# WARSZTATY KULINARNE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY www.iwkowa.pl/stowarzyszenie GRUDZIEŃ 2014

## Organizacja cyklu warsztatów związanych z promocją produktów regionalnych i tradycyjnych, wydanie książki kulinarnej oraz gazetki promującej projekt.

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie. Publikacja wydana przez Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa w ramach projektu„Organizacja cyklu warsztatów związanych z promocją produktów regionalnych i tradycyjnych, wydanie książki kulinarnej oraz gazetki promującej projekt" współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013, działanie: Wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju. Instytucja Zarządzająca PROW 2007-2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

Czchów | Gnojnik | Gródek nad Dunajcem | Iwkowa | Laskowa | Lipnica Murowana | Łososina Dolna

# WSTĘP

Gotowanie. Przyprawia o zawrót głowy, bo powtarzany codziennie rytuał albo nudzi, albo inspiruje, nikogo nie pozostawiając obojętnym. Jednym brakuje pomysłów, innym zwyczajnie czasu, żeby przekuć kulinarną fantazję w czyn. Kiedyś codzienność, do której tylko bogaci i „dobrze urodzeni" przywiązywali wagę, współcześnie coś, o czym się mówi i pisze, co ma wpływ na nasze życie i zdrowie. Napisano o nim tomy i nikogo nie trzeba przekonywać, że jedzenie jest naszym lekarstwem. W rzeczywistości, jak wiadomo, wciąż bywa z tym różnie, a zasobność portfela kieruje niestety naszymi wyborami: czy jakość, czy ilość, czy cena… Orężem w tej wciąż nierównej walce jest jak zwykle zdrowy rozsądek i wiedza, której czasami nam brakuje, by zdrowo się odżywiać. W świecie nadmiaru, gdy wszystkiego wszędzie pełno, musimy nauczyć się kupować dobre produkty i tylko tyle, ile potrzebujemy. Wcześniej jednak musimy nauczyć się czytać informacje zawarte na opakowaniach. To nie tylko kopalnia wiedzy, ale przede wszystkim intencji producenta, któremu niekoniecznie zależy na naszym zdrowiu. Choć czasami odczuwamy przesyt kolejnym programem, czy książką o jedzeniu, albo kolejnym gotującym celebrytą, spróbujmy przekazywane rady wcielić w życie. Gromadźmy jak najwięcej informacji o dobrych produktach, gdzie można je kupić, jak przyrządzić, z czym podać. Pomimo „marketyzacji" naszego życia odradzają się mali producenci, których na szczęście nie zrażają przepisy forujące tych wielkich. Dzięki Internetowi mamy do nich bliżej, a zwiększający się w ten sposób popyt na produkty lokalne niesie nadzieję, że nie wszystko jest jeszcze zawłaszczone przez polepszacze i konserwanty.

O produktach lokalnych, tradycyjnych, regionalnych napisano wiele, jeszcze niedawno w formie kulinarnej historii naszego kraju, dzisiaj z przekonaniem, że warto odkopywać z lamusa „babcine" przepisy. Żeby mogły stać się naszą codziennością prowadzone są spektakularne, ogólnopolskie akcje mające nas do nich przybliżyć. Nie bez znaczenia są jednak liczne małe inicjatywy podejmowane w niemal każdym regionie Polski. Taką jest też nasz projekt, którym chcemy pokazać bogactwo kulinarne Małopolski i zachęcić do sięgania po produkty z naszego podwórka. Kiedy produkt jest lokalny, kiedy tradycyjny, kiedy regionalny? To wie chyba tylko „branża" produktowa, czyli różni pozytywnie zakręceni ludzi, jak Olga Gałek z Fundacji MILA, autorka jedynej jak dotąd definicji produktu lokalnego. Czy dla nas, zwykłych konsumentów, to rozróżnienie ma w ogóle jakieś znaczenie? Otóż wiedza ta może się przydać, żeby kupować to, co sprawdzone, bo np. certyfikowane, albo zwyczajnie po to, żeby się nie dać nabrać tym, którzy umiejętnie wykorzystują modę na zdrowe, lokalne jedzenie.

W naszej gazetce prezentujemy efekt zorganizowanych przez Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa warsztatów kulinarnych z wykorzystaniem małopolskich produktów lokalnych, tradycyjnych i regionalnych. Wzięli w nich udział mieszkańcy Śliwkowego Szlaku, w większości przyszli kucharze, ale także panie z kół gospodyń wiejskich. Część bardzo pomysłowych przepisów naszych uczestników zamieściliśmy w tej gazetce, resztę w książce kulinarnej. Mamy nadzieję, że dzięki nim, zaczniemy bardziej doceniać lokalne produkty, a w przyszłości może pojawiać się będą w naszej gastronomii częściej niż wszechobecna pizza, kebab i hot dog.

## Ściągawka „produktowa" z Małopolski:

• **Produkty lokalne**, czyli wyroby lub usługi, z którymi utożsamiają się mieszkańcy regionu, produkowane w sposób niemasowy i przyjazny dla środowiska, z surowców lokalnie dostępnych (definicja Olgi Gałek), np. chleb wiejski, podpłomyki, powidła śliwkowe, smalec ze śliwkami, naturalnie tłoczone soki owocowe, miody, sery, śliwowica żmiącka, paryjówka.

• **Produkty tradycyjne,** czyli produkty rolne i środki spożywcze, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji, wykorzystywanych od co najmniej 25 lat. Są to te produkty lokalne, które po całym procesie rejestracyjnym zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W Polsce zarejestrowano dotąd 1372 produkty tradycyjne, w samej Małopolsce 139, wśród nich 12 produktów ze Śliwkowego Szlaku: Suska sechlońska, Fasola „Piękny Jaś z Doliny Dunajca", Susorki iwkowskie, Imbirówka iwkowska, Kukiełka uszewska, Lipnicka lipina, Razowiec lipnicki, Polywka, Kiełbasa wiejska iwkowska, Wędzonka iwkowska, Szynka iwkowska, Fasolówka.

• **Produkty regionalne**, czyli te produkty lokalne i tradycyjne równocześnie, które zostały zarejestrowane również w unijnym rejestrze Chronionych Oznaczeń Geograficznych, Chronionej Nazwy Pochodzenia i Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności, a ich produkcję regulują odpowiednie przepisy i specyfikacja produktowa zatwierdzona przez Unię Europejską. W Polsce zarejestrowano dotąd 37 takich produktów: Suska sechlońska, Fasola „Piękny Jaś z Doliny Dunajca, Chleb prądniki, Obwarzanek krakowski, Jagnięcina podhalańska, Oscypek, Bryndza podhalańska, Redykołka, Jabłko łąckie, Karp zatorski, Kiełbasa Lisiecka, Miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich, Półtorak, Dwójniak, Trójniak, Czwórniak, Rogal świętomarciński, Wielkopolski ser smażony, Olej rydzowy, Andruty kaliskie, Pierekaczewnik, Truskawka kaszubska, Wiśnia Nadwiślanka, Fasola korczyńska, Miód kurpiowski, Podkarpacki miód spadziowy, Śliwka szydłowska, Kiełbasa jałowcowa, Kiełbasa myśliwska, Kołocz śląski /kołacz śląski, Miód drahimski, Jabłko grójeckie, Kabanosy, Fasola wrzawska, Miód z Sejneńszczyzny, Ser koryciński swojski, Cebularz lubelski, z czego aż 11 pochodzi z Małopolski (Suska sechlońska, Fasola „Piękny Jaś z Doliny Dunajca", Chleb prądnicki, Obwarzanek krakowski, Jagnięcina podhalańska, Osypek, Bryndza podhalańska, Redykołka, Jabłko łąckie, Karp zatorski, Kiełbasa Lisiecka, w tym dwa pierwsze ze Śliwkowego Szlaku).

Ważne strony o produktach lokalnych, tradycyjnych i regionalnych:

- www.potrawyregionalne.pl
- www.trzyznakismaku.pl
- www.produktyregionalne.pl
- www.minrol.gov.pl
- www.produktyregionalne.edu.pl

# O POCHODZENIU SMAKÓW

Świadomość oryginalności polskiej kuchni budzi się w nas coraz częściej. Dzięki wielu programom promocyjnym, realizowanym w ostatnich latach, produkty regionalne i lokalne wracają do obiegu kulinarnego. Są nie tylko składnikami tradycyjnych potraw regionalnych, dają również asumpt do tworzenia wielu smakowitych „wariacji".

Trudno zaprzeczyć, że dobra i smaczna kuchnia jest swoistą sztuką komponowania „utworu" z wielu nut i nutek. Dążąc ku osiągnięciu jak najpiękniejszego, ostatecznego „brzmienia" w coraz doskonalszych technikach i umiejętnościach, na bardzo daleki plan odchodzi wiedza o pochodzeniu składników. Jemy - przede wszystkim - wzrokiem, powonieniem, podniebieniem, dotykiem. Bardzo chciałbym, byśmy jak najczęściej mogli też łowić uchem bodaj dwa, trzy zdania o kulinarnych legendach, prawdziwych historiach, czy współczesnych producentach produktów stanowiących o wyjątkowości spożywanej potrawy.

Jest wiele pasjonujących opowieści związanych z małopolskimi produktami regionalnymi.

