

MIĘDZYPOKOLENIOWY ŚWIĄTECZNY STÓŁ

Magazine

MIĘDZYPOKOLENIOWE MOTYWAKCJE

CZYLI BABCINY PRZEPIS W NOWYM WYDANIU

NAJLEPSZE PRZEPISY
NEWS

SPRAWDZONE PRZEPISY
SENIORÓW I MŁODZIEŻY

TRADYCJA

NOWOCZESNOŚĆ



MIĘDZYPOKOLENIOWE
MOTYWAKCJE

MOCnaMOC
STOWARZYSZENIE



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2014 - 2020
FIO

Projekt sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014 - 2020

DRODZY CZYTELNICY!!!

Projekt - „Międzypokoleniowy świąteczny stół czyli babciny przepis w nowym wydaniu” - jest efektem pracy młodzieży VI LO oraz seniorów z sosnowieckich klubów seniora i Rady Seniorów w Sosnowcu.

Zwyczajów związanych z Bożym Narodzeniem jest wiele, a nieodłącznym elementem Wigilii jest wspólna wieczerza przy stole pełnym tradycyjnych potraw.

*Stół jest symbolem porozumienia i dialogu, więc wykorzystujemy go jako motyw przewodni naszych **Międzypokoleniowych MotywAkcji**.*

Wspólne pomysły, nowe spojrzenie na tradycje, zabawa i w końcu pomysł na wspólną międzypokoleniową Wigilię stała się źródłem powstania tej publikacji.

Całość projektu jest finansowana przez Narodowy Instytut Wolności—Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020, koordynatorem działań jest Stowarzyszenie MOCnaMOC.



SERNIK W KRUCHYM CIEŚCIE—przepis pani Krysi

SKŁADNIKI DO CIASTA:

30 dkg mąki
1 łyżka cukru pudru
10 dkg margaryny
2 jajka
10 dkg śmietany

SKŁADNIKI MASY:

15 dkg masła
4 jajka
25 dkg cukru
75 dkg sera
1 olejek cytrynowy
1 paczka cukru waniliowego

SKŁADNIKI LUKRU:

