- 50ml oleju
- 100ml wody
- 0,5 kg ziemniaków
- masło, mleko, gałka muskatołowa
- 1 główka czerwonej kapusty
- 100g wędzonego boczku
- cebula
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz
- ocet winny

## przygotowanie:

dzień 1

Przygotowujemy marynatę: 3 łyżki wody, 2 łyżki wina, 5 łyżek oleju, 2 łyżki soli, 2 łyżeczki pieprzu, pół łyżeczki majeranku, pół łyżeczki tymianku i pół łyżeczki rozmarynu, 2 łyżeczki słodkiej wędzonej papryki, ząbki czosnku kroimy na pół lub na 3 części. nacinamy kaczę i wciskamy w te szczelinki czosnek, kaczkę smarujemy marynatą na zewnątrz i wewnątrz. Zostawiamy na 24 godz.

dzień 2

Nagrzewamy piekarnik do 200 stopni. Obieramy jabłka i kroimy w ćwiartki lub ósemki, w zależności od wielkości jabłek. Pokrojone jabłka wkładamy do wnętrza kaczki. Całość układamy w głębokim żaroodpornym naczyniu do żeliwnej gęsiarki. Podlewamy szklanką przegotowanej wody, aby nasza kaczka nie była sucha w środku. Po ok. pół godziny przykrywamy naczynie i ponownie wkładamy do piekarnika zmniejszając temperaturę do 180°C na dwie godziny. Co jakiś czas podlewając tłuszczem z kaczki.

Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę, gotujemy w osolonej wodzie do miękkości i przepuszczamy przez praskę, dodajemy 1/5 kostki masła, 2 łyżki mleka 3,2% oraz pół łyżeczki gałki muskatołowej.

Główkę czerwonej kapusty obrać z liści zewnętrznych, a resztę umyć i poszatkować. Zalać trzema szklankami osolonej wody. Gotować z zieleń i liściem laurowym do uzyskania konsystencji półmiękkiej. Gdy kapusta będzie półmiękką, odcedzić. Dodać łyżeczkę octu (lub więcej - według smaku). Pokroić surową cebulę i dodać do kapusty. Osobno podsmażyć boczek, uprzednio pokrojony w kostkę. Wraz z wytworzonym tłuszczem dodać go do kapusty. Dodać także pieprz, niewielką dawkę soli i ocet. Wszystko ponownie dobrze wymieszać. można podgrzewać, ale nie doprowadzać do ponownego zagotowania, aby kapusta nie straciła koloru.

# PLACEK PO KASZUBSKU

## składniki

Starte ziemniaki – 700g

Cebula – 1

Ząbki czosnku – 3

Pieczarki – 5

Jajka 4 lub 3

Papryka – 1

Mięso wołowe – 500g



## Przygotowanie:

### PLACKI

Ziemniaki umyć i obrać a następnie zetrzeć na tarce jarzynowej. Odcedzić wodę od skrobi i startych ziemniaków, później dodaj 3 jajka i mąkę i wszystko zmiksować. Smażyć na oleju .

### SOS

Pokroić mięso w kostkę smażyć mięso dopóki nie zmięknie następnie dodaj cebulę i smaż aż się zeszkli Dodaj wszystko do garnka i dodaj pomidory w puszcze krojone. Dodaj przecier pomidorowy dodaj ząbki czosnku starte na tarce.



# ZUPA KREM Z PIECZONEGO ZIEMNIAKA

## Składniki (na 2 porcje)

0,5kg ziemniaków  
Sól Pieprz Tymianek  
Oliwa z oliwek  
4 główki czosnku  
1 por  
1 cebula  
500ml bulionu  
warzywnego  
Majeranek  
Ziele angielskie  
Liść laurowy

## przygotowanie

- Ziemniaki obrać umyć pokroić w dużą kostkę, osuszyć wyłożyć do naczynia żaroodpornego.
- Polać oliwą, przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem. Czosnek polać oliwą, przyprawić solą i pieprzem zawinąć w folię aluminiową i dołożyć do ziemniaków.
- Piec przez 40 min w 180 stopniach.
- Kiedy ziemniaki będą prawie gotowe podsmażyć pora z cebulą, doprawić solą, dużą ilością pieprzu, majerankiem i ziele angielskim.
- Wrzucić do garnka cebulę z porem, ziemniaki, wyciśnięty czosnek oraz liście laurowe zalać bulionem i gotować na średnim ogniu przez 15 minut.
- Po tym czasie zblendować wszystko razem do jednolitej masy.



