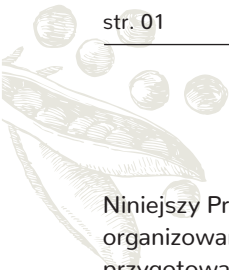




W październiku moc słoików!



Niniejszy Przepisnik stanowi podsumowanie projektu „**W październiku moc słoików!**”, organizowanego w ramach jesiennej edycji Mikrograntów, którego celem było przygotowanie słoikowych przysmaków w gronie Mieszkańców Brochowa.

Głównym celem spotkań organizowanych w Brochowskim Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Koreańskiej 1a była przede wszystkim międzypokoleniowa i międzykulturowa integracja Mieszkańców osiedla w połączeniu z pożytecznym działaniem - celem naszych spotkań była wymiana przepisami, możliwość spróbowania tego co nieznanego i wspólne przygotowanie frykasów, którymi podzieliliśmy się z Seniorami z Dziennego Domu Pomocy oraz Mieszkańcami Bloku Socjalnego przy ul. Koreańskiej 1.

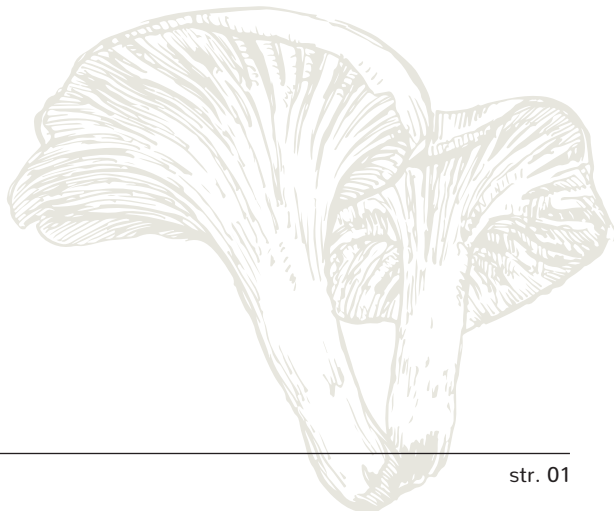
W niniejszym Przepisniku zawarliśmy kilka przepisów autorstwa Mieszkańców Brochowa, które wspólnie wykonaliśmy w ramach cyklu warsztatów. Oprócz przepysznych przetworów, efektem spotkań są nowe przyjaźnie oraz mnóstwo pomysłów na kolejne działania w szerszym gronie.

Nie od dziś wiadomo, że najlepsze spotkania towarzyskie zazwyczaj kończą się w kuchni. Możliwość zrealizowania warsztatów w ramach Mikrograntów nie tylko potwierdziła tę zasadę ale w sumie zapoczątkowała i nową – najlepsze spotkania towarzyskie rozpoczynają się w kuchni.

Zapraszam do lektury a przede wszystkim do wypróbowania przepisów we własnej kuchni.

Wszystkiego dobrego i do zobaczenia na kolejnych warsztatach!

Olivia Wajsen




Owoce na start!



Powidła śliwkowe

Składniki:

- 2 kg śliwek węgerek
- 1 niecała szklanka cukru - 200 g (lub mniej)



Śliwki wrzucamy do garnka, zasypujemy cukrem. Czekamy chwilę aż puszcza sok. Ustawiamy niską moc palnika. Cierpliwie mieszamy co kilka minut, żeby zapobiec przypalaniu się.

Kiedy powidła zgęstnieją, gorące umieszczamy w słoikach i mocno zakręcamy. Następnie pasteryzujemy (w piekarniku w 120 stopniach lub w garnku - maksymalnie 20 minut).

