

Smaki Adwentowe/Bożonarodzeniowe Krainy św. Anny





Smaki adwentowe/bożonarodzeniowe Krainy św. Anny

Autorzy przepisów:

'Uczestnicy konkursu „Na najpiękniejszy regionalny stół adwentowy/bożonarodzeniowy obszaru Krainy św. Anny”

Redakcja:

Ksaudia Kfuczniok, Ewa Majer

Wydawca:

Stowarzyszenie Kraina św. Anny

ul. Kilińskiego 1 lok. 45, 47-303 Krapkowiec

tel. 77 44 67 131, tel./fax: 77 44 67 130, www.annaland.pl

Fotografie:

Foto Helios. Zakład fotograficzny. Mieczysław Kozłowski

Skład, projekt graficzny, druk:

Wydawnictwo Lobosoft II sp. z o.o.

30-638 Kraków, ul. Macedońska 23/14

tel. 12 640 91 16, fax: 12 398 42 16, www.lobosoft.pl

ISBN 978-83-61839-71-2

Opracowanie symboliki potraw świątecznych:

LO im. Komisji Edukacji Narodowej z Gogolina

Spis potraw:

Potrawy Adwentowe:

Piernik korzenny z książki kucharskiej z 1928 r.2

Pierniki miodowe z kawą2

Czarne pierniki z ugotowanych kartofli3

Piernik świąteczny przekładany marmoladą3

Syrop z buraka cukrowego4

Gluhwein/grzane wino4

Potrawy wigilijne:

Siemiotka (siemionka) z kaszą5

Zupa pasternakowa6

Postna zupa fasolowa7

Zupa grochowa – wigilijna z wiekową tradycją7

Zupa rybna z grzankami8

Zupa grzybowa8

Karp panierowany9

Karp po śląsku z sosem z piernika9

Szczupak w galarecie10

Pstrąg w migdałach10

Śledzie zielone z jajecznica (100 lat tradycji)11

Śledzie Katarzyny11

Filet w zalewie octowej12

Śledzie w ziemniakach12

Kompot z suszu13

Mołcka (mołczka)13

Małkówki14

Śliszki15

•Bulki drożdżowe z kaszą gryczaną15

•Kapusta z grochem16

•Pierogi z suszonymi grzybami16

Potrawy bożonarodzeniowe:

Rosół z makaronem17

Gęś pieczona z jabłkami17

Wieniec frankfurcki (Frankfurter Kranz)18

Tort kładubski18

Orzeszki19

Strucla z bakaliami – biała i z makiem - czarna19

Szanowni Państwo,

Przedstawiamy efekty konkursu „Na najpiękniejszy regionalny stół adwentowy/bożonarodzeniowy obszaru Krainy św. Anny”, który odbył się podczas Jarmarku Adwentowego w grudniu 2012 r. w Walcach.

W ramach konkursu komisja dokonała oceny kierując się:

- nawiązaniem do tradycji – oryginalne stare przepisy,
- aranżacją z zachowaniem elementów tradycji śląskiej,
- atrakcyjnością pod względem kulinarnym (wybór potraw),
- walorami estetycznymi stołu, promującymi obszar Krainy św. Anny,
- tradycyjnymi, prawidłowymi strojami osób prezentujących stół świąteczny.

Wybrane przepisy uczestników konkursu wraz ze zdjęciami znajdziecie Państwo w niniejszej publikacji.



Potrawy Adwentowe

Przygotowania do wieczerzy wigilijnej rozpoczynają się już w Adwencie – okresie poprzedzającym Święta Bożego Narodzenia. Zgodnie z tradycją w domach śląskich rodzin pieczone są w tym czasie pierniki. Tak jak wszystkie wypieki z mąki miały zapewnić pomyślność w nadchodzącym roku, obfitość oraz zamożność.

Piernik korzenny z książki kucharskiej z 1928 r.

Skład:

- 375 g cukru
- 3 jajka
- 250 g miodu
- 1 łyżeczka goździków
- 1 łyżeczka cynamonu
- 15 g środka spulchniającego
- 100 g migdałów
- 100 g marmolady
- 100 g soku z cytryny
- 500 - 750 g mąki
- 1 łyżka masła



Sposób przygotowania:

Masło, cukier i miód rozpuścić. Kiedy rozpuszczona masa będzie ciepła, dodać jajka i wszystkie przyprawy. Na koniec wysypać mąkę i środek spulchniający. Ciasto wyrobić, aby utworzyło gęstą masę. Następnie rozwałkować i wycinać foremką gwiazdki lub inne wzory. Piec w średnio nagrzanym piekarniku przez 7-10 minut. Piernik najlepiej smakuje, jeśli kilka dni pozostanie w wilgotnym pomieszczeniu.

Wykonanie: Karłowice - Gogolin



Pierniki miodowe z kawą

Skład:

- 1 kg mąki
- 125 g miodu
- 250 g cukru
- 250 g tłuszczu (masła lub margaryny)
- 3 całe jajka
- pół szklanki kawy sypanej z 3 łyżeczek
- 3 łyżeczki sody oczyszczonej
- przyprawy, kakao i bakalie według uznania

Sposób przygotowania:

Margarynę, miód i cukier roztopić i ostudzić. Dodać resztę składników, wygnieść, wyrobić ciasto i trzymać do dwóch tygodni w lodówce. Po upływie tego czasu ciasto rozwałkować, wycinać foremką pierniki i piec w temperaturze 170°C przez 6-10 minut w zależności od grubości pierników. Po upieczeniu udekorować według uznania.

