



Śląskie.  
Pozytywna energia

# EKSPERCI ŚLĄSKICH SMAKÓW POLECAJĄ

*4 pory roku w kuchni śląskiej*

PRZEWODNIK KULINARNY



ORNONTOWICE







# DZIEDZICTWO KULINARNE ŚLĄSKA

Śląska kuchnia jest jedną z najbardziej bogatych i rozpoznawanych. Choć kojarzona z tradycyjnym świąteczno – niedzielnym zestawieniem: rolady, kluski z sosem i modro kapusta, jest o wiele bogatsza i zróżnicowana.

Niewątpliwie na tą najbardziej kojarzoną ze Śląskiem kuchnię ogromny wpływ miał przemysł. Posiłki musiały być treściwe, by dawać energię potrzebną do pracy. Dlatego na stole znajdziemy rolady suto polewane sosem, golonko zawsze podawane na biesiadach piwnych, któremu towarzyszy ciaper kapusta (tzw. panczkraut), czyli kiszona kapusta zagęszczona podsmażonymi na boczku ziemniakami. Swoje miejsce na stole znajduje żurek, ajntopf, karbinadle czy krupnioki. Widoczne było przywiązanie do dań z królików, które hodowane były przy każdym familoku i domach na wsiach, stanowiąc ważny element menu. Nie można zapomnieć również o „wodzionce”, będącej podstawową strawą w rodzinach robotniczych. Choć bardzo prosta w swoim przyrządzeniu, składa się na nią głównie smalec, czosnek, chleb i woda, dostarczała organizmowi wszystkich potrzebnych składników, zarówno odżywczych, energetycznych jak i witamin. Jednak nie ma śląskiej kuchni bez słodkich przysmaków. Poczynając od weselnych kołoczy, codziennych kołoczyków czy krepki poprzez szpajzy, kopy aż do świątecznych moczek i makówek.

Kuchnia śląska w swej prostocie jest pełna smaków i zapachów. Jak żadna inna była i jest duszą domu, miejscem życia rodzinnego, w którym stykały się światy różnych pokoleń Ślązaków. Jej funkcja pozostała przez wieki niezmienna, chociaż coraz rzadziej można spotkać tą tradycyjnie umeblowaną. Wygląd i specyfika tego wnętrza, jest również ważnym elementem dziedzictwa kulturowego. W każdej kuchni stał byfj, w którym wszystko miało swoje miejsce. Gospodynie prześcigały się w ustrajaniu kuchni haftowaną „garderobą”, która znakomicie wykrochmalona stanowiła ozdobę zarówno stołu kuchennego, zasłaniając to co pod nim, ozdobę okien – w postaci bocznych zasłon. Składały się na nią również przeróżnego rodzaju ręczniczki i ręczniki, ale najważniejszym jej elementem była „zawieszka” nad stołem głosząca często, że „kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje” bądź „gość w dom, Bóg w dom”<sup>1</sup>.

Na żelazny kapitał dziedzictwa kulinarnego Śląska składa się wiele tradycji i obrzędów. To również rytuał przygotowywania zimowych zapasów. Nieodłącznym elementem zgromadzonego majątku jest również śląska gwara, gdzie zachowanie tradycyjnych nazw produktów i potraw jest ważnym elementem promocji dziedzictwa regionu.

Promowanie tradycji, szukanie jej źródeł, poszukiwanie odrębności regionów stało się w dobie ogólnej globalizacji nie tylko bardzo popularne, ale i konieczne w celu zachowania własnej tożsamości. Utrwalenie tradycji świadczących





o oryginalności Śląska jest gwarancją jego atrakcyjności zarówno dla inwestorów, mieszkańców jak i turystów, a co za tym idzie jest gwarancją sukcesu gospodarczego. Historia kulinariów jest niezwykle istotna, ponieważ zapisany jest w niej nie tylko przepis sporządzania potrawy, wpisana jest weń przede wszystkim tradycja i historia naszych przodków. Śląsk przez wieki zgromadził wielki kapitał, z którego zasobów należy w pełni korzystać w celu tworzenia i promowania najlepszej w tej części Europy oferty kulturalno – rozrywkowej, co jest zgodne z zapisami Strategii Rozwoju Województwa Śląskiego. Dziedzictwo kulinarne Śląska może być dla promocji regionu niewyczerpanym źródłem inspiracji, żelaznym kapitałem, z którego należy czerpać zyski. Kapitał ten może stanowić ważne, stabilne i trwałe źródło oryginalnych działań promocyjnych podejmowanych przez region, dlatego nie można ignorować.

W śląskim menu znajdziemy wiele potraw lekkich i prostych do przygotowania, które w dzisiejszych „zabieganych” czasach mogą zyskać uznanie młodych i przedsiębiorczych ludzi. Eksperti Śląskich Smaków wybrali do niniejszego przewodnika kulinarnego właśnie takie potrawy, uwzględniając jednocześnie ich podział na cztery pory roku. Wyodrębnienie poszczególnych pór roku daje okazję do przedstawienia różnorodności i bogactwa kuchni śląskiej oraz jej specyfiki w odniesieniu do danego okresu kalendarzowego. Rodzaje wykorzystywanych produktów, sposoby przyrządzania potraw, a także wachlarz samych potraw jest silnie związany z poszczególnymi porami roku, tak aby w optymalny sposób wykorzystać to co daje natura. Ponieważ jest to mini przewodnik, przy każdym dniu tygodnia przedstawiona została jedna prosta do przygotowania potrawa, natomiast przy okazji niedzieli potrawy są bardziej czasochłonne, iż jest to wyjątkowy dzień także od strony kulinarnej.

