

KACIK KULINARNY



KACIK KULINARNY





Projekt kulinarno-fotograficzny
realizowany przez studentki Uniwersytetu Warszawskiego
w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 2 „Kąt” w Warszawie

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PROGRAMU
„UW: INICJATYWY DLA OTOCZENIA”
DZIAŁAJĄCEGO W RAMACH PROGRAMU
„SANTANDER UNIVERSIDADES”,
KTÓRY JEST REALIZOWANY W POLSCE PRZEZ BANK ZACHODNI WBK

Warszawa 2017

KĄCIK KULINARNY

Projekt kulinarno-fotograficzny w MOS "Kąt"

DZIAŁANIA W PROJEKCIE



Warsztaty kulinarne



Warsztaty fotografii kulinarnej



Marketing internetowy



Wydanie książki kucharskiej



WARSZTATY KULINARNE

wtorek 17:00-20:00 z Kasią Marysią

środa 16:00-18:00 z Mariolą

Czwartek 16:30-19:00 z Martą i Bartkiem

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

zajęcia z podstaw fotografii i profesjonalnej fotografii kulinarnej

warsztaty fotograficzne z Alicją Szulc i Jagodą Zielińską

warsztaty fotografii kulinarnej z Joanną Bartnik - fotografem kulinarnym i produktowym



KUCHNIE ŚWIATA

wspólne wyjścia do restauracji i poznawanie kuchni świata

A NA KONIEC...

wydanie Kątowej Książki Kucharskiej



SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Okiem studentek	10
Głos z „Kąta”	12

Dania główne

Pizza „Kątowa”	16
Francuskie wariacje:	
„Szpinacco”	18
„Pomidorro”	19
„Cynamonki”	19
Szczypta pikanterii: chili con carne	20
Azjatycko-bałkański pilaf	21
Bliny żmudzkie otulone sosem rozmarynowym	22
Po prostu leczo	24
Wiosenny „Kątowy” Kociół	25
Warzywne piramidki	26
Nadziany czwartek, czyli faszerowane pieczarki	28
Nadziany czwartek, czyli faszerowane bakłażany	30
Nadziany czwartek, czyli faszerowana papryka	31
Oddech tradycji: placki ziemniaczane z gulaszem	32
Sprężyste szparagi oblane kremowym musem na kruchym cieście	34
Chłodnik, czyli: szybko, zdrowo, kolorowo	36
Pierogi babci w nowoczesnym wydaniu	38
Burrito dla mięsożerców i modne wege	41
Eksperymenty z makaronem, czyli lasagne ze szpinakiem	42
Sushi w kątowym wydaniu	44

Desery

Amerykańskie masło orzechowe	48
Mus truskawkowy w herbatnikowej kruszonce pod śmietankową kotderką	49

Delikatność w kubeczku: deser truskawkowy z mascarpone	50
Marchewka pod różnymi Kątami: ciasto marchewkowe	52
Tarta z jabłkami, czyli kruche ciasto pod mozaiką z jabłek posypane mgiełką cynamonu	53
Tort chałwowy, czyli irański przysmak w kątowym wydaniu	54
Mini tartaletki z kajmakiem i owocami	56
Brownie – czekoladowy brudasek	58
Babka majonezowa, czyli wielkanocny puch z czekoladową czapeczką	61
Wariacje na temat tiramisu (tiramisu malinowe)	62
Domowe lody	
Truskawkowe	64
Z masą kajmakową i masłem orzechowym	64
Tarta z kajmakiem i orzechami	65
Tarta z rabarbarem	67
Muffinki marchewkowe	68

Koktajle

Zielone smoothie w jabłkowej odstonie z nutą szpinaku	72
Trójwarstwowy koktajl z kiwi i malinami	73
Koktajl bananowo-truskawkowy	74
Malinowo-bananowe smoothie	75
Śniadaniowy koktajl bananowo-kakaowy	76
Mleczny koktajl truskawkowy	78

Od kuchni

Coś na ząb: nuggetsy	81
Udka indycze z risotto	82
Kątowe stejki	83
Banany w chmurach płynące kajmakiem (Banoffee pie)	84

Zakończenie	94
-------------	----

Wstęp

Drogi Czytelniku i droga Czytelniczko,

będzie uczciwie, jeśli już na początku poinformujemy Cię, że w rękach trzymasz książkę, którą stworzyliśmy z pasji do... jedzenia. O tak! Niewiele jest rzeczy tak przyjemnych, jak dobre jedzenie, zwłaszcza, gdy można przy nim spędzić wspólnie czas.

Poza tym, że uwielbiamy jeść, lubimy także gotować, ale perspektywa długiego stania przy garach, a następnie zmywania godzinami, nas nie przekonuje. Z tego powodu wpadliśmy na pomysł stworzenia książki ze zbiorem przepisów dla każdego, do przygotowania w możliwie najkrótszym czasie. Im krótsze gotowanie, tym więcej czasu dla nas na pogaduchy przy stole i wspólne pałaszowanie smakotyków.

Chcemy dzięki tej książce wspominać dobre chwile, kiedy siadaliśmy przy stole, by zjeść to, co razem ugotowaliśmy. Marzy nam się, że za kilka lat będziemy sięgać po tę publikację, oglądać zdjęcia, czytać przepisy i wracać myślami do czasu spędzonego w gronie przyjaciół. Pragniemy również, aby ta smakowita przygoda stała się inspiracją dla wszystkich, którzy lubią dobrze zjeść. Byłoby świetnie, gdyby nasza książka towarzyszyła także Tobie, drogi Czytelniku, i Tobie, droga Czytelniczko, w trakcie kulinarnych podbojów.

Oddajemy w Twoje ręce książkę stanowiącą zwieńczenie projektu „Kącik kulinarny”, realizowanego w ramach I edycji programu „UW: Inicjatywy dla otoczenia”. Stworzona została przez uczniów Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 2 „Kał” oraz studentki Uniwersytetu Warszawskiego, przy wsparciu wychowawców.

Życzymy miłej lektury, a przede wszystkim: smacznego!

Uniwersytet Warszawski



Sylwia Piekarska



Katarzyna Skalska



Aleksandra Nożyńska



Karolina Durasiewicz



Żaneta Kłosiewicz



Agnieszka Link



Magda Chmielewska



Paulina Skorupińska



Barbara Łuckiewicz



Arletta Janus



Martyna Misiek



Maria Piotrowicz



Agata Łuczaj



Katarzyna Jarzyńska



Karolina Janus



Anna Dziki



Katarzyna Gaze



Ewa Kownacka



Martyna Magacz



Dr Elżbieta Bielecka
(Tutor)

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 2 „Kąt” w Warszawie



Wychowawca
Kasia Rżanek



Wychowawca
Bartek Widawski



Wychowawca
Mariola Stawiarz-Staszewska



Wychowawca
Marta Widawska



Adrian Młynek



Nadzieja Lipińska



Karolina Ciećwierska



Maja Jorga Pieczonka



Ola Sosnowska



Agata Chabrowska



Artur Szajewski



Stanisław Reszka



Ida Smaga



Ernest Prusak



Jan Nowakowski



Karolina Podladowska

ORAZ:

Klaudia Leńczuk, Natan Rozkosz, Weronika Kędzierska, Krzysiek Gmaj,
Kacper Katarzyński, Karolina Chuda, Natalia Flaga, Jacek Kamiński, Julia Mroczek,
Karolina Dziekońska, Emilia Młynarczyk, Nadia Kłos, Jacek Rudnicki,
Wiktoria Wiktorow, Weronika Jędras, Natalia Czuba, Julia Krawczyk

Okiem studentek

WTORKOWY KULINARNY MISZMASZ

„Kącik kulinarny” to przygoda, jakich mało! Zdecydowałyśmy się na udział w projekcie, aby poznać młodzież, jej radości i smutki, a także trudności, z jakimi się boryka. Drugą motywacją było gotowanie: chciałyśmy poprawić własne umiejętności kulinarne, nauczyć się kuchennych technik i poznać inspirujące przepisy. Po trzecie: uwielbiamy nowe wyzwania!

Pamiętając o celach projektu, uzbrojone w wiedzę i zapał, ruszyłyśmy do „Kąta”. Nie zawsze było łatwo – ale czy któraś z nas czuła się tym obarczona lub zmęczona? Nic z tych rzeczy! Mimo że wydawało się, iż pracy było czasami ponad miarę, wspólne gotowanie okazało się rozluźniające i radosne, dzięki czemu kojarzyłyśmy je wyłącznie z przyjemnością. Połączyłyśmy zatem przyjemne z pożytecznym! Kątowicze zaskakiwali nas na każdym kroku swoim entuzjazmem oraz pomysłami: zarówno na dania, jak i tymi „przed-daniowymi” (na to, co można robić, zanim zaczniemy gotować) oraz „po-daniowymi” (dotyczącymi tego, jak nasze potrawy podawać).

Projekt był dla nas wspólnym doświadczeniem: poprawiłyśmy umiejętność pracy w grupie, nauczyłyśmy się sprawnego zarządzania czasem, stałyśmy się bardziej elastyczne, a wkręconych w mikser włosów, dziesięciu kilogramów ziemniaków dźwiganych w walizce, czy palącego się (dosłownie!) grilla nie odbierze nam nikt. Warto było pracować na takie wspomnienia.

SŁODKA ŚRODA

Powodów, by wziąć udział w projekcie, było wiele. Chciałyśmy nabrać doświadczenia w pracy z młodzieżą i nawiązać nowe relacje. Byłyśmy ciekawe, jak wygląda realizacja tak dużego projektu. Przede wszystkim jednak wiedziałyśmy, że będzie to dla nas coś zupełnie nowego, zaskakującego i stawiającego przed nami trudne zadania. „Kącik kulinarny” tworzą ludzie, których pozornie więcej dzieli niż łączy – pochodzimy z różnych zakątków Polski, mamy rozmaite poglądy, odmienne doświadczenia, studiujemy różne kierunki. Wszyscy musieliśmy jednak połączyć siły, nauczyć się współpracować i owocnie komunikować, aby założenia projektu były prawidłowo realizowane.