Wykonanie: ZSZ nr 1. w Strzelcach Op.

Czarne pierniki z ugotowanych kartofli

Skład:

- 125 g miodu
- 500 g ugotowanych zmielonych kartofli
- 250 g cukru
- 250 g masła lub margaryny
- 250 g marmolady
- 2 małe łyżeczki sody oczyszczonej
- 5 jajek
- 100 g kakao
- 1 łyżka cynamonu
- 100 g bakalii (rodzynki, orzechy, migdały)

Sposób przygotowania:

Miód, cukier i masło podgrzać na małym ogniu i roztopić. Dodać kakao i cynamon. Wszystkie składniki wymieszać do uzyskania jednolitej masy i ostudzić. Następnie dodać mąkę, sodę oczyszczoną, jajka i bakalie. Ciasto podzielić na dwie części, jedną z nich przełożyć na wcześniej wysmarowaną masłem blachę i posmarować marmoladą. Na wierzchu położyć drugą połowę ciasta. Piec w piekarniku przez 35-40 minut w temperaturze ok. 175°C. Po upieczeniu i ostudzeniu udekorować piernik wedle uznania.

Wykonanie: TPW Dolna



Piernik świąteczny przekładany marmoladą

Skład:

- 200 g miodu
- 200 g cukru
- 200 g masła lub margaryny
- 5 łyżek mleku w proszku
- 500 g mąki
- 120 g mielonych orzechów
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 paczka przyprawy do piernika
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 1 cytryna
- 2 łyżki kakao
- 1 budyni

Sposób przygotowania:

Mąkę, orzechy, cynamon, przyprawę do piernika, proszek do pieczenia, kakao, budyni, margarynę, jajka, sok z cytryny i miód połączyć w misce i wyrobić z tych składników jednolitą ciasto. $\frac{1}{4}$ części ciasta wyłożyć na blachę, posmarować marmoladą. Do pozostałej $\frac{3}{4}$ części ciasta dodać uprzednio rozpuszczone mleko i wymieszać. Tak otrzymane ciasto wyłożyć na marmoladę. Piec ok. 40 min. w temperaturze 180°C. Na wierzchu przygotować polewę z cukru pudru.

Wykonanie: SKGW z Krośnicy

Syrop z buraką cukrowego

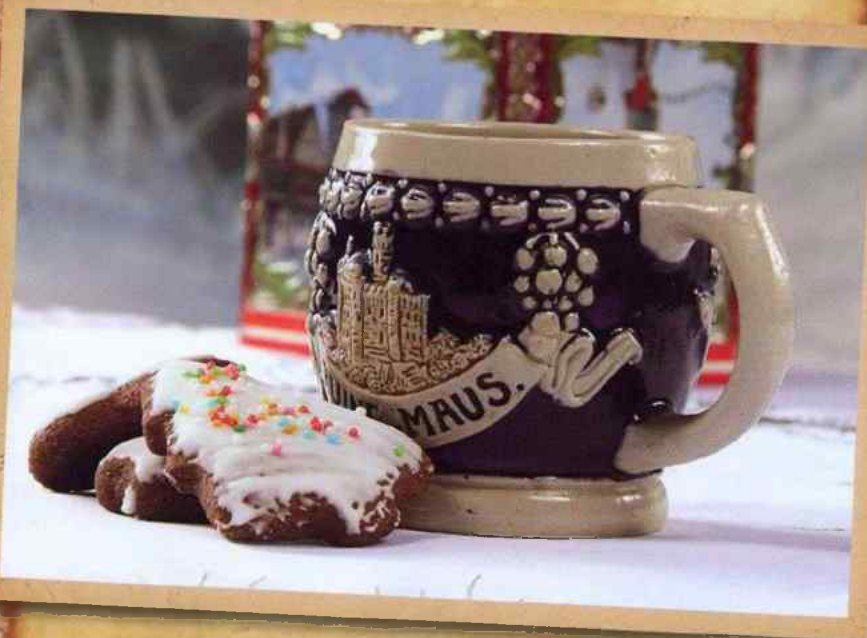
Skład:

- 15 kg buraków cukrowych
- woda

Sposób przygotowania:

Buraki cukrowe dokładnie umyć i rozdrobnić. Do garnka z wodą dodać buraki i gotować aż do miękkości. Odcedzić buraki, syrop zostawić w garnku, a miękki buraki przecisnąć przez prasę. Wytworzony syrop połączyć z wywarem powstałym po ugotowaniu buraków i gotować na małym ogniu aż zgęstnieje. Dawniej syropu używało się do pierników zamiast miodu i kakao.

Wykonanie: TPW Dolna



Glühwein/grzane wino

Glühwein współcześnie można kupić gotowy. Glühwein – grzane wino pije się w zimne wieczory adwentowe a w szczególności niedziele, podczas różnych przedświątecznych jarmarków na rozgrzanie. Podstawa to grzane czerwone wino, do którego można dodać cynamon, goździki, miód, cukier. Dla tych, którzy chcieliby zmniejszyć zawartość alkoholu, polecamy dodanie do wina herbaty z dzikiej róży.