Dlatego Eksperti Śląskich Smaków przekazują Państwu niniejszy przewodnik kulinarny, mając nadzieję, iż będzie on nie tylko próbą utrwalenia tradycji, ale stanie się również inspiracją w codziennym przygotowywaniu potraw, jak również zachęci firmy i instytucje związane z turystyką do promowania Śląska przez nasze, tak bogate dziedzictwo kulinarne.





# EKSPERCI ŚLĄSKICH SMAKÓW

*z Ornontowic*

Gmina Ornontowice szczyli się faktem, iż Ekspersi Śląskich Smaków pochodzą właśnie z jej terenu. Przedstawicielki Koła Gospodyń Wiejskich z Ornontowic trzy razy z rzędu wygrały Festiwal Kuchni Śląskiej „Śląskie Smaki” w kategorii amatorów.

Trzy Złote Durszlaki oraz tytuł Eksperta Śląskich Smaków pozwala na uznanie przedstawicielek KGW jako wybitnych specjalistów kuchni śląskiej. Na tej podstawie samorząd Ornontowic podejmuje ciągłe działania zmierzające do promocji kuchni śląskiej oraz ornontowickiego dziedzictwa kulinarnego, co przejawia się chociażby w powołaniu do życia Śląskiej Kapituły Smaku.

Koło Gospodyń Wiejskich wywalczyło swoje trofea w poszczególnych Festiwalach za następujące potrawy:

## **I Festiwal Śląskie Smaki – 2006r.**

Kopa Ornontowicka oraz ciaper kapusta z żeberkami

## **II Festiwal Śląskie Smaki – 2007r.**

Chachar szałot ze schabowym i kompot z banie

## **III Festiwal Śląskie Smaki – 2008r.**

Szpajza wiśniowa, rosół z perliczki z makaronem, perliczka duszona z pasztecikami, kalarepą, kartoflami i sałatą.

Festiwal Kuchni Śląskiej „Śląskie Smaki”, organizowany przez Śląską Organizację Turystyczną, jest żywą wizytówką śląskich tradycji kulinarnych, a jego głównym celem jest utrwalanie tradycji i dorobku kuchni śląskiej oraz jej promocja wśród mieszkańców regionu jak i turystów.

Po raz pierwszy festiwal został zorganizowany w Ogrodzieńcu, później w Cieszynie i Raciborzu, gromadząc za każdym razem coraz większą rzeszę smakoszy i ekspertów śląskiej kuchni. Nieodłącznym elementem festiwalu jest konkurs kulinarny rozgrywany w kategorii profesjonalistów i amatorów. Zwycięzcy poszczególnych kategorii otrzymują Złoty Durszlak i zaszczytny tytuł Ekspertów Śląskich Smaków.

W roku 2009 Festiwal Śląskich Smaków odbędzie się w Pszczynie, jednakże Koło Gospodyń Wiejskich z Ornontowic nie będzie już brało udziału w zawodach lecz jego przedstawicielka zasiądzie w jury konkursu jako Ekspert Śląskich Smaków.





## PONIEDZIAŁEK

### Zupa z kalarepy

#### Składniki:

kalarepa z liśćmi „uberiba” średnia 5-6 sztuk  
kości ze schabu 50 dag  
ziemniaki 80 dag  
smalec 5dag  
mąka pszenna 5 dag  
cebula mała 1szt.  
cukier 1 płaska łyżeczka  
kostka bulionowa 1szt.  
sól, szczypta zmielonego pieprzu naturalnego

#### Sposób przygotowania:

Kości opłukaj i ugotuj od zimnej wody. Gdy mięso będzie miękkie wyjmij kości z wywaru i obierz z mięsa. Ziemniaki umyte, obierz, pokrój w kostkę. Kalarepę opłukaj, usuń pozostałe liście. Pozostałe liście bez łodyżek pokrój w paski. Główki kalarepy obierz i pokrój w kostkę. Kalarepę i ziemniaki połącz z wywarem i ugotuj do miękkości z dodatkiem soli i cukru. Pod koniec gotowania dodaj kminek i kostkę rosołową, po czym zagęść zasmażką ze smalcu, mąki i cebuli pokrojonej w drobną kosteczkę. Całość zagotuj i odstaw z ognia. Do zupy dodaj obrane z kości mięso i przypraw do smaku.



## WTOREK

### Cielęcina duszona

#### Składniki:

80 dag cielęciny (górką, mostek, karkówka)  
2 ząbki czosnku  
duża cebula  
sól, pieprz  
śmietana

#### Sposób przygotowania:

Cielęcinę umyj, oczyść z błon i ścięgien. Czosnek obierz i posiekaj, rozetrzyj z solą i masą czosnkową, natrzyj tym mięso. Pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu, dodaj cebulę, smaź jeszcze przez chwilę następnie wlej półtora szklanki przegotowanej wody bądź wywaru z warzyw. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 40 min. Dopraw do smaku, sos zagęść śmietaną. Podawaj z kaszą oraz ogórkiem kiszonym.