Ot, choćby historia oscypka, redykołki i bryndzy (innych wędzonych serów pochodzących z hal, a także żentycy) sięgająca czasów osadnictwa wołoskiego w Karpatach. A ileż jest wspaniałych związków tych produktów z obyczajowością i obrzędowością czterech pór roku! Czy prawdą jest, że obwarzanek i precelek „wygrały" (w pewnym – rzecz jasna – sensie) bitwę pod Grunwaldem? Jaki związek ze św. Kingą ma suska sechlońska i jabłko łąckie? Czy kukiełka uszewska (i dlaczego kukiełka) to jedyny taki wypiek w Małopolsce? Czy prawdą jest, że z fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca" można zrobić nie tylko zupę, ale też pasztet, kiełbasę, a nawet...lody?

Sądzę, że kilka zdań smakowitej opowieści związanej z oczekiwaniem na zamówioną potrawę lub podanej „na deser" może być, dla każdego, nie tylko dla wyrafinowanego smakosza, szczyptą dodatkowej, zaskakującej „przyprawy".

W ramach zajęć warsztatowych mogliśmy wraz z adeptami sztuki kulinarnej przejść (w ich części teoretycznej) kilkanaście historycznych traktów, poznać nieco faktów, zaskakujących opowieści, a także anegdot. Mam nadzieję, że odrobina tej smacznej wiedzy przydała się nie tylko podczas zajęć praktycznych, ale – pozostając w pamięci – będzie wykorzystywana.

Produkt czy potrawa to nie tylko składniki, technika wykonania, smak. To również ważny element naszej wielowiekowej kultury, a także regionalnej odrębności i tożsamości. W prostocie składników, które jeszcze przed pół wiekiem były kuchenną codziennością, powszedniością, rutyną, kryją się niezwykłe wartości. Doceniajmy więc nie tylko sam smak.

**Leszek Horwath**
redaktor naczelny portalu
www.potrawyregionalne.pl

# SMAKI MAŁOPOLSKI

Kuchnia od wieków odgrywała wielką rolę w promocji regionów ze względu na produkty charakterystyczne dla Polski. Podczas warsztatów na bazie produktów regionalnych, tradycyjnych i lokalnych z Małopolski powróciliśmy do częściowo zapomnianych potraw, a przede wszystkim smaków Małopolski. Małopolskie produkty zarejestrowane w Unii Europejskiej oraz na liście Ministerstwa Rolnictwa posiadają niepowtarzalny smak, więc dzięki łączeniu i dodawaniu ich do potraw uzyskujemy niezwykłą ucztę dla oczu i podniebienia. Podczas szkolenia omówiliśmy i praktycznie wykorzystaliśmy bogactwo Małopolski.

W trakcie zajęć praktycznych próbowaliśmy np.: z suski sechlońskiej i pęczaku stworzyć nowe dodatki do dań głównych, jak również nowe dania związane z naszym regionem,

*Mistrz Wojciech w akcji*

*Nikt tak nie opowiada o produktach jak Leszek Horwath*

np. krem z fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca" z bryndzą i grzankami z chleba prądnickiego, deser z jabłek łąckich, suski sechlońskiej, miodu pitnego i żurawiny. Omówiliśmy na przykładzie jagnięciny podhalańskiej, jakie części tuszy wykorzystujemy do poszczególnych technik kulinarnych. Wspólne biesiadowanie przy przygotowanych potrawach dało możliwość szczegółowego omówienia sposobu podania i wyeksponowania potrawy, jak i użytych składników. Uczestnicy warsztatów mocno przyłożyli się do pracy, co mam nadzieję dało pozytywny impuls do wykorzystywania produktów regionalnych w pracy zawodowej, jak i powrót zapomnianych smaków do naszych domów.

Bardzo serdecznie dziękuję za zaproszenie na warsztaty zorganizowane przez Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa, a uczestnikom za wspaniałą pracę, super atmosferę i chęć do nauki podczas szkolenia.

**Wojciech Wołosowski**
Kuchmistrz Izby Rzemieślniczej w Krakowie
Stowarzyszenie Małopolskich Kucharzy i Cukierników

# KILKA SŁÓW O EDUKACJI…

W podstawie programowej i w programie nauczania są tematy dotyczące kuchni regionalnych wszystkich regionów Polski. Tego typu zagadnienia realizuje się na lekcjach technologii gastronomicznej oraz na zajęciach praktycznych. Temat kuchni regionalnych był realizowany na kursie w ramach Modernizacji kształcenia zawodowego. Na zajęciach zwraca się szczególną uwagę na nazwy potraw charakterystycznych dla danego regionu, techniki sporządzania potraw, surowce z których sporządza się potrawy i sposoby podawania. Uzupełnieniem tych wiadomości są informacje o produktach regionalnych, asortymencie oraz podstawach prawnych i procedurach pozwalających otrzymać status produktu regionalnego. Informacji na temat produktów regionalnych jest coraz więcej, ale jednocześnie są to produkty bardzo drogie i nie jest możliwe wykonywanie potraw z tych produktów na zajęciach praktycznych. Nawyki żywieniowe młodzieży nie idą w parze z kuchnią tradycyjną i trudno ich przekonać do zmiany tych zasad, ale na szczęście zdrowa, bezpieczna żywność znajduje coraz większe uznanie. Dlatego w ramach zajęć pozalekcyjnych wykonywane i prezentowane są na forum szkoły polskie potrawy regionalne, ze szczególnym uwzględnieniem smakołyków kuchni małopolskiej. Dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem „Na Śliwkowym Szlaku" już wielokrotnie realizowaliśmy warsztaty, w oparciu o oryginalne produkty regionalne, które są produktami chronionymi prawem europejskim.

**Barbara Goryl**
Dyrektor Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Czchowie

*Dyrektor Zespołu Szkół w Tęgoborzy pan Andrzej Lach*

Propozycję współpracy naszej szkoły ze Stowarzyszeniem Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa oraz Stowarzyszeniem „Na Śliwkowym Szlaku", w ramach projektu promującego produkty regionalne, tradycyjne i lokalne przyjąłem wraz z nauczycielami zawodu z zadowoleniem. Programy nauczania dla zawodów gastronomicznych, budowane na bazie podstawy programowej, nie mogą z przyczyn ograniczeń godzinowych uwzględniać w szerokim zakresie tematyki związanej z kuchnią regionalną. Nauczyciele naszego Zespołu w stworzonych przez siebie programach nauczania, w dość szerokim, jak to było możliwe, zakresie uwzględniali regionalne dziedzictwo kulturowe, a w szczególności dziedzictwo kulinarne.

Udział szkoły w projekcie był dla nas ważny, bo dawał nam nowe możliwości pogłębienia naszej wiedzy i umiejętności zawodowych. Myślę, że nauczyciele i uczniowie mieli świadomość, w jak piękną podróż można się wybrać szlakami kulinariów naszego regionu. Przygoda z tradycyjną sztuką kulinarną z pewnością stała się dla wszystkich przeżyciem niezapomnianym.

*Uczniowie z panią Dyrektor Barbarą Goryl, z panią Wicedyrektor Ewą Cetnarowską oraz opiekunem grupy panią Barbarą Halik*

Młodzież chętnie i z zaangażowaniem uczestniczyła w warsztatach, ucząc się wykorzystania produktów lokalnych. Chętnie poznawała bogactwo kuchni naszego regionu, co było potwierdzeniem trafności podjętych przez organizatora i szkołę działań. Jestem pewien, że z zajęć tych skorzystali także nauczyciele zawodu, wzbogacając swoją wiedzę i umiejętności z tego zakresu.

Dziękuję organizatorom i realizatorom tych warsztatów oraz młodzieży i nauczycielom naszego Zespołu za duży wkład pracy i włożone w to serce.

**Andrzej Lach**
Dyrektor Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Tęgoborzy

# GRUPA I

**Czas i miejsce warsztatów:** 28.10.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czchowie

**Uczestnicy:** Agnieszka Bednarek, Monika Dzięgiel, Angelika Firlej, Sylwester Fitrzyk, Monika Goleniec, Grzegorz Hołyst, Piotr Karcz, Magdalena Klimek, Anna Kołdras, Renata Krupa, Klaudia Kumorek, Patrycja Kurzydło, Daria Ogiela, Kinga Oleksy, Magdalena Skorupska, Magdalena Stosur, Paweł Szewczyk, Justyna Szot, Wioleta Zelek

**Przygotowane potrawy:** Pierogi ze śliwkami, Marmolada z jabłek łąckich, Pieczone jabłko z żurawiną, Tosty z kukiełki uszewskiej, Kotleciki jagnięce z miętą i rozmarynem, Haluszki z bryndzą, Szarlotka z jabłek łąckich, Szaszłyki z jagnięciny z dodatkiem ziemniaków, Tarta z jabłek łąckich, Jabłecznik Elżbiety, Pasta z bryndzą podhalańską i fasolą „Piękny Jaś z Doliny Dunajca", Tarta z cukinią i oscypkiem, Pieczony udziec jagnięcy z rozmarynem, Pierogi z suską sechlońską, Zapiekane ziemniaki z oscypkiem, Sałatka z rydykołką.