Wariant:

- można dodać otartą skórkę i sok z 1 pomarańczy lub cynamon do smaku





Gruszki w syropie

Składniki:

- 2 kg gruszek
- 0,5 kg cukru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 0,75 l wody
- 1 cytryna
- po 4 goździki na każdy słoik



Umyte gruszki obieramy, wydrążamy a następnie kroimy na pół. Z cukru, wody i cukru wanilinowego gotujemy syrop. Cytrynę kroimy w plastry - ułożymy je na dnie i na wierzchu słoika. Połówki gruszek układamy ciasno w słoiku. Dorzucamy po 4 goździki a następnie zalewamy całość gorącym syropem. Zakręcone słoiki pasteryzujemy w garnku przez 10 minut lub w piekarniku w 110 stopniach przez 20 minut.





Dżem z dyni z pomarańczą

Składniki:

- 1600 g dyni
- pełna szklanka cukru
- 1/2 litra soku z cytrusów (4 małe pomarańcze i 1 cytryna)
- opcjonalnie: kisiel cytrynowy, cynamon



Dynię obieramy ze skórki, usuwamy pestki a następnie kroimy w kostkę. W dużym garnku umieszczamy dynię, zalewamy ją sokiem z cytrusów i gotujemy ok. 25 minut aż zmięknie na tyle by móc ją zmiksować. Do kremu dodajemy cukier i gotujemy jeszcze całość przez 15 minut. Jeśli zależy nam na gęstym dżemie to na 5 minut przed końcem gotowania dodajemy rozrobiony wcześniej w niewielkiej ilości wody wybrany kisiel. Gorący dżem przekładamy do słoików, mocno zakręcamy i odstawiamy do góry dnem aż do wystygnięcia. Pasteryzujemy w piekarniku 20 minut w 110 stopniach.



Jarzynowe inspiracje!



Buraczki i cukinia - sałatka w słoiku

Składniki:

- 1 kg buraków
- 1 kg cukinii
- 200 g cebuli
- 3/4 szklanki octu
- 1/2 szklanki oleju
- 1 szklanka cukru
- 3 łyżeczki soli
- pieprz do smaku



Cebulę kroimy w piórka i mieszamy z 1 1/2 łyżeczki soli. Cebulę odstawiamy na godzinę aż puści sok, który odciskamy. Cebulę przelewamy chłodną wodą i znów odciskamy. Ugotowane buraki ścieramy na tarce na grubych oczkach. Obraną i oczyszczoną z nasion cukinię ścieramy na tarce na wąskie plasterki. Do cukinii dosypujemy 1 1/2 łyżeczki soli - sok zostawiamy, gdyż będzie potrzebny do zalewy. Wszystkie warzywa, ocet, olej i cukier wrzucamy do garnka, zagotowujemy i często mieszając gotujemy jeszcze 5 minut. Sałatkę przekładamy do słoików i pasteryzujemy w piekarniku 15 minut w temp. 125 stopni.





Dynia w occie na słodko

Składniki:

- minimum 3 kg dyni - waga przed obraniem
- 1 szklanka octu spirytusowego 10 %
- 10-12 goździków
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 szklanka cukru
- 5 szklanek wody



Dynię obieramy ze skórki, usuwamy pestki a następnie kroimy w kostkę. W dużym garnku gotujemy wodę a następnie do wrzątku wrzucamy pokrojoną dynię. Po ponownym zagotowaniu się wody, dynię szybko odcedzamy, żeby nie zdążyła zmięknąć bo będzie się wtedy rozpadać. Kostki dyni umieszczamy w słoikach. Przygotowujemy zalewę - do dużego garnka wlewamy 5 szklanek wody, dosypujemy cukier, ziele angielskie i 12 goździków. Całość zagotowujemy aż cukier się rozpuści, następnie dolwamy ocet i doprowadzamy do wrzenia. Zalewę wyłączamy i przelewamy do słoików z dynią. Słoiki zakręcamy i odkładamy do góry dnem aż do ostygnięcia. Dynia będzie gotowa do jedzenia po ok. 14 dniach.