# OSNA

## ŚRODA

### Ryż z jabłkami

#### Składniki:

- 2 torebki ryżu
- 2 kwaśne jabłka (np. antonówka lub szara reneta)
- 1.5 szklanki mleka
- 1.5 szklanki wody
- 3 łyżki masła
- cynamon
- 4 łyżki cukru
- masło

#### Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż (najwygodniej torebkowy) w wodzie zmieszanej z mlekiem. W trakcie gotowania lekko posól, dodaj łyżeczkę masła. Obierz jabłka ze skórki, wydrąż gniazda, potrzyj na tarce o grubych „oczkach”. Potarte jabłka wymieszaj z cukrem i cynamonem. Wymasuj masłem żaroodporne naczynie. Na dno nałóż pierwszą warstwę ryżu, następnie przykryj ją warstwą przygotowanych jabłek i tak dalej... Wierzchnia warstwa powinna być ryżowa. Po wierzchu możesz ryż przykryć plasterkami masła lub posmarować osłodzoną śmietaną, wtedy góra ładnie się zapiecze. Wstaw do rozgrzanego piekarnika (ok. 170 st.) i zapiekaj do lekkiego zrumienienia. Podawaj gorący ze śmietaną doprawioną cukrem waniliowym.



## CZWARTEK

### Zupa szczawiowa

#### Składniki:

- 20-30 dag szczawiu
- 2 kostki rosółowe warzywne
- 3 łyżki śmietany 18%
- 1 łyżka mąki
- 10 dag masła
- sól, pieprz, cukier
- 2 l wody
- 4 ziemniaki
- 1 cebula

#### Sposób przygotowania:

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, zeszklij na maśle i przełóż do garnka, zalej bulionem przyrządzonym z kostek i wody, zagotuj i dodaj pokrojone ziemniaki w kostkę. Gotuj 30 min. Szczaw przebierz i odrzuć łodyżki, posiekany szczaw włóż do gorącego wywaru i doprowadź do wrzenia

5 min. Dopraw do smaku.

Podawaj z jajkiem ugotowanym na twardo.





## PIĄTEK

### Kalarepa na gęsto

#### Składniki:

kalarepa 4 sztuki  
masło 2 łyżki  
ocet, sól pieprz  
2 ziemniaki

#### Sposób przygotowania:

Obierz kalarepę, zetrzyj ją na tarce o grubych oczkach, listki posiekaj drobno i wstaw do gotowania. Po ugotowaniu odcedź. Następnie dodaj sól, pieprz, ocet. Ugotowane kartofle przecieraj z masłem.

Całość wymieszaj. Gotowe! Podaj z jajkiem sadzonym, maślanką lub kwaśnym mlekiem.



## SOBOTA

### Ciasto z rabarborem

#### Składniki:

margaryna 20 dag  
mąka pszenna 20 dag  
cukier 20 dag  
jaja 4 szt.  
cukier waniliowy 1 paczka  
proszek do pieczenia 1 łyżeczka  
rabarbar 80 dag  
cukier puder 10 dag

#### Sposób przygotowania:

Ubij białka z jajek na sztywną pianę dodaj cukier, cukier waniliowy i żółtka. Dodaj roztopiony i ostudzony tłuszcz, a następnie przesianą mąkę, proszek do pieczenia i obrany, pokrojony w kostkę rabarbar. Całość wymieszaj, wlej do formy o wysokich brzegach dobrze wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Piecz podobnie jak babkę. Po upieczeniu posyp cukrem pudrem.



# WIOSNA



## Obiad śląski

### Kluski śląskie

#### Składniki:

- 1 kg kartofli
- 25 dag mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- sól

#### Sposób przygotowania:

Obierz i ugotuj 1 kg ziemniaków i gorące przetrzyj, przestudź, dodaj 25 dag mąki ziemniaczanej i 1 żółtko. Posól ciasto i dobrze przygnieć. Z ciasta formuj spłaszczone kluseczki i gotuj w osolonej wodzie ok.5 minut.

### Śląskie rolady wołowe

#### Składniki:

- 60 dag wołowiny
- gęsta śmietana
- musztarda
- ślonina lub boczek wędzony
- ogórki kiszzone 2 szt.
- cebula
- sól, pieprz



## NIEDZIELA

liście laurowe, ziele angielskie, biała, Iniana nić WAŻNE!

#### Sposób przygotowania:

To ulubione danie wszystkich. Wymieni je każdy rdzenny Ślązak bez wahania. Ładny kawał chudej wołowiny (ok 60 dag) rozetnij na 4 płaty, zbij cienko tłuczkiem, oprósz solą i pieprzem, posmaruj musztardą i na każdy nałóż cienki płat śloniny lub boczku wędzonego oraz kilka plasterków cebuli, możesz dodać kawałek ogórka kiszzonego. Zwijaj roladki (brzeży chowasz do środka), zwiąż Inianą białą nitką, smaź na gorącym tłuszczu, podlewaj wodą, dodaj (pod koniec duszenia) liść laurowy i parę ziaren ziele angielskiego, i duś ponad godzinę. Sos podpraw gęstą śmietaną.

