

KUCHNIA ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

27.04.24r

MALUTKIE CIEKAWOSTKI !

Śląsk – pochodzi od nazwy rzeki Ślęzy oraz od góry Ślęzy

Gwara Śląska charakteryzuje się dużym wpływem języka niemieckiego i czeskiego

Śląsk to region polski który warto odwiedzić wyróżnia historia , liczne zabytki , przepyszna kuchnia.

ZUPA WODZIONKA

- ciepły chleb pokruszyć do misek.
- Wodę zagotować. Dodać smalec ze skwarkami i zamieszać do rozpuszczenia.
- Czosnek posiekać i rozetrzeć z 1/2 łyżeczki soli.
- Czosnek dodać do wrzącej wody. Przyprawić świeżo zmielonym pieprzem.
- Dodać przyprawy do zupy w płynie. Spróbować i ewentualnie doprawić do smaku.
- Gorącą zupą zalać ciepły chleb.
- Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki i koperkiem.



składniki

1 l woda

3 ząbek czosnek

2 łyżka smalec domowy

1/2 szt. mała cebula czosnkowa

do smaku sól

do smaku pieprz

do smaku maggi

8 szt. ciepłe kromki chleba

KLUSKI FUSATE

- Surowe ziemniaki obrać , opłukać i zetrzeć na tarce
- Odcisnąć przez lnianą ściereczkę sok pozostawiać do odstania
- Ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę do mięsa połączyć z surowymi ziemniakami dodać sól oraz skrobię uzyskaną z soku
- dokładnie wyrobić tak aby powstała jednolita masa i formować okrągłe kluski
- Gotować w osolonej i wrzącej wodzie aż do wypłynięcia
- podawać ze śmietaną i skwarkami

Składniki

ziemniaki surowe 1.5 kg,
ziemniaki gotowane 0.75 kg,
śmietana,
śłonina lub boczek,
sól



ROLADA WOŁOWA

- Mięso pokroić w plastry, rozbić, przyprawić solą i pieprzem, posmarować musztardą.
- Na mięsie rozłożyć równomiernie ogórki pokrojone w paski i boczek wędzony oraz pokrojoną w cząstki cebulę.
- Plastry mięsa zwinąć, uformować rolady, obwiązać białą nitką, oprószyć mąką i smażyć na rozgrzanym smalcu na patelni ze wszystkich stron.
- Przełożyć do rondla, podlać tłuszczem ze smażenia i ciepłą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, dusić do miękkości.
- W czasie duszenia rolady obracać i podlewać, a gdy mięso będzie miękkie, wyjąć i sporządzić sos.

Składniki

- 1200 g mięsa wołowego z udźca.
- 300 g ogórków kiszonych.
- 300 g cebuli.
- 400 g boczku wędzonego.
- 100 g musztardy.
- 100 g smalcu.
- 80 g mąki pszennej.
- pieprz.



żurek śląski



SKŁADNIKI

500 g ziemniaków, 700 g wędzonego surowego boczku, włoszczyzna, 3 suszone grzybki, 2 cebule, 500 g surowego boczku, kiełbasy i wędzonki, 500 ml zakwasu (ukiszonego z żytniej mąki), 2 łyżki tłuszczu do smażenia, 3 ziarenka ziela angielskiego, sól, czarny pieprz, czosnek, liście laurowe, majeranek, natka pietruszki, 2 jajka, śmietana 30%

- W 2 l wody ugotować wędzony boczek z dodatkiem włoszczyzny i ziemniaków pokrojonych w kostkę, aby powstał wywar (po ugotowaniu wyjąć włoszczyznę i boczek).
- Grzybki namoczyć w wodzie i obgotować. Pokroić boczek, cebulę, kiełbasę i wszystko zasmażyć.
- Połączyć wywar z wędzonego boczku z podsmażonymi cebulką, boczkiem i kiełbasą oraz grzybkami i wywarem z nich.
- Dodać sól, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, 2 ząbki czosnku, wlać zakwas.
- Gotować ok. 20 minut, dodać majeranek, natkę pietruszki i gotować jeszcze 10 minut.
- Doprawić wg uznania. Zupę podawać z ugotowanym na twardo jajkiem i kwaśną śmietaną.