„Kącik kulinarny” to nie tylko gotowanie czy warsztaty fotograficzne. To przede wszystkim przestrzeń dla rozwoju. Dla wszystkich: zarówno Kątowiczów, jak i nas, studentek.

MIĘSNY CZWARTEK

Decydując się na udział w projekcie, czułyśmy, że będzie to niezapomniane przeżycie, pełne przygód, nowych przyjaźni i ogromnych ilości pysznego jedzenia. Rzeczywistość przerosła nasze oczekiwania. Każda wizyta w „Kącie” otwierała przed nami nowe drzwi – nauczyłyśmy się słuchać, a przez to lepiej rozumieć młodzież, z którą przyszło nam dzielić kuchnię. Opanowałyśmy sztukę robienia czegoś z niczego (gdy brakowało niezbędnego do prawidłowego wykonania przepisu produktu) oraz robienia niczego z czegoś (gdy nadchodziła pora na jedzenie). Poznałyśmy specyfikę pracy Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii oraz zdobyłyśmy dużo wiedzy, zarówno praktycznej, jak i teoretycznej, od pracujących tam wychowawców.

Projekt się kończy, ale jego efekty zostaną z nami na długo. Dzięki „Kącikowi kulinarnemu” stałyśmy się bardziej otwarte na drugiego człowieka i nabrałyśmy pewności, że każde zadanie jest wykonalne, a nam żadne wyzwanie niestraszone!

Głos z „Kąta”

Połączyła nas pasja do gotowania i jedzenia. Wspólna kulinarna podróż prowadziła w różne zakątki świata – było zarówno lokalnie, jak i międzynarodowo. Wędrowaliśmy przez wszystkie kontynenty, zaglądając do garnków różnym kulturom. Poznawaliśmy nowe smaki i zapachy. Raz było tanio i prosto, innym razem wykwintnie i na bogato – od polskiego schabowego po japońskie sushi.

Kochamy gotować, ale najważniejsze nie jest ani późniejsze jedzenie, ani nawet sam proces – czas spędzony w kuchni to dla nas przede wszystkim oderwanie od rzeczywistości, konstruktywne i przyjemne spędzanie czasu z ludźmi, których lubimy, odprężenie, wspólna praca w grupie i dobra komunikacja. Gotowanie to też recepta na smutki – nie raz ktoś mówił: „gdy Ci smutno – idź do kuchni, najedz się, bądź z nami”. Właśnie to bycie razem jest największą wartością. Gotowanie i jedzenie to dbanie o siebie i o innych. Uczy rozsądnego wydawania pieniędzy, planowania zakupów, niemarnowania żywności, zarządzania, elastyczności w kreowaniu przepisów. Choć nie raz słysząc było „Hej, widzę, że wyjadasz”, wszyscy wspólnie dbaliśmy o to, by każdy wyszedł z kuchni syty.

Gotując, tworzyliśmy grupę, poznawaliśmy się w fantastycznej atmosferze, z zaangażowaniem wymyślaliśmy receptury i przygotowywaliśmy pyszne potrawy i desery. Radziliśmy sobie nawet w sytuacjach trudnych i nieprzewidywanych. Drogi Czytelniku, droga Czytelniczko, możemy dać Ci dobrą radę – pamiętaj – „jeśli zabraknie łyżki w kuchni, zawsze możesz użyć tłuczka :)” Zawsze po wspólnym jedzeniu siadaliśmy i z pełnymi brzuchami wdychaliśmy: „ale syf w kuchni!”. Jednak sprząatanie to także część gotowania, więc zabieraliśmy się do tego... choć leniwie.

Uczyliśmy się od siebie nawzajem cierpliwości, współpracy, zaufania, szacunku, umiejętności rozwiązywania problemów, otwartości na potrzeby, odpowiedzialności za pracę własną i grupy, negocjowania i wypracowywania kompromisów, tworzenia przyjemnej atmosfery.

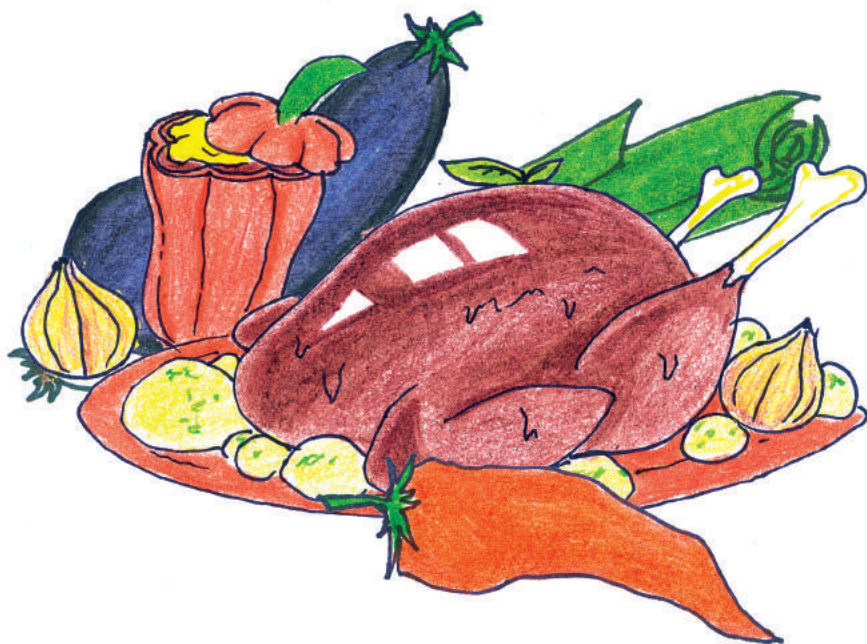
Niniejsza książka jest efektem wspólnej pracy. Żeby taką stworzyć trzeba mieć otwarte głowy i serca – a to podstawa każdego naszego przepisu.

Młodzież i Wychowawcy MOS nr 2 „Kąt”





DANIA
CLEWINE



Pizza „Kątowa”

SKŁADNIKI NA CIASTO

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 0,5 szklanki ciepłej przegotowanej wody
- 2 łyżki oleju roślinnego lub oliwy z oliwek
- 25 g drożdży
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki cukru

DODATKI DO PIZZY

- 1 cebula
- 2 pomidory
- 1 papryczka chilli
- 1 papryka zwykła
- 100 g oliwek
- 250 g boczku
- 100 g pieczarek
- 200 g koncentratu pomidorowego
- 250 g startego żółtego sera
- 1 ząbek czosnku





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do dużej miski wsypujemy mąkę, drożdże i dobrze mieszamy.
2. Następnie dodajemy olej, cukier, sól i dalej mieszamy.
3. Stopniowo dolewamy wodę, na początku mieszamy ciasto łyżką, a pod koniec wyrabiamy je ręką, aż powstanie jednolita kula (jeżeli ciasto się lepi, to dodajemy mąki i dalej wyrabiamy).
4. Ciasto odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, w przykrytej misce na 20–30 min.
5. Kroimy pomidory, oliwki i papryki.
6. Podsmażamy pokrojony boczek, pieczarki i cebulę.
7. Przygotowujemy sos: mieszamy koncentrat pomidorowy z posiekanym czosnkiem.
8. Sos rozsmarowujemy na rozwałkowanym cieście.
9. Podsmażony wcześniej farsz rozkładamy równomiernie na cieście.
10. Dodajemy pokrojone pomidory, oliwki i papryki.
11. Pizzę wkładamy do rozgrzanego do 200°C piekarnika na 10–15 min.
12. Wyjmujemy pizzę, posypujemy serem z wierzchu i wkładamy z powrotem do piekarnika na ok. 5 min.

Francuskie wariacje: „Szpinacco”

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego
- 400 g szpinaku
- pół opakowania sera feta
- pół kostki masła
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki śmietany



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Myjemy i siekamy szpinak oraz czosnek.
2. Rozpuszczamy masło na gorącej patelni i dodajemy szpinak z czosnkiem. Smażymy do odparowania wody. Wlewamy śmietanę i zdejmujemy patelnię z palnika. Gdy szpinak wystygnie, dodajemy ser feta i wszystko dokładnie mieszamy.
3. Powstałą masę smarujemy ciasto francuskie, rolujemy je i kroimy tak, aby powstał kształt skorupy ślimaka.
4. Rozgrzewamy piekarnik do 180°C, pieczemy ok. 15 min (do zarumienienia ciasta).



„Pomidorro”

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego
- 1 słoik sosu pomidorowego
- 8 plasterków sera żółtego
- 8 plasterków szynki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Szynkę kroimy w kostkę.
2. Ciasto francuskie smarujemy sosem pomidorowym, układamy na nim plastery sera i kawałki szynki.
3. Rolujemy ciasto i kroimy tak, aby powstał kształt skorupy ślimaka.
4. Rozgrzewamy piekarnik do 180°C, pieczemy ok. 15 min (do zarumienienia ciasta i roztopienia sera).

„Cynamonki”

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego
- 100 g roztopionego masła
- cukier
- cynamon

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Roztapiamy masło na wolnym ogniu.
2. Przygotowujemy mieszankę cukru z cynamonem (ilość według uznania).
3. Ciasto smarujemy roztopionym masłem, posypujemy powstałą mieszanką cukrowo-cynamonową i delikatnie rozwałkujemy. Przewracamy na drugą stronę i powtarzamy czynność.
4. Zawijamy ciasto z dwóch stron tak, by stworzyło kształt baranka. Kroimy na mniejsze kawałki.
5. Rozgrzewamy piekarnik do 180°C, pieczemy ok. 15 min (do zarumienienia ciasta).