# PUURE ZIEMNIACZANE Z ZAPIEKANYM KURCZAKIEM I SOSEM PIECZARKOWYM

## PuKurczak:

- pierś z kurczaka ( 5 sztuk)
- ziemniaki ( 10 sztuk)
- cebule ( 3 sztuki)
- czosnek ( 1 sztuka)
- śmietana 36%
- majeranek ( suszony)

## Sos:

- pieczarki ( 40 dag)
- cebula ( 1 sztuka)
- masło
- mąka pszenna
- śmietana 18%
- sól
- pieprz

## Puure:

- ziemniaki (600 g)
- masło ( 45 g)
- mleko( 100 ml)
- sól do smaku
- pieprz do smaku



EDU-CARE



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
SŁUPSK

# CZĘŚĆ III

## DYNIOWE CUDA

W trzeciej części warsztaty przebiegały w atmosferze dyni. Cały zestaw przepisów przygotował Hubert Kurczaba, uczeń klasy IA.



EDU-CARE



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
SŁÓPSK

## " MUFFINKI DYNIOWO-POMARAŃCZOWE Z MUSEM ŚLIWKOWYM"

### Składniki na 12sztuk

300 g pieczonej dyni  
1 pomarańcza  
100 ml mleka  
100 g masła  
2 jajka  
250 g mąki  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
szczypta soli  
150 g cukru  
1 bydyń śmietankowy (proszek)  
1/2 słoiczka powideł śliwkowych

### PRZYGOTOWANIE

Upiec dynię jak w tym przepisie. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Formę na muffiny wyłożyć 12 papilotkami. Zetrzeć skórkę z pomarańczy i wycisnąć sok (odmierzyć 50 ml soku).

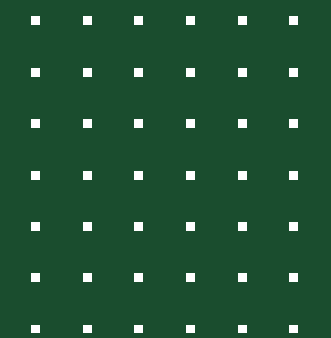
Upieczoną dynię zmiksować blenderem z mlekiem i sokiem z pomarańczy na gładki mus.

Roztopić masło w misce, ostudzić i roztrzepać różgą z jajkami oraz skórką z pomarańczy. Dodać mus dyniowy i wymieszać różgą.

Do drugiej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sól, cukier, i proszek budyniowy, wymieszać.

Do suchych składników dodać mokre i wymieszać (delikatnie i powoli łyżką, tylko do pierwszego połączenia się składników w jednolite ciasto bez widocznej białej mąki).

Nałożyć równe porcje ciasta do papilotek, na środku położyć pełną łyżeczkę powideł, częściowo zagłębiając łyżeczkę w masę. Cienkim patyczkiem zrobić "ósemkę" rozprowadzając mus w fantazyjny wzorek. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 25 - 30 minut do suchego patyczka."



"RISOTTO Z DYNIA I GORGONZOLĄ  
Z podsmażanymi pieczarkami

SKŁADNIKI

2 PORCJE

1 łyżka oliwy  
2 łyżki masła  
1 mała cebula  
1/2 gałązki rozmarynu  
1/4 szklanki ryżu arborio (do risotto)  
2 szklanki dyni obranej i pokrojonej w 1,5 cm kostkę  
1/3 łyżeczki ostrej papryki  
1/4 szklanki cydru lub białego wina  
ok. 500 ml bulionu jarzynowego  
3 łyżki tartego parmezanu lub grana padano  
60 g sera gorgonzola

ORAZ

200 g pieczarek  
1 łyżka posiekanej natki  
po 1 łyżce oliwy i masła

DO PODANIA

zielone listki np. rukoli, rozmarynu  
zredukowany ocet balsamiczny (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

W szerokim garnku na 1 łyżce oliwy i 1 łyżce masła zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać rozmaryn oraz ryż i smażyć mieszając przez pół minuty. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę dynię, mieszając smażyć kilkanaście sekund. Dodać paprykę, wlać wino i gotować przez pół minuty. Doprawić solą, następnie wlewać stopniowo po pół szklanki gorącego bulionu, cały czas gotując risotto na średnim ogniu. Dodać kolejną porcję bulionu gdy poprzednia będzie już wchłonięta przez ryż.

W sumie gotowanie będzie trwało ok. 20 - 23 minuty, na koniec ryż i dynia mają być miękkie. W trakcie gotowania risotto należy co chwilę je zamieszać. Na koniec dynia powinna częściowo się rozpaść, w razie potrzeby można ją miejscami rozgnieść widelcem.