### Modro kapusta

#### Składniki:

- 1 kg czerwonej kapusty
- 1/2 łyżki octu
- 15 dag boczku wędzonego
- cebula
- cukier, sól, pieprz

#### Sposób przygotowania:

1 kg czerwonej kapusty poszatkuj drobno i duś kilkanaście minut w niewielkiej ilości wody z małym dodatkiem octu. Gdy miękka (jeśli zostało trochę wody, trzeba ją odlać), dodaj pokrojonego w kostkę i podsmażonego boczku wędzonego (10-20 dag), jedną dużą posiekaną drobno cebulę, łyżeczkę cukru, trochę soli i pieprzu do smaku. Możesz dodać pokrajane w słupki kwaśne jabłko. Sałatkę podaje się na ciepło lub na zimno.



## PONIEDZIAŁEK

### Zupa ogórkowa

#### Składniki:

30 dag kwaszonych ogórków  
 15 dag boczku  
 duża pietruszka  
 1/2 kg ziemniaków  
 1 marchewka  
 1 cebula  
 3/4 szklanki śmietany  
 sól, pieprz  
 cukier

#### Opis przygotowania:

Warzywa dokładnie umyj, obierz, opłukaj, pokrój w kostkę, dodaj łyżkę oleju słonecznikowego lub oliwy, zalej wrzącą wodą, lekko posól i ugotuj wywar (możesz dodać kostkę rosołową). Boczek pokrój w kostkę i przesmaż w rondelku. Ogórki opłukaj i zetrzyj na tarce o dużych otworach. Zetrzyj na tarce cebulę. Następnie startą cebulę i ogórki kiszzone włóż do rondelka z boczkiem, chwilę podsmaż, następnie podduś i zmieszaj z wywarem. Dodaj śmietanę i dopraw do smaku.



## WTOREK

### Perliczka duszona

#### Składniki:

perliczka  
 ząbek czosnku  
 2-3 jabłka  
 sól, pieprz biały

#### Sposób przygotowania:

Perliczkę oczyść i wypłucz, następnie ją osusz na ściereczce. Na całej powierzchni natrzyj perliczkę solą, odrobiną pieprzu i czosnku. Wstaw na dwie-trzy godziny do lodówki. Z jabłek wyjmij gniazdka pestkowe i włóż do środka. Ze wszystkich stron obsmaż w brytfannie na rozgrzanym tłuszczu, następnie podlewaj bulionem i duś do miękkości.





**Ajntopf**

**Składniki:**

ziemniaki 30 dag  
 fasola szparagowa 10 dag  
 kalafior mały 1 szt.  
 kalarepa duża 2 szt.  
 marchew duża 1 szt.  
 seler mały z liśćmi 1 szt.  
 pietruszka z nacią 1 szt.  
 por 1 szt.  
 mięso gulaszowe 1 kg  
 kapusta 1/4 szt.  
 śmietana 1 szklanka  
 woda 2 l / 2 litra  
 sól

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa umyj i rozdrobnij (ziemniaki, marchew, seler, pietruszkę, kalarepę, kapustę), por w plasterki, fasolkę w ukośne kawałki, kalafior podziel na poszczególne kwiaty, a zieleninę posiekaj. Warzywa ugotuj we wrzącej solonej wodzie, dodaj nieco później kalafior. Mięso gulaszowe podduś, a następnie dodaj do zupy. Na koniec dodaj zahartowaną śmietanę oraz posiekaną zieleninę.



**Mizeria, ziemniaki ze szczypiorkiem i jajko sadzone**

**Składniki:**

ogórki zielone 1 kg  
 śmietana 1 1/2 szklanki  
 1/2 kg ziemniaków  
 szczypiorek  
 jajka  
 masło  
 sól, pieprz

**Sposób przygotowania:**

Ogórki zielone umyj, obierz i zetrzyj na tarce jarzynowej o grubych otworach. Starte ogórki posól, wymieszaj, a następnie wlej do nich śmietanę. Całość ponownie wymieszaj i uzupełnij pod względem smakowym solą

i pieprzem. Podawaj w porcelanowej głębokiej salaterce z jajkiem sadzonym oraz młodymi ziemniakami polanymi masłem ze szczypiorkiem.





**Kluski na parze****Składniki:**

- 3 żółtka
- 40 gram cukru
- 250 g mąki
- 20 g drożdży świeżych
- 1/2 łyżeczki soli
- skórka cytrynowa
- 1/2 szklanki mleka (ok. 125 ml)
- 50 g masła, roztopionego i ostudzonego
- 120 g jagód

**Sposób przygotowania:**

Żółtka utrzyj z cukrem na kogel-mogel. Dodaj lekko podgrzane mleko, wyrośnięte drożdże, skórkę cytrynową i sól, a następnie mąkę. Zagnieć gładkie ciasto. Na końcu dodaj masło. Dokładnie wyrabiaj. Przelóż do miski, przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia.

Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3 cm. Powycinaj szklanką okrągłe kluski. Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia. Gotuj na parze. Podaj ze śmietaną i świeżymi owocami, np. poziomkami, jagodami, itp.