Szczypta pikanterii:

chili con carne



SKŁADNIKI

- 500 g polędwicy wołowej
- pomidor
- papryka czerwona
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- pół papryczki chili
- puszka pomidorów
- puszka fasoli czerwonej
- dwie lub trzy saszetki ryżu (w zależności od potrzeb)
- przyprawy: sól, pieprz, oregano

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso mielimy lub drobno kroimy, obsmażamy przez 10 min.
 2. Warzywa drobno siekamy, dusimy przez ok. 15 min, po tym czasie dorzucamy mięso.
 3. Całość dusimy 10 min.
 4. Dodajemy pomidory i fasolę, przyprawiamy solą, pieprzem i oregano, dusimy przez kolejne 10 min.
 5. Podajemy z ugotowanym ryżem.
- Jeśli podczas jedzenia krztusimy się, bo dodaliśmy zbyt wiele chili – popijamy dużą ilością wody.

Azjatycko-bałkański pilaf

SKŁADNIKI

- 4 papryki
- 3 marchewki
- 8 ząbków czosnku
- 3 cebule
- 2 cukinie
- 500 g pieczarek
- 1,5 kg mięsa mielonego z indyka
- 1 kg ryżu
- słoik pasty tamaryndowej do smaku
- łyżeczka imbiru
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa – paprykę, czosnek, cebulę, cukinię i pieczarki kroimy. Marchew trzemy na tarce.
2. Na rozgrzanym oleju smażymy mięso.
3. Na drugiej patelni na oleju szklimy cebulę.
4. Do mięsa dodajemy cebulę i imbir.
5. Podsmażamy marchewkę i czosnek, dodajemy do mięsa.
6. Prażymy ryż z odrobiną wody i dokładamy do mięsa.
7. Dodajemy paprykę, pieczarki i cukinię.
8. Wszystko razem dusimy do miękkości warzyw, wtedy dodajemy pastę.
9. Podajemy posypane kolendrą.



Bliny źmudzkie

otulone sosem rozmarynowym

SKŁADNIKI

Bliny:

- 6 dużych ziemniaków
- 1 jajko
- mąka do obtoczenia
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany

Gulasz:

- 0,5 kg mięsa wieprzowego
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 6 pieczarek
- przyprawy: sól, pieprz, rozmaryn



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bliny:

1. Ziemniaki obieramy i gotujemy.
2. Przestudzone ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę. Dodajemy jajko (w zależności od ilości ugotowanych ziemniaków jedno lub dwa, by masa nie zrobiła się zbyt wodnista). Powstałą masę przyprawiamy solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym.
3. Formujemy placuszki wielkości dłoni i obtaczamy je w mące.
4. Smażymy do uzyskania złotego koloru.



Gulasz:

1. Wieprzowinę kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni. Doprawiamy pieprzem i solą. Po usmażeniu przekładamy do większego garnka.
2. Oddzielnie podsmażamy pieczarki, cebulę i czosnek.
3. Łączymy mięso z warzywami w dużym garnku, zalewamy wodą i doprawiamy rozmarynem.
4. Całość gotujemy ok. 1,5 godz. – do miękkości składników.

Podajemy bliny polane gulaszem. Prawdopodobnie do kuchni, w której przygotowujemy to чудо, przybędzie wielu gości, przywiedzionych kuszącym zapachem smażonej wieprzowiny i rozmarynu. Częstujemy wszystkich!

Po prostu leczo

SKŁADNIKI

- 1 cukinia
- 500 g pieczarek
- 2 papryki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 por
- 500 g kielbasy
- przyprawy: pieprz, sól, oregano, papryka wędzona
- 3 torebki kaszy kuskus



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Myjemy warzywa i kroimy je w kostkę, kielbasę w plasterki.
2. Wszystkie pokrojone składniki wkładamy do dużego garnka i dodajemy pomidory w puszcze.
3. Przyprawiamy solą, pieprzem, oregano i papryką wędzoną.
4. Gotujemy przez ok. 30 min, do momentu odparowania i zagęszczenia się sosu.
5. Podajemy z kaszą kuskus.



Wiosenny „Kątowy” Kocioł



SKŁADNIKI

- 250 g słoniny
- 1 kg cebuli
- 2 kg mięsa (kurczak, szynka wieprzowa, wołowina)
- 1,5 kg ziemniaków
- 0,5 kg papryki
- pęczek włoszczyzny
- 1 kg cukinii
- 1 kg pieczarek
- przyprawy: sól, pieprz, wędzona papryka, słodka papryka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kocioł stawiamy nad ogniem, wrzucamy 250 g słoniny, a po jej roztopieniu wrzucamy cebulę (obraną, pokrojoną w piórka).
2. Po pięciu minutach dorzucamy pokrojone w kostkę mięso, przyprawiamy solą, pieprzem, wędzoną papryką i słodką papryką.
3. Po ok. 25 min dodajemy pokrojone w kostkę warzywa: ziemniaki, paprykę i włoszczyznę.
4. Po kolejnych 15 min dorzucamy cukinię i pieczarki pokrojone w ćwiartki. Cały czas dolewamy wodę, żeby przykrywała składniki na 2 cm. Gotujemy do miękkości wszystkich składników.

Kociołek świetnie nadaje się na świętowanie pierwszego dnia wiosny. „Kąt” poleca wszystkim swoją kociołkową tradycję – jest pysznie i wesoło.



Warzywne piramidki

SKŁADNIKI

- 1 duży bakłażan
- 2 twarde pomidory
- 200 g mozzarelli
- 2–3 łyżki sosu pesto
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- olej do posmarowania blachy
- 2 gałązki świeżej bazylii
- świeżo zmielony czarny pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200°C.
2. Obieramy bakłażana i kroimy w plasterki o grubości 1 cm. Kładziemy go na blasze uprzednio posmarowanej olejem w taki sposób, żeby kawałki się nie dotykały. Wkładamy do piekarnika i pieczemy ok. 8 min. Po tym czasie obracamy warzywa na drugą stronę i powtarzamy pieczenie.
3. Parzymy pomidory, obieramy je ze skórki.
4. Ser mozzarella i pomidory kroimy na 12 kawałków.
5. Smarujemy górną stronę plasterków bakłażana sosem pesto, kładziemy plasterki pomidora, następnie mozzarelli. Doprawiamy bazylią, kropimy oliwą i pieczemy 8–10 min, aż ser zacznie się roztopiać. Podajemy natychmiast po upieczeniu. Dekorujemy listkiem bazylii.





Nadziany czwartek,
czyli faszerowane pieczarki



SKŁADNIKI

- 8–10 pieczarek portobello
- 500 g mięsa mielonego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 4 pomidory
- 1 słoik przecieru pomidorowego
- 100 g żółtego sera
- przyprawy: papryka słodka, papryka ostra, curry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Podsmażamy mięso mielone. Dodajemy pokrojone drobno pomidory, przecier pomidorowy, czerwoną fasolę i kukurydzę. Smażymy do momentu odparowania wody.
2. Doprawiamy curry oraz papryką słodką i ostrą.
3. Przygotowany farsz nakładamy do pieczarek, posypujemy startym serem i zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do 180°C aż do stopienia sera.



Nadziany czwartek, czyli faszerowane bakłażany

SKŁADNIKI

- 3–4 bakłażany
- 250 g piersi z kurczaka
- 2 papryki
- 2 pomidory
- 1 cebula
- przyprawy: pieprz, sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kurczaka myjemy i kroimy w drobną kostkę, podsmażamy.
2. Wydrążamy bakłażany. Kroimy w kostkę paprykę, cebulę oraz środek z bakłażana.
3. Do lekko już podsmażonej piersi dorzucamy pokrojone warzywa i dusimy pod przykryciem do miękkości. Doprawiamy solą i pieprzem.
4. Odparowujemy zebraną z patelni wodę do uzyskania gęstej konsystencji.
5. Nadziewamy otrzymaną masą wydrążone wcześniej bakłażany i pieczemy je w piekarniku rozgrzanym do 180°C do momentu lekkiego zmiękczenia bakłażanów.



Nadziany czwartek, czyli faszerowana papryka



SKŁADNIKI

- 500 g mięsa mielonego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 4 pomidory
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 6–8 papryk
- przyprawy: papryka słodka, papryka ostra, curry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Podsmażamy mięso mielone, dodajemy pokrojone drobno pomidory, przecier pomidorowy, czerwoną fasolę i kukurydzę. Smażymy do momentu odparowania wody.
2. Doprawiamy curry oraz papryką słodką i ostrą.
3. Odkrawamy górne części papryk i oczyszczamy środek z pestek. Tak przygotowane – faszerujemy.
4. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C aż papryki zmiękną.



Oddech tradycji:

placki ziemniaczane z gulaszem

SKŁADNIKI

Placki:

- 2 kg ziemniaków
- 2 cebule średniej wielkości
- 2 ząbki czosnku
- 3–4 łyżki mąki pszennej
- 2 jajka
- olej do smażenia
- przyprawy: sól i pieprz

Gulasz:

- 0,5 kg mięsa wołowego (np. karczek)
- 3 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki masła

- 5 łyżek oleju
- 2 papryki czerwone, zielone lub żółte
- 2 cebule średniej wielkości
- 500 g pieczarek
- 2 marchewki
- 1 słoiczek koncentratu pomidorowego
- natka pietruszki
- 1 kostka rosółowa
- olej do smażenia
- przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka słodkiej papryki, pół łyżeczki ostrej papryki





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Placki:

1. Ziemniaki, cebule i czosnek obieramy i trzemy na tarce o małych otworach. Powstałą masę odsączamy na sitku. Dodajemy do niej jajka i mąkę i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
2. Smażymy na złoty kolor (wielkość i grubość – dowolna).