Potrawa Wigilijna

składniki

- Groch namoczyć na noc a następnie ugotować w lekko osolonej wodzie.
- Pieczarki oczyścić i pokroić w kostkę podsmażyć.
- Ziemniaki obrać, ugotować i utłuc
- Kiszoną kapustę ugotować, odcedzić wodę i poszatковать.
- Składniki ze sobą wymieszać podsmażając.

kapusta kiszona - 3/4 kg
groch łuskany połówki - 1 szklanka
pieczarki - 40 dag
ziemniaki średniej wielkości - 2 szt
sól do smaku
pieprz do smaku
cukier do smaku



KOMPOT Z PIECZEK

Jesienią zbieramy jabłka, gruszki (najlepiej będzie odmiana drobnych, okrągłych gruszek) oraz śliwki

Przekładamy na blachę, wkładamy do piekarnika. Suszymy w niskiej temperaturze.

Kiedyś suszyło się je w nagrzanym po pieczeniu chleba piecu, dziś możemy też kupić suszone owoce.

W garnku gotujemy wodę z cukrem, dodajemy suszone owoce oraz rodzynki.

Gotujemy na lekkim ogniu tak długo, aż owoce napęcznieją i zmiękną – gruszki 30 minut, jabłka – 15 min a śliwki 10 min.

Kompot podajemy dobrze schłodzony. Jest on znakomitą zwieńczeniem wigilijnej kolacji, gdyż orzeźwia i ułatwia trawienie.

Składniki

suszone i wędzone owoce (po 250 g) – jabłka, gruszki i śliwki,
woda,
cukier,
rodzynki



SZAŁOT Z KAPUSTY



Składniki

- Kapustę wpierw oczyścić, opłukać, podzielić na ćwiartki.
 - Z każdej z nich usunąć głąby, tak aby się nie rozpadły w czasie szatkowania.
 - Poszatkować kapustę bardzo drobno, usuwając równocześnie grubsze części liści.
 - Poszatkowaną kapustę ugotować na półmiękkko w lekko osolonej wodzie.
 - W międzyczasie rozdrobnić cebulkę w drobną kosteczkę.
 - Boczek pokroić również w bardzo drobną kostkę. Następnie boczek przesmażyć na skwarki.
- Ugotowaną kapustę odcedzić przez durszlak, lekko posolić, potem przy pomocy pałki drewnianej odcisnąć z soku. Odcisniętą kapustę przełożyć do miski, skropić octem, dodać cukier, później cebulę i skwarki bez tłuszczu. Wymieszać wszystko dokładnie, doprawić na koniec do smaku. Można ją podawać na ciepło, oraz na zimno. Szałot z białej kapusty można zamiast pieprzu naturalnego doprawić pieprzem ziołowym.
- 1 kapusta biała, zbita mocno, średniej wielkości,
 - 10 dag boczek wędzony,
 - 1 cebula średnia,
 - sól, cukier,
 - pieprz świeżo zmielony,
 - ocet

KLUSKI Z DZIURKĄ

Ziemniaki uklepać,

wyjąć 1/4 część ziemniaków i w to
miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną.

Dodać jajko i wszystko dobrze
wymieszać

wyrobić aby powstała gładka masa.

Z tej masy formujemy kulki które lekko
spłaszczamy i robimy dziurkę.

Do osolonej gotującej się wody
wrzucamy kluski.

Składniki

ziemniaki
mąka ziemniaczana.



Kluski Śląskie ze skwarkami z kietbaski

PLACKI ZIEMNIACZANE

składniki

Ziemniaki ścieramy na tarce o średnich oczkach.

Dokładnie odciskamy z nich wodę.

Następnie dodajemy do nich startą cebulę, posiekany czosnek, jajka, mąkę i przyprawy.