Cukinia w zalewie z musztardą

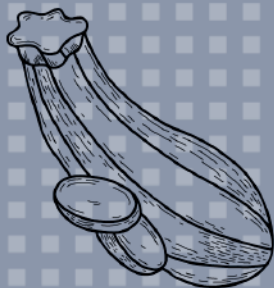
Składniki:

- 2 kg cukinii (najlepiej małej)
- 1 litr wody
- 1 szklanka octu spirytusowego 10%
- 1 1/3 szklanki cukru
- 6 łyżek musztardy sarepskiej
- 2 płaskie łyżeczki soli
- ziele angielskie, liście laurowe



Cukinię obieramy i kroimy w słupki, które układamy pionowo w słoikach. Do każdego słoika dodajemy po jednej sztuce ziele angielskiego i po jednym liściu laurowym.

W garnku zagotowujemy wodę z octem, cukrem oraz solą. Dodajemy musztardę i wszystko razem mieszamy. Gotową zalewę przelewamy do słoików, mocno zakręcamy i pasteryzujemy w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 120 stopni.



Słoikowy misz-masz!



Konfitura żurawinowa



Składniki:

- 400 g świeżej lub mrożonej żurawiny
- sok z 2 pomarańczy
- 400 g cukru
- 1 duże kwaśne jabłko lub gruszka (opcjonalnie)

Umyte żurawiny wrzucamy do garnka z sokiem z pomarańczy i cukrem. Gotujemy na średniej mocy palnika do momentu aż owoce się rozpadną a konfitura zgęstnieje. Po ok. 40 minutach dorzucamy pokrojone w kostkę jabłko lub gruszkę i gotujemy konfiturę jeszcze 30 minut. Gorącą konfiturę przekładamy do słoiczków, odwracamy do góry dnem i zostawiamy do wystygnięcia.





Kimchi



Składniki:

- 4 kg kapusty pekińskiej
- 3 średnie marchewki
- 1 por
- 1 jabłko
- 1 szklanka siekanego czosnku
- 1 szklanka siekanej cebuli
- 2 łyżeczki tartego korzenia imbiru
- 2,5 szklanki płatków chili (gochugaru)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1 szklanka sosu rybnego
- 3 szklanki wody
- 1/4 szklanki cukru
- 1 szklanka soli kamiennej lub himalajskiej
- 1/2 rzodkwi daikon
- zielona cebulka



Kapustę przekrawamy na pół, odcinamy białe końce, a liście kroimy na kwadraciki wielkości ok. 2 cm. Pokrojoną kapustę opłukujemy wodą, a następnie zasypujemy solą i mieszamy. Zostawiamy zasypaną kapustę na ok. 2 godziny, mieszając co jakiś czas. Następnie płuczemy dokładnie kapustę - najlepiej 3 razy aby spłukać nadmiar soli. Kroimy marchewkę (w słupki), por, cebulkę zieloną, cebulę zwykłą i czosnek, jabłko (w drobną kosteczkę), rzodkiew, ścieramy imbir. Wszystkie warzywa mieszamy w jednej misce. Następnie przygotowujemy kleik ryżowy - do garnka wlewamy 3 szklanki wody i 1/2 szklanki mąki ryżowej, mieszamy i gotujemy do momentu aż pojawią się bąbelki. Dodajemy cukier i gotujemy aż masa stanie się gładka i klarowna. Kleik odstawiamy do schłodzenia a następnie dodajemy do niego płatkę gochugaru - w zależności od preferowanej ostrości od 1 do 2,5 szklanki. Kleik mieszamy do momentu uzyskania jednolitej masy. Wszystkie składniki (kapusta, kleik i warzywa) umieszczamy w jednym naczyniu, zakładamy rękawice i mieszamy wszystko razem dokładnie. Następnie przekładamy kimchi do słoików, pamiętając o tym by nie upychać po samą pokrywkę - proces fermentacji sprawia, że potrawa podchodzi do góry i dobrze, żeby w słoiku było na to miejsce. Słoiki z kimchi pozostawiamy w temperaturze pokojowej na 2-5 dni aby rozpoczął się proces fermentacji. Kimchi można jeść już po dwóch dniach ale pełnię smaku uzyskamy po 1-2 tygodniach.