W czasie gdy gotuje się risotto przygotować pieczarki: oczyścić je gąbeczką, przekroić na 4 części i wrzucić na posmarowaną oliwą patelnię. Obsmażyć na złoty kolor z każdej strony, następnie dodać masło i natkę pietruszki, wymieszać i chwilę razem podsmażyć. Dopiero na koniec doprawić solą.

Risotto odstawić z ognia, dodać tarty parmezan, pozostałą łyżkę masła oraz połowę rozdrobnionej gorgonzoli, wymieszać. Nałożyć do głębokich talerzy, posypać resztą gorgonzoli i pieczarkami. Udekorować zielonymi listkami i doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Opcjonalnie skropić zredukowanym octem balsamicznym"



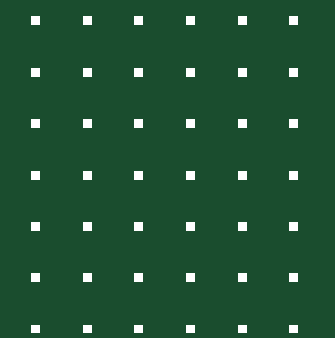
EDU-CARE



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
ŚLĄPSK



## SERNIK DYNIOWY OREO

Sernik dyniowy na spodzie z ciastek Oreo, z polewą z białej czekolady. Sernik z dodatkiem dyni to wspaniały, aksamitnie kremowy i słodki deser, który każdemu posmakuje. Prosty do upieczenia i pyszny!

### SKŁADNIKI

300 g ciastek Oreo lub Neo  
70 g masła  
350 g PIECZONEJ DYNI  
1 kg zmielonego twarogu  
250 mascarpone  
drobno starta skórka z 1 pomarańczy  
200 g cukru  
1 cukier wanilinowy  
2 łyżki mąki ziemniaczanej (skrobi)  
1 budyń wanilinowy  
3 jajka

### POLEWA

50 g białej czekolady  
3 łyżki jogurtu

### PRZYGOTOWANIE

Upiec dynię WG PRZEPISU i odmierzyć potrzebną ilość, dokładnie zmixować blenderem. Dodać drobno startą skórkę z pomarańczy i wymieszać. Zmixować mikserem (nie blenderem) ze zmielonym twarogiem i serkiem mascarpone. Dodać cukier, cukier wanilinowy, mąkę ziemniaczaną, budyń (proszek) oraz jajka i ponownie zmixować na jednolitą masę. Ciasteczka dokładnie zmielić w melakserze, następnie dodać roztopione masło i ponownie dokładnie zmixować. Wyłożyć na spód i boki tortownicy o średnicy 24 cm. Masę serową wyłożyć na spód z ciasteczek i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C (góra i dół bez termoobiegu) piec przez ok. 60 minut (w większej tortownicy, np. 26 cm, sernik będzie gotowy wcześniej). Wyjąć, ostudzić. Po ostudzeniu zdjąć obręcz i schłodzić w lodówce. Polewa czekoladowa: czekoladę połamać na kosteczki, roztopić, wymieszać ze stopniowo dodawanym jogurtem. Polać lub zrobić wzorki na serniku.

### WSKAZÓWKI

Jeśli tortownica nie jest zbyt szczelna, można pod formę położyć arkusz papieru do pieczenia - zabezpieczy przed kapaniem masła na dół piekarnika.  
Zamiast polewy z białej czekolady można też zrobić solony karmel.



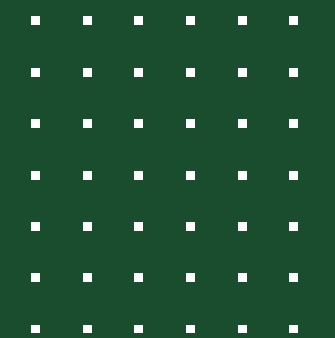
**EDU-CARE**



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



CENTRUM  
INICJATYW  
OBYWATELSKICH  
SŁOŃSK





## ZUPA Z DYNI NA MLEKU

### Produkty

80 dag dyni,  
3 szklanki mleka,  
5 dag masła,  
1 łyżeczka cukru,  
sól, pieprz,  
5 dag suszonych pestek dyni,  
5 dag żurawiny

### Przygotowanie

Z dyni wydrążyć miąższ, pokroić go w kostkę i zalać niewielką ilością wody. Gotować 20 minut od czasu do czasu mieszając.

Po 20 minutach odstawić, ostudzić i przetrzeć przez sito.

Pestki z dyni uprażyć na patelni.

Mleko przegotować i dodać do przetartej dyni, wymieszać. Dodać masło i gotować 10 minut czasami mieszając.

Zupę doprawić cukrem, solą i pieprzem.

Zupę ozdobić pestkami z dyni i żurawiną. Można ją podawać z kluseczkami"