Gulasz:

1. Warzywa myjemy i kroimy w kostkę.
2. W dużym garnku rozgrzewamy olej i mieszając, podsmażamy cebulę. Dodajemy pieczarki, marchewkę i paprykę.
3. Mięso kroimy w kostkę i oprószamy mąką tak, by było pokryte z każdej strony.
4. Na patelni rozgrzewamy olej z masłem. Wrzucamy mięso i obsmażamy.
5. Do garnka z warzywami dodajemy łyżeczkę koncentratu.
6. Kostkę rosołową rozpuszczamy w szklance gorącej wody i zalewamy bulionem dusząc się warzywa.
7. Dokładamy mięso do warzyw, doprawiamy i gotujemy na wolnym ogniu ok. 1,5 godz. do uzyskania miękkości mięsa.
8. Potrawę podajemy z plackami ziemniaczanymi, kleksem gęstej, kwaśnej śmietany i posiekaną pietruszką.

Ten kulinarny klasyk powinien się pojawić jako pozycja obowiązkowa na liście kuchennych osiągnięć każdego szanującego się kucharza, zatem nie mogło go zabraknąć w kącikowej kuchni.

Sprężyste szparagi

oblane kremowym musem na kruchym cieście

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 1 szklanka mąki pszennej
- pół szklanki mąki krupczatki
- 100 g masła
- 1 jajko
- 2 łyżki zimnej wody
- 1/2 łyżeczki soli

Nadzienie:

- pęczek zielonych szparagów (ok. 10 sztuk)
- 1 jajko
- 3/4 szklanki śmietanki kremówki 30%
- 1/2 szklanki startego parmezanu (lub innego twardego, wyrazistego w smaku sera)
- 1 łyżka masła
- przyprawy: sól i pieprz





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

1. Na rozsypaną mąkę kładziemy zimne masło z solą i siekamy nożem. Dodajemy jajko i zimną wodę. Szybko zagniatamy. Gdy ciasto stanie się gładkie, formujemy kulę. Zawijamy ją w folię i zostawiamy w lodówce na minimum 20 min.
2. Po tym czasie wyjmujemy ciasto z lodówki i rozwałkowujemy na lekko posypanym mąką blacie.
3. Przekładamy rozwałkowane ciasto do formy na tartę, dokładnie dociskając do dna i boków. Ciasto na dnie nakłuwamy widelcem.
4. Wstawiamy ciasto do piekarnika rozgrzanego do 200°C i pieczemy ok. 15 min aż będzie złociste.
5. Wyjmujemy ciasto z pieca i redukujemy temperaturę piekarnika do 180°C.

Nadzienie:

1. Szparagi myjemy i odkrawamy końcówki.
2. Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy umyte szparagi. Smażymy z każdej strony.
3. Jajko mieszamy ze śmietanką i dodajemy ser, doprawiamy solą i pieprzem.
4. Wylewamy masę na upieczony spód tarty, na wierzchu układamy szparagi i oprószamy solą oraz pieprzem.
5. Pieczemy 10 min – do czasu, aż masa się zetnie i zarumienieni.
6. Wyjmujemy tartę z piekarnika i chwalimy się przed wszystkimi naszym kunsztem kulinarnym.

Chłodnik,
czyli: szybko,
zdrowo, kolorowo





SKŁADNIKI

- pęczek botwiny
- pęczek rzodkiewek
- 2 średnie zielone ogórki
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 litr kefiru lub jogurtu naturalnego
- 1/2 pęczka koperku
- pęczek szczypiorku
- 4 jajka
- 1 cytryna
- sól, pieprz i 1 łyżeczka cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umytą botwinę gotujemy w małej ilości wody z solą i cukrem do uzyskania miękkości (ok. 15–30 min).
2. Wywar odcedzamy i dodajemy odrobinę soku z cytryny.
3. Na tarce ścieramy rzodkiewkę i ogórki, kroimy koperek i szczypiorek, łączymy z kefirem i sprasowanymi ząbkami czosnku, przyprawiamy solą i pieprzem. Całość dodajemy do wystudzonego wywaru, blendujemy.
4. Gotujemy jajka na twardo.
5. Wystudzony chłodnik podajemy z gotowanym jajkiem i oprószamy koperkiem.

Głodomory mogą wzbogacić go chrupiącymi grzankami z masłem.

Pierogi babci

w nowoczesnym wydaniu

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej, dodatkowo mąka do posypywania stolnicy
- 1 łyżeczka soli
- 120 ml oleju
- ok. 400 ml bardzo gorącej wody (zagotowanej i odstawionej na 2–5 min)

Farsz szpinakowo-serowy:

- 1 kg świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 3–4 ząbki czosnku
- 1 pomidor

- 4 łyżki ostrego żółtego sera, startego na tarce
- masło do smażenia
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa

Farsz gryczany:

- 3/4 szklanki kaszy gryczanej
- 200 g sera białego
- 1 cebula
- masło do smażenia

Słodki farsz:

- 250 g borówek/jagód





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

1. Mąkę łączymy z solą, olejem i mieszając w mikserze lub ręcznie na stolnicy, dodajemy stopniowo bardzo gorącą wodę. Uwaga – woda jest bardzo gorąca, łatwo się poparzyć.
2. Wyrabiamy gładkie ciasto, które łatwo odchodzi od ręki.
3. Przykrywamy ściereczką i pozostawiamy na 10–15 min, aby odpoczęło.
4. Wałkujemy, wykrajamy kółka z ciasta i nadziewamy je farszem.

Farsz szpinakowo-serowy:

1. Szpinak myjemy, odcinamy grubsze łodygi i siekamy. Obieramy pomidory i wycinamy z nich miąższ.
2. Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na patelni na rozgrzanym maśle aż się zeszkli. Dorzucamy stopniowo szpinak. Lekko dusimy, potem dodajemy pomidory. Doprawiamy przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Zdejmujemy z ognia, dosypujemy żółty ser, starannie mieszamy całość. Nadziewamy i gotujemy pierogi. Podajemy polane stopionym masłem.

Farsz gryczany:

1. Kaszę gotujemy na sypko, odstawiamy do przestygnięcia.
2. Cebulę smażymy na maśle, następnie mieszamy z kaszą i twarogiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
3. Nadziewamy ciasto farszem i gotujemy pierogi. Podajemy z podsmażoną cebulką.



Burrito dla mięsożerców i modne wege

SKŁADNIKI

Wersja mięsna:

- 11 udek z kurczaka
- 2 czerwone cebule
- 2 sztuki awokado
- 6 pomidorów
- papryka zielona, żółta i czerwona
- 500 g pieczarek
- 250 g żółtego sera
- 300 g sera wędzonego

- 10–12 gotowych placków tortilli
- świeża kolendra
- sos ranczerski (jogurt naturalny duży, 3 łyżki majonezu, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, starty żółty ser)
- limonka lub cytryna do skropienia awokado

Wersja wege:

- składniki wersji mięsnej (bez kurczaka), dodatkowo 2 cukinie i bakłażan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki kroimy, sery trzemy na tarce. Przygotowujemy sos ranczerski, mieszając jego składniki.
2. Podsmażamy pieczarki, kurczaka lub bakłażana i cukinię.
3. Nakładamy wszystko na placki tortilli i zawijamy.
4. Wstawiamy burrito do pieca rozgrzanego do 200°C na 15 min.



Eksperymenty z makaronem, czyli lasagne ze szpinakiem





SKŁADNIKI

- 1 opakowanie makaronu do lasagne
- 2 opakowania świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 opakowanie sera feta
- 1 śmietana 30%
- 1 jajko
- 2 opakowania mozzarelli
- 1 przecier pomidorowy
- oliwa
- przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kroimy cebulę w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę. Podsmażamy na łyżce oliwy, po kilku minutach dodajemy szpinak, blanszujemy.
2. Dodajemy pokrojony w kostkę ser feta i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gdy ser się rozpuści, dodajemy śmietankę (nie zapomnijmy o wcześniejszym zahartowaniu jej, czyli dodaniu do niej kilku łyżek szpinaku, żeby zmniejszyć różnicę temperatur!). Czekamy aż śmietana odparuje i zgęstnieje. Zdejmujemy masę z ognia i ostrożnie dodajemy jajko, mieszamy.
3. W naczyniu żaroodpornym układamy warstwy: płaty makaronu, szpinakowy sos, kawałki mozzarelli. Ostatnią warstwą musi być makaron, na który wylewamy passatę pomidorową, posypujemy bazylią i oregano i układamy mozzarellę. Wkładamy do rozgrzanego do 180°C piekarnika, pieczemy ok. 40 min.

Sushi

w kątowym wydaniu

SKŁADNIKI

- 2 kg ryżu do sushi
- 70 nori

PROPOZYCJE SKŁADNIKÓW

- łosoś (surowy, wędzony)
- tuńczyk (surowy, wędzony, z puszki)
- krewetki
- ogórek
- papryka
- sałata

- awokado
- serek kanapkowy

ZAPRAWA DO RYŻU

- 24 łyżki octu ryżowego
- 8 łyżek cukru
- 4 łyżeczki soli

DO PODANIA Z:

- 1 butelka sosu sojowego
- 1 opakowanie wasabi
- 1 słoik marynowanego imbiru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ryż płuczemy przez sito 4–5 razy pod bieżącą wodą.
2. Wsypujemy ryż do garnka i zalewamy wodą (do poziomu ryżu).
3. Po zagotowaniu ustawiamy na minimalny ogień, mieszamy, przykrywamy i gotujemy 15 min. Nie podnosząc pokrywki, odstawiamy z ognia na kolejne 15 min.
4. Przygotowujemy zaprawę: podgrzewamy ocet, dodajemy sól i cukier. Dodajemy ją do ryżu i mieszamy dokładnie.
5. Przygotowujemy wybrane dodatki: myjemy i kroimy warzywa oraz ryby; smażymy krewetki na maśle z wybranymi przyprawami; marynujemy i smażymy tuńczyka.
6. Zawijamy nori, ryż i wybrane składniki.