20 dkg cukru pudru
2 białka
Pół cytryny
1 olejek migdałowy lub ponczowy

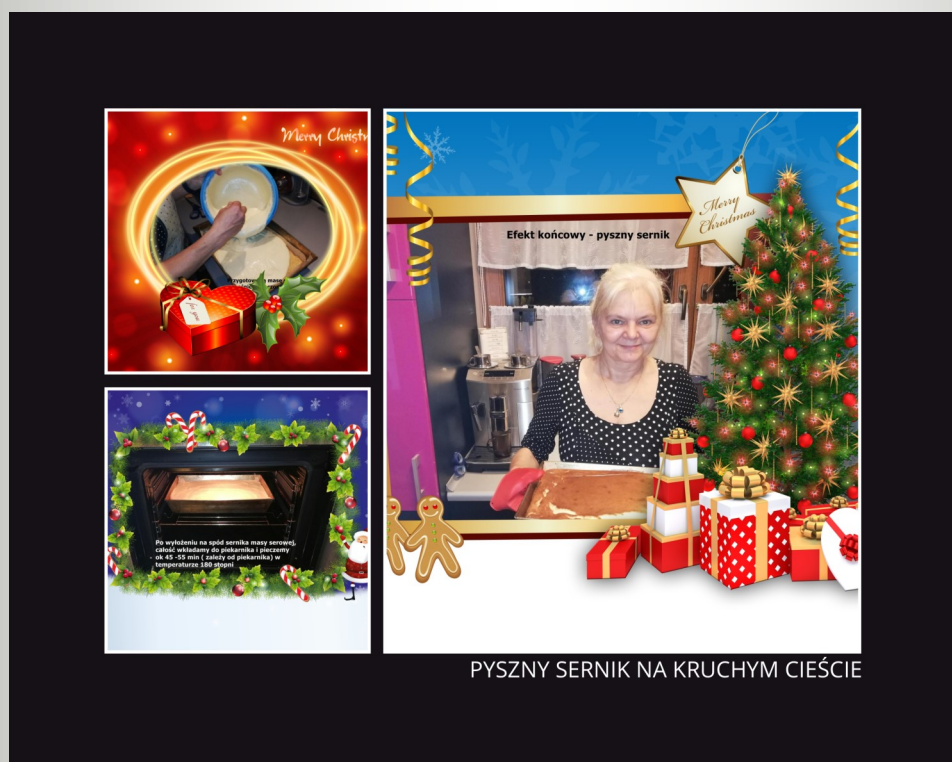


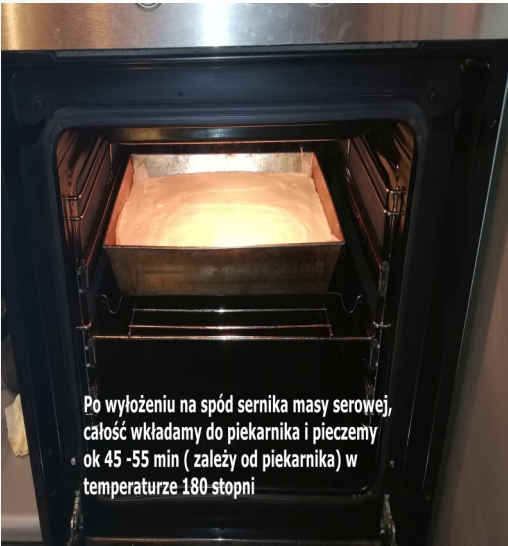
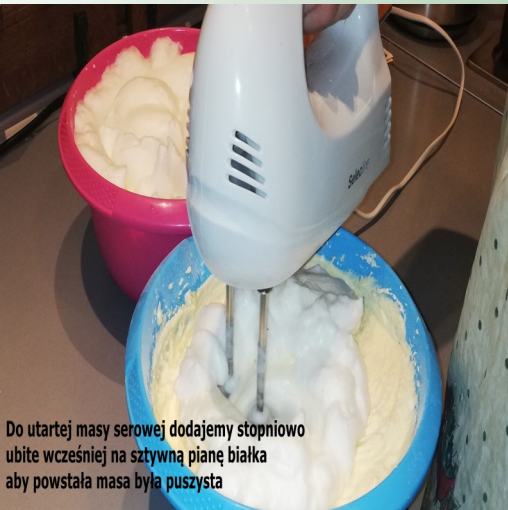
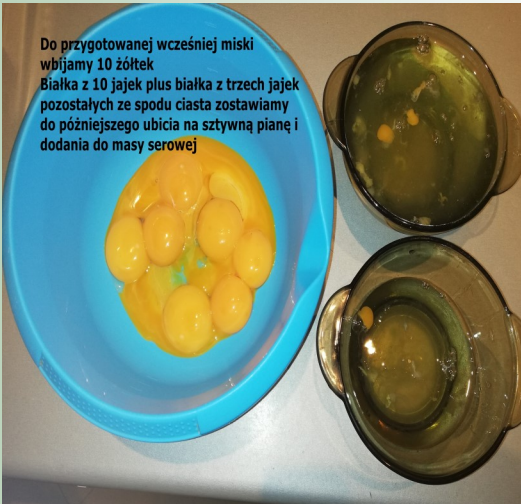
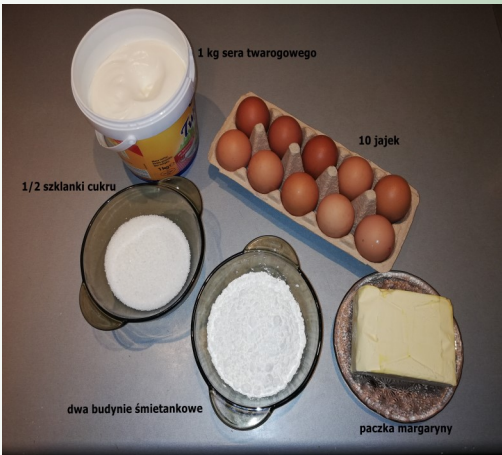
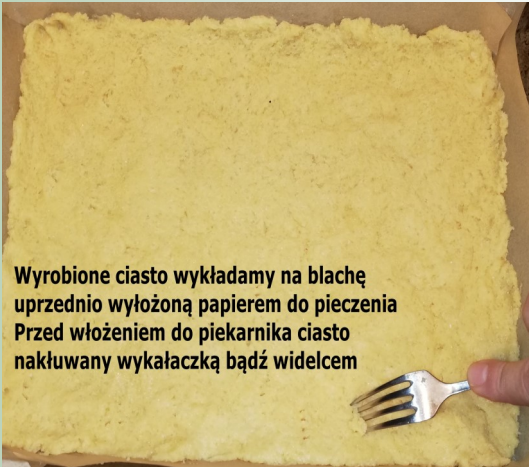