**Krucze ciasto ze śliwkami****Składniki:**

- masło 10 dag
- mąka pszenna 8 dag
- mąka krupczatka 4 dag
- śliwki węgierki 50 dag
- cukier 15 dag
- cukier waniliowy 1 paczka
- jaja 3 szt.
- cukier puder 5 dag
- tłuszcz i bułka tarta do wysypania formy

**Sposób przygotowania:**

Masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę, dodaj w trakcie ucierania po jednym żółtku. Po dokładnym utarciu dodaj przesianą mąkę, dokładnie wymieszaj i dodaj ubite na sztywną pianę białka jaj. Białka z ciastem delikatnie wymieszaj, aby nie popsuć struktury piany, po czym wylóż do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Forma powinna być wyższa niż poziom ciasta. Na wierzch ciasta nałóż opłukane i wydrylowane z pestek owoce. Ciasto włóż do piekarnika i piecz w średniej temperaturze podobnie jak babkę. Po upieczeniu i wystudzeniu wyjmij z formy i posyp cukrem pudrem. Ciasto to można piec również z krajowymi brzoskwiniami, morelami, jabłkami lub owocami mieszanymi.





**Kopa Ornontowicka****Placki kokosowe****Składniki:**

- 6 białek
- 12 dużych łyżek cukru
- 400 g wiórek kokosowych

**Sposób przygotowania:**

Białka z cukrem ubij na sztywną pianę na gorąco (tzn. włóż garnek z białkiem i cukrem do miski z ciepłą wodą ok. 40 stopni Celsjusza). Do ubitych białek dodaj wiórki kokosowe ciągle mieszając, następnie formuj placki różnej wielkości od największego do najmniejszego (aby potem można było nadać ciastu kształt kopca). Na formie wyłożonej papierem piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza.

**Bakalie****Składniki:**

- 1 puszka ananasa
- 100 g rodzynek
- 200 g spirytusu
- 100 g migdałów

**Sposób przygotowania:**

Ananas pokrój w paski, rodzynki sparz wodą, odcedź, zostaw do wychłodzenia, następnie namocz w zalewie spirytusowej, pozostaw na noc. Migdały sparz, obierz ze skórki i potnij w paseczki.

**Krem****Składniki:**

- 1 kostka masła
- 2 jaja
- 4 łyżki cukru
- 200-250 g śmietany słodkiej 30-36%

**Sposób przygotowania:**

Masło zmiksuj lub utrzyj na puszysto, jaja ubij z cukrem. Ubite jaja wlewaj powoli cienką strużką do masła, cały czas mieszaj, dodaj spirytus. Pokrojony ananas, rodzynki, migdały wymieszaj z kremem. Placki kokosowe nasącz sokiem z ananasa i przełóż kremem w kolejności od największego do najmniejszego placka. Ubij 1 śmietaną kremówką 30-36% na sztywno. Przełożone placki z kremem w formie kopca, oblej śmietaną, udekoruj ananasem i posyp startą gorzką czekoladą.



**PONIEDZIAŁEK**

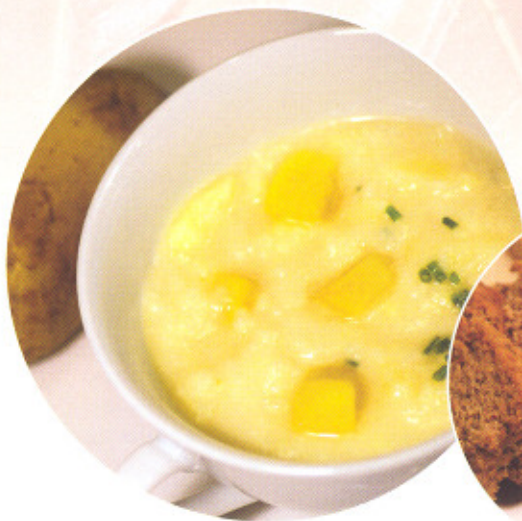
**Kartoflonka**

**Składniki:**

- 2 l wody
- 0,5 kg ziemniaków
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka masła lub smalcu
- ziele angielskie
- liść laurowy
- cebula lub por
- sól, pieprz, vegeta

**Sposób przygotowania:**

Kartofle ugotuj z jarzynami. Wyciągnij z wody i zmiksuj, połącz z wodą, przyprawić solą, pieprzem i vegetą. Zagotuj. Zrób zasmażkę z mąki i masła. Połącz wszystko i dopraw do smaku. Podawaj z ciemnym pieczywem lub grzankami.



**WTOREK**

**Pasztet z królika**

**Składniki:**

- królik 1szt.
- chudy boczek świeży 40 dag
- mięso mielone 50 dag
- 2 marchewki
- pietruszka
- 2 cebule
- czosnek - 6 ząbków
- jajka 2 szt.
- bułka tarta 8 dag
- tluszcz do formy 5 dag
- pieprz naturalny, gałka muskatołowa, zioła prowansalskie, sól, papryka mielona

**Sposób przygotowania:**

Królika umyj bardzo dokładnie i podziel na części. Podsmaż kawałki królika z każdej strony. Całość posól, uzupełnij wodą, dodaj marchewkę i pietruszkę, następnie duś na wolnym ogniu, tak długo aby mięso było miękkie. Gdy wszystko będzie już chłodne, mięso dokładnie obierz z kości i razem z marchewką, cebulą, czosnkiem i mięsem mielonym zmiel dwa do trzech razy w maszynce do mielenia mięsa. Boczek pokrój w kostkę, podsmaż, przemiel na maszynce do mięsa i dodaj do reszty masy. Dodaj przyprawy i jaja. Całość dokładnie wymieszaj i wyrób. Formę wysmaruj tłuszczem i wysyp bułką tartą. Spód formy wyłóż plasterami boczku i dodaj przygotowaną masę. Zapiecz w piekarniku do momentu, aż wierzch będzie miał brązowo- złocisty kolor, wówczas wyjmij wraz z formą, wystudź i wyłóż na półmisek.



