

# 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 babcinych.*



# 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

[b\\_lewinska@wp.pl](mailto:b_lewinska@wp.pl)

*W temacie proszę wpisać- konkurs kulinarny;)*



# Ocenie 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**





## IIa. 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 zwięzłej kulki, w razie potrzeby podsypujemy mąką pszenną. Formujemy na kształt chleba.

# Uformowane ciasto



## **IId.**

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 uczyliśmy 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**