DESSERT



Amerykańskie masło orzechowe

SKŁADNIKI (NA MAŁY SŁÓIK)

- 250 g orzechów arachidowych
- sól
- olej



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Orzechy blendujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
2. Dodajemy soli do smaku.
3. Jeśli masa jest niewystarczająco kleista, dodajemy odrobinę oleju.



Mus truskawkowy w herbatnikowej kruszonce pod śmietankową kołderką

SKŁADNIKI (NA 9–10 PORCJI)

- 2 opakowania serka mascarpone
- 400 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki cukru
- 1 opakowanie herbatników
- 250 g mrożonych truskawek
- kakao i banany do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ubijamy śmietanę z cukrem, następnie dodajemy serek mascarpone, miksujemy do połączenia się składników.
2. Kruszymy herbatniki.
3. Blendujemy truskawki.
4. Przekładamy wszystkie składniki do przezroczystego naczynia i układamy warstwami według uznania.
5. Dekoracja: posypujemy wierzch kakao, układamy kawałki banana.

Czujemy truskawkowy zapach lata, nawet jeśli robimy koktajl w środku zimy!



Delikatność w kubeczku:

deser truskawkowy z mascarpone

SKŁADNIKI

- 4 łyżeczki cukru pudru
- 250 g serka mascarpone
- 250 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 1 śmietanka 30%
- 1 opakowanie herbatników



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ubijamy śmietankę.
2. Miksujemy serek mascarpone z cukrem pudrem.
3. Truskawki blendujemy na mus.
4. Herbatniki blendujemy na pył.
5. Układamy na spód szklanki/stoiczka zmielone herbatniki, wylewamy na nie mus z truskawek, a na górę wykładamy połączoną śmietankę z masą z serka mascarpone.





Marchewka pod różnymi Kątami:

ciasto marchewkowe

SKŁADNIKI

- 1,5 szklanki mąki
- 1 szklanki oleju
- 1,5 marchewki
- 3 jajka
- 1,5 szklanki cukru trzcinowego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 1,5 łyżeczki sody
- 1,5 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli

KREM SEROWY

- 2 opakowania serka mascarpone
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 50 g masła
- 1 łyżeczka soku z pomarańczy



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

1. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i sodą w dużej misce.
2. Jajka dokładnie ucieramy z cukrem trzcinowym. Mieszając, dodajemy olej, mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą, cukier waniliowy, cynamon, sól.
3. Marchewkę trzemy na tarce i drobno siekamy orzechy (kilka połówek odkładamy do dekoracji); dodajemy do utartej masy, całość delikatnie mieszamy.
4. Masę przekładamy do natłuszczonej foremki.
5. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 35–40 min.

Krem serowy:

1. Serek mascarpone, masło, sok z pomarańczy i cukier waniliowy dokładnie mieszamy łyżką.
2. Przez ok. 2 min krem miksujemy mikserem na niskich obrotach.

Sposób podania:

1. Po wystygnięciu ciasto smarujemy warstwą kremu, wysoką na ok. 4 mm.
2. Dekorujemy pokrojonymi orzechami i wiórkami startej marchewki.

Tarta z jabłkami,

czyli kruche ciasto pod mozaiką z jabłek posypane mgiełką cynamonu

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 250 g mąki
- 125 g masła
- 75 ml wody

Mus jabłkowy:

- 1 kg jabłek
- 40 ml soku z cytryny
- 1 olejek śmietankowy lub cukier waniliowy
- 1 łyżka miodu

- 1 opakowanie cynamonu
- 60 g cukru



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

1. Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto, formujemy kulę i wstawiamy do lodówki na 30 min.
2. Formę smarujemy masłem i obsypujemy bułką tartą.
3. Wyjmujemy ciasto z lodówki, rozwałkowujemy, następnie wykładamy do formy, nakłuwamy widelcem na całej powierzchni.
4. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C i wkładamy ciasto.
5. Pieczemy do momentu zarumienienia ciasta.

Mus jabłkowy:

1. Jabłka obieramy i usuwamy gniazda nasienne, 1/2 porcji kroimy w plasterki i odkładamy, resztę w kostkę i smażymy na patelni z odrobiną masła i cukru.
2. W rondelku gotujemy syrop – 30 ml wody mieszamy z cukrem, miodem i cynamonem (zaszalejmy z ilością tego ostatniego – z jabłkami smakuje pysznie!). Po połączeniu składników dodajemy go do musu.
3. Na podpieczone ciasto wykładamy powstały mus, a na wierzchu układamy wzór z plasterków.
4. Całość wstawiamy jeszcze raz do piekarnika i pieczemy przez 15 min.

Tort chałwowy,

czyli irański przysmak w kątowym wydaniu

SKŁADNIKI

Biszkopt:

- 5 jajek
- 150 g mąki pszennej
- 150 g cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Krem:

- 200 g chałwy gotowej lub domowej (zblendowane 200 g sezamu z 2 łyżkami miodu)
- 500 g serka mascarpone
- 200 g śmietanki kremówki 30 lub 36%
- 1 stoik dżemu porzeczkowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Biszkopt, czyli podstawa tego kulinarnego arcydzieła:

1. Oddzielamy żółtka od białek.
2. Mikserem w misce ubijamy pianę z białek. W ostatniej fazie ubijania, gdy już piana będzie lśniąca i sztywna, dodajemy po łyżce cukier.
3. Stale miksując, dodajemy żółtka. Odstawiamy mikser.
4. Dodajemy przesianą mąkę pszenną oraz ziemniaczaną. Delikatnie mieszamy łyżką do połączenia się składników.
5. Ciasto przelewamy do formy, której dno wykładamy najpierw papierem do pieczenia.
6. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku w 160°C przez 40 min.
7. Wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy do ostygnięcia.

Krem:

1. Śmietankę przelewamy do garnuszka, dodajemy chałwę (polecamy przygotować ją samodzielnie – my tak zrobiliśmy i smakowała niebiańsko) i podgrzewamy na małym ogniu, cały czas mieszając, do momentu aż chałwa się rozpuści.
2. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie dodajemy 2–3 łyżki serka mascarpone i mieszamy do uzyskania jednolitej masy.
3. Resztę serka mascarpone delikatnie ubijamy i odstawiamy – będzie nam potrzebna do dekoracji tortu.



SPOSÓB PODANIA

1. Ostudzony biszkopt kroimy na 2 lub 3 płaty i smarujemy dżemem, na który układamy krem chatwowy.
2. Górę i brzegi tortu smarujemy ubitym serkiem mascarpone.
3. Przed podaniem chłodzimy tort w lodówce przez ok. 2 godz.

Mini tartaletki

z kajmakiem i owocami





SKŁADNIKI (NA 15 SZTUK)

Ciasto:

- 250 g mąki
- 150 g zimnego masła
- szczypta soli
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 jajko
- 1 łyżka zimnego mleka

Pozostałe:

- 1 puszka masy kajmakowej
- owoce sezonowe do dekoracji (maliny, borówki, truskawki itp.)
- 2 opakowania śmietanki 30%

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zagniatamy kruche ciasto: mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy pokrojone na kawałeczki masło, sól, cukier puder i siekamy składniki nożem na drobną kruszonkę.
2. Wbijamy jajko i łączymy wszystko, aż powstanie gładka masa. W razie potrzeby dodajemy mleko (jeśli składniki nie chcą się łączyć).
3. Formujemy gładką kulę, zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na godzinę.
4. Stolnicę lekko podsypujemy mąką i rozwałkowujemy na niej ciasto na grubość 3–4 mm.
5. Wycinamy kółka z ciasta, następnie wykładamy nimi foremki. Nakłuwamy spody. Wkładamy do rozgrzanego do 190°C piekarnika na 20–25 min, pieczemy aż będą miały złoty kolor. Wyjmujemy i zostawiamy do ostudzenia.
6. Ubijamy śmietankę mikserem.
7. Nakładamy do spodów masę kajmakową i śmietankę. Dekorujemy świeżymi owocami.

Brownie

– czekoladowy brudasek

SKŁADNIKI

- 350 g gorzkiej czekolady
- 3 jajka
- 250 g masła
- 150 g cukru
- 100 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Czekoladę i masło roztopiamy w kąpieli wodnej. Zostawiamy do ostygnięcia (ale musi pozostać płynna).
2. Mikserem ubijamy jajka z cukrem. Zmniejszamy obroty i stopniowo dodajemy roztopioną czekoladę, a na koniec mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia.
3. Ciasto przekładamy do formy o wymiarach 23 × 23 cm wysmarowanej masłem lub wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 35–40 min w temperaturze 180°C.
5. Po wyjęciu możemy polać wierzch ciasta roztopioną czekoladą.

Brudasek świetnie sprawdza się, gdy mamy potrzebę dostodzenia sobie życia.







Babka majonezowa,

czyli wielkanocny puch z czekoladową czapeczką

SKŁADNIKI

- | | |
|---|---------------------------------------|
| Ciasto: | • 4 czubate łyżki majonezu |
| • 5 jajek | • masło lub margaryna |
| • 3/4 szklanki mąki pszennej | do posmarowania formy |
| • 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej | Polewa: |
| • 1 szklanka cukru | • 100 g białej lub mlecznej czekolady |
| • 2 łyżeczki proszku do pieczenia | • 40 ml śmietanki 30% lub 36% |
| • 2 łyżeczki aromatu cytrynowego
lub waniliowego | |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotowujemy foremkę na babkę z kominkiem o pojemności 2,5 litra i smarujemy ją masłem.
2. Oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli, dodajemy stopniowo cukier i cały czas ubijamy. Dodajemy po jednym żółtku i dalej miksujemy do połączenia się składników. Dodajemy majonez (dzięki niemu nasza baba będzie wilgotna i miękka) i mieszamy łyżką.
3. Obie mąki mieszamy z proszkiem do pieczenia i dodajemy stopniowo do ciasta, delikatnie mieszając łyżką.
4. Dodajemy zapach cytrynowy lub waniliowy i mieszamy.
5. Ciasto przekładamy do foremki.
6. Pieczemy 50 min w temperaturze 180°C.
7. Po upieczeniu wyjmujemy babkę z piekarnika i studzimy. Wyjmujemy z formy po wystudzeniu.
8. Przygotowujemy polewę: rozpuszczamy w rondelku na małym ogniu czekoladę, dolewamy śmietankę i mieszamy.
9. Babkę dekorujemy przygotowaną polewą.