## Opinia o warsztatach:

*Na warsztatach poznałam produkty, o których wcześniej nie słyszałam lub nie wiedziałam, jak smakują. Dowiedziałam się, jak sporządzić i przygotować potrawy z tych produktów. Cieszę się, że mogłam uczestniczyć w tego rodzaju zajęciach i poznać choć trochę prawdziwą polską kuchnię* – Klaudia K.
*Warsztaty bardzo mi się podobały, były prowadzone w miłej i przyjaznej atmosferze. Dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy i ciekawostek o naszych produktach regionalnych. Prowadzący doradzał nam, jak przygotować potrawy, aby lepiej wydobyć ich smak* – Agnieszka B.

## Wybrane potrawy:

### Tosty z kukiełki uszewskiej

Składniki:
- 1 kukiełka uszewska
- 4 redykołki
- 1 słoik żurawiny
- 1 łyżka masła

Przygotowanie: Pokroić kukiełkę uszewską. Kawałki kukiełki podsmażyć na rozgrzanej patelni z dodatkiem masła. Gorące tosty posmarować żurawiną. Redykołki zetrzeć na tarełku o drobnych oczkach. Tosty posmarowane żurawiną posypać tartym serem.

Autorzy: Monika Dzięgiel, Magdalena Klimek

### Zapiekane ziemniaki z oscypkiem

Składniki:
- 4 duże ziemniaki
- 1 cebula
- 3-4 łyżki oleju
- ½ łyżki papryki mielonej słodkiej
- ½ łyżeczki soli
- 10 plastrów oscypka
- 1 cukinia
- 1 papryka

Przygotowanie: Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i dobrze osuszyć na papierowym ręczniku. Na dużej patelni rozgrzać olej, wrzucić ziemniaki, smażyć kilkanaście minut ze wszystkich stron. Cebulę posiekać, cukinię i paprykę pokroić w kostkę. Kiedy ziemniaki będą prawie miękkie, posypać je przyprawami. Do ziemniaków dodać cukinię, paprykę i cebulę, smażyć jeszcze kilka minut, aż będą miękkie. Na warzywach ułożyć plastry oscypka i trzymać na patelni pod przykryciem, aż ser się rozpuści.

Autorzy: Anna Kołdras, Patrycja Kurzydło

**Szaszłyki z jagnięciny podhalańskiej z dodatkiem ziemniaków**

Składniki:

- 500 g jagnięciny podhalańskiej
- 1 papryka czerwona
- 1 mała cukinia
- 1 cebula
- 5 dużych zimniaków
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz
- zioła: rozmaryn, papryka słodka, czosnek granulowany

Marynata:

- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu
- ½ łyżeczki soli
- ⅓ łyżeczki curry

Przygotowanie: Wszystkie składniki marynaty łączymy w miseczce. Mięso kroimy w kostkę oraz nacieramy marynatą. Paprykę kroimy w dużą kostkę, cebulę w piórka, a cukinię w cienkie talarki. Mięso nabijamy na patyczki na przemian z warzywami. Szaszłyki obsmażamy ze wszystkich stron na patelni grillowej (po ok. 3 minuty z każdej strony), a następnie przekładamy do naczynia żaroodpornego, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C. Pieczemy 25-30 minut. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w ćwiartki, a następnie gotujemy. Ugotowane ziemniaki odcedzamy i przekładamy do miski. Ziemniaki polewamy oliwą, posypujemy pieprzem, solą, rozmarynem, papryką słodką oraz czosnkiem granulowanym. Ziemniaki mieszamy z przyprawami oraz przekładamy do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 220°C. Pieczemy przez ok. 30-40 minut do momentu, kiedy ziemniaki się zarumienią.

Autorzy: Agnieszka Bednarek, Monika Goleniec

**Pieczony udziec jagnięcy z rozmarynem**

Składniki:

- 2 kg udźca jagnięcego
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki rozmarynu
- 2 łyżki tymianku
- 4 łyżki miodu pitnego
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Przygotowanie: W udźcu jagnięcym co 8-10 cm zrobić nacięcia i włożyć w nie ząbki czosnku. Przyprawy połączyć z oliwą i miodem pitnym. Mięso natrzeć powstałą marynatą. Udziec piec w temperaturze 165 – 175°C przez 1 godzinę. Mięso po zakończeniu pieczenia w środku powinno być różowe.

Autorzy: Sylwester Fitrzyk, Paweł Szewczyk

# GRUPA II

**Czas i miejsce warsztatów:** 28.10.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czchowie

**Uczestnicy:** Julian Baran, Łucja Białka, Piotr Brzeski, Justyna Dmitruk, Natalia Drożdżak, Monika Górczyńska, Sylwia Gutowicz, Piotr Hajduk, Katarzyna Jarzmik, Magdalena Kosecka, Mikołaj Mida, Daniel Olchawa, Monika Piech, Anna Stachoń, Sylwia Stanuch, Anna Szot, Aleksandra Świątkowska

**Przygotowane potrawy:** Aksamitny krem z białej fasoli, Karp w czekoladzie, Pomidory nadziewane oscypkiem, Karp zatorski pod białą pierzynką w sosie śmietanowym, Redykołka z płaskiego rusztu serwowana na pajdzie chleba prądnickiego z musem jabłkowym, Kotleciki jagnięce w rozmarynie i mięcie, Jabłka na kruszonce, Krokiety z jagnięciny, Pierogi ruskie z bryndzą, Oscypek grillowany, Jabłka łąckie pieczone z miodem i winem, Kotleciki jagnięce w rozmarynie i mięcie, Łącka tarta grzechu warta, Krem fasolowy ze śliwką, Pierogi z suską sechlońską, Szarlotka, Bryndzołki podhalańskie, Jabłka pieczone pod cytrynową bezą, Krem z fasoli z oscypkiem i kiełbasą lisiecką.

## Opinia o warsztatach:

*Warsztaty były bardzo ciekawe. Nabyłam dzięki nim dużo wiadomości i umiejętności praktycznych. Było ciężko, ale efekty okazały się satysfakcjonujące. Jestem zadowolona, że miałam szansę uczestniczyć w tego rodzaju warsztatach* – Anna S.
*Warsztaty były bardzo fajne. Wyniosłam z nich dużo wiedzy, a najważniejsze była dobra zabawa* – Monika P.

## Wybrane potrawy:

### Pomidory nadziewane oscypkiem

Składniki:
- 8 pomidorów
- 10 dag oscypka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 gałązka oregano
- 1 gałązka tymianku
- 2 gałązki natki pietruszki
- jajko
- 1 łyżka bułki tartej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

Przygotowanie: Pomidory myjemy, ścinamy wierzch i wydrążamy miąższ. Tymianek, oregano i pietruszkę płuczemy i siekamy. Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę. Oscypek rozdrabniamy i mieszamy z ziołami. Dodajemy jajko, cebulę, czosnek i bułkę tartą. Doprawiamy solą i pieprzem. Pomidory napełniamy farszem. Wkładamy do nasmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego. Zapiekamy ok. 30 minut w temp. 170°C.

Autorzy: Julian Baran, Daniel Olchawa

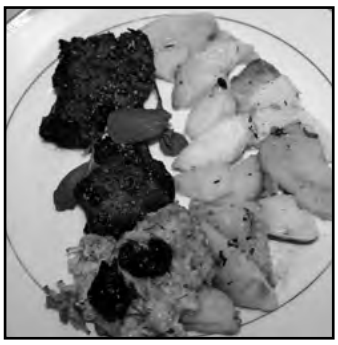
### Karp zatorski pod białą pierzynką w sosie śmietanowym

Składniki:
- 500 g karpia zatorskiego
- 250 g selera
- 100 g śmietany 30 %
- 3 łyżki kaszy pęczak
- 2 szt. jabłka łąckiego
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 6 szt. suski sechlońskiej
- 1 jajko
- sól
- pieprz
- rozmaryn
- mąka do panierki
- bułka tarta do panierki

Przygotowanie: Z karpia zatorskiego wykroić filety, doprawić je solą, pieprzem, a następnie panierować w mące, jajku i bułce tartej. Seler obrać, zetrzeć na tarce, przyprawić solą i pieprzem oraz poddusić na patelni z dodatkiem śmietany. Kaszę pęczak gotujemy, odcedzamy na sitku i polewamy wodą. Przygotowujemy mus z jabłek łąckich: jabłka obieramy i trzemy na tarce, cebulę siekamy w kostkę. Jabłka i cebulę podsmażamy na patelni, doprawiamy solą i pieprzem. Paprykę i suskę sechlońską pokrojone w drobną kostkę smażymy na rozgrzanym maśle. Do usmażonej papryki i suski sechlońskiej dodajemy ugotowaną kaszę pęczak i jeszcze chwilę podsmażamy. Karpia smażymy na rozgrzanym oleju. Na gotowego karpia układamy seler. Dodatkiem do dania jest kasza pęczak z papryką i suską sechlońską.