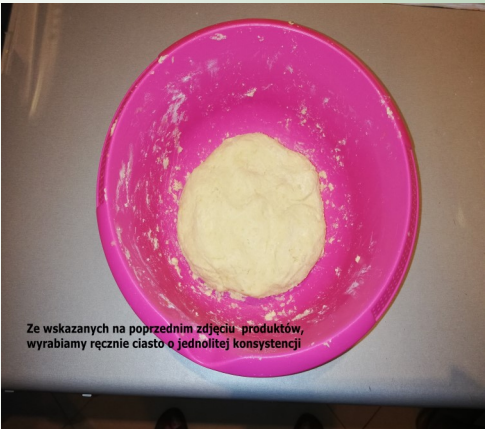
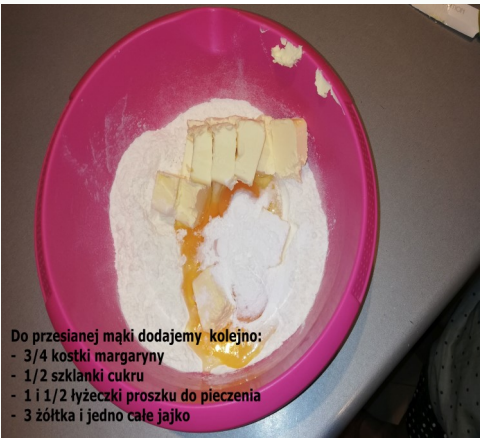
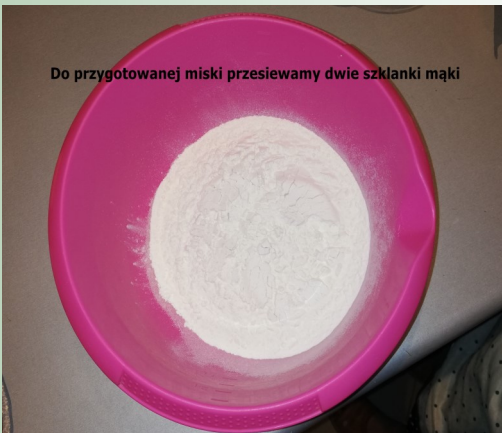
PRZYZRZĄDZANIE: mąkę i margarynę posiekać, dodać śmietanę, łyżkę cukru pudru, 2 żółtka i zagnieść ciasto. Podzielić na połowę i każdy kawałek osobno rozwałkować. Jeden ułożyć w formie wysmarowanej tłuszczem, podpiec i zostawić w niej.