Podawaj z pieczywem oraz kiszonymi ogórkami lub marynatami z warzyw.



## ŚRODA

### Prażuchy

#### Składniki:

ziemniaki 1 1/2 kg  
mąka pszenna 25 dag  
słonina 30 dag  
cebula duża 1 szt.  
sól

#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyj, obierz i ugotuj do miękkości we wrzącej osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedź i ugniataj na małym ogniu, dosyp stopniowo mąkę, dolewając stopioną słoninę ze skwarkami i usmażoną w niej cebulą pokrojoną w drobną kostkę. podgrzewaj, ciągle mieszaj tak długo, aż powstanie jednolita szklista masa. Ziemniaki formuj łyżką na kształt kluseczek i ułóż na półmisku. Uwaga – potrawa bardzo łatwo się przypala!



## CZWARTEK

### Żurek Śląski

#### Składniki:

500 g ziemniaków  
700 g wędzonego, surowego boczku  
włoszczyzna  
3 suszone grzybki  
2 cebule  
500 g surowego boczku, kiełbasy i wędzonki  
2 łyżki tłuszczu do smażenia  
1/2 l zakwasu (ukiszzonego z żytniej mąki)  
3 ziarenka ziela angielskiego  
sól, pieprz czarny, czosnek, liście laurowe, majeranek, natka pietruszki  
2 jajka  
śmietana 30%

#### Przygotowanie:

W 2 l wody ugotuj wędzony boczek z dodatkiem włoszczyzny i ziemniaków pokrojonych w kostkę, aby powstał wywar (po ugotowaniu wyjmij z wywaru boczki i włoszczyznę). Grzybki namocz w wodzie i obgotuj. Pokrój boczki, cebulę, kiełbasę i zasmaż. Połącz wywar z wędzonego boczku z podsmażonymi: cebulką, boczkiem i kiełbasą oraz przygotowanymi grzybami i wywarem z nich. Dodaj sól, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz czarny, 2 ząbki czosnku, dalej zakwas. Gotuj ok. 20 minut, dodaj majeranek, natkę pietruszki i gotuj jeszcze 10 min. Sprawdź smak i dopraw według uznania. Zupę podawaj z ugotowanym na twardo jajkiem i kwaśną śmietaną.





## PIĄTEK

### Placki Ziemniaczane

#### Składniki:

- ziemniaki 1 kg
- mąka pszenna 5 dag
- smalec domowy 5 dag
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- olej 1 szklanka
- jaja 2 szt.
- sól, pieprz naturalny, zioła prowansalskie

#### Przygotowanie:

Ziemniaki, cebulę i czosnek zetrzyj na tarce ziemniaczanej i pozostaw w misce na kilka minut, następnie odlej z nich sok. Do masy ziemniaczanej dodaj sól, mąkę, surowe jaja oraz zmielony pieprz i odrobinę startej galki muszkatolowej. Całość dokładnie wymieszaj. Tłuszcze połącz razem i stop.

Na patelnie wlej odpowiednie ilości tłuszczu, dobrze ogrzej, po czym łyżką nakładaj niewielkie placuszki z masy ziemniaczanej. Smaż z obu stron na złoty kolor. Podawaj na ciepło lub na zimno, ze śmietaną, względnie kwaśnym mlekiem. Można podać również z gulaszem mięsny lub sosem pieczarkowym.



## SOBOTA

### Szarlotka

#### Składniki:

- mąka 1/2 kg
- cukier 1 szklanka
- jaja 2 szt.
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- cukier waniliowy
- śmietana 2 łyżki
- margaryna 1 kostka
- jabłka 1 kg
- cynamon 1 łyżka
- cukier do posypania jabłek 1 szklanka

#### Sposób przygotowania:

Z mąki, cukru, proszku do pieczenia, cukru waniliowego, żółtka, jajka i śmietany wyrób ciasto, podziel na dwie części i włóż do lodówki na pół godziny. Na papierze do pieczenia rozwałkuj jedną część ciasta, nakłuj widelcem i podpiecz na złoty kolor. Umyte i oczyszczone jabłka utrzyj na tarce i posyp nieco cukrem i cynamonem potem odstaw, by puściły sok. Odsączone z soku jabłka ułóż na podpieczonym spodzie, nakryj drugą częścią ciasta, posmaruj po wierzchu pozostałym białkiem i piecz na „złoto” w 180°C w piekarniku (czas około godziny).