Wariacje na temat tiramisu (tiramisu malinowe)



SKŁADNIKI (NA 4–5 PORCJI)

- 1 opakowanie biszkoptów
- 1 serek mascarpone
- 1 śmietana kremówka
- 2 łyżki cukru pudru
- 3 łyżeczki kawy
- 250 g malin
- kakao do posypania



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Śmietanę kremówkę ubijamy z cukrem pudrem, a następnie nieprzerwanie miksując, dodajemy serek mascarpone.
2. Maliny blendujemy.
3. Zaparzamy kawę i przelewamy ją do głębokiego naczynia (np. miski lub głębokiego talerza), nasączamy nią biszkopki.
4. Układamy warstwami w wysokiej szklance: biszkopty, krem i zblendowane maliny.
5. Na wierzchu posypujemy kakao.



Domowe lody

Truskawkowe

SKŁADNIKI

- 4 banany
- 100 g truskawek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Banany kroimy na plasterki i wkładamy na noc do zamrażalnika.
2. Wyciągamy banany z zamrażalnika i zostawiamy na pół godziny, by je rozmrozić. Po tym czasie wkładamy je do miski i dodajemy pokrojone w ćwiartki truskawki.
3. Blendujemy truskawki z bananami.



Z masą kajmakową i masłem orzechowym

SKŁADNIKI

- 4 banany
- łyżka masy kajmakowej
- łyżka masła orzechowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Banany kroimy na plasterki i wkładamy na noc do zamrażalnika.
2. Wyciągamy banany z zamrażalnika i zostawiamy na pół godziny, by je rozmrozić. Po tym czasie wkładamy je do miski i dodajemy masło orzechowe oraz masę kajmakową.
3. Blendujemy wszystkie składniki.

Do bananów możemy dodawać także inne składniki wedle uznania np. czekoladę, kakao, owoce, wiórki kokosowe itp.

Tarta z kajmakiem i orzechami

SKŁADNIKI

- 250 g mąki
- 100 g masła
- 75 ml wody
- 1 puszka orzechowego kajmaku lub słodzonego mleka zagęszczonego
- 50 g orzechów laskowych
- 50 g orzechów włoskich
- 30 g pestek słonecznika
- 2–3 tabliczki białej czekolady



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W misce lub na stolnicy łączymy mąkę, masło i wodę.
2. Zagniatamy ciasto do uzyskania jednolitej masy i wkładamy na godzinę do lodówki. Po tym czasie wyjmujemy je i wykładamy nim spód i boki formy. Nakłuwamy widelcem.
3. Pieczemy sam spód pod obciążeniem 20–30 min w temperaturze 180°C.
4. Wyciągamy upieczone ciasto z piekarnika.

Masa:

1. Jeśli kupiliśmy gotową masę, to należy ją równomiernie rozłożyć na upieczonym spodzie.
2. Jeśli kupiliśmy puszkę mleka skondensowanego, to wkładamy je do garnka wypełnionego wodą i gotujemy 3–4 godziny, pamiętając o tym, żeby woda zakrywała puszkę w całości.

Dekoracja:

1. Po wyłożeniu doskonałego kajmaku na nasze delikatne kruche ciasto dekorujemy je orzechami laskowymi, włoskimi i pestkami słonecznika.
2. W kąpieli wodnej rozpuszczamy 2–3 tabliczki czekolady z ¼ kostki masła.
3. Czekamy aż masa kajmakowa zastygnie i wylewamy na wierzch jedwabistą masę czekoladową, którą zostawiamy do ostygnięcia.



Tarta z rabarbarem

SKŁADNIKI

Kruchy spód:

- 250 g mąki
- 2 łyżki cukru
- szczypta soli
- 150 g masła (zimnego)
- 6 łyżek zimnej wody

Rabarbar:

- 5 łydzyk rabarbaru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- około 4–5 łyżek cukru (zależy jak kwaśny jest rabarbar i jak bardzo chcemy to zneutralizować)
- cynamon (opcjonalnie)

Kruszonka:

- 50 g masła
- 1 łyżka mąki
- 50 g cukru



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy cukier, sól, pokrojone na kawałeczki zimne masło oraz dodatkowy tłuszcz, jeśli używamy. Rozcieramy palcami masło z mąką, aż powstanie drobna kruszonka. W międzyczasie dodajemy lodowatą wodę i łączymy składniki, a następnie formujemy w gładką kulę (nie wyrabiamy za długo, bo ciasto będzie twarde!). Ciasto rozplaszczamy, zawijamy w folię i wkładamy na ok. 30–60 min do lodówki.
2. Nadzienie z rabarbaru: rabarbar myjemy (nie obieramy!), odcinamy liście, łydzy suszymy i kroimy na 1–2 cm kawałki. Wkładamy do miski, dodajemy cukier, mąkę ziemniaczaną, cynamon, a następnie mieszamy.
3. Ciasto rozwałkowujemy, wykładamy nim spód oraz boki formy, nakłuwamy widelcem. Podpiekamy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 10 min. Następnie wyjmujemy, wysypujemy rabarbar i rozkładamy na nim kruszonkę. Pieczemy jeszcze przez ok. 20–25 min.

Muffinki marchewkowe

SKŁADNIKI (NA 10 MUFFINEK)

- 2/3 szklanki mąki pszennej
 - pół szklanki drobnego cukru do wypieków
 - 1 łyżeczka sody oczyszczonej
 - 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1 łyżeczka cynamonu
 - 1 płaska łyżeczka przyprawy do piernika
 - 1/4 łyżeczki soli
 - 1/3 szklanki oleju
 - 2 jajka, lekko roztrzepane
 - 1 szklanka posiekanych orzechów włoskich
 - kawałki czekolady i orzechów (opcjonalnie)
 - 1 szklanka startej marchwi
- Krem z serka:
- 300 g serka kanapkowego (typu Philadelphia) w temperaturze pokojowej
 - 90 g masła w temperaturze pokojowej
 - 1,5 szklanki przesianego cukru pudru (lub mniej, do smaku)
 - 1 łyżeczka ekstraktu, pasty z wanilii lub aromatu waniliowego





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

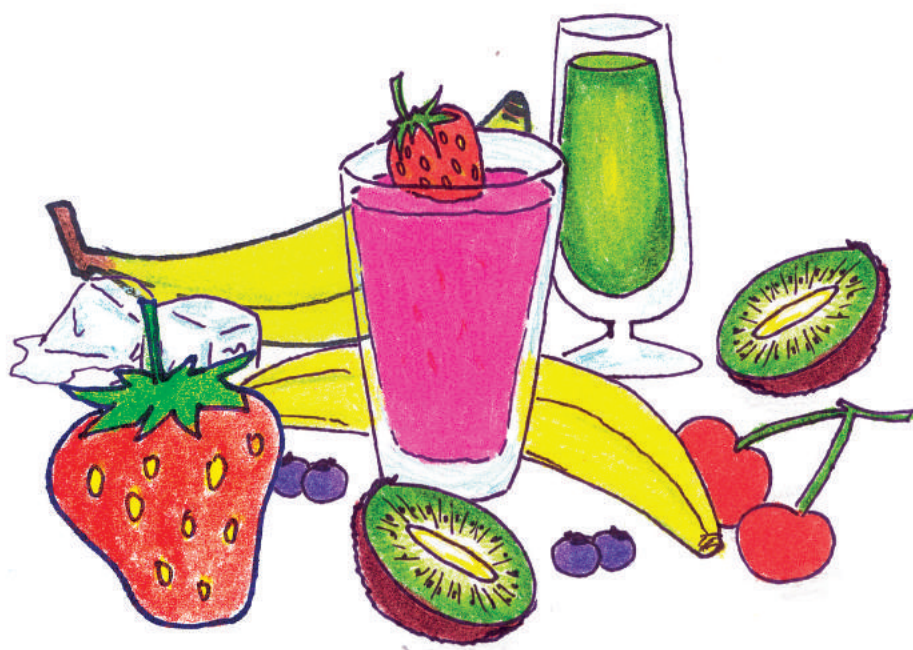
1. W jednym naczyniu mieszamy składniki suche: mąkę, cukier, proszek, sodę, przyprawę. W drugim mieszamy lekko roztrzepane jajka z olejem.
2. Łączymy zawartość obu naczyń, dodajemy startą marchewkę, orzechy i/lub czekoladę (opcjonalnie), mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli ciasto będzie zbyt suche lub gęste, dolewamy trochę mleka (musi być lejące).
3. Powstałą masę wlewamy do foremek, wyłożonych papilotkami, do wysokości papilotki. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 25 min, do tzw. suchego patyczka. Wyjmujemy i studzimy na kratce.

Krem:

1. Masło, cukier i wanilię umieszczamy w misie miksera. Ucieramy do otrzymania puszystej i jasnej masy maślanej. Dodajemy serek w trzech turach, cały czas ucierając.
2. Wystudzone muffinki dekorujemy kremem. Na koniec tylko połówka orzecha i mamy małe dzieła sztuki.



KOINALE



Zielone smoothie

w jabłkowej odstonie z nutą szpinaku



SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 4 banany
- 4 kiwi
- 4 jabłka
- 4 garście świeżego szpinaku
- 2–3 szklanki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Banany, kiwi i jabłka obieramy i kroimy w kostkę.
2. Wszystkie składniki miksujemy z dodatkiem wody.
3. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.