PRZYGOTOWANIE MASY: utrzyć w misce masło dodając po jednym żółtku i cukier. Potem dodać ser zmielony na maszynce lub utarty w donicy i ucierać ok. 15 minut aż masa będzie jednolita. Dodać zapachy i pianę z białek i wszystko dobrze wymieszać.

Nałożyć masę na podpieczony spód, wyrównać powierzchnię i przykryć rozwałkowanym plastrem surowego ciasta, po czym gęsto nakłuć je ostrym widelcem. Wstawić do gorącego piekarnika na 1 godzinę. Po ostygnięciu polukrować lukrem wstawić do ciepłego piekarnika na 5 minut.

PRZYGOTOWANE LUKRU: ucierać cukier z białkami w misce kamiennej, a gdy powstanie gęsta masa – wcisnąć sok z cytryny, dodać olejek i wymieszać.





Barszcz czerwony z uszkami

- przepis Oli

Składniki:

Barszcz :

- 20g grzybów suszonych
- 500g wrzącej wody
- 2/3 ząbki czosnku
- 600g czerwonych buraków
- 700g wody
- 2/3 łyżki octu
- 2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego
- 2 liście laurowe, suszone
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 4 ziarna pieprzu czarnego
- 2 łyżeczki majeranku, suszonego
- 1 / 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego

Ciasto na pierogi:

- 270g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu
- 20g oliwy z oliwek
- 150g ciepłej wody

Farsz:

- 80g pieczarek
- 500g wody
- 150g cebuli
- 20g oliwy z oliwek
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego

Sposób przygotowania:

Suszone grzyby zalać wrzącą wodą, odstawić na 30 min. Po odczekaniu dodać ząbki czosnku, gotować wywar 15 minut, po czym odstawić do ostygnięcia. Do garnka włożyć pokrojone na 2/3 centymetrowe kawałki. Zalać wodą, dodać ocet i cukier, po czym gotować 45 minut od zagotowania. W tym czasie wyrobić ciasto (pomocny będzie robot kuchenny) po czym uformować z niego kulkę. Na oprószonym mąką blacie rozwałkować ciasto na grubość ok. 2mm i wykroić kółka (o średnicy ok. 4cm). Na środku każdego kawałka ciasta położyć płaską łyżeczkę ciasta, zlepić jak pierogi, następnie złączyć ze sobą dwa przeciwległe końce.

Uszka gotować we

wrzącej osolonej wodzie do momentu wypłynięcia na powierzchnię wody. Po wypłynięciu gotować jeszcze 3 minuty. Po upływie czasu gotowania do barszczu dodać wodę z namaczania grzybów, dodać koncentrat bulionu warzywnego, liście laurowe,

ziarenka ziela angielskiego, ziarenka pieprzu, majeranek, sól i pieprz mielony. Gotować jeszcze 15 minut na wolnym ogniu. Barszcz podawać na ciepło z uszkami



ZUPA KREM Z GRZYBÓW Z GRZANKAMI – przepis Natalii

Składniki zupa:

300 g grzybów leśnych - mrożone lub świeże
mała cebula - około 130 g
średnia marchew - około 100 g
2 średnie ziemniaki - około 300 g
100 g masła
sok z ¼ cytryny
3 ząbki czosnku (może być granulowany, około 1 łyżeczka)
100 ml śmietanki słodkiej 30 %
700ml wody lub bulionu warzywnego
przyprawy: płaska łyżka soli, płaska łyżeczka pieprzu i gałki muszkatołowej



Składniki grzanki:

chleb (4-5 kromek)
30 gram masła
Pół łyżeczki czosnku granulowanego
Szczypta soli

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem

Do ugotowania zupy garnek o pojemności minimum 2 l. Z podanej ilości składników otrzymasz około 1500 ml zupy grzybowej krem.

Przygotuj nieduży garnek. Umieść w nim 70g masła i ustaw średnią moc palnika.

Umyj i oczyść grzyby. Pokrój na mniejsze kawałki i umieść w garnku.

Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki oraz marchewkę i cebulę. Wszystkie składniki podsmażaj w garnku 10 minut bez przykrywki. Mieszaj aby się nie przypaliło.

Dodaj 700ml wody lub bulionu oraz przyprawy wedle uznania.

Ząbki czosnku obierz i dodaj do garnka w całości na 10 minut przed wlaniem do garnka śmietanki. Zupę gotuj już pod przykrywką 25 minut.

Gdy zupa się gotuje czas na grzanki. Na patelnię daj 30g masła, odrobinę czosnku oraz soli na średni ogień. Wrzuć pokrojony chleb. Mieszaj co chwilę aby się nie przypaliły. Smaż dopóki grzanki nie będą chrupiące.

Po 25 minutach gotowania się zupy zmniejsz moc palnika do minimum i wlej śmietankę.

Zamieszaj. Po pięciu minutach wyłącz zupę i dodaj sok z cytryny.

Zupę zdejmij z palnika i zmiksuj na gładki krem. Najlepszy będzie do tego ręczny blender typu żyrafa.



PIEROGI ZE SZPINAKIEM – przepis Julki

Ciasto:

- 500 g mąki
 - 1 łyżeczka soli
 - 3 łyżki margaryny lub masła
- 1 szklanka wody ciepłej

Farsz:

- 500 g szpinaku
 - 300 g sera twarogowego
 - 2 ząbki czosnku
 - Sól
 - Pieprz
- 1 łyżka masła



Pracę zaczęłam od zrobienia ciasta. Mąkę przesiałam, wsypałam sól, zrobiłam dołek, dodałam margarynę (może być masło), wlałam ciepłą wodę i wyrobiłam elastyczne ciasto.