Autorzy: Anna Stachoń, Anna Szot

### Kotleciki z jagnięciny podhalańskiej z miętą i rozmarynem



Składniki:
- 3- 4 kotleciki jagnięce
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki suszonego rozmarynu
- 2 łyżki świeżej mięty
- 1 łyżka świeżego tymianku
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

Przygotowanie: Siekamy miętę i tymianek. Kroimy drobno czosnek. Posiekane zioła i czosnek mieszamy z oliwą, solą i pieprzem. Dodajemy suszony rozmaryn. Nacieramy dokładnie kotleciki marynatą, odstawiamy w chłodne miejsce na co najmniej godzinę. Obieramy ziemniaki. Gotujemy, aby były lekko miękkie. Ugotowane i ciepłe ziemniaki kroimy w paski o szerokości ok. 1 cm. Wrzucamy na rozgrzaną patelnię, podsmażamy. Kotleciki smażymy 4 minuty z każdej strony, tak aby mięso ładnie się zarumieniło. Kotleciki podajemy z podsmażonymi ziemniakami.

Autorzy: Justyna Dmitruk, Magdalena Kosecka

### Łącka tarta grzechu warta

Składniki:

Ciasto:
- 25 dag maki
- 1 łyżeczka proszku
- ½ szklanki cukru
- 125 g margaryny
- 1 jajko
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 1 cukier waniliowy
- masło do wysmarowania formy

Nadzienie:
- 3 szt. jabłka łąckiego
- cynamon
- cukier waniliowy

Bita śmietana:
- 250 ml śmietany 36 %
- 2 łyżki cukru pudru

Przygotowanie: Mąkę przesiać z proszkiem, dodać cukier, margarynę, jajko, śmietanę. Ciasto wyrobić i wyłożyć na formę. Jabłka pokroić w ósemki i ułożyć równomiernie na cieście. Posypać cynamonem i cukrem waniliowym. Piec w temp. 180°C przez 40 min. Do schłodzonej śmietany dodać cukier puder i miksować do uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Tartę podawać z bitą śmietaną.

Autorzy: Monika Górczyńska, Natalia Drożdżak

# GRUPA III

**Czas i miejsce warsztatów:** 29.10.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czchowie

**Uczestnicy:** Justyna Bednarek, Katarzyna Cięciwa, Paweł Cięciwa, Bożena Flasińska, Paulina Garbacz, Dawid Gładysz, Adrian Gołąb, Ilona Grabarz, Jakub Haus, Przemysław Hołyst, Bartłomiej Kozdrój, Maciej Kurek, Karolina Łagosz, Monika Majka, Agnieszka Marcinek, Patryk Mędrek, Kinga Piwowar, Jacek Rużyło, Tomasz Stanuch, Tomasz Zając, Sylwia Ząbkowska, Agnieszka Zięć.

**Przygotowane potrawy:** Warzywa zapiekane z oscypkiem, Szarlotka na kruchym cieście, Warzywa zapiekane z oscypkiem, Gulasz z jagnięciny podhalańskiej, suski sechlońskiej i żurawiny, Kotlety jagnięce z cukinią i oscypkiem, Śliwki na żurawinie w winie, Krem z białej fasoli „Piękny Jaś" z grzankami z kukiełki uszewskiej, Ziemniaki zapiekane z pieczarkami, oscypkiem, bryndzą i redykołką, Karp zatorski w śmietanie z makaronem, Ciasto z jabłkami i żurawiną, Jabłkowa tarta, Placki z oscypka i pieczarek, Karp po zatorsku, Grillowany oscypek z sosem żurawinowym, Pierogi z niespodzianką, Pieczone jabłko inaczej, Pierogi z bryndzą, Jabłka pieczone nadziewane śliwkami, Ptysie z musem rybnym z karpia zatorskiego, Cukinia faszerowana jagnięciną podhalańską, Szarlotka po czchowsku, Zasmażany oscypek z żurawiną.

## Opinia o warsztatach:

*Warsztaty to dobra forma zabawy, ale także edukacji. Dzięki zajęciom mogłam połączyć przyjemne z pożytecznym* – Kinga P.
*Warsztaty były miłym doświadczeniem. Dzięki nim można było poznać dużo nowych, regionalnych i tradycyjnych składników i potraw. Warsztaty pozwoliły sprawdzić swoje umiejętności kulinarne i wypróbować nowe ciekawe przepisy. Rady doświadczonych kucharzy okazały się bardzo przydatne* – Justyna B.

## Wybrane potrawy:

### Pierogi z bryndzą

Składniki:

Farsz:
- 250 g bryndzy podhalańskiej
- pół laski kiełbasy lisieckiej
- 1 cebula
- 1 łyżka śmietany 18%
- oliwa z oliwek
- szczypta gałki muszkatołowej
- świeżo zmielony pieprz

Ciasto:
- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- ok. 1 szklanki wody
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta soli

Podanie:
- śmietana 18%
- 1 łyżka poszatkowanej świeżej natki pietruszki

Przygotowanie: Farsz: Posiekaną w bardzo drobną kostkę cebulę szklimy do uzyskania złotego koloru. Do miski wrzucamy rozdrobniony ser, wlewamy śmietanę oraz kolejno dodajemy szczyptę pieprzu, gałki muszkatołowej i 2/3 podsmażonej wcześniej cebuli. Następnie na rozgrzanych 3 łyżkach oliwy z oliwek smażymy drobno posiekaną kiełbasę lisiecką, do której pod koniec dodajemy resztę wcześniej zeszklonej cebuli. Całość smażymy jeszcze przez około minutę.
Ciasto: do przesianej mąki dodajemy jajko, szczyptę soli oraz gałki muszkatołowej. Następnie powoli dolewamy wodę. Wyrabiamy ciasto, a gdy stanie się gładkie i miękkie odstawiamy na 10 minut. Następnie dokładnie rozwałkowujemy ciasto na cienki placek. Szklanką wycinamy kółka, na środku których łyżeczką nakładamy farsz. Następnie zalepiamy pierogi i wrzucamy do wrzącej oraz osolonej wody. Delikatnie mieszając gotujemy kilka minut od momentu wypłynięcia pierogów na powierzchnię. Pierogi odcedzamy oraz przekładamy do patelni, na której smażyliśmy kiełbasę z cebulą. Całość podsmażamy przez około 2 minuty. Pierogi podajemy na ciepło polane śmietaną i posypane świeżą natką pietruszki.
Autorzy: Jakub Haus, Przemysław Hołyst

### Gulasz z jagnięciny podhalańskiej, suski sechlońskiej i żurawiny

Składniki:
- 500 g jagnięciny podhalańskiej
- 10 dag cebuli
- 7 łyżek oleju
- śmietana 18%
- 5 dag suski sechlońskiej
- 5 dag suszonej żurawiny
- majeranek
- czosnek
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- ½ l bulionu

Przygotowanie: Jagnięcinę opłukać, osuszyć i pokroić w dużą kostkę. Obraną cebulę oraz czosnek posiekać. Pokrojoną jagnięcinę, cebulę oraz czosnek wrzucić do garnka. Dodać olej oraz szczyptę soli i pieprzu. Wszystkie składniki wymieszać i odstawić do lodówki. Po upływie 30 minut mięso delikatnie podsmażyć na małym ogniu. Następnie całość podlać ½ litra bulionu i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 30 minut. Wypestkowane oraz pokrojone w paski suszone śliwki (suska sechlońska) wraz z suszoną żurawiną dodać do garnka z mięsem. Całość wymieszać i dusić przez 20 minut. Następnie dla zagęszczenia gulaszu dodać śmietanę oraz szczyptę majeranku. Podawać z kaszą pęczak lub ryżem.
Autorzy: Karolina Łagosz, Katarzyna Cięciwa

**Karp zatorski w śmietanie z makaronem**

Składniki:

- 4 filety karpia zatorskiego
- makaron kokardki
- 2 średnie cebule
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- ½ szklanki soku z cytryny
- czubata łyżka masła
- 2 garści grzybów (świeże pieczarki bądź mrożone kurki)
- garść drobno posiekanej natki pietruszki
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Filety z karpia skrapiamy sokiem z cytryny, a następnie myjemy je i osuszamy. Potem ponownie skrapiamy je sokiem z cytryny i odkładamy. Gotujemy makaron. Kiedy stanie się miękki, odcedzamy go i odstawiamy do wystygnięcia. Obraną cebulę kroimy w dużą kostkę. Następnie przygotowujemy grzyby. Jeżeli używamy pieczarek – obieramy je i kroimy na połówki, jeżeli będziemy korzystać z mrożonych grzybów (kurki, rydze) – dodajemy je w całości. Pokrojoną wcześniej cebulę delikatnie szklimy, dodajemy grzyby i całość smażymy kilka minut do całkowitego odparowania soku. Dodajemy masło i smażymy kolejne 2-3 minuty. Następnie z wcześniej odstawionych filetów z karpia usuwamy sok z cytryny i kroimy je na niewielką kostkę. Pokrojonego karpia doprawiamy solą i pieprzem, a następnie smażymy przez około 1-2 min. na silnie rozgrzanym oleju. W żaroodpornym naczynku rozkładamy równomiernie wcześniej ugotowany i wystudzony makaron. Następnie na wierzchu układamy pokrojone kawałki ryby, a na nich smażoną cebulę z grzybami. Całość wkładamy na 20 min. do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Po około 10-15 minutach ostrożnie wyjmujemy naczynie. Całość polewamy śmietaną i ponownie wstawiamy na 5 minut do piekarnika. Po wyjęciu przygotowaną potrawę posypujemy drobno posiekaną pietruszką.