Wykonanie: DKF Nakęł

Potrawy wigilijne

Tradycyjna wieczerza wigilijna składa się z potraw postnych. Na początku kolacji podawane są zupy, następnie dania rybne, a na koniec dania zawierające kaszę, kapustę, groch, mak itp. W niektórych domach na Śląsku Opolskim można spotkać białą kielbasę jako potrawę wigilijną. Składniki potraw wigilijnych mają określoną symbolikę, której znaczenie miało oddziaływać na życie domowników.

Fasoli i grochowi przypisywano moc płodności i urodzaju, a także przyciągania pieniędzy. Dania z fasolą i grochem miały jednak zapewnić nie tylko bogactwo, ale też zgodę i miłość.

Według wierzeń używanie wszystkich dostępnych warzyw (dawniej w zimie tylko korzeniowców) i suszonych owoców do molki lub innych potraw miało przynieść urodzaj w następnym roku.



Siemiotka (siemionka) z kaszą

Skład:

- 300 g kaszy jęczmiennej lub gryczanej
- 300 g konopi
- 1 l mleka
- 3 łyżki mąki
- 2-3 łyżki cukru
- sól do smaku
- 100 g masła
- 2 l wody

Sposób przygotowania:

Kaszę zagotować na sypko i odcedzić.

Konopie sparzyć, zamoczyć w wodzie i pozostawić tak na całą noc. Namoczone konopie gotować ok. 1 godzinę na małym ogniu. Pod koniec gotowania nasionka konopi napęcznieją, zaczną pękać i puszczać mleczko. Wtedy kilkakrotnie rozetrzeć je drewnianym tłuczkiem i przecedzić przez sitko. Otrzymany wywar dosolić do smaku, a pozostałe resztki konopi ponownie zagotować i jeszcze raz przecedzić. Oba wywary połączyć, dodać mleko i zagaęścić zasmażką z masła i mąki. Na koniec można posfodzić zupę do smaku. Podawać z ugotowaną kaszą jęczmienną lub gryczaną.

Wykonanie: SOW Piotrówka



Zupa pasternakowa

Skład:

- 500 ml wywaru z warzyw (2 pietruszki, 2 seler, 2 pasternaki, cukier do smaku, szczypta soli, suszone owoce – głównie śliwki)
- 500 ml wywaru z ryb
- pół butelki ciemnego piwa, pół butelki jasnego piwa
- 200 g piernika świątecznego z syropu buraczanego bez dodatku kakao
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- szklanka drobno pokrojonych migdałów, rodzzynek, śliwek i gruszek
- 3 suszone plasterki cytryny bez skórki
- 2 liście laurowe, ziele angielskie, cukier, sól do smaku, skórka kandyzowana z pomarańczy i cytryny

Sposób przygotowania:

Wywar z warzyw połączyć z wywarem z ryb i dodać piwo jasne. W ciemnym piwie na pół godziny przed zagotowaniem wszystkich składników namoczyć piernik. Następnie dodać do wywarów ciemne piwo z piernikiem i wszystkie pozostałe składniki. Cytrynę oczyścić ze skórki i miąższu, rodzynki i suszone owoce można wcześniej zagotować i dodać do zupy. Doprowadzić do wrzenia ciągle mieszając. Zupę najlepiej przygotować jeden dzień przed wigilią.

W celu zagęszczenia zupy można zrobić zasmażkę z masła i mąki. Dodać zasmażkę do zupy i zagotować ciągle mieszając, aby zupa się nie przypaliła. Przed podaniem podgrzać i spożywać na ciepło.

Piernik świąteczny bez kakao do zupy pasternakowej:

- 170 g miodu lub syropu z buraków
- 170 g cukru
- 500 g mąki
- pół opakowania proszku do pieczenia
- przyprawy korzenne, łyżeczką sody, aromat migdałowy, rumowy i pomarańczowy
- 80 g masła
- 2 jajka
- 170 kwaśnej śmietany

Do zupy należy wykorzystać tylko część ciasta, więc resztę można pokroić w kostkę i posmarować polewą czekoladową i udekorować.

Sposób przygotowania ciasta:

Miód, cukier i masło rozpuścić i ostudzić. Dodać jajka, śmietanę, proszek do pieczenia, przyprawy korzenne (lub zmielić po łyżeczce goździków, ziela angielskiego, gałki muszkatołowej, anyżu, kawałek łaski wanilii i cynamonowej), aromaty oraz sodę rozpuszczoną z jedną łyżeczką wody i jedną łyżeczką octu. Wszystko razem wymieszać i odstawić na kilka godzin lub nawet na cały dzień. Gotowe ciasto rozwałkować i upiec na blasze.

Wykonanie: RSW Walce i Dobieszowice



Postna zupa fasolowa

Skład:

- 500 g fasoli (koniecznie ciemnej)
- 2 marchewki
- pół średniego selera
- 1 łyżka masła
- 5 średnich ziemniaków
- sól i pieprz
- szczypta cukru
- opcjonalnie majeranek

Sposób przygotowania:

Fasolę (ciemną) namoczyć w wodzie i zostawić tak na całą noc, a następnie zagotować. Po pół godzinie dodać marchewkę i selera starte na tarce. Dodać łyżkę masła i ziemniaki pokrojone w drobną kostkę. Wszystko razem gotować aż fasola i ziemniaki zmiękną. Doprawić solą, szczyptą cukru, pieprzem i ewentualnie majerankiem. Na koniec zrobić zasmażkę z połowy kostki masła i dwóch czubatych łyżek mąki. Zasmażkę połączyć z zupą i gotować razem przez kilka minut.