Po wyrobieniu przykryłam (żeby nie obeschło) i zrobiłam farsz. Szpinak przebrałam, opłukałam, pocięłam na małe kawałki i zblanszowałam.

W rondelku roztopiłam masło i dodałam odcedzony szpinak. Lekko poddusiłam, dałam rozgniecione dwa ząbki czosnku, sól, pieprz i ser. Wszystko dokładnie wymieszałam. Rozwałkowałam kawałek ciasta pierogowego, szklanką wyciskałam krążki, nakładałam farsz i zlepiałam pierogi.

W garnku zagotowałam lekko posoloną wodę, partiami wrzucałam pierogi i gotowałam 2 minuty od momentu wypłynięcia na wierzch.



SCHAB ZE ŚLIWKĄ- przepis Ali

Składniki:

1kg schabu
25 dag śliwki suszonej

Marynata:

2 łyżki oleju

Przyprawy: sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, papryka słodka, curry,
przyprawy ziołowe (według uznania)

Sposób przygotowania:

Schab myjemy i przez środek tworzymy kanał, do którego wkładam śliwki. Całość schabu obtaczamy w marynacie i zostawiamy go na 2-3 godziny w lodówce. Następnie obsmażamy schab z dwóch stron na patelni, dolewam wody i duszę go przez 1,5 godziny. Najlepiej smakuje z kluseczkami własnej produkcji.



KRUCHE CIASTECZKA PRZEPISU MOJEJ BABCI

– przepis Pauliny

Kruche ciasteczka na Boże Narodzenie mogą służyć do jedzenia i jako ozdoby świąteczne. Same w sobie są po prostu pyszne. Udekorowane lukrem mogą się stać bajecznymi ozdobami świątecznymi do powieszenia na choince. Kruche ciasteczka, ładnie zapakowane, mogą też być smakowitymi prezentami dla najbliższych i dalszych znajomych. Przepis pochodzi od mojej babci i jest bardzo prosty w wykonaniu.

Składniki:

300 gram mąki krupczatki

200 gram zimnego masła

100 gram cukru

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

3 żółtka

Sposób przygotowania:

Składniki wrzucić do miski, a następnie, ciasto zagnieść najszybciej jak się da lub pozwolić to zrobić robotowi ustawionemu na najwolniejsze obroty. Jeśli ciasto będzie zbyt lepkie można dodać łyżkę zimnej wody. Idealne ciasto na kruche ciasteczka powinno odchodzić od ścianek naczynia i dać się uformować w jednolitą kulę lub dysk.

Zagniecione ciasto uformować w płaski dysk (łatwiej będzie nam wałkować), zawinąć w przezroczystą folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum pół godziny.

Odkroić kawałek ciasta (resztę ponownie zawinąć w folię i włożyć znowu do lodówki) i rozwałkować na grubość ok. 3-4mm. Wygodniej będzie wałkować ciasto na papierze do pieczenia lub na blacie delikatnie podsypanym mąką.

Z tak rozwałkowanego ciasta wycinamy ciasteczka w ulubionych kształtach gwiazdek, choinek itp. Jeśli chcemy zawiesić kruche ciasteczka na choince lub pod lampą wytnijmy teraz, przed pieczeniem, otwory na wstążeczki przy pomocy plastikowej rurki do drinków – powstanie idealny otworek umożliwiający przełożenie wstążeczki bez ryzyka popękania ciasteczka.

Każdą porcję ciasteczek piec w piekarniku nagrzanym do temp. 180 stopni (bez termoobiegu) przez ok. 10 minut – lub do momentu aż ciasteczka będą złociste.

Po wyjęciu kruchych ciasteczek z piekarnika pozwólmy im spokojnie wystygnąć. Później możemy je lukrować, ozdabiać i dekorować tak jak tylko podpowiada nam wyobraźnia. Lukrowane ładnie wyglądają jako dekoracja.