Autorzy: Sylwia Ząbkowska, Monika Majka

**Szarlotka po czchowsku**

Składniki:

- 3 szklanki maki
- 3-4 łyżki cukru pudru
- 250 g masła
- 3 żółtka
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2,5 kg jabłek łąckich
- 2 łyżki cynamonu
- 1 łyżka cukru

Przygotowanie:

Mąkę wysypać na stolnicę. Miękkie masło poszatkować i dodać do mąki razem z resztą składników na ciasto. Zagnieść ciasto i wstawić do lodówki na co najmniej 30 minut. Jabłka obrać, usmażyć z cynamonem i 1 łyżką cukru. Dno tortownicy wyłożyć ¾ schłodzonego ciasta. Na ciasto wyłożyć jabłka. Pozostałą część ciasta zetrzeć na tarce, posypać nim wierzch ciasta, aby równomiernie pokryło warstwę jabłek. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 50 minut.

Autorzy: Bartłomiej Kozdrój, Patryk Mędrek

# GRUPA IV

**Czas i miejsce warsztatów:** 29.10.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czchowie.

**Uczestnicy:** Karolina Bodek, Kinga Bogdał, Kinga Bogdał, Monika Duda, Katarzyna Gawlik, Kamil Jarzmik, Jarosław Kosakowski, Sylwia Malaga, Sylwia Musiał, Stanisław Myszka, Amanda Nowak, Kamila Nowak, Patrycja Nieć, Piotr Pajor, Justyna Rąpała, Monika Seruga, Magdalena Skrężyna, Dorota Smaga, Paweł Stanuch, Mateusz Święch.

**Przygotowane potrawy:** Placuszki z bryndzą, Zupa jabłkowa z rodzynkami, Jabłka zapiekane w winie nadziewane bakaliami,

Kotlety jagnięce z zapiekanymi ziemniakami, Grillowany oscypek z sałatką z pomidorów, Comber jagnięcy z wytrawnym sosem z suszonej śliwki, Triffle Duńskie, Zapiekanka z karpia zatorskiego, Kotleciki z fasoli z sosem z bryndzy, Jabłko pieczone z bezą, Gulasz jagnięcy z grzybami i śliwkami, Grillowany oscypek z żurawiną, Jagnięcina na słodko, Jabłka nadziewane suską sechlońską, Kremowa zupa z górską nutką, Pierogi z kiełbasą lisiecką i ziemniakami, Pieczone jabłka z bezą, Tarta z pieczarkami i oscypkiem, Szarlotka cioci Zosi, Karp zatorski w sosie z czerwonego wina, Makaron z sosem z oscypka, Jabłka na kruszonce.

## Opinia o warsztatach:

*Warsztaty okazały się bardzo przydatne dla uczestników – młodych ludzi dopiero zaczynających swoją przygodę z gotowaniem. Bardzo chętnie skorzystam z takich zajęć jeszcze raz* – Patrycja N.

*Warsztaty zostały przygotowane z dużą starannością o detale. Zostały zapewnione wszystkie potrzebne produkty. Dzięki zajęciom rozwinęłam swoje umiejętności kulinarne oraz nabyłam nowe* – Sylwia M.

## Wybrane potrawy:

### Placuszki z bryndzą

Składniki:
- 20 dag bryndzy podhalańskiej
- 4 średniej wielkości ziemniaki
- 3 jajka
- ¾ mąki pszennej
- sól
- szczypta gałki muszkatołowej lub tymianek
- ok. 10 łyżek oleju do smażenia

Przygotowanie: Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Bryndzę wraz z ugotowanymi ziemniakami bardzo dokładnie wymieszać, aż powstanie jednolita masa. Do masy dodać przyprawy, żółtka i całość utrzeć. Następnie wymieszać z mąką pszenną i ubitą wcześniej pianą z białek. Ciasto powinno być gęste. Z ciasta uformować wałek, następnie pokroić go na cienkie placki. Smażyć na rozgrzanym oleju. Można podawać z dodatkiem surówki lub polane śmietaną.

Autorzy: Sylwia Malaga, Amanda Nowak

### Pierogi z kiełbasą lisiecką i ziemniakami

Składniki:

Ciasto:
- 500 g ( 3 szklanki mąki)
- 250 ml (1 szklanka) ciepłej wody
- 1 jajko

Farsz:
- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 300 g kiełbasy lisieckiej
- 3 cebule
- sól
- pieprz
- olej

Przygotowanie: Przygotować ciasto: do miski wsypać mąkę, dodać jajko. Wlewać powoli wodę, mieszając ciasto ręką. Wyrobić ciasto na gładką masę. Cebulę i kiełbasę kroimy w kostkę i podsmażamy. Następnie wszystkie składniki: ziemniaki, cebulę i kiełbasę przekręcamy przez maszynkę do mielenia mięsa, doprawiamy i dokładnie mieszamy. Ciasto wałkujemy, kroimy na małe części, nadziewamy pierogi i gotujemy je w osolonym wrzątku.

Autorzy: Kamil Jarzmik, Mateusz Święch

### Comber jagnięcy z wytrawnym sosem z suski sechlońskiej

Składniki:
- jagnięcina podhalańska
- olej
- tymianek
- sól
- pieprz

Sos śliwkowy:
- 3 małe cebule
- 10 szt. suski sechlońskiej
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- liść laurowy,
- ¼ łyżeczki suszonego tymianku
- pieprz
- sól

Przygotowanie: Mięso wyjąć wcześniej z lodówki, aby ogrzało się do temperatury pokojowej (comber zostawiamy w całości, na pojedyncze kotleciki kroimy go dopiero po przyrządzeniu). Nastawić piekarnik na 150°C. Dobrze rozgrzać dużą patelnię, najlepiej taką, którą można włożyć do piekarnika, dodać olej. Comber doprawić przyprawami i od razu smażyć – najpierw ustawiony kostkami pionowo do góry (ok. 4 minuty), a następnie przewrócić poziomo i dalej smażyć od strony mięsa (kolejne 4 minuty). Obsmażony comber wstawić (najlepiej razem z patelnią) do nagrzanego piekarnika i piec (bez przykrycia) 30 minut, aby uzyskać stopień wysmażenia medium well. Po wyjęciu z piekarnika mięso zdjąć z patelni i odstawić na ok. 7-8 minut, najlepiej pod luźnym przykryciem z folii aluminiowej. Pokroić na kotleciki (z jedną lub dwiema kostkami, w zależności od tego jak duży był comber). Z podanych składników przygotować sos.

Autorzy: Sylwia Musiał, Monika Seruga

### Jabłka nadziewane suską sechlońską

Składniki:
- 4 jabłka łąckie
- 1 łyżeczka cukru
- 10 dag suski sechlońskiej
- 1 garść rodzynek
- 3 łyżki miodu
- 4 listki mięty

Przygotowanie: Śliwki gotujemy z dodatkiem cukru, kroimy na drobne kawałki. Śliwki, rodzynki i miód mieszamy. Jabłka wydrążamy i do środka wkładamy masę z śliwek, rodzynek i miodu. Jabłka zapiekamy w piekarniku przez 30 minut. Dekorujemy świeżą miętą.

Autorzy: Jarosław Kosakowski, Paweł Stanuch

# GRUPA V

**Czas i miejsce warsztatów:** 18.11.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Tęgoborzy

**Uczestnicy:** Marta Czachor, Ewelina Dmitruk, Michał Dynowski, Monika Grzegorzek, Justyna Kafel, Krystian Kamiński, Katarzyna Kmiecik, Tomasz Kościelniak, Sylwia Łagosz, Tomasz Maciaś, Monika Nowak, Natalia Ogiela, Małgorzata Osada, Klaudia Rębilas, Marta Rosiek, Ilona Ruchała, Monika Rzemińska, Wiesław Salamon, Joanna Słaby

**Przygotowane potrawy:** Zupa serowo – fasolowa z grzankami z chleba prądnickiego i kukiełki uszewskiej, Jabłka łąckie zapiekane pod chmurką, Jagnięcina podhalańska w winie z zapiekanymi ziemniakami i cukinią, Naleśniki biszkoptowe z musem z jabłek łąckich i sosem jagodowym, Kapusta z suską sechlońską, Gulasz z jagnięciny podhalańskiej, Karp zatorski z sosem grzybowym i grzankami, Mus z jabłek łąckich z sosem śliwkowo – żurawinowym, Gulasz z jagnięciny podhalańskiej z chlebem prądnickim, Czekoladowe ciasto z fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca".

## Opinia o warsztatach:

*Uważam, że przeprowadzone warsztaty były bardzo ciekawe i inspirujące. Mogłam dowiedzieć się wielu nowych rzeczy dotyczących mojego regionu i produktów tradycyjnych, o których wcześniej nie wiedziałam* – Marta R.
*Zaletą warsztatów była możliwość pracy z doświadczonym kucharzem, który przekazywał nam cenne wskazówki na temat produktów regionalnych. Zajęcia były bardzo interesujące* – Ewelina D.

