



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Senioři bez hranic/Seniorzy bez granic Recepty/Przepisy kulinarne



Projekt Senioři bez hranic je spoluprací města Wodzisław Śląski a městského obvodu Ostrava-Jih, která je zaměřená na aktivizaci seniorů v příhraničí a zkvalitnění jejich života.

Číslo projektu:

CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_013/0001578

Program: Interreg V-A Česko – Polsko

Fond mikroprojektů Euroregionu Silesia

Prioritní osa: Spolupráce institucí a komunit

Partner projektu: Miasto Wodzisław Śląski

Předpokládané náklady: 39 026,34 Eur

Spolufinancování z EFRR (85 %): 33 172,38 Eur

Cílem projektu je zahájit příhraniční spolupráci mezi komunitami seniorů v městském obvodu Ostrava-Jih a ve městě Wodzisław Slaski. Projekt přispěje k nastartování aktivního způsobu života seniorů v příhraničí a ukáže nové možnosti spolupráce i využití volného času. Setkání seniorů a načerpání nových zkušeností posílí integraci a zlepší mezilidské vztahy.

Jednou z aktivity projektu byly Gastronomické dny, v rámci kterých se uskutečnil kulinářský workshop a exkurze do výroben známých regionálních potravin.

Uvedená aktivita proběhla ve dnech 2. – 4. 4. 2019. První den byli účastníci přivítání vedením městského obvodu Ostrava-Jih, na které zavítal také starosta města Wodzisław Slaski. Odpoledne byl pro všechny připraven bohatý program v Klubu seniorů.

Druhý den dopoledne zavítali účastníci do Bělského lesa a odpoledne proběhla kulinářská soutěž, na které se polská a česká skupina účastníků pochlubila svým kuchařským uměním. Současně také probíhal workshop zaměřený na tvorbu velikonočních dekorací a přednáška o zdravém životním stylu. Recepty našich kuchařů jsou k dispozici v této brožuře.

Třetí den se uskutečnily gastronomické exkurze v nošovickém pivovaru a v provozovně výrobce známých medových dortů Marlenka.

Vánková roláda

5 vajec
100 g cukru krupice
2,5 lžičky kakaa
1 polévkovou lžící hladké mouky
pekáč a pečící papír

Oddělíme bílky od žloutků, bílky vyšleháme do tuhého sněhu, přidáme cukr a dobře promícháme. Poté postupně zašleháme žloutky, přidáme 2 lžičky kakaa (1/2 lžičky si necháme na posypání hotové rolády) a velmi lehce ho zamícháme metličkou. Nakonec přidáme vrchovatou polévkovou lžící hladké mouky. Těsto nalijeme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme na 160°C po dobu 8 až 10 minut. Upečené těsto vyklopíme na vlhkou utěrku, stáhneme pečící papír a těsto zarolujeme. Po vychladnutí plníme vyšlehanou šlehačkou, celou roládu posypeme kakaovým práškem. Dozdobíme podle naší fantazie.



Sedmihradské nadívané kuře

1 větší kuře
50 g slaniny
2 lžíce oleje

Na nádivku:

1 housku nakrájenou na kostičky a navlhčenou v mléce
2 vejce
1 cibule (může být i šalotka)
200 g kuřecích nebo vepřových jater
150 g žampionů
20 g slaniny
1 lžíce sádla
majoránka, petrželová nať, sůl, pepř

Celé kuře osolíme a naplníme připravenou nádivkou, zbylou nádivkou je možno plnit pod prsní a stehenní kůži. Otvor je možné buď sešít, nebo spíchnout kuchyňskými jehlami. Pečeme zvolna nejdříve prsíčky dolů a záda potíráme olejem. Po obrácení kuře proložíme plátky slaniny a během pečení kuře podléváme šťávou. Nakonec dáme slaninu do šťávy a pečeme do zlatohněda.



Velikonoční hlavička

Příloha k sedmihradskému kuřeti.

600 g vepřové maso

600 g uzené maso

8 vajec

40 g tuku na vymazání pekáče

6 až 10 rohlíků navlhčených vývarem

3 lžíce sekaných mladých kopřiv, petržel, medvědí
česnek, sůl, pepř, česnek

Do mísy dáme maso a rohlíky nakrájené na kostičky (rohlíky předem zvlhčíme vývarem). Přidáme vejíčka, nasekané bylinky, sůl, pepř, česnek dle chuti a vše dobře zamícháme. Směs dáme péct do předem vymazaného pekáče.



Bogracz

(dla 50 osób)

7 kg mięsa wieprzowego (karkówka)

3 kg mięsa wołowego (antrykot)

10 kg ziemniaków

3 kg papryki czerwonej świeżej

2 kg mąki ziemniaczanej

10 jaj

1,5 kg cebuli

3 główki czosnku

przyprawy: papryka ostra, papryka słodka, pieprz
ziele angielskie, liść laurowy, sól, przyprawa do zup-
maggi, olej, pieczywo /chleb

Mięso, ziemniaki , jarzyny pokroić w kostkę i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pokrojoną paprykę, przyprawy, czosnek. Z mąki ziemniaczanej i jajek zrobić małe kluseczki, które dodajemy do gotującej się potrawy.



Sernik

(30 kawałków)

1,5 kg sera białego twarogowego mielonego
700 g mąki, 8 jaj
kostka 200 g masła
kostka 200 g margaryny
cukier 500 g
500 g cukru pudru
proszek do pieczenia, 18 g cukier waniliowy
2 cytryny
2 budynie waniliowe/śmietankowe
kakao ciemne

Ciasto: Mąkę przesiać dodać proszek do pieczenia. Dodać margarynę , 3 całe jajka oraz cukier kryształ oraz 3 łyżki kakao. Z tych składników zagnieść ciasto. Połowę rozprowadzić na blaszce resztę schłodzić w lodówce. Masa: Żółtka ucierać z cukrem / 250 g/, białka schłodzić Dodać cukier waniliowy, budyń oraz skórkę z cytryny. Następnie dodawać stopniowo ser ucierając, później masło. Do gotowej masy dodać ubitą pianę z białek z resztą cukru. Masę rozprowadzić na cieście. Przykryć wcześniej schłodzonym i potartym ciastem. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec w tem. 190 stopnie od 50-60 minut.





Úřad městského obvodu Ostrava-Jih
Horní 791/3
700 30 Ostrava-Hrabůvka
tel.: 599 444 444
www.ovajih.cz

OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH



Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego
ul. Bogumińska 4
44-300 Wodzisław Śląski
tel.: 32 45 90 460
www.wodzislaw-slaski.pl

 **WODZISŁAW ŚLĄSKI**
Południowa Brama Polski