Na gorącą blachę pieca kuchennego kładziemy łyżką placki, lekko je spłaszczając.

Pieczemy na brzegu blachy przez około 10 minut z każdej strony.

- 1 kg ziemniaków
- 2 duże cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 płaska łyżka soli
- ½ łyżeczki suszonego majeranku
- ½ płaskiej łyżki mielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki mąki



SZPAJZA CYTRYNOWA

Jajka sparzyć.

Oddzielić białka od żółtek.

Białka ubić na sztywno z szczyptą soli, dodać cukier, żółtka i ubijać tak długo aż masa będzie sztywna (tak jak na biszkopt).

Dodać do smaku sok z cytryny, wymieszać.

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, podgrzać do rozpuszczenia i letnią wlewać do masy jajecznej cały czas miksując na wolniejszych obrotach.

Masę wylać na miski porcjami i przesypywać rodzynkami i migdałami.

Odłożyć do stężenia.

Przed podaniem udekorować.

Składniki

jajko 5 szt

cukier 5 łyżek

Żelatyna wieprzowa Prymat 5

łyżeczek

woda 0,5 szk

sok z cytryny

migdały płatki

rodzynki



SAŁATKA JARZYNOWA

- Ziemniaki, marchewkę i pietruszkę umyć (nie obierać), włożyć do garnka, zalać wodą, posolić i gotować pod przykryciem do miękkości, przez ok. 40 minut.
- Odcedzić, ostudzić, obrać ze skórek i pokroić w kosteczkę, włożyć do dużej miski.
- Jajka ugotować na twardo (ok. 5 - 6 minut licząc od zagotowania się wody), pokroić w kosteczkę, dodać do miski z jarzynami.
- Ogórki, cebulę oraz jabłko obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do miski. Wsypać dobrze odsączony i osuszony groszek.
- Całość doprawić solą (około 1/2 łyżeczki) oraz zmielonym czarnym pieprzem (około 1/2 łyżeczki). Wymieszać z majonezem (kilka łyżek zostawić do dekoracji) oraz musztardą.
- Przełożyć do salaterki i pokryć odłożonym majonezem, udekorować wedle uznania.

składniki

3 ziemniaki

2 marchewki

1 pietruszka

4 jajka

3 ogórki kiszone

1/4 cebuli

1/2 jabłka

1 mała puszka zielonego groszku

ok. 1 szklanka majonezu

1 łyżeczka musztardy



KANAPKI ZE ŚLEDZIEM

Pieczywo pokrój na kromki.

Następnie pokrój cebulę w paski bądź piórka.

Kromkę pieczywa posmaruj masłem.

Następnie ułóż talarek pieczonego ziemniaka, przekrojony na pół filet śledziowy, cebulkę i odrobinę śmietany.



Składniki

4 filety ze śledzia

4 kromki pieczywa na zakwasie

120 g twarogu tłustego

1 łyżka świeżych ziół

masło do posmarowania pieczywa

sól i pieprz do smaku

cebula czerwona lub biała

koper do posypania

KREPLE

Świeże drożdże kruszymy i mieszamy z łyżeczką cukru oraz pół szklanki mleka. Zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Jajka ucieramy z resztą cukru na puszystą pianę. Roztopiamy i przestudzić margarynę. Do miski wsypujemy mąkę – aby ciasto było delikatniejsze – możemy ją przesypać przez sito. Dodajemy utarte z cukrem jajka, wyrośnięte drożdże i ostudzoną już margarynę. Wszystko mieszamy. Wymieszane już ciasto należy przykryte ściereczką odstawiamy w ciepłe miejsce. Kiedy wyrośnie – ponownie zagniatamy, dodając łyżkę spirytusu. Robimy wałek i odcinamy z niego równe kawałki. Nieco spłaszczamy i nakładamy trochę marmolady, po czym skleamy w kulkę. W dużym naczyniu rozpuszczamy smalec. Kiedy jest już dostatecznie gorący – wrzucamy na niego pączki – po kilka. Smażymy odwracając co jakiś czas na drugą stronę, aby równo się zrumieniły. Gotowe i przestudzone pączki obsypujemy z jednej strony cukrem pudrem, lub polewamy lukrem.