## Wybrane potrawy:

### Naleśniki biszkoptowe z musem z jabłek łąckich i sosem jagodowym

Składniki:
Ciasto:
- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki mleka
- 1 jajko
- szczypta cukru
- olej

Nadzienie:
- jabłka łąckie
- cukier • miód
- cynamon

Sos: dżem z jagód • 2 łyżki wina

Przygotowanie: Jabłka łąckie obrać, zetrzeć na tarce, podgotować z dodatkiem cukru, miodu i cynamonu. Mąkę, mleko i żółtko z jajka wymieszać w misce, białko ubić z dodatkiem cukru, wymieszać wszystkie składniki. Do ciasta dodać niewielką ilość oleju. Naleśniki smażyć na patelni. Z dżemu jagodowego i wina przy użyciu blendera przygotować sos. Naleśniki posmarować musem jabłkowym i zwinąć w dowolny kształt. Gotowe naleśniki polać sosem jagodowym.

Autorzy: Michał Dynowski, Tomasz Kościelniak, Tomasz Maciaś, Wiesław Salamon

### Gulasz z jagnięciny podhalańskiej z chlebem prądnickim

Składniki:
- 0,5 kg jagnięciny podhalańskiej
- 2 marchewki
- ½ selera
- 1 pietruszka
- 1 papryka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka kardamonu
- 1 łyżeczka tymianek
- 2 łyżki masła
- olej • bulion • pieprz • sól
- kromka chleba prądnickiego

Przygotowanie:
Mięso pokroić w kostkę, zamarynować w przyprawach. Marchewkę, seler, pietruszkę, paprykę pokroić w słupki. Cebulę pokroić w piórka, a czosnek zetrzeć na tarce. Cebulę i czosnek wrzucić na patelnię i podsmażyć na oleju Mięso podsmażyć razem z cebulą, a następnie zalać bulionem i dusić przez ok. 1 godz. Do mięsa dołożyć wcześniej pokrojone warzywa i dusić je, aż będą miękkie. Gulasz podawać z grzankami z chleba prądnickiego przypieczonymi na maśle.

Autorzy:
Marta Czachor, Krystian Kamiński, Ilona Ruchała, Joanna Słaby

# GRUPA VI

**Czas i miejsce warsztatów:** 18.11.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Tęgoborzy

**Uczestnicy:** Renata Bojdo, Stanisława Burnagiel, Zofia Dudek, Maria Gałek, Halina Gajec, Wanda Joniec, Seweryna Kalarus, Maria Kraj, Agata Krakowska, Bernadeta Krakowska, Maria Pacholarz, Maria Prusak, Józefa Salamon, Michalina Sromek, Czesława Zielińska

**Przygotowane potrawy:** Oscypek z grzanką z kukiełki uszewskiej z sosem jagodowo-żurawionowym, Makaron z bryndzą podhalańską, Fasola „Piękny Jaś" na ostro, Udziec z jagnięciny podhalańskiej, Sałatka z selera,

Jabłecznik na kruchym cieście, Kruche ciasto z suską sechlońską, Żurek tęgoborski, Pierogi z suską sechlońską, Polywka z suszonych owoców, Sałatka z oscypkiem, Jabłka łąckie zapiekane z żurawiną polane sosem waniliowym

## Opinia o warsztatach:

*Wszystko na medal! Zajęcia bardzo fajne. Ważne, aby odbywało się coraz więcej takich spotkań, dzięki którym można przekazywać tradycję z pokolenia na pokolenie* – Bernadeta K.

*Dobry pomysł! Dzięki warsztatom można się wiele nauczyć, zdobyć wiele cennych informacji od kucharza oraz poznać nowe przepisy, a przede wszystkim miło spędzić czas* – Renata B.

*Warsztaty okazały się bardzo korzystne, gdyż można było dzięki nim dowiedzieć się ciekawych rzeczy o omawianych produktach. Była to okazja do wymiany doświadczeń, przepisów, wysłuchania cennych uwag* - Józefa S.

## Wybrane potrawy:

### Żurek tęgoborski

Składniki:

- 3 l wody
- 50 dkg kiełbasy lisieckiej
- garść pieczarek
- 2 ząbki czosnku
- 10 dkg boczku
- 5 łyżek śmietany
- majeranek
- kwasek cytrynowy
- mąka
- pieprz
- sól

Przygotowanie: 3 litry wody zagotować. Dodać kiełbasę pokrojoną w krążki. Pieczarki obgotować, odcedzić, dodać do żurku. Zetrzeć 2 ząbki czosnku. Dodać do żurku wraz z majerankiem. Następnie na smalcu zeszklić cebulę oraz boczek. Dodać do żurku. Całość doprawić solą i pieprzem oraz kwaskiem cytrynowym. Zabielić śmietaną wymieszaną z niewielką ilością mąki.

Autorzy: Józefa Salamon, Maria Pacholarz, Stanisława Burnagiel

### Fasola „Piękny Jaś" na ostro

Składniki:

- 0,5 kg fasoli „Piękny Jaś"
- 0,5 kg kiełbasy lisieckiej
- 2 papryki czerwone
- cebula
- sól
- pieprz

Przygotowanie: Fasolę ugotować. Następnie pokroić w kostkę cebulę, kiełbasę oraz paprykę. Pokrojoną cebulę zeszklić na patelni, a kiełbasę podsmażyć. Cebulę, kiełbasę oraz paprykę dokładnie zmiksować. Następnie zmiksowany przecier dodać do ugotowanej wcześniej fasoli. Całość przyprawić oraz zagotować.

Autorzy: Maria Gałek, Halina Gajec

### Makaron z bryndzą podhalańską

Składniki:
- makaron
- 200 g bryndzy
- 20 dag kiełbasy lisieckiej
- śmietana 18%
- 3 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- rozmaryn
- sól
- pieprz

Przygotowanie:
Gotujemy makaron. Na patelni podsmażamy obrany i drobno posiekany czosnek. Następnie do podsmażonego czosnku wrzucamy pokrojoną w cienkie plastry kiełbasę, wlewamy śmietanę i dodajemy pokrojony rozmaryn. Całość mieszamy i dodajemy rozdrobnioną bryndzę. Podgrzewamy na małym ogniu, aż ser delikatnie się rozpuści. Następnie całość przyprawiamy solą oraz pieprzem. Przygotowanym sosem polewamy wcześniej ugotowany makaron oraz dla dekoracji posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.
Autorzy: Bernadeta Krakowska, Agata Krakowska

### Udziec z jagnięciny podhalańskiej

Składniki:
- 1 udziec jagnięciny podhalańskiej (ok. 1,5 kg)
- ¾ kg ziemniaków
- ½ kg pomidorów
- 1 mały bakłażan
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżka oregano
- ostra papryka
- sól

Przygotowanie: Umyty udziec z kością natrzeć solą, a następnie naszpikować obranym i pokrojonym czosnkiem. W naczyniu żaroodpornym umieścić mięso, następnie obrane oraz pokrojone ziemniaki i cebulę. Całość posypać ostrą papryką i oregano, a także doprawić solą. Wszystko wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 230 stopni i pieczemy przez około 50 minut. Następnie 15 minut przed końcem pieczenia dodajemy pokrojone w kostkę, wcześniej sparzone i obrane ze skórki oraz wlewamy 1 szklankę czerwonego wina.
Autorzy: Renata Bojdo, Maria Kraj

### Polywka z suszonych owoców

Składniki:
- 0,5 kg owoców suszonych (śliwki, jabłka, gruszki)
- 3 litry wody
- 1 szklanka cukru
- cukier waniliowy
- garść rodzynek

Przygotowanie:
Suszone owoce opłukać, zalać wodą. Dodać wszystkie składniki, zagotować.

Autorzy: Zofia Dudek, Wanda Joniec

### Kruche ciasto z suską sechlońską

Składniki:
- 3 szklanki mąki
- ½ szklanki cukru
- 20 dag margaryny
- 2 żółtka
- proszek do pieczenia
- 30 dag suski sechlońskiej
- 10 dag orzechów włoskich
- 5 dag migdałów

Składniki na kruszonkę:
- ½ szklanki mąki krupczatki
- ½ szklanki cukru pudru
- 10 dag masła
- cukier waniliowy
- 1 żółtko

Przygotowanie: Z podanych składników zarobić ciasto, które następnie wyłożyć na blaszkę, posypując lekko bułką tartą. Na ciasto wyłożyć obgotowane i wypestkowane śliwki suszone, zmielone migdały i orzechy. Całość posypać cukrem waniliowym. Na tak przygotowane ciasto wyłożyć kruszonkę przygotowaną z mąki, cukru oraz masła. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C. Po upieczeniu ciasto posypać cukrem pudrem.

Autorzy: Michalina Sromek, Seweryna Kalarus

### Jabłka łąckie zapiekane z żurawiną, polane sosem waniliowym

Składniki:
- 5 dużych jabłek łąckich
- mały słoik żurawiny
- śmietana kremówka 30%
- cukier waniliowy

Przygotowanie:
Jabłka opłukać, wydrążyć środek. Wydrążone jabłka wypełnić żurawiną ze słoika. Włożyć do piekarnika i zapiec przez ok. 40 minut. Po wyjęciu z piekarnika jabłka polać sosem waniliowym wykonanym w następujący sposób: śmietanę kremówkę zagotować, dodać cukier waniliowy, zagęścić niewielką ilością mąki.