Wykonanie: DKF Nakęł



Zupa grochowa – wigilijna z wiekową tradycją

Skład:

- ponad 2 l wody
- marchewka
- pietruszka
- seler
- cebula zeszkłona na maśle
- ok. 500 g grochu łuskanego
- ziemniaki
- sól, pieprz
- majeranek do smaku

Sposób przygotowania:

Marchewkę, pietruszkę, seler, groch i pokrojone w kostkę ziemniaki zagotować w wodzie. Jeśli groch nie jest łuskany, najpierw należy go zalać wodą i zostawić na parę godzin do namoczenia. Przyprawić solą i pieprzem. Następnie dodać zeszkłoną cebulę. Kiedy groch zmięknie, zrobić zasmażkę z jednej łyżki masła i mąki. Zasmażkę dodać do zupy i zagotować.

Wykonanie: Karfubiec - Gogolin

Zupa rybna z grzankami

Skład:

- 2 l wody
- 2 kawałki ryby (średniej wielkości), mogą być też głowy rybne
- duży kawałek selera
- pietruszka
- por
- marchew

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zagotować, przyprawić solą i maggi. Kiedy wszystkie składniki będą miękkie i wywar będzie gotowy, przecedzić zupę przez sitko. Następnie dodać zasmażkę przygotowaną z masła i mąki. Pokroić 2 bułki w drobną kostkę i smażyć na maśle, aż się zarumienią. Tak przygotowane grzanki podawać z ugotowaną zupą rybną.

Wykonanie: TPW Dolna



Zupa grzybowa

Skład:

- 100 g suszonych grzybów
- włoszczyzna
- 1,5 l wody
- 1 łyżka śmietany
- 1 łyżka masła
- makaron
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

Grzyby umyć i namoczyć w wodzie. Zagotować wodę, dodać grzyby wraz z wodą, w której się moczyły i dalej gotować. Gdy grzyby są już prawie miękkie dodać pokrojoną włoszczyznę i gotować jeszcze ok. 25 minut. Zupę przecedzić, kapelusze grzybów pokroić w paseczki i wrzucić do zupy. Dodać śmietanę i masło. Podawać z ugotowanym makaronem.

Wykonanie: SOW Piotrówka

Ryby symbolizują harmonię, sprawiedliwość, mądrość i wolność. Dla chrześcijan mają szczególne znaczenie – to znak początku odrodzenia, nieśmiertelności, miłości, obfitości i płodności. Najczęściej podawanymi rybami na wigilijnym stole są: karp, śledź, pstrąg i szczupak. Dania z ryb miały zapewnić dostatek, siłę, zdrowie oraz powodzenie w interesach.

Karp panierowany

Skład:

- karp
- mąka
- sól
- jajko
- cytryna
- bułka tarta

Sposób przygotowania:

Karpia sparzyć gorącą wodą, skropić sokiem z cytryny, posolić i na noc odstawić do lodówki.

Panierować w mące, jajku i bułce tartej. Następnie smażyć na maśle lub oleju aż się zarumieni.

Wykonanie: RSW Walce i Dobieszowice



Karp po śląsku z sosem z piernika

Skład:

- karp (ok. 1 kg)
- mąki seler
- 3 łyżki startego piernika
- 2 cebule
- szczypta tymianku
- garść rodzynek
- 4 marchewki
- liść laurowy
- sól, cukier
- 2 pietruszki
- 3 szklanki piwa
- ocet winny do smaku

Sposób przygotowania:

Do rondla włożyć oczyszczone, opłukane jarzyny i przyprawy. Zalać piwem i dwiema szklankami wody - gotować 25 minut. Następnie wsypać starty piernik i gotować jeszcze 5 minut. Marchew i pietruszkę wyjąć, a resztę jarzyn przetrzeć przez sito. Doprawić do smaku solą, cukrem i octem lub sokiem cytrynowym. Do sosu dodać rodzynek. Oczyszczoną i pokrojoną na dzwonka karpia włożyć do gorącego sosu i gotować na małym ogniu. Gdy ryba będzie miękka, ostrożnie ją wyjąć, ułożyć na półmisku i zalać sosem. Podawać z ziemniakami. Sos powinien być słodko-kwaśny.

Wykonanie: ZSZ nr 1 w Strzelcach Op.



Szczupak w galarecie

Skład:

- 700 g szczupaka

Wywar:

- 1500 ml wody
- głowy ryb
- 200 g włoszczyzny
- 1 liść laurowy
- 3 ziele angielskie

Masa rybna:

- mięso z ryby
- 3-4 łyżki mleka
- 30 g bułki suchej pszennej
- średnia cebula
- 30 g tłuszczu
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku
- 100 g kaszy jęczmiennej

Sposób przygotowania:

Rybę oprawić, naciąć skórę dookoła głowy, odwinąć i oddzielić nożem od mięsa. Odciać cały tułów ryby. Mięso obrać z ości i pokroić w kawałki. Włoszczyznę gotować z głowami ryb. Dodać sól, liść laurowy i ziele angielskie.

