

SZKOLNY KONKURS



Tradycyjna kuchnia
kujawsko-pomorska

Inspiracją dla
MŁODYCH KUCHARZY

Tematem tej edycji jest:

***Najważniejsza w życiu
historia jest pisana
smakiem w zaciszu
własnej kuchni.***



Celem Konkursu jest;

*zachęcenie uczniów do promocji
swoich rodzinnych tradycji w
przygotowaniu dań i wypieków oraz
odkrycie zapisków kulinarnych z
starych zeszytów babcinyh.*



A tym samym może znajdziemy odpowiedzi na pytania;



- ✓ *Jakie smaki preferowały pokolenia w naszym regionie?*
- ✓ *Czym zastawiano stoły, gdy ludziom w życiu było dobrze, a czym gdy źle?*
- ✓ *Co jadali nasi przodkowie gdy świętowali lub gdy trzeba było wyczarować posiłek "z niczego"?*
- ✓ *Co przygotowywały nasze prababcie, będąc w waszym wieku, zarywając noce przygotowując świąteczne potrawy?*

Praca konkursowa przygotowana w formie prezentacji multimedialnej(min. 10 slajdów) powinna zawierać:



- ✓ *zdjęcie oryginalnego przepisu,*
- ✓ *historię rodzinną przepisu(może odnajdziemy odpowiedź na postawione wcześniej pytania),*
- ✓ *dokładnie opisany przepis kulinarny, zawierający listę składników, sposób wykonania.*

WAŻNE😊



Pracę konkursową i kartę zgłoszeniową

wysyłamy do 29 maja 2020

zsglewinska@gmail.com

W temacie proszę wpisać- konkurs kulinarny;)

Ocenić podlega:

- ✓ nawiązanie do tradycji rodzinnej,
- ✓ pomysłowość i kreatywność prezentacji,
- ✓ prezentacja potrawy na podstawie zdjęć,
- ✓ forma przepisu, jasność, precyzyjność.



Nagrody – ocena z przedmiotów zawodowych, nagrody rzeczowe- książki, gadżety kucharskie i publikacja przepisów😊



OGŁOSZENIE WYNIKÓW 1 CZERWCA 2020

Organizator ; Beata Lewińska

*W dalszej części przygotowałam
prezentację przesłaną w 2016 roku
przez uczennicę 2 klasy.*

***Marty praca została oczywiście nagrodzona i
udzieliła wywiadu lokalnej gazecie na temat
kulinarnych tradycji w naszym regionie.***

MAM NADZIEJĘ, ŻE WAS ZAINSPIRUJE.....



Domowy chleb na zakwasie.

Historia naszego chleba

Moi rodzice zaczęli wypiekać chleb 7 lat temu, ponieważ domowy chleb ma zupełnie inne walory smakowe, jest zdrowszy i pożywniejszy.

Przepis wzięliśmy od babci ze strony mamy.

Babcia wypiekała sama chleb od czasów dzieciństwa, przez wojnę, czasy powojenne, dla swojej rodziny aż do podeszłego wieku.

Smak domowego chleba jest wyjątkowy i pełen różnych aromatów. Przypieczona skórka polana miodem smakuje jak prawdziwy rarytas, nie wspominając o pajdzie chleba ze smalcem z ogórkiem kiszonym.

Chleb był pieczony w tradycyjnej kuchni węglowej.



**Ponad
dwustuletni
dom w
którym
wychowała
się babcia i
mieszka tam
aktualnie.**



Przepis na chleb.

Składniki

- Mąka żytnia
 - Mąka pszenna
 - Woda
 - Sól
 - Drożdże
-
- Opcjonalnie ziarna, niebieski mak, czarnuszka, żurawina
 - Opcjonalnie różne rodzaje mąki

I. Wykonanie zakwasu

Do czystego słoika wlewamy szklankę ciepłej wody, dodajemy ok 4 łyżki stołowe mąki żytniej, mieszamy i odstawiamy słoik z zakwasem na 2-3 dni.

Drugiego dnia można dosypać mąki żytniej do słoika, aby zakwas lepiej pracował.

**Gotowy
zakwas**



Ila. Ciasto

Gotowy, pięknie pachnący zakwas przelewamy do miski, dolewamy ok litr ciepłej wody i dosypujemy ok 5 łyżek stołowych mąki żytniej, mieszamy składniki i odstawiamy na 4-5 godzin.

Miskę przykrywamy ściereczką.

I Ib.

Do miski, w której przez kilka godzin pracował zakwas dodajemy:

- Ok 1kg mąki pszennej
- Ok 1 kg mąki żytniej
- 3 łyżki stołowe soli
- Wkruszamy 1/3 kostki drożdży
- Dodajemy opcjonalnie
ziarna/żurawinę/czarnuszkę/bądź inny składnik
wg uznania



IIc.

Ciasto wyrabiamy do konsystencji i wyglądu zwężłej kulki, w razie potrzeby podsypujemy mąką pszenną. Formujemy na kształt chleba.

Uformowane ciasto



IIId.

Chleb odstawiamy na ok 3 godziny w ciepłym miejscu, do wyrośnięcia.



Ile.

Przekładamy ciasto do formy,
nacinamy w poprzeczną kratę i
posypujemy niebieskim makiem bądź
sezamem.



Życzę smacznego!!



**Wszystkie składniki dodajemy ,na oko', więc
nie jestem w stanie podać dokładnej
gramatury.**

**Czas i temperatura pieczenia zależy od tego
czy pieczemy jeden większy chleb czy np. 3
mniejsze. My nauczyliśmy się piec chleb na
metodzie prób i błędów**

**Postarałam się wytłumaczyć każdy krok
najprościej i najbardziej zrozumiale.**

Wszystkie zdjęcia są z własnego archiwum.

POWODZENIA😊



Tradycyjna kuchnia
kujawsko-pomorska

Inspiracją dla
MŁODYCH KUCHARZY