Leczo



Składniki:

- 2 papryki czerwone, 2 papryki żółte, 1 papryka zielona
- 6 średnich pomidorów malinowych
- 3 średnie cebule
- 4 średnie ząbki czosnku
- kiełbasa np. podwawelska - 200 g (opcjonalnie)
- 4 łyżki oleju
- 1 płaska łyżka słodkiej papryki
- 1 płaska łyżeczka papryki wędzonej
- 1/2 płaskiej łyżeczki papryki ostrej
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 duża łyżka oregano
- opcjonalnie: można dodać cukinię, sok z cytryny, doprawić cukrem - jak kto lubi :)



Do dużego garnka wlewamy 4 łyżki oleju, ustawiamy średnią moc palnika a następnie dorzucamy pokrojoną w kostkę cebulę - podsmażamy. Kiełbasę kroimy w plasterki, które przekrawamy jeszcze na pół, czosnek przeciskamy przez praskę i dodajemy do garnka - podsmażamy ok. 10 minut. Papryki myjemy, oczyszczamy z gniazd nasiennych a następnie kroimy w cienkie paski. Przygotowane papryki dodajemy do garnka, dosypujemy paprykowe przyprawy. Dodajemy 1 obranego i posiekanego pomidora oraz odrobinę wody, żeby zapobiec przypalaniu się zawartości garnka. Przykrywamy całość i dusimy ok. 20-25 minut na małej mocy palnika, mieszając co kilka minut. Po tym czasie papryki powinny być już miękkie. Dodajemy wtedy obierane i pokrojone na kawałki pomidory, dodajemy oregano, sól i pieprz. Gotujemy całość ok. 5 minut - bez przykrywki. Gotowe leczy przekładamy do słoików i pasteryzujemy w garnku z wodą ok. 30 minut.



Frykas na koniec!



Syrop piernikowy

Składniki:

- 500 ml wody
- 250 g brązowego cukru
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1,5 łyżki mielonego imbiru
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej
- szczypta kardamonu
- szczypta mielonego ziela angielskiego
- szczypta soli
- 1 łyżka ekstraktu z wanilii
- 10 goździków lub 1/3 łyżeczki mielonych goździków



W rondelku mieszamy wodę, przyprawy, cukier i sól. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy płomień i gotujemy mieszając ok 20 minut - do momentu aż cukier się rozpuści a syrop zgęstnieje. Rondelek ściągamy z ognia, dolewamy ekstrakt z wanilii i pozostawiamy aż całość przestygnie. Następnie wlewamy syrop do buteleczek (można przez sitko). Gotowy syrop przechowujemy w lodówce.





Wybuchowa żurawina

Tak tak! Taka historia miała miejsce w czasie trzecich warsztatów.

Żurawina stanowi doskonały dodatek do serów czy mięs, postanowiliśmy zatem przygotować ją wspólnie. Od podstaw – wszystko odpowiednio przygotowane, doprawione, zapakowane do słoików. Pozostał ostatni etap – pasteryzacja. Postawiliśmy na utrwalanie w piekarniku. Ponieważ grupa na warsztatach była dosyć liczna, w kuchni w pewnym momencie zrobiło się dość ciasno. Nieopatrznie ktoś z nas szturchnął pokrętkę w piekarniku i zamiast 110 stopni było 250... Nagle huk! :D