Następnie przyrządzić masę rybną. Bułkę namoczyć w mleku i wycisnąć. Pokrojoną cebulę zeszklić na tłuszczu. Następnie mięso, bułkę i cebulę przepuścić przez maszynkę, dodać jajko i surową kaszę, 3-4 łyżki mleka, sól i pieprz do smaku. Wszystkie składniki wymieszać i wyrobić masę. Skórę szczupaka napęścić masą i zszyć. Ułożyć w wanience na wstawce, zalać letnim wywarem, wolno podgrzewać i gotować na wolnym ogniu ok. 60 min. Rybę ostudzić w wywarze. Wyjąć i pokroić na plastry, ułożyć na półmisku. Przygotować galaretkę z żelatyny na wywarze (wg przepisu na opakowaniu). Rybę przybrać jarzynami, talarkami jaj i dwukrotnie zalać krzepnącą galaretką.

Wykonanie: RSW Wałce i Dobieszowice

Pstrąg w migdałach

Skład (cztery porcje):

- 4 średnie oprawione pstrągi
- 400 g migdałów
- 50 g masła
- 5 łyżek mąki
- sok z cytryny
- szczypta suszonego rozmarynu
- sól
- pieprz
- 10 łyżek oleju i 4 łyżki masła do smażenia

Sposób przygotowania:

Ryby opłukać i osuszyć, natrzeć solą, pieprzem, rozmarynem i sokiem z cytryny. Odstawić na kilkanaście minut. Następnie panierować w mące i usmażyć po obu stronach na rozgrzanym oleju z masłem aż się zarumienią. Migdały sparzyć we wrzątku, obrać i smażyć przez chwilę na maśle. Pstrągi ułożyć na półmisku, polać masłem z migdałami.

Wykonanie: LO im. KEN w Gogolinie





Śledzie zielone z jajecznicą (100 lat tradycji)

Skład:

- 3 duże śledzie zielone
- kilka łyżek mąki
- 2 łyżki masła
- 1 cebula
- 5 jajek
- sól i pieprz
- 1 cytryna

Sposób przygotowania:

Śledzie odfiletować, przyprawić solą i pieprzem, polać sokiem z cytryny i odstawić do lodówki na całą noc. Tak przygotowane śledzie obtoczyć w mące i smażyć na maśle. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na maśle. Dodać jajka i zrobić niezbyt gęstą jajecznicę. Gorące śledzie pokryć pierzynką z miękkiej jajecznicy.

W bardziej nowoczesnej wersji można przygotować potrawę na zimno: usmażone śledzie pokryć drobno pokrojonymi gotowanymi jajkami wymieszanymi z majonezem.

Wykonanie: Karlubiec - Gogolin



Śledzie Katarzyny

Skład:

- szczypta imbiru
- 3-4 cebule
- 2-3 łyżki przecieru pomidorowego
- 3 łyżki oleju
- cukier, pieprz, sól do smaku
- 500 g filetów śledziowych
- 2 łyżeczki cukru pudru
- po szczypcie zmielonych przypraw: cynamonu, goździków, ziela angielskiego i pieprzu
- 4-5 pokruszonych i rozartych liści laurowych

Sposób przygotowania:

Cukier puder utrzeć z przyprawami korzennymi. Jeśli filety są zbyt słone, należy je wymoczyć w zimnej wodzie. Następnie osuszyć i ułożyć w salaterce, posypać przygotowaną mieszanką korzenną, przykryć folią i wstawić na noc do lodówki.

Cebulę obrać, pokroić w cienkie plasterki, zeszklić na oleju. Dodać koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszać, doprawić cukrem, pieprzem i solą, a następnie ostudzić.

Na półmisku ułożyć warstwę pokrojonych śledzi, pokryć je przygotowanym sosem cebulowo-pomidorowym oraz udekorować gałązkami natki pietruszki.

Wykonanie: Sołectwo Kadłub Wieś

Filet w zalewie octowej

Skład:

- 2 filety rybne

Panierka:

- sól, pieprz
- jajko
- bułka tarta

Zalewa:

- 500 ml wody
- 6 łyżek octu
- 2 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- 2 łyżeczki cukru
- 1 cebula

Sposób przygotowania:

Filet pokroić w kawałki. Następnie przyprawić solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tarte. Przygotowane w panierce porcje smażyć na gorącym oleju. Zarumienioną rybę wyjąć na talerz i wystudzić.

Z pozostałych składników przygotować zalewę. Wodę z octem zagotować i dodać liście laurowe, ziele angielskie, cukier oraz pokrojoną w piórka cebulę. Po zagotowaniu zalewę wystudzić. Filety poukładać na półmisku i zalać zalewą.

Wykonanie: SKGW z Krośnicy



Śledzie w ziemniakach

Skład:

- 500 g ziemniaków
- ok. 500 g śledzi matiasy
- 2 cebule
- 185 ml szklanki oleju
- 185 ml szklanki wody
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

W naczyniu ułożyć część ugotowanych i pokrojonych w plastry ziemniaków. Na ziemniaki położyć warstwę opłukanych płatów śledzi. Na śledzie rozłożyć ugotowaną cebulę pokrojoną w krążki i przyprawić solą i pieprzem. Ostatnią warstwęłożyć z pozostałych ziemniaków. Na koniec zalać potrawę przygotowanym roztworem z wody i oleju.

Wykonanie: LO im. KEN w Gogolinie





Kompot z suszu

Skład:

- owoce suszone: jabłka, śliwki, gruszki
- cukier
- goździki
- cynamon
- opcjonalnie cytryna

Sposób przygotowania:

Suszone owoce ugotować z niewielką ilością cukru, kilkoma goździkami i skórką cynamonu. Do smaku można dodać sok z cytryny.