Autorzy: Maria Prusak, Czesława Zielińska

# GRUPA VII

**Czas i miejsce warsztatów:** 19.11.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Tęgoborzy

**Uczestnicy:** Ewelina Czyżycka, Małgorzata Czyżycka, Patrycja Czyżycka, Monika Goryl, Karolina Janiczek, Anna Joniec, Kamil Kantek, Anna Kryjomska, Marlena Kwiatkowska, Paulina Malina, Anna Mliczek, Dominika Olchawa, Dawid Oleksy, Zuzanna Papużyńska, Małgorzata Popiela, Klaudia Pulit, Anna Rosiek, Magdalena Szot, Robert Tokarczyk, Paweł Trzeciecki, Edyta Zelek, Monika Zelek

**Przygotowane potrawy:** Gulasz jagnięcy z suską sechlońską, Żurawinowa pychotka, Kotlety jagnięce z musem jabłkowym, Jabłecznik z suską sechlońską, Kołaczyki z suską sechlońską, miodem i kruszonką, Kapusta kiszona z susorkami iwkowskimi, Kotlety z fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca", Biszkopt z musem jabłkowym, Rolada z karpia zatorskiego z bryndzą i suską sechlońską, Redykołki z żurawiną, Gulasz z jagnięciny z suską sechlońską, Zupa fasolowa z warzywami i słodką śmietaną, Torcik z cukinii, oscypka i kiełbasy lisieckiej z sosem żurawinowo-jabłkowym, Tartinki z karpiem i sosem z suski sechlońskiej i jabłka na chlebie prądnickim,

Krem z fasoli „Piękny Jaś" z obwarzankiem krakowskim, Polędwica jagnięca marynowana z pęczottem z suską sechlońską, Karp zapiekany z oscypkiem z pęczotto grzybowym

## Opinia o warsztatach:

*Warsztaty kulinarne były bardzo pożyteczne. Nauczyłam się wiele rzeczy przydatnych w gastronomii. Mogłam skosztować wielu produktów regionalnych* – Anna J.

*Warsztaty bardzo mi się podobały. Wiele się nauczyłem. Cieszę się, że mogłem skosztować potraw regionalnych* – Dawid O.

## Wybrane potrawy:

**Zupa fasolowa z warzywami i słodką śmietaną**

Składniki:

- 0,5 kg fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca"
- 250 g kości wieprzowych
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- ¼ selera
- 150 ml śmietany do zupy
- 1 łyżka mąki
- natka pietruszki
- natka lubczyku
- pieprz
- sól

Przygotowanie: Fasolę płuczemy, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Kości wieprzowe myjemy, zalewamy zimną wodą i gotujemy w osobnym garnku na niewielkim ogniu. Wywar szumujemy. W tym czasie obieramy cebulę, marchewkę, pietruszkę, seler. Warzywa kroimy w kostkę lub półplasterki. Na patelni rozgrzewamy dwie, trzy łyżki oleju i lekko podsmażamy jarzyny. Gdy wywar jest gotowy, dodajemy do niego podsmażone warzywa. Fasolę odcedzamy i dodajemy do warzyw. Całość gotujemy chwilę, doprawiamy solą i pieprzem śmietanę wlewamy do garnuszka, dodajemy mąkę i roztrzepujemy, żeby znikły grudki. Śmietanę rozrzedzamy łyżką zupy, mieszamy i wlewamy do gotującej zupy (gdy warzywa będą miękkie). Do zupy dodajemy natkę pietruszki i lubczyk. Podajemy ze świeżym pieczywem np. kukiełką uszewską.

Autorzy: Paulina Malina, Edyta Zelek, Patrycja Czyżycka, Karolina Janiczek

### Gulasz jagnięcy z suską sechlońską

Składniki:
- 600 g łopatki z jagnięciny podhalańskiej
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki mielonej ostrej papryki
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżka czerwonego wytrawnego wina
- 500 ml bulionu wołowego
- 1 łyżeczka mąki
- 4 szt. suski sechlońskiej
- 2 ziemniaki
- sól
- pieprz

Przygotowanie: Jagnięcinę podhalańską pokroić w kostkę i natrzeć przyprawami (kurkuma, cynamon, papryka) zmieszanymi z łyżką oleju roślinnego. Na patelni z dodatkiem oleju obsmażyć mięso z każdej strony (ok. 3 min). Cebulę pokroić w piórka, czosnek drobno posiekać i podsmażyć na tej samej patelni co mięso. Do cebuli i czosnku dodać podsmażone mięso, wlać wino oraz bulion. Doprawić solą i pieprzem, przykryć, gotować ok. 2,5 godz., do momentu, kiedy mięso będzie miękkie. Do gulaszu dodać pokrojone w kostkę ziemniaki oraz suskę sechlońską, gotować jeszcze 20 min. W celu zagęszczenia gulaszu można dodać łyżeczkę mąki i ponownie zagotować.

Autorzy: Ewelina Czyżycka, Małgorzata Czyżycka, Anna Kryjomska, Zuzanna Papużyńska

### Rolada z karpia zatorskiego z bryndzą i suską sechlońską

Składniki:
- 1 karp zatorski
- 200 g oscypek
- 100 g bryndzy podhalańskiej
- sok z 1 cytryny
- 1 gałązka rozmarynu
- olej
- pieprz

Sos:
- masło
- 1 szklanka śmietany 18 %
- garść suski sechlońskiej
- 1 jabłko łąckie
- 50 ml białego wina

Przygotowanie: Wyfiletować karpia, natrzeć cytryną i pieprzem. Oscypka zetrzeć na tarce o małych oczkach. Bryndzę, starty oscypek oraz posiekaną gałązkę rozmarynu wymieszać. Rozwinąć folię aluminiową, posmarować ją olejem i ułożyć na niej karpia. Masę serową wyłożyć na filet z karpia i zwinąć formując cukierka. Tak zwiniętego karpia kładziemy na blaszce do pieczenia. Pieczemy w piekarniku przez 20-25 minut. Przygotować sos: masło rozpuścić w garnku, dodać śmietanę. Gotujemy na małym ogniu aż zgęstnieje, w międzyczasie dodajemy pokrojoną suskę sechlońską, jabłko oraz białe wino do smaku. Roladę z karpia wykładamy na talerz i polewamy sosem.

Autorzy: Marlena Kwiatkowska, Dawid Oleksy, Małgorzata Popiela, Paweł Trzeciecki

# GRUPA VIII

**Czas i miejsce warsztatów:** 19.11.2014 r. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Tęgoborzy

**Uczestnicy:** Krzysztof Basta, Justyna Jaśkiewicz, Patrycja Kuźmińska, Jolanta Kwaśniewska, Patrycja Matura, Damian Nowak, Dominika Nykiel, Karol Obrzud, Łucja Pajor, Marcin Popiela, Krystian Sromek, Mariusz Szarek, Dawid Szpilka, Szymon Trzeciecki, Karolina Woźniak

**Przygotowane potrawy:** Rolada jagnięca z suską sechlońską i sosem śliwkowym, Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą lisiecką i oscypkiem, Pierogi z suską sechlońską, Pierogi z bryndzą podhalańską i kiełbasą lisiecką, Pierogi smażone z jagnięciną i oscypkiem, Karp zatorski duszony w warzywach, Gulasz jagnięcy z pęczakiem

## Opinia o warsztatach:

*Warsztaty prowadzone przez szefa Wojciecha były bardzo interesujące, ponieważ dowiedziałem się wielu informacji na temat produktów regionalnych pochodzących z Małopolski* – Marcin P.

*Warsztaty, w których uczestniczyłem były bardzo interesujące, dowiedziałem się wiele ciekawych informacji na temat produktów regionalnych oraz potraw, które można z nich przyrządzić* – Damian N.

## Wybrane potrawy:

### Pierogi z bryndzą podhalańską i kiełbasą lisiecką

Składniki:
- 3 szklanki mąki
- ½ szklanki ciepłej wody
- 1 jajko
- 30 dag bryndzy podhalańskiej
- 10 dag kiełbasy lisieckiej
- 1 cebula
- olej
- sól
- pieprz

Przygotowanie: Z mąki, jajka i ciepłej wody zagnieść ciasto na pierogi. Kiełbasę lisiecką i cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni. Do podsmażonej kiełbasy i cebuli dodać bryndzę podhalańską, wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku. Ciasto rozwałkować, wykroić kółka z ciasta. Farsz układać na kawałkach ciasta, skleić brzegi, uformować pierogi. Gotować w osolonej wodzie. Pierogi podawać z podsmażoną cebulą.

