



Projekt został
sfinansowany
ze środków

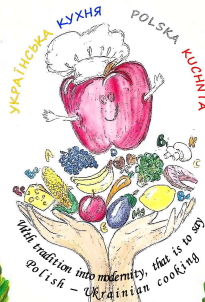


POLSKO-UKRAIŃSKA RADA
WYMIANY MŁODZIEŻY

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА
ОБМІНУ МОЛОДІЮ

„Z tradycją w nowoczesność, czyli Polsko-Ukraińskie gotowanie”

«З традиціями в сучасність або українсько - польська кухня»



Nowe Miasto 2018
Kiev 2018



Grupa projektowa ze 144 Liceum im. G. Wasienka w Kijowie, Ukraina

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Denisov Dmytro | 7. Yurchenko Tymofii |
| 2. Korotych Yevhenii | 8. Topilin Mykola |
| 3. Stepanenko Anastasiia | 9. Kokhovska Tetiana |
| 4. Malashok Nataliia | 10. Sychynska Mariia |
| 5. Rybalko Yaroslav | 11. Serdyuk Anna |
| 6. Gavrysh Ivan | 12. Koziakova Sofii |

Koordinator projektu w Ukrainie: Lipchanska Iryna

Opiekun: Danylova Oksana

Grupa projektowa z Zespołu Szkół im. Integracji Europejskiej w Nowym Mieście, Polska

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Dąbkowska Inga | 7. Roman Adrianna |
| 2. Elak Maja | 8. Roman Patrycja |
| 3. Konieczek Natalia | 9. Romanowska Victoria |
| 4. Krężlewicz Łukasz | 10. Wasilewska Wiktoria |
| 5. Mendelewska