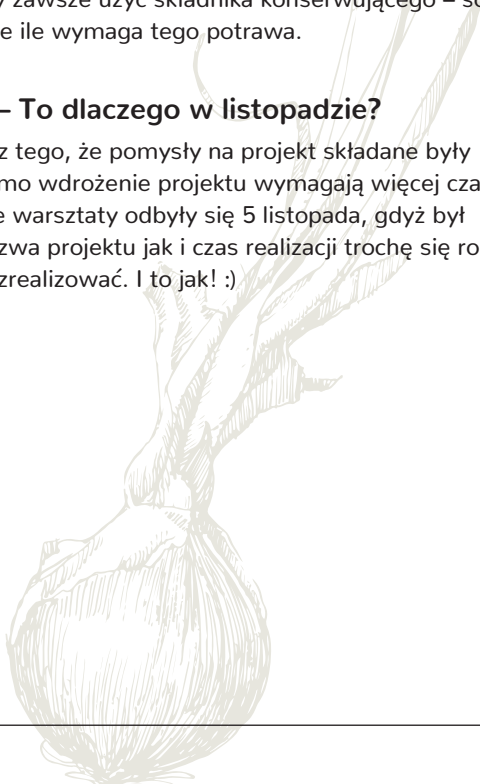
Na szczęście – uchwycyły się 3 całe słoiki, piekarnik również cały, sprzętania było sporo, ale można było trochę spróbować ciepłej żurawiny bezpośrednio z pieca...:)

Mus dyniowy do poprawy

Bazą do wielu dań jest mus dyniowy. Użyliśmy pysznej dyni Hokkaido, która wspaniale nadaje się np. na zupy, placki czy sosy, niestety pomimo pasteryzowania jej trzy dni z rzędu – nie udało nam się, gdyż nie użyliśmy ani grama soli, która jednak konserwuje potrawę. Wskazówka na przyszłość – dynie, cukinie – to bardzo trudne do utrzymania w słoikach warzywa. Ważnym jest aby zawsze użyć składnika konserwującego – soli lub octu i oczywiście pasteryzować tyle ile wymaga tego potrawa.

W październiku moc słoików! – To dlaczego w listopadzie?

Ta zabawna dość rozbieżność wynika z tego, że pomysły na projekt składane były we wrześniu. Wyniki, formalności i samo wdrożenie projektu wymagają więcej czasu niż wstępnie założyłam. Dlatego pierwsze warsztaty odbyły się 5 listopada, gdyż był to pierwszy możliwy termin. Stąd nazwa projektu jak i czas realizacji trochę się rozeszły ale na szczęście – wszystko udało się zrealizować. I to jak! :)





Dziękuję wszystkim Uczestnikom za czynny udział w warsztatach, za wszystkie wskazówki i porady, za śmiech i niepowtarzalną atmosferę – to był fantastyczny czas!. Dziękuję Fundacji Made in Brochów, która prowadzi CAL za cierpliwość, wsparcie, życzliwość i ogromne zaplecze w postaci talerzy, garnków, sztućców i wielu innych rzeczy.

Dzięki temu organizacja spotkań poszła nad wyraz sprawnie.

Autorzy zdjęć:

Justyna Tomaszewicz

Paweł Beznowski

Agata Fogler

Magdalena Młodzianowska-Chilmon

Małgorzata Wiszniewska

Alicja Rzepczyk-Żak

Irena Terpiłowska

Autorzy przepisów:

Powidła śliwkowe – Danusia Mikołajczyk

Gruszki w syropie – Kasia Palińska i Arek Bierko

Dżem dynia z pomarańczą – Alicja Rzepczyk-Żak

Buraczki i cukinia – sałatka – Katarzyna Wardak

Dynia w occie na słodko – Kamil Wajsen

Kukinia w zalewie musztardowej – Danusia Mikołajczyk

Konfitura żurawinowa – Danusia Mikołajczyk

Kimchi – Justyna Tomaszewicz

Leczo – kooperatywa: Irena Terpiłowska, Beata Reczulska, Wioletta Jakubowska-Lewandowska

Syrop piernikowy – Sylwia Pawlicka

Opracowanie graficzne:

Daniel Nogiejć

Projekt realizowany
we współpracy z Mikrograntami



Wrocław
miasto spotkań

Partner programu
Mikrograndy:



Partner:



71 114 125 133 245