BABECZKI PIERNIKOWE – przepis Patryka

Potrzebne składniki:

140 g pierników (bez czekolady, bez nadzienia)
125 g miękkiego masła
100 g cukru
3 jajka
100 ml mleka
180 g mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody
skórka otarta z 1 cytryny
1-2 łyżeczki cynamonu (użyłam jednej)
szczypta soli
do dekoracji: posypka lub inne ozdoby



Pierwszą rzeczą jest rozgniecenie pierników na drobne kawałeczki, można to zrobić albo wałkiem, albo rozgnieść palcami.

Okruchy piernika mieszamy z mąką, proszkiem do pieczenia, solą, cynamonem i skórką cytrynową.

Do drugiej miski wrzucamy masło z cukrem, ucieramy je. Następnie dodajemy jajko i mleko. Łączymy składniki mokre i suche. Używamy do tego najlepiej miksera, ponieważ jeśli mamy jakieś większe okruszki pierników, mikser pomoże nam w ich rozbiciu.

Wykładamy blachę foremkami, nakładamy ciasto do 3/4 wysokości.

Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 25 minut w 200 stopniach.

Po wyjęciu możemy udekorować posypką lub pisakami cukrowymi. Są pyszne i absolutnie musimy podać je podczas wigilijnej. **Są przepyszne, smacznego!**



WSPÓŁCZESNY KOMPOT Z SUSZONYCH I ŚWIEŻYCH OWOCÓW- przepis Kacpra

Składniki:

Suszone morele 200g

Suszone śliwki 250g

Suszona żurawina 50 g

2 świeże jabłka

2 świeże gruszki

3l wody

Sposób przygotowania:

Jabłka oraz gruszki umyć i pokroić.

Do głębokiego garnka wlać 3l wody i dodać suszone oraz pokrojone owoce - gotować przez ok. 20 min.

Gotowy kompot odstawić na 1-2 godziny.

NIE SŁODZIĆ!!!



ŁOSOŚ WIGILIJNY- przepis Ewy

Łosoś

Pieprz

Sól

Masło

Olej

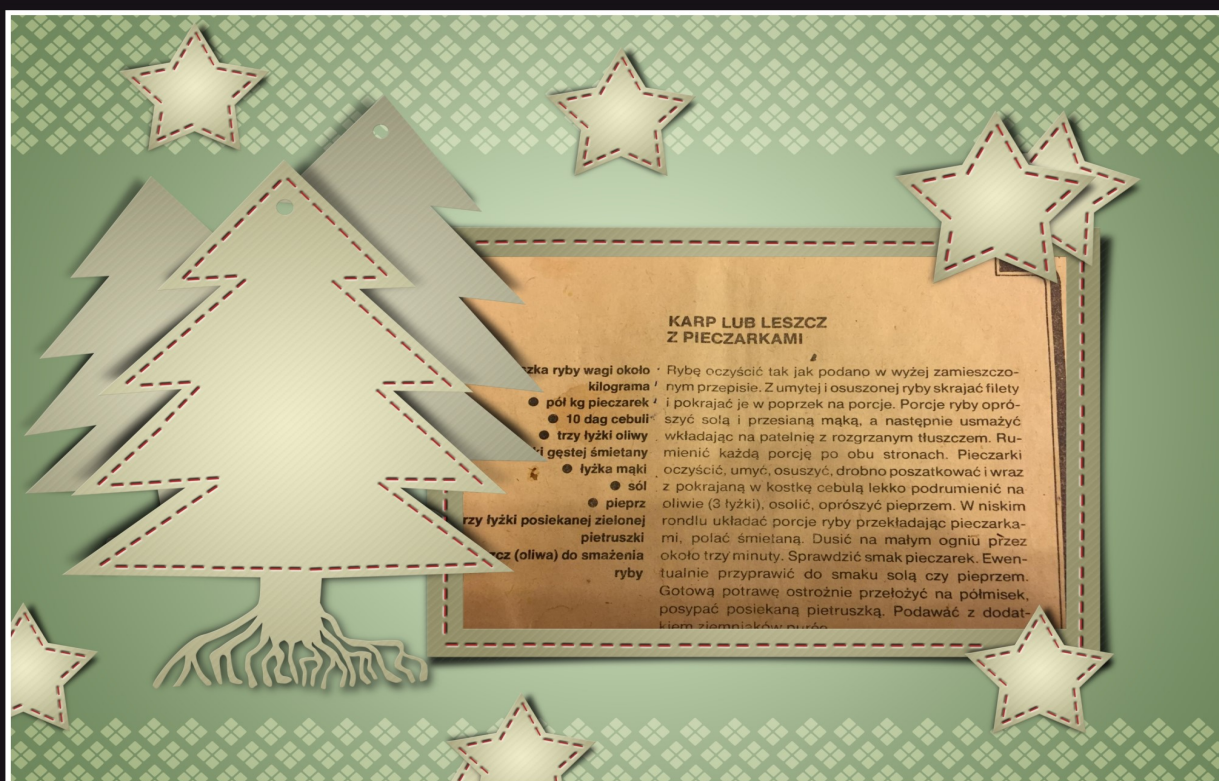
Rybę oskrobać z łusek, umyć i osuszyć. Łososia przyprawić solą i pieprzem. Nagrzać patelnię i nalać na nią troszkę oleju i dodać masła. Smażenie zacząć od strony skóry. Później obrócić na drugą stronę. Smażyć do momentu ze złocenia się ryby. Usmażoną rybę położyć na talerzu, dodać do niej cytrynę. Podawać z dodatkiem pierogów, proponuje pierogi ze szpinakiem.