Wykonanie: DKF Nakel

Mołcka (mołczka)

Skład:

- paczka migdałów
- paczka rodzynek
- paczka suszonych moreli
- paczka suszonych fig
- 125 g masła
- 2 łyżki maki pszennej
- 500 g piernika
- suszone śliwki (namoczone) lub słoik kompotu ze śliwek lub
- suszone jabłka (namoczone) lub słoik kompotu z jabłek
- 1 cytryna

Sposób przygotowania:

Piernik pokroić w kostkę, wrzucić do garnka napełnionego do połowy wodą i rozpuszczać. Cały czas gotując na małym ogniu dodawać śliwki i jabłka (owoce rozcierać). Następnie wrzucić pokrojone w drobne kawałki migdały, suszone morele, figi, rodzyunki oraz sok z cytryny. Doprowadzić do wrzenia cały czas mieszając. Na koniec przygotować zasmażkę: na patelni rozpuścić masło, dodać mąkę, wymieszać i smażyć aż do uzyskania złotego koloru. Następnie zalać małą ilością zimnej wody i zagotować, wlać do mołcki, wymieszać i zagotować.

Wykonanie: SOW Piotrówka



Mak uznawany był przede wszystkim za symbol płodności. Kojarzono go również z wieczną młodością, zdrowiem, nieśmiertelnością oraz energią. Działanie nasenne ziaren tej rośliny umożliwiało kontakt z duszami zmarłych przodków. Mak musiał się znaleźć na wigilijnym stole przynajmniej w jednej potrawie, która miała zapewnić domownikom pomyślność i bogactwo, a także potomków.

Uważano, że kapusta ma wielką moc, która chroni od złego i zapewnia niespożytą siłę oraz witalność. Potrawy z kapusty miały przyciągać dostatek i pomyślność. Natomiast kapusta gotowana z grzybami bądź grochem zapewniała dobre zdrowie.

Grzyby według ludowych wierzeń umożliwiały nawiązanie kontaktów ze światem zmarłych i stanowiły pokarm dla duchów. Dlatego też były konieczne podczas magicznych obrzędów. Podawane podczas wieczerzy wigilijnej pomagały w zjednaniu sobie tych, którzy odeszli. Potrawy z grzybami miały przynieść ponadto szczęście i pomyślność oraz zapewnić dostatek.



Makówki

Skład:

- 250 g zmielonego maku
- 2-3 czerstwe bułki
- 1 l przegotowanego mleka
- 4 łyżki cukru lub 2 łyżki miodu
- 1 paczka cukru waniliowego
- 2-3 łyżki roztopionego masła
- 4 łyżki rodzynek
- 2 łyżki kakao
- kılka migdałów
- szczypta soli

Sposób przygotowania:

Mak zalać wrzącym mlekiem, dodać cukier, opłukane rodzynek, sparzone i pokrojone migdały bez skórki, masło, szczyptę soli, kakao i miód. Wszystkie składniki zagotować. Bułki pokroić w plastry i układać w salaterce na przemian z masą makową. Pierwszą warstwę stanowią kromki bułki, a ostatnią mak. Makówki podawać dobrze schłodzone. Potrawa powinna odstać kılka godzin, by bułki zmiękły i nasączyły się mlekiem. Jeżeli makówki mają być przechowywane 2-3 dni, należy do zaparzenia maku użyć wody.

Wykonanie: ZSZ nr 1 w Strzelcach Op.

Śliszki

Skład:

- 500 g mąki
- 250 ml mleka
- 50 g cukru
- szczypta soli
- 40 g drożdży
- 90 g masła

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać i dodać cukier, sól, roztopione masło i rozpuszczone w mleku drożdże. Wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia. Następnie uformować z wyrośniętego ciasta walek. Pokroić go na małe kawałki i ulepić bułeczki. Posmarować je wodą z cukrem i piec w temperaturze 170°C przez ok. 30 min.

500 ml mleka zagotować, dodać 200 g mąki i cukier do smaku. Gotować przez chwilę na małym ogniu. Następnie wypieczone śliszki zalać mlekiem z makiem i odstawić do wystygnięcia. Śliszki przed podaniem moczy się w mleku

Wykonanie: RSW Walce i Dobieszowice



Bułki drożdżowe z kaszą gryczaną

Ciasto

Skład:

- 1 kg mąki
- 250 g margaryny
- 80 g szklanki cukru
- szczypta soli
- 3 jaja
- 500 ml mleka
- 100 g drożdży

Sposób przygotowania:

Drożdże rozdrobnić w miseczce i zalać mlekiem posypać odrobiną cukru oraz mąką na wierzchu. Odstawić na ok. 10 min. do wyrośnięcia.

Mąkę, margarynę, jaja, cukier i sól połączyć i wyrobić z tych składników ciasto. Na koniec dodać rozpuszczone drożdże i zostawić do wyrośnięcia.

Farsz

Skład:

- 500 g kaszy gryczanej
- 2-3 ugotowane ziemniaki
- 2 średnie cebule zeszkłone na maśle lub oleju
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Kaszę gryczaną ugotować na sypko. Ziemniaki ugotować i przepuścić przez prasę, a cebule zrumienić na oleju lub maśle. Wszystkie składniki dobrze wymieszać ze sobą i doprawić solą i pieprzem. Z ciasta uformować w dłoniach bułeczki dodając do środka farsz.