Trójwarstwowy koktajl z kiwi i malinami



SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 200 g malin
- 2–3 kiwi
- 3 banany
- jogurt naturalny lub ubita śmietana

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W osobnych naczyniach miksujemy pokrojone na plasterki banany z kiwi i banany z malinami.
2. Wylewamy do połowy szklanki jeden mus, nakładamy warstwę jogurtu naturalnego lub śmietany i wylewamy na wierzch drugi mus.

Koktajl bananowo-truskawkowy

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- litr mleka
- 250 g truskawek mrożonych lub świeżych
- 3 banany
- 3 łyżeczki kakao

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kroimy banany. Blendujemy razem z truskawkami, kakao i mlekiem.
2. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.



Malinowo-bananowe smoothie

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 0,5 kg malin
- 6 bananów
- 1,5 szklanki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kroimy banany.
2. Blendujemy wszystkie składniki ze sobą na gładką konsystencję.
3. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.



Śniadaniowy koktajl bananowo-kakaowy





SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 1 litr mleka (roślinnego np. migdałowego lub zwykłego)
- 200 ml mocnej kawy, może być rozpuszczalna
- 4 banany
- 4 łyżeczki gorzkiego kakao
- 2 łyżeczki cynamonu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kawę zaparzamy i ostawiamy do ostudzenia.
2. Banany kroimy na kawałki i wrzucamy do wysokiego naczynia, dolewamy schłodzoną zaparzoną kawę, dodajemy kakao i cynamon, wszystko zalewamy mlekiem i blendujemy.
3. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.

Mleczny koktajl truskawkowy





SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 500 g truskawek
- 500 g mleka
- odrobina cukru (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Truskawki kroimy na ćwiartki i wrzucamy do miksera.
2. Zalewamy je mlekiem i miksujemy. Opcjonalnie możemy dodać odrobinę cukru.
3. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.

Zwykły, domowy i najlepszy!

Od kuchni

Początki są trudne. Mimo to udało nam się stworzyć coś pysznego i zacieśnić więzi. Zobaczcie owoce naszych prac!



Coś na ząb: nuggetsy

SKŁADNIKI

- 4 piersi z kurczaka
- 0,5 l mleka
- 1 jajko
- mąka
- olej
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek, czerwona papryka, curry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umyte piersi z kurczaka kroimy na małe kawałki.
2. Z mleka, jajek i mąki przygotowujemy gęste ciasto (jak na naleśniki): miksujemy jajko i mleko, potem porcjami dodajemy mąkę aż masa stanie się gęsta. Na koniec przyprawiamy.
3. Na patelni lub w garnku (albo tu i tu :)) rozgrzewamy olej.
4. Kawałki kurczaka maczamy w cieście naleśnikowym i smażymy na głębokim oleju.
5. Podajemy z sosem czosnkowym.



Udka indycze z risotto

SKŁADNIKI

- 250 g udek z indyka
- 400 g koncentratu pomidorowego
- 250 g ryżu arborio
- 500 ml bulionu drobiowego
- 1 ząbek czosnku
- olej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: pieprz ziółowy, sól, bazylia w proszku, chili w proszku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Udka myjemy i kroimy w kostkę, wkładamy do miski z marynatą (przygotowaną z oleju i przypraw). Odstawiamy na 30 min.
2. Do garnka wlewamy oliwę z oliwek. Gdy się nagrzeje, wsypujemy ryż i smażymy, mieszając, aż stanie się przezroczysty. Dolewamy bulion, gotujemy (mieszając od czasu do czasu, by zapobiec przywieraniu) aż ryż napęcznieje.
3. Smażymy zamarynowane udka.
4. W rondelku podgrzewamy koncentrat pomidorowy, dodajemy przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek.
5. Wykładamy na talerz ryż, mięso i całość polewamy sosem.



Kątowe stekiki

SKŁADNIKI

- steki
- masło
- olej
- przyprawy: czosnek granulowany, pieprz ziołowy, sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Myjemy i osuszamy steki. Z obu stron przyprawiamy je pieprzem i czosnkiem.
2. Rozgrzewamy olej na patelni na dużym ogniu.
3. Steki smażymy mniej więcej 1 min i 20 sekund z każdej strony, żeby „zamknąć pory”, następnie smażymy jeszcze po minucie z obu stron „i w razie potrzeby przekręcić jeszcze raz”.
4. Po usmażeniu przyprawiamy solą i smarujemy masłem.



Banany w chmurach płynące kajmakiem (Banoffee pie)

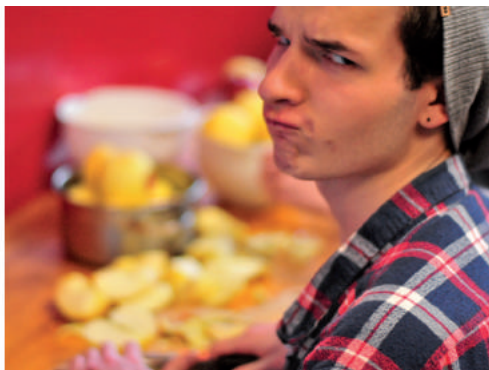
SKŁADNIKI

- 85 g roztopionego masła
- 150 g pokruszonych herbatników
- 25 g zmielonych migdałów
- 25 g zmielonych orzechów laskowych
- 2 puszki masy kajmakowej (każda po 400 g)
- 2 opakowania śmietanki kremówki
- 4 dojrzałe banany
- 75 g czekolady (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W misce łączymy rozpuszczone masło, pokruszone herbatniki, zmielone orzechy i migdały. Wszystko dokładnie mieszamy i wciskamy na dno formy do tarty o średnicy ok. 23 cm.
2. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10–15 min.
3. Banany obieramy, kroimy na plasterki i układamy na podpieczonym spodzie. Wykładamy na nie masę kajmakową. Opcjonalnie możemy ją posypać startą czekoladą.
4. Ubijamy śmietanę kremówkę na sztywno i wykładamy na wierzch ciasta.
5. Wstawiamy ciasto na kilka godzin do lodówki, aby masa stężała.





- Rośnie?
- Od patrzenia nie urośnie!

...tyle jabłek do obrania.



„Zielono mi, kiedy Cię widzę...”. W kątovej kuchni grane było owocowo-szpinakowe smoothie i... pizza w wersji zarówno wegetariańskiej, jak i mięsnej. Na scenie pojawiła się także rukola, chociaż pierwsze skrzypce grał boczek. Zapału i rąk do pracy nie brakowało! Specjalista od ciasta był jeden, od smoothie – dwóch, za to do jedzenia chętni byli wszyscy :)

W czwartkowe popołudnie kątowa kuchnia pękała w szwach – zapach rozmarynu i smażonej wieprzowiny przywiódł na warsztaty nawet tych najbardziej odczuwających skutki wiosennego przesilenia. Dla każdego znalazło się coś dobrego – mięsożercy i wegetarianie zjadali się pysznymi blinami.

Powiększyło nam się również grono fotografów, a ich awangardowe pomysły coraz bardziej pozytywnie zaskakują! Tylko trochę brudzą nam w kuchni :)



„Jedni wagarują, drudzy gotują”. Pierwszy dzień wiosny, zgodnie z kątową tradycją, upłynął nam przy ognisku. Do jedzenia, jak co roku, był smalec, ogórki i zawartość słynnego kociołka. Gdy wypełniliśmy żołądki po brzegi, mieliśmy siłę na zabawy zespołowe i turniej piłki nożnej – wychowawcy vs. wychowankowie. Spaliliśmy nie tylko kalorie, ale również tradycyjną Marzannę :)

Przepis na Wiosenny „Kątowy” Kocioł znajdziecie na stronie 25.



„Francuskie wariacje”. Gdy kota nie ma, myszy harcują! Kątowi wychowawcy zniknęli, więc młodzież rozszalała się w kuchni. Aby dobrze się zaprezentować podczas dni otwartych ośrodka, postanowiliśmy postawić na elegancję-Francję. W kuchni królowało ciasto francuskie w trzech wariantach – na słodko, słono i wiosennie: na zielono..



Zajęcie znaleźli także kątowi detektywi, gdy z kuchni znikaty całe tace z jedzeniem. Idąc śladem kuszącego aromatu, trafili do sali fotograficznej, gdzie młodzi z aparatami, o dziwo, nie zjadali naszych frykasów, ale robili im zdjęcia :) Po skończonych warsztatach na tacach nie zostało ani okruszka, wszystko trafiło prosto do brzuszka!



„Warzywny miszmasz, czyli po prostu... leczo”. Ogarniające nas lenistwo postanowiliśmy pokonać za pomocą leczo z kuskusem. Już po chwili po całym „Kącie” roznosił się zapach podsmażanych kielbasek. Ze świeżych warzyw – cukinii, pieczarek, cebuli i papryki – wyczarowaliśmy niezwykle danie. Jego smak zachwycił wszystkie podniebienia!



„Nadziany czwartek”, Jak grzyby po deszczu urosły nam naprawdę wielkie pieczarki! Aż żał byłoby ich nie nadziać :) Ogarnięci szaleństwem faszerowania nie zauważyliśmy nawet, że grzyby zmieniły się w paprykę, a papryka w bakłażana. Nafaszerowaliśmy więc pół kątovej kuchni, a nasze eksperymenty okazały się wyjątkowo pyszne. To było niezwykle bogate (albo: nadziane :)) czwartkowe popołudnie!



Najwięcej witaminy mają polskie dziewczyny i... chłopaki z „Kąta”! A jak dziewczyny to i maliny, a jak chłopaki to tylko kajmaki :)

Trochę porymowaliśmy, więc żeby sztuka kulinarna zgodnie korespondowała z artyzmem słowa, postanowiliśmy wykorzystać owoce. Jedna wersja to jednak dla nas zbyt mało, zatem – jak zwykle – w dwóch odsłonach. I nie, nie, nie, że znowu wege i mięso! Słodka środa to tylko owoce, owoce i jeszcze trochę owoców.