KARP Z PIECZARKAMI – przepis pani Joli

Tuszka ryby wagi około kilogram
Pół kilograma pieczarek
10 dag cebuli
Trzy łyżki oliwy
Pół szklanki gęstej śmietany
Łyżka mąki
Sól
Pieprz
Trzy łyżki posiekanej zielonej pietruszki
Tłuszcz (oliwa) do smażenia ryby

Rybę oczyścić z ości. Z umytej i osuszonej ryby skrajać filety i pokrajać je w poprzek na porcje. Porcje ryby oprószyć solą i przesianą mąką, a następnie usmażyć wkładając na patelnię z rozgrzanym tłuszczem. Rumienić każdą porcję po obu stronach. Pieczarki oczyścić, umyć, osuszyć, drobno poszatkować i wraz z pokrojoną w kostkę cebulą lekko podrumienić na oliwie (3 łyżki), osolić, oprószyć pieprzem. W niskim rondlu układać porcje ryby przekładając pieczarkami, połać śmietaną. Dusić na małym ogniu przez około trzy minuty. Sprawdzić smak pieczarek. Ewentualnie doprawić do smaku solą lub pieprzem. Gotową potrawę ostrożnie przełożyć na półmisek, posypać posiekaną pietruszką. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée



Oryginalny przepis



ŚLEDZIE Z CEBULKĄ I CYTRYNĄ W OLEJU

SKŁADNIKI

filety śledziowe (1 kilogram)

cytryna (1 sztuka)

cebule (2 sztuki)

liść laurowy (1 sztuki)

ziele angielskie (5 ziarenek)

papryczka chili (1/3)

olej (1 szklanka)

słoik



KROK 1

Przeplukane śledzie pokrój w małe kawałki. Cytrynę i cebule pokrój w plastry, a papryczkę pokrój w drobną kostkę.

KROK 2

Ułóż na dnie umytego słoikam 2 plasterki cebuli, 3 plasterki cytryny, kilka kosteczek papryczki, liść laurowy i kilka ziarenek ziela angielskiego.

KROK 3

Wszytko zalej olejem i nałóż kilka kawałków śledzi. Powtarzaj warstwy aż do wyczepania składników.

KROK 4

Ostatnią warstwę pokryj cebulą z przyprawami i olejem. Całość odłóż na 24 godziny do lodówki. Tak przygotowanego śledzia podaj z cebulką i pieczywem.



PRZEPISY PRZYGOTOWALI

SENIORZY Z SOSNOWIECKICH KLUBÓW SENIORA –
PANI JOLANTA I PANI KRYSTYNA

ORAZ GRUPA MŁODZIEŻY
Z VI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCACEGO
IM. J. KORCZAKA W SOSNOWCU:

EWA MORGA

ALEKSANRDA GALAS

JOANNA SIDOROWICZ

PAULINA MOSKAL

ALICJA CENDROWSKA

JULIA OTOROWSKA

NATALIA PASICH

PATRYK PORC

KACPER TOMASZEWSKI

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWYCH I WESOŁYCH ŚWIĄT PRZY
MIĘDZYPOKOLENIOWYM STOLE .