Bułeczki piec ok. 40 min. w temperaturze 180°C.

Wykonanie: DDP „Jarzębina”

Kapusta z grochem

Skład:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 250 g grochu
- 1 duża cebula
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka mąki pszennej
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Groch namoczyć w wodzie i zostawić tak na całą noc. Z kapusty odcisnąć sok, przełożyć ją do garnka, zalać 2 szklankami wody i gotować na małym ogniu do uzyskania miękkości. Namoczony groch gotować w osobnym garnku aż zmięknie. Następnie go odcedzić i dodać do kapusty. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na masle, oprószyć mąką, wymieszać i dodać do kapusty. Całość zagotować często mieszając. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Wykonanie: TPW Dolna



Pierogi z suszonymi grzybami

Skład:

Ciasto:

- 35 dag mąki
- 1 jajko
- sól
- 1/8 l letniej wody

Nadzienie:

- 500 g kwaszonej kapusty
- 20-40 g suszonych grzybów
- duża cebula
- łyżka mąki
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- tłuszcz do polania
- 50 g słoniny

Sposób przygotowania:

Grzyby opłukać, namoczyć w zimnej wodzie przez kilka godzin i w tej samej wodzie zagotować aż zmiękną. Kapustę odcisnąć, drobno pokroić, zalać wywarem z grzybów i gotować pod przykryciem do miękkości. Kiedy pary odparują dodać pokrojone w paski grzyby i drobno posiekaną zeszkloną na tłuszczu cebulę. Doprawić solą i pieprzem. Posypać mąką i zagotować. Z rozwałkowanego dość cienkiego ciasta wykrawać foremką lub szklanką krążki o średnicy 5 cm, napełniać farszem, składać na pół i zlepiać dokładnie brzegi.

Wykonanie: SOW Piotrówka

Potrawy bożonarodzeniowe:

Po wyrzeczeniach adwentu i postnej kolacji wigilijnej zasiadamy w pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia do suto zastawionego stołu. Obiad składa się najczęściej z zupy i dania mięsnego. Następnie podawane są słodkości ze składnikami mającymi znaczenie symboliczne na nowy nadchodzący rok. Orzechy na przykład są uznawane za znak mądrości, pojednania, sprawiedliwości i lojalności. Wierzono, że zapewniają płodność i bogactwo. Dania z orzechami i migdałami miały przynieść zamożność i pomysłność.

Rosół z makaronem

Skład:

- 1 porcja rosółowa
- 200 g wołowiny
- marchew
- pietruszka
- seler
- por
- cebula
- liść laurowy
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą włożyć umyte mięso. Po zagotowaniu dodać warzywa i przyprawy, gotować na małym ogniu ponad godzinę. Wyjąć warzywa i mięso, przelać rosół przez sitko i doprawić do smaku. Rosół podawać z ugotowanym makaronem.

Wykonanie: Sołectwo Żużela



Geś pieczona z jabłkami

Skład:

- 1 geś
- 2-3 łyżki musu jabłkowego
- 125 ml czerwonego wina wytrawnego
- 1 cebula
- majeranek
- sól, pieprz
- sok z cytryny

Dekoracja:

- jabłka
- smażona żurawina

Sposób przygotowania:

Geś umyć. Z zewnątrz i od środka natrzeć winem, musem jabłkowym, solą, pieprzem, majerankiem i sokiem z cytryny. Do środka włożyć cebulę pokrojoną w ćwiartki. Piec w temperaturze 180°C przez dwie godziny. Udekorować jabłkami i smażoną żurawiną.

Wykonanie: Sołectwo Kadłub Wies



Wieniec frankfurcki (Frankfurter Kranz)

Skład:

- 6 jajek
- 6 łyżek wody
- 300 g cukru
- 160 g mąki pszennej
- 160 g mąki ziemniaczanej
- pół łyżki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Białka ubić z wodą, dodawać pojedynczo żółtka i cukier, a na koniec mąkę ziemniaczaną. Ciasto piec ok. 20-30 min. w temperaturze 170°C.

Krem: 500 ml mleka i dwa budynie ugotować z cukrem. Utrzeć 1 kostkę margaryny i pół kostki masła. Dodać ostudzony budyn i razem wymieszać.

Ciasto przekroić i przełożyć kremem. Wierzch ciasta także posmarować kremem i posypać płatkami owsianymi zrumienionymi na masle z dodatkiem cukru i cukru waniliowego na złoty kolor.

Wykonanie: DKF Nakel

Tort kądłubski

Skład:

Biszkopt:

- 11 jaj
- 11 dużych łyżek mąki
- 11 dużych łyżek cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Jajka z cukrem ubić na sztywną pianę, a następnie dodać mąkę z proszkiem do pieczenia. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Gotowe ciasto wylewamy do tortownicy. Piec ok. 45 minut w temperaturze 180°C.

Krem:

- 1 budyn waniliowy
- półtorej kostki margaryny
- 1 kostka masła
- 2 jaja
- 4 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 2 łyżki wódki

Sposób przygotowania:

Ugotować budyn waniliowy, a następnie go ostudzić. Margarynę i masło utrzeć ze schłodzonym budyniem na puszysty krem. Oddzielnie zmiksować jajka z cukrem i cukrem waniliowym. Następnie powstałą płynną masę wlać do kremu i wymieszać. Biszkopt przeciąć na trzy części. Niewielką część kremu zostawić do dekoracji. Pozostały krem podzielić na dwie części. Jedną rozsmarować na jednym krążku, a do pozostałej części kremu dodać kakao i rozsmarować go na kolejnym krążku. Połączyć wszystkie części. Resztą kremu udekorować tort.