Smak dzieciństwa – pierogi – zawarliśmy w nowoczesnej, kątovej wersji. Były z farszem szpinakowym z żółtym serem, z kaszą gryczaną i twarogiem oraz z borówkami. Stworzyliśmy niesamowite smaki, które zachwyciły wszystkie podniebienia.

Przygodę z lepieniem pierogów uprzykrzał największy wróg kątowych kucharzy: fotografowie. Nasi apodyktyczni koledzy zabierali z kuchni ciasto, pierogi a nawet i stolnice! Jednak ostatecznie zakopaliśmy wałek wojenny i usiedliśmy do wspólnego posiłku :)



Dzisiejsze warsztaty zaczęły się od... braku prądu. Po kilkunastu minutach obmyślenia planu B i szukaniu przepisów „jak-to-zrobić-bez-sprzętu-elektrycznego”, żarówki się zaświeciły, a my zrobiliśmy koktajl z truskawkami na mleku. Postanowiliśmy wypić go na świeżym powietrzu, bo to przecież grzech przesiedzieć taki piękny dzień w kuchni!



My, Kątowicze, i (wiecznie młode) studentki, świętujemy Dzień Dziecka przez cały rok, jednak zorganizowaniem oficjalnych obchodów zajęli się wychowawcy. Przygotowali dla kątowej młodzieży wiele niespodzianek, między innymi: ognisko, bitwę na balony z wodą oraz mecz piłki nożnej: wychowawcy vs. wychowankowie.

Gdy zabawy dobiegły końca, okazało się, że czekało nas jeszcze jedno wyjątkowe wydarzenie: tradycyjne czwartkowe gotowanie, które zamieniło się w wizytę w Japonii. Zrobiliśmy sushi w wersji kątowej! Nie obyło się bez drobnej wpadki, jednak przypalone chili pokazało tylko nasz ognisty zapał do czerpania wiedzy. Jak zawsze wychowawca Bartek przybliżył nam historię oraz podstawy przygotowania potrawy. Z kompletnych laików staliśmy się więc mistrzami sushi – i to w dodatku w ilości hurtowej :)



Jedną nogą jesteście już na wakacjach, a jak wakacje, to podróże. Jak podróże, to może Meksyk? Nie wiemy jak tam jest, ale wiemy jedno: jeżeli tam też serwują tak pyszne jedzenie jak w restauracji „Kawa i chili” to naprawdę warto!

Z całego serca polecamy Wam to miejsce. Jest urządzone w meksykańskim stylu – po wejściu do środka czujesz się jak w prawdziwej Ameryce Północnej. I możesz zająć się do utraty zmysłów, bo na serwowane tam regionalne przysmaki zbyt mało jest miejsca w żołądku!

„Kąt” inspirowane się do własnych kulinarnych podbojów, a wszystkich lubujących się w smakach meksykańskich zaprasza do „Kawa i chili Międzylesie”.



Na fotograficznym froncie dzielnie walczyli nasi artyści, wzbudzając u wszystkich żarłoczną niecierpliwość.



Efekty naszych prac!



Smacznego!

Zakończenie

Projekt „Kącik kulinarny” realizowany był w ramach pierwszej edycji programu „UW: Inicjatywy dla otoczenia”, w kategorii „Organizacje pozarządowe i instytucje publiczne”. Celem programu¹ jest umożliwienie studentom i doktorantom uczenia się poprzez zdobywanie praktycznych doświadczeń w pracy projektowej pod kierunkiem tutora (pracownika naukowego UW) i specjalistów z danej dziedziny.

Pomysłodawcami i współautorami projektu były studentki z Koła Naukowego Warszawskiej Szkoły Pedagogiki Resocjalizacyjnej IPSiR UW² oraz młodzież i wychowawcy z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 2 „Kąt”. Wybór do projektu o charakterze edukacyjnym partnera – MOS „Kąt” – w pełni gwarantował zdobycie bądź podniesienie poziomu kompetencji merytorycznych, interpersonalnych oraz organizacyjnych osób biorących udział w tym przedsięwzięciu.

Realizując projekt, studentki miały możliwość praktycznego zastosowania wiedzy i umiejętności zdobytych między innymi w czasie studiów oraz wykorzystania swojego potencjału kreatywności podczas zajęć z młodzieżą.

Również młodzież w trakcie warsztatów kulinarnych i fotograficznych rozwijała swoje zainteresowania i pasję, a podejmując się nowych, ciekawych zadań i prezentując ich efekty w mediach społecznościowych (a następnie w tej książce), zdobywała uznanie w oczach własnych i innych ludzi.

„Kącik kulinarny” to hasło, pod którym kryją się oddziaływania edukacyjne, wychowawcze i profilaktyczne, realizowane poprzez promowanie konstruktywnych form spędzania czasu wolnego. To praca zarówno z młodzieżą, jak i nad samym sobą.

¹ Program IDO powstał na Uniwersytecie Warszawskim w ramach projektu Santander Universidades, który jest realizowany w Polsce przez Bank Zachodni WBK.

² Program „IDO” jest dedykowany studentom UW bez względu na kierunek, rok i tryb studiów. W naszym projekcie brało udział dziewiętnaście studentek (same kobiety!), reprezentujące: Wydział Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji, Wydział Geografii i Studiów Regionalnych, Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii, Wydział Polonistyki, Wydział Pedagogiczny. Projekt był realizowany w semestrze letnim roku akademickiego 2016/2017.

Mam nadzieję, że „Kącik kulinarny” był dla uczestników nie tylko wspólnym gotowaniem, fotografowaniem, opracowywaniem przepisów i postów na Facebooka, ale również świetną zabawą, czasem nawiązywania relacji i więzi, a także uczenia się od siebie nawzajem.

Oczywiście początki były trudne, zarówno pod względem organizacyjnym, jak i interpersonalnym. Istotne było nie tylko przygotowanie pysznych dań, ale i ich zaprezentowanie. Myślę, że stopniowy rozwój umiejętności jest zauważalny zarówno w przepisach, jak i jakości wykonanych zdjęć.

Rezultat naszej pracy macie Państwo przed sobą, natomiast kompetencje miękkie zdobyte przez studentki i młodzież, ufam, że zostaną w nich i będą wykorzystywane w dalszym twórczym, dojrzałym życiu.

Dziękuję:

- młodzieży z MOS „Kąt” za aktywny udział w zajęciach,
- studentkom Uniwersytetu Warszawskiego uczestniczącym w projekcie,
- wychowawcom współprowadzącym warsztaty kulinarne (Kasi Rżanek, Marioli Stawiarz-Staszewskiej, Marcie Widawskiej, Bartkowi Widawskiemu) i fotograficzne (Joannie Konopczyńskiej) oraz całej kadrze „Kąta” za życzliwość i wsparcie,
- fotografom: Jagodzie Zielińskiej, Joannie Bartnik oraz Alicji Szulc za przekazanie tajników wiedzy fotograficznej i uwrażliwienie na estetykę podawania dań,
- edytorom: dr Katarzynie Seroce, Hannie Niewiadomskiej, Karolinie Tratkiewicz, Emilii Szostak za cenne wskazówki dotyczące przygotowania materiałów do druku,
- zarządowi oraz menedżerom restauracji „Kawa i chili”, a szczególnie Panu Armandowi Ptaszkiewiczowi i Pani Aleksandrze Masny, za ugoszczenie nas w klimacie meksykańskim,
- firmie SOMA i Panu Marcinowi Sobczakowi, za wysokiej jakości wydruk naszej książki,
- wszystkim osobom zaangażowanym w działania związane z projektem „Kącik kulinarny”.

Elżbieta Bielecka
Tutor projektu „Kącik kulinarny”

Zapraszam też na stronę projektu: <https://www.facebook.com/KacikKulinary/>

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PROGRAMU „UW: INICJATYWY DLA OTOCZENIA”
DZIAŁAJĄCEGO W RAMACH PROGRAMU „SANTANDER UNIVERSIDADES”,
KTÓRY JEST REALIZOWANY W POLSCE PRZEZ BANK ZACHODNI WBK

ZDJĘCIA:

Artur Szajewski, Ida Smaga, Karolina Chuda, Klaudia Leńczuk,
Kacper Katarzyński, Julia Krawczyk, Karolina Ciećwierska, Natalia Czuba,
Katarzyna Jarzyńska, Żaneta Kłosiewicz, Sylwia Piekarska

PROJEKT OKŁADKI I ILUSTRACJE

Jacek Rudnicki

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Zespół Redakcyjny Projektu „Kącik Kulinarny”

REDAKCJA I KOREKTA:

Aleksandra Nożyńska

ISBN 978-83-60260-59-3

Copyright © by Uniwersytet Warszawski

Warszawa 2017

KSIĄŻKA DOSTĘPNA W SIECI POD ADRESEM:

<http://ido.uw.edu.pl/kacik-kulinarny/>

Publikacja udostępniona na licencji Creative Commons:

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 3.0 Polska
(CC BY-NC-SA 3.0 PL)



DRUK I OPRAWA:

SOMA MARCIN SOBCZAK

ul. Trakt Brzeski 6, 05-077 Warszawa-Wesoła

tel.: 663 448 767 e-mail: marcinsn@gmail.com

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PROGRAMU
„UW: INICJATYWY DLA OTOCZENIA”
DZIAŁAJĄCEGO W RAMACH PROGRAMU
„SANTANDER UNIVERSIDADES”,
KTÓRY JEST REALIZOWANY W POLSCE
PRZEZ BANK ZACHODNI WBK



UNIwersYTET
WARSAWSKI



Uniwersyteckie
Centrum
Wolontariatu

UNIwersYTET WARSAWSKI

ISBN 978-83-60260-59-3