Autorzy: Mariusz Szarek, Karol Obrzud

### Rolada jagnięca z suską sechlońską i sosem śliwkowym

Składniki:
- 500 g jagnięciny podhalańskiej
- 300 g suski sechlońskiej
- olej
- czerwone wino
- 3 szt. ziemniaków
- kiełbasa lisiecka
- oscypek
- kurkuma
- papryka ostra
- rozmaryn
- pieprz • sól
- czosnek

Sos:
- czerwone wino • 1 szklanka polywki • 1 łyżka miodu
- 1 łyżka żurawiny • 50 g suski sechlońskiej • papryka chili

Przygotowanie: Śliwy namoczyć w czerwonym winie z dodatkiem papryki chili. Mięso umyć, oczyścić i rozbić na prostokątny płat. Na płacie mięsa ułożyć śliwy i zawinąć. Roladę zawinąć w folię aluminiową i włożyć do rozgrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180°C przez 50 min. Przygotować sos: Suski zagotować w polywce z dodatkiem miodu i żurawiny. Po zagotowaniu zmiksować na jednolitą masę. Ziemniaki zblanszować w mundurkach przez 15-20 min. Po ostudzeniu przekroić na pół i wydrążyć środek. Środek wypełnić masą przygotowaną z kiełbasą lisiecką i przyprawami. Na ziemniaki położyć plasterki oscypka. Piec w temp. 180°C przez 20 min. Roladę podawać z ziemniakami i sosem śliwkowym.

Autorzy: Krzysztof Basta, Damian Nowak, Marcin Popiela, Krystian Sromek

# WYWIAD

## Czy szarlotka może być ze śliwką suszoną?

## - rozmowa z Robertem Tokarczykiem

Od dwóch Kasi: Katarzyny Jasnos i Katarzyny Łagosz dowiedziałem się o warsztatach kulinarnych, w których wzięło udział aż 160 uczestników: starszych mieszkańców Śliwkowego Szlaku, ale głównie młodych ludzi, uczniów szkół gastronomicznych. Wśród nich był także Robert, na tyle uzdolniony kulinarnie, że nie musiał pracować w grupach, z powierzonymi zadaniami poradził sobie sam.

**Andrzej Maciaś – Robert, przedstaw się Czytelnikom…**
Robert Tokarczyk - Pochodzę z Wielogłów. Tam się urodziłem i tam mieszkam. Uczę się w szkole w Tęgoborzy, początkowo w szkole zawodowej, ale pod wpływem ludzi i wydarzeń, w których brałem udział podczas warsztatów podniosłem sobie „poprzeczkę" i przeniosłem się do technikum gastronomicznego.

**To pierwszy plus, jaki dały Ci te zajęcia. Co jeszcze zyskałeś uczestnicząc w nich?**
Dowiedziałem się wielu bardzo ciekawych rzeczy, zwłaszcza o produktach lokalnych i regionalnych, o których nie widziałem do tej pory, jak zresztą wielu młodych ludzi. Poznałem ich smak, fakturę, pochodzenie. Lekcje przeprowadzone przez pana („szefa" jak my go nazywamy) Wojciecha Wołosowskiego były szalenie ciekawe i wiele mi dały. Zdobyłem wiedzę, która na pewno będzie przydatna na tym etapie nauki, na jakim obecnie jestem, jak i później w pracy w gastronomii.

**Widzę w Tobie pasję, chęć do zdobywania wiedzy. Skąd ona się wzięła, jakie były jej początki?**
Już jako dzieciak lubiłem pomagać mamie w kuchni, a z babcią na przykład lepić pierogi. Myślę, że te dwie osoby były moją inspiracją, sprawiły, że odnajduję się i radzę sobie w kuchni.

**W domu przygotowujesz potrawy, masz jakieś ulubione danie?**
Zaczynałem od najprostszych potraw, od tradycyjnej kuchni, takiej swojskiej, domowej. Ale ostatnio przygotowałem udka faszerowane - nadziewane grzybami i serem, z pieczonymi ziemniaczkami. Albo pieczoną kaczkę nadziewaną jabłkami, Szarą Renetą - odmianą jabłek, o której dowiedziałem się, że jest najlepsza do tej potrawy. Dopiero wszystkiego się uczę.

**Uczysz się, ale i poszukujesz…**
Tak. Właśnie ten projekt: w tej dziedzinie, w łączeniu, poszukiwaniu, odkrywaniu nowych smaków, jak dla mnie był genialny. To pan Wojciech pokazał nam, co można z czym połączyć. Choćby śliwka suszona z jabłkiem i dodanym białym winem da nam rewelacyjny sos do ryb czy różnych rodzajów mięsa. Nie musimy szukać składników obcego pochodzenia skoro mamy własne, tradycyjne, aby stworzyć naprawdę wyśmienite potrawy. Niektóre trochę zapomniane, ale warte przywrócenia i promowania w naszej polskiej kuchni. W czasie warsztatów panie z Koła Gospodyń Wiejskich z Tęgoborzy także miały swoją chwile w kuchni i zrobiły… szarlotkę z suszonej śliwki z dodatkiem jabłka. Bardzo mi, i nie tylko mi, ten wypiek smakował. Myślę, że bardziej ortodoksyjni kucharze i smakosze nie będą mieli nic przeciwko temu, aby nadal to cisto nazywać szarlotką. I wprowadzić go na rynek do lokalnych cukierni czy kawiarni.

**W telewizji jest mnóstwo programów o tematyce gastronomicznej, także w radio i prasie goszczą przepisy i porady kulinarne. Masz jakiegoś idola „mistrza", uznanego celebrytę w tej dziedzinie?**
Nie. Nie wątpię, że oni są mistrzami w swojej dziedzinie, znają się na tym. Ale w naszym najbliższym otoczeniu: w okolicznych bacówkach, gospodach, restauracjach są ludzie, o których nigdzie się nie słyszało, a są naprawdę dobrzy w tym, co robią. Dzięki warsztatom poznałem pana Wojciecha i bardzo sobie cenię tą znajomość.

**Pieczesz ciasta? Cukiernictwo także Cię interesuje?**
Ciasta… Moja siostra jest cukiernikiem. Przez trzy lata pracowała w Nowym Sączu w Białym Klasztorze. W domu to ona zajmuje się tą dziedziną, jest w tym dobra. Dzielimy się obowiązkami, ale często ją podpatruję i można powiedzieć – wymieniamy także doświadczenia.

**Chciałbym mieć takiego brata i siostrę. Lubię słodycze. Robert, jakie potrawy przyrządziłeś w czasie warsztatów?**
Drugiego dnia zajęć, gdy gotowałem sam, od pana Wojciecha dostałem menu, które on przygotował na targi kulinarne w Krakowie. Między innymi wybrałem z niego polędwicę jagnięcą marynowaną w czerwonym winie z dodatkiem oliwy z oliwek, czosnku, rozmarynu. Polędwicę piekłem na maśle, cały czas ją tym masłem polewając. Podałem ją z pęczottem…

**Pęczotto, fajna nazwa…**
Właśnie, zamiast robić risotto z chińskiego ryżu róbmy dodatki z naszych polskich kasz. Ja zrobiłem z pęczaku z dodatkiem kiełbasy lisieckiej, papryki i … śliwki wędzonej. Drugim daniem, jakie przygotowałem, był krem z fasoli „Piękny Jaś". Ugotowaną fasolę zblendowałem i dodałem łyżkę masła, trochę śmietany. W czasie pracy otrzymałem cenną uwagę od pana Wojciecha, aby do zagęszczenia kremu nie używać mąki. Wystarczy dodać trochę więcej fasoli. Drugą cenną uwagę od „szefa" otrzymałem przy zapiekaniu karpia w oscypku. Miałem problem czym doprawić, jakimi przyprawami do ryb. Podpowiedź pana Wojciecha była jedna: żadnymi, bo wtedy każda ryba będzie smakowała tak samo, wystarczy tylko pieprz i sól. Karp będzie miał smak karpia. Przyrządziłem także tartinki z chleba prądnickiego i sos z suszonej śliwki – te wszystkie przepisy to następny „zysk" z udziału w warsztatach, pozostaną ze mną na długo.

**Widzę, a raczej słyszę, że dobrze zapamiętałeś lekcje, nie wspomagasz się żadną ściągą w cytowaniu przepisów. Popatrzmy trochę w przyszłość, szczęśliwie kończysz szkołę i co dalej?**
W czasie nauki w technikum chciałbym ukończyć jak najwięcej kursów, tyle ile tylko się da. Kurs kelnera, baristy, barmana… Gdy jeszcze chodziłem do zawodówki miałem trzymiesięczny staż w hotelu „Litwiński". Tam nauczyłem się wykonywać, gotować, przyrządzać jedzenie dla większej liczby osób. Tam miałem też przedsmak tego, co może nas czekać w przyszłości – ciężka, ale i dająca satysfakcję praca. Po ukończeniu technikum będę szukał pracy, a także staży. Nawet jeśli będą darmowe, nieodpłatne na każdy chętnie pójdę, aby zdobyć doświadczenie, poznać kuchnie w innych rejonach naszego kraju. Chciałbym poznawać inne kuchnie, ale przede wszytskim dobrze naszą, później łączyć ich najlepsze elementy w nową całość. To byłoby ciekawe doświadczenie.

**O jeszcze jedno chciałbym Cię zapytać, myślę że Czytelnicy także by to chcieli wiedzieć. Masz jeszcze jakieś inne zainteresowania, pasje?**
To motoryzacja. Zdecydowanie. Lubię reperować, polerować, malować samochody. Niektórzy mówią, że to dziwne połączenie: samochody i kulinaria. Ale jedno nie wyklucza drugiego.

**Dziękuję za rozmowę. Życzę Ci wytrwania w swoich pasjach i planach.**

**Rozmawiał Andrzej Marek Maciaś**