Wykonanie: Solectwo Kądłub Wies





Orzeszki

Skład:

- 36 dag mąki
- 200 g cukru pudru
- 280 g masła lub margaryny
- 150 g mielonych orzechów (bez jajek i bez proszku)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zagnieść razem do uzyskania jednolitej masy. Foremki wyklejać ciastem bardzo cienko i upiec w temperaturze 180-200°C (ok. 20 min.) na złoty kolor. Z foremek wyjmować przestygnięte ciastka (można lekko stuknąć foremką o deseczkę, aby ciastka same wypadły). Foremki nie muszą być smarowane masłem.

Nadzienie:

1 puszkę słodzonego mleka skondensowanego gotować przez 3 godziny na małym ogniu, aż woda zacznie lekko bulgotać. Puskę otworzyć, kiedy będzie zimna. Gotowy karmel połączyć z 1 kostką utartego masła. Dodać odrobinę rumu lub spirytusu, 100 g mielonych orzechów i pół tabliczki startej gorzkiej czekolady. Połączyć masą upieczone orzeszki i posypać cukrem pudrem.

Wykonanie: RSW Walce i Dobieszowice

Strucla z bakaliami – biała i z makiem - czarna

Skład:

- 500 g mąki
- 100 g cukru
- 400 g drożdży
- 400 g tłuszczu (masła lub margaryny)
- 3 jajka
- 250 ml mleka
- bakalie (rodzynek, orzechy i inne)
- 500 g masy mącznej

Sposób przygotowania:

Drożdże z cukrem rozrobić w mleku i odstawić do wyrośnięcia. Dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać. Na koniec ciasto rozwałkować i podzielić na pół. Jedną część ciasta posmarować masłem, posypać bakaliami i uformować struclę. Drugą połowę posmarować masą mączną i uformować struclę. Piec ok. 45 minut w temperaturze ok. 180°C.

Wykonanie: Sołectwo Żużela



Autorzy przepisów:



Sofectwo Kadłub Wieś
ul. Okólna 11, 47-175 Kadłub

Przepisy:

- gęś pieczona z jabłkami - str. 17
- śledzie Katarzyny - str. 11
- tort kadłubski - str. 18



Zarząd Dzielnicy Gogolin – Karkubiec
ul. Krapkowicka 141, 47-320 Gogolin

Przepisy:

- piernik korzenny z książki kucharskiej z 1928 r. - str. 2
- zupa grochowa – wigilijna z wiekową tradycją - str. 7
- śledzie zielone z jajecznicą (100 lat tradycji) - str. 11

Rada Sołecka Wsi Walce
ul. Mickiewicza 21, 47-344 Walce
Rada Sołecka Wsi Dobieszowice
ul. Kozielska 36, 47-344 Dobieszowice

Przepisy:

- zupa pasternakowi - str. 6
- karp panierowany - str. 9
- szczupak w galarecie - str. 10
- śliszki - str. 15
- orzeszki - str. 19



Stowarzyszenie Odnowy Wsi Piotrówka
ul. Kościuszki 103, 47 – 133 Piotrówka

Przepisy:

- siemiotka z kaszą - str. 5
- zupa grzybowa - str. 8
- mołczka - str. 13
- pierogi z suszonymi grzybami - str. 16



Sofectwo Żużela
ul. Krapkowicka 14, 47-341 Żużela

Przepisy:

- rosół z makaronem - str. 17
- strucla z makiem czarna - str. 19
- strucla z bakaliarniami - biała - str. 19



Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich
ul. Wiejska 59, 47-180 Krosznica

Przepisy:

- piernik świąteczny przekładany marmoladą - str. 3
- filet w zalewie octowej - str. 12





**Towarzystwo Społeczno-Kulturalne
Mniejszości Narodowej
Kóło Terenowe Nakłó**
ul. Strzelecką 91, Nakłó
46-050 Tarnów Opolski
Przepisy:

- Glühwein - str. 4
- postna zupa fasolowa - str. 7
- kompot z suszu - str. 13
- wieniec frankfurcki - str. 18



LO im. Komisji Edukacji Narodowej w Gogolinie
ul. Szkolna 27, 47-320 Gogolin
Przepisy:

- pstrąg w migdałach - str. 10
- śledzie w ziemniakach - str. 12

Towarzystwo Przyjaciół Wsi Dolna
ul. Krótka 8, 47-100 Dolna

Przepisy:

- czarne pierniki z ugotowanych kartofli - str. 3
- syrop z buraka cukrowego - str. 4
- zupa rybna z grzankami - str. 8
- kapusta z grochem - str. 16



ZSZ nr 1 im. Bojowników o Wolność i Demokrację
ul. Powstańców Śląskich 3, 47-100 Strzelce Opolskie

Przepisy:

- pierniki miodowe z kawa - str. 2
- karp po śląsku z sosem z pierniką - str. 9
- makówki - str. 14



Dom Dniennego Pobytu „Jarzębina”
ul. Fabryczna 34 B, 47-330 Zdzeszowice

Przepisy:

- bułki drożdżowe z kaszą gryczaną - str. 15