SKŁADNIKI

ok. 350 g. mąki
pół szklanki mleka
2 jajka
1/4 kostki drożdży
do tego 1/4 szklanki cukru
1/4 kostki margaryny
marmolada (najlepiej twarda)
1 łyżka spirytusu
smalec do smażenia



MURZIN

(kolejny slayd)

1. Do miski dodaj świeże drożdże, łyżkę mąki pszennej, łyżkę cukru oraz 125 ml letniej wody. Wszystko dokładnie wymieszaj i pozostaw do wyrośnięcia na około 10-15 minut.
2. Przesiej mąkę do większej miski, a następnie dodaj do niej roztwór drożdżowy. Do miski wbij jajko, dodaj 2 łyżki oleju oraz łyżeczkę soli. Ciasto dokładnie zagnieść i wyrabiać je przez 7-10 minut aż do uzyskania jednolitego i plastycznego ciasta drożdżowego.
3. Ciasto przełóż do miski, przykryj folią spożywczą i pozostaw je do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 30 minut do 1 godziny.
4. W międzyczasie przygotuj farsz na murzin wielkanocny. Boczek pokrój w plastry i podsmaż go na patelni aż do zarumienienia. Wybraną przez Ciebie szynkę pokrój w grubą kostkę. Wszystko wymieszaj i odstaw do wystudzenia.
5. Gdy ciasto drożdżowe podwoi swoją objętość, przełóż je na blat i szybko rozwałkuj w kształt prostokąta. Następnie wystudzony farsz wyłóż na całą powierzchnię ciasta. Pamiętaj, aby z każdej strony pozostawić margines, który zabezpieczy farsz.
6. Zwiń ciasto wzdłuż dłuższego boku i przełóż je do foremki. Wierzch murzina możesz posmarować rozmąconym jajkiem, mlekiem lub tłuszczem, np. roztopionym masłem. Całość odstaw na około 30 minut do ponownego wyrośnięcia.
7. Po tym czasie przełóż ciasto do nagrzanego do 200 stopni Celsjusza piekarnika. Całość piecz przez około 45 minut do zarumienienia

składniki

- 500 gram mąki pszennej
- łyżka cukru
- 1 jajko
- mała łyżeczka soli
- 250 ml wody
- 2 łyżki oleju
- 50 gram świeżych drożdży
(mogą być suszone)

FARSZ

- 500 gramów dowolnej
wędliny
- 200 gram boczku



KOMPOT Z RABARBARU

- Rabarbar włożyć do szerokiego garnka, dodać sok z cytryny, cukier i podgrzewać przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką, aż rabarbar zmięknie, ale będzie jeszcze w kawałkach.
- Dodać mieszankę owoców i wymieszać, smażyć razem przez minutę, dodać cynamon, cukier wanilinowy. Następnie wlać wodę i zagotować.
- Gotować na małym ogniu przez około minutę, zdjąć z ognia i po około 5 minutach przecedzić do czystego naczynia. Można włożyć do kompotu kilka kawałków rabarbaru, plasterki cytryny, kilka owoców z mieszanki.

Składniki

500 g rabarbaru pokrojonego na około 2 cm kawałki

2 łyżki soku z cytryny

cukier do smaku,

około 5 łyżek (można użyć stewii)

1 szklanka owoców mrożonych (porzeczek czarnych i czerwonych, malin, wiśni, jeżyn, truskawek) lub owoców świeżych, mieszanki różnych lub jednego rodzaju

1/2 łyżeczki cynamonu

1 paczuszka cukru wanilinowego

około 1 litra wody mineralnej lub z kranu



DZIĘKUJE ZA UWAGĘ !

Autor prezentacji : Anastasiia Chaika Kl. 6A Szkoła Podstawowa Nr.5
z Oddziałami Integracyjnymi w Cieszyni

Opiekun : Anna Branny