# JESIEŃ



## NIEDZIELA

### Szpażza Wiśniowa Ornontowicka

#### Składniki:

#### Krem:

- 1 budyń żółty
- 1 jajko
- 250 ml śmietany kremówki
- 1 galaretka żółta
- 5 łyżek cukru
- $\frac{1}{4}$  l wody
- 1 słoik wiśni w likierze wypestkowanych
- 25 dkg migdałów

#### Biszkopt:

- 5 jajek
- 5 łyżek cukru
- 5 łyżek mąki

#### Przygotowanie:

Upiecz biszkopt, nasącz likierem z wiśni. Krem przygotuj ubijając białko na sztywną pianę, dodaj cukier i żółtko. Następnie rozpuść 4 łyżeczki cukru w małej ilości wody, gotuj aż do uzyskania konsystencji karmelu, wlej  $\frac{1}{4}$  litra wody i zagotuj. Rozpuść 1 budyń żółty w 0,5 szklanki wody, po rozpuszczeniu budyniu dodaj wcześniej przygotowaną wodę z karmelem i zagotuj. Ugotuj 1 galaretkę żółtą w 0,5 szklanki wody, po ostudzeniu połącz galaretkę z budyniem, dodaj alkohol do smaku. Ubij 250 ml śmietany kremówki. Biszkopt włóż do salaterki, na to połóż krem wymieszany z bakaliami i wiśniami, następnie przekładaj biszkopt, krem, wiśnie tak, aby na wierzchu była warstwa kremu. Całość udekoruj bitą śmietaną.





**Zupa fasolowa****Składniki:**

fasola sucha perlowa lub kolorowa 15 dag  
ziemniaki 80 dag  
marchew mała 1szt.  
seler mały 1/2 szt.  
por, mała cebula  
masło 8 dag  
mąka 5 dag  
sól  
kwaśna śmietana

**Sposób przygotowania:**

Fasole opłucz i namocz w wystudzonej przegotowanej wodzie na noc. Po namoczeniu gotuj w tej samej wodzie, dodaj pod koniec gotowania pokrojone w kostkę ziemniaki i rozdrobnione warzywa bez cebuli. Cebulę pokrój w drobną kostkę i uduś na maśle, po czym sporządź z tego jasną zasmażkę i zagęść nią zupę, dodaj sól do smaku, zagotuj, ciągle mieszając delikatnie, po czym zdejmij z ognia. Do białej fasoli można dodać kwaśnej śmietany.

**Ciaper kapusta z żeberkami****Składniki:**

kapusta kiszona 2 kg  
żeberka 2 kg  
smalec 2 łyżki  
warzywa: seler, por, cebula, marchewka  
czosnek 2 ząbki  
natka pietruszki  
ziele angielskie 3 ziarnka  
pieprz biały  
ziemniaki 2 kg

**Sposób przygotowania:**

Żeberka umyj, pokrój na porcje, ugotuj w wodzie z dodatkiem wszystkich warzyw. Mięso gotuj ponad godzinę, aż stanie się miękkie. Kapustę pokrój i ugotuj. Dodaj ziele ziemniaki, utłucz, dodaj do nich smalec i pieprz biały. Przyprawione ziemniaki wymieszaj z kapustą (jeżeli masa jest zbyt gęsta, dodaj wywar) i podawaj z żeberkami.





**Bigos****Składniki:**

kapusta kiszona 1 1/5 kg  
 główka kapusty  
 topatka wieprzowa lub odrzynki wieprzowe  
 z kością 1 kg  
 boczek 15 dag  
 kiełbasa śląska 1 kg  
 koncentrat pomidorowy 5 dag  
 cebula 25 dag  
 czosnek 2 dag  
 pieprz naturalny,  
 sól

**Przygotowanie:**

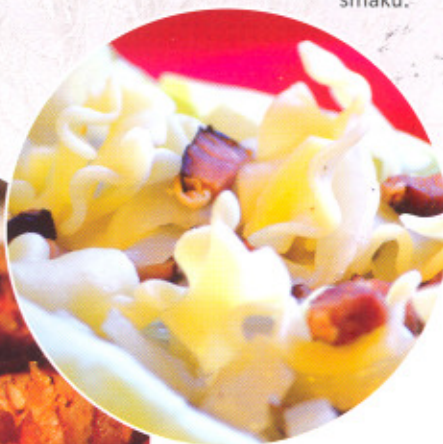
Kapustę kiszoną przepłucz, ugotuj do miękkości i odcedź. Główkę kapusty pokrój i ugotuj. Mięso uduś do miękkości z niewielką ilością wody, dodaj rozarty czosnek, cebulę i sól. Boczek pokrój w kostkę i przesmaż. Wszystko to razem wymieszaj, dodaj pokrojoną kiełbasę, koncentrat pomidorowy oraz pieprz. Całość zagotuj i podaj na gorąco z pieczywem.

**Łazanki z kapustą****Składniki:**

makaron na łazanki 40 dag  
 kapusta biała 1 kg  
 cebula 1 szt.  
 boczek 15 dag  
 sól  
 grubo mielony czarny pieprz do smaku

**Sposób przygotowania:**

Zdejmij i odrzuć zewnętrzne liście kapusty, główkę opłucz, przekrój na ćwiartki i wytnij głąb. Ćwiartki ugotuj w osolonej wodzie. Gdy kapusta będzie miękka, odcedź ją, odciśnij i posiekaj. Drobnio pokrój boczek, wysmaż na chrupko. Łazanki ugotuj, odcedź, wymieszaj z kapustą i podsmażonym boczkiem i drobną pokrojoną cebulą. Dopraw do smaku.





**Ajerkuchy – Racuchy z jabłkami****Składniki:**

mąka 2 i 1/2 szklanki  
 jaja 2 szt.  
 kwaśne mleko lub maślanka 1 1/2 szklanki  
 cukier 2 łyżki  
 soda oczyszczona 1/2 łyżeczki  
 jabłko 3 szt.  
 cynamon łyżeczka lub więcej  
 sól  
 olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

Z białek ubij pianę, dodaj cukier i żółtka, następnie wymieszaj z maślanką, dodaj mąkę i sodę. Zostaw na około pół godziny do wyrośnięcia. Dodaj obrane ze skórki, pokrojone w drobne plasterki jabłka oraz cynamon. Racuchy smaż na rozgrzanym oleju z obu stron. Nadmiar tłuszczu odsącz na papierowym ręczniku, posyp cukrem pudrem.

**Babka****Składniki:**

jaja 4 szt.  
 cukier 25 dag  
 mąka ziemniaczana 25 dag  
 mąka pszenna 3 łyżki  
 masło 25 dag  
 cytryna 1 szt.  
 proszek do pieczenia 2 łyżeczki

**Sposób przygotowania:**

Ubij białka z jajek na sztywną pianę dodaj cukier, cukier waniliowy i żółtka. Dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie, lecz delikatnie wymieszaj, dodaj skórkę otartą z cytryny i sok z całej cytryny. Ciągłe mieszając, delikatnie wlej cienkim strumieniem przestudzony tłuszcz. Do wysmarowanej tłuszczem foremki wysypanej bułką tartą włóż ciasto i piec w średnio nagrzanym piekarniku. Po upieczeniu i wystudzeniu wyjmij i posyp cukrem pudrem. W celu dłuższego przechowywania (2-3 dni) babkę możesz poleć polewą czekoladową.





### Chachor szałot i schabowy z kością

#### Składniki:

ziemniaki 1 kg  
jaja 6 szt.  
ogórki kiszzone 5 szt.  
boczek wędzony 30-40 dag  
cebula 1 szt.  
schab z kością 1 kg  
bułka tarta  
mąka  
pieprz  
sól

#### Sposób przygotowania:

Ugotuj jajka i ziemniaki w mundurkach.  
Pokrój boczek w kostkę, podsmaż go na patelni, a pod koniec dodaj drobno pokrojoną cebulę. Ugotowane ziemniaki obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Ogórek kiszony i ugotowane jajka pokrój w kostkę i wszystkie składniki wymieszaj doprawiając do smaku solą i pieprzem. Podaj z kotлетem schabowym panierowanym w bułce, jajku i mące. Mięso schabowe pokrój na plastry, rozbij, panieruj w jajku, mące i bułce tartej i usmaż na rozgrzanym oleju aż uzyska złocisty kolor.





# GMINA ORNONTOWICE

Gmina Ornontowice znajduje się na terenie Powiatu Mikołowskiego w bliskiej odległości od Rybnika, Mikołowa, Zabrza oraz Gliwic. Tak korzystne położenie geograficzne połączone z bogactwem walorów przyrodniczych jest wyrazem atrakcyjności gminy dla turystów, inwestorów i potencjalnych mieszkańców.

Gmina leży w bezpośredniej bliskości Górnośląskiego Związku Metropolitalnego, lecz otoczona terenami zielonymi jest gwarancją poczucia spokoju, ciszy i bezpieczeństwa.

Ornontowice jako gmina wiejska zamieszkiwane są przez ponad 5600 mieszkańców i są dogodnym miejscem do życia z racji bogatej infrastruktury technicznej, edukacyjnej i społecznej. Bliskość natury, ścieżki rowerowe, nowe place zabaw czy powstające obiekty sportowe znacznie podnoszą jakość i komfort życia, oraz przyciągają mieszkańców okolicznych miast i gmin coraz bogatszą ofertą spędzania wolnego czasu.

W gminie powstają nowe inwestycje mieszkaniowe o charakterze prywatnym i deweloperskim, dzięki którym napłyną nowi mieszkańcy wnosząc swój wkład w rozwój Ornontowic. Postępujący proces osiedlania się w Ornontowicach jest najlepszym wyrazem docenienia atrakcyjności i jakości życia na tym terenie.

Prężnie działające organizacje i grupy społeczne dbają o zachowanie dziedzictwa kulturalnego, historycznego i kulinarnego miejscowości dla przyszłych pokoleń oraz umożliwiają młodzieży włączanie się w aktywność społeczną.

Bogactwo walorów gminy Ornontowice jakie ukazuje ona wszystkim odwiedzającym i przebywającym na jej terenie jest wielkim atutem i przesłanką do myślenia o jej świetlanej przyszłości.

Więcej informacji o gminie Ornontowice można znaleźć na stronie internetowej:  
[www.ornontowice.pl](http://www.ornontowice.pl)











**Urząd Gminy Ornontowice**

43-178 Ornontowice

ul. Zwycięstwa 26a

tel. (0-32) 23-55-320 do 322,

fax (0-32) 33-06-214

[www.ornontowice.pl](http://www.ornontowice.pl)



Śląskie.

Pozytywna energia



ŚLĄSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

Dofinansowano ze środków  
Śląskiej Organizacji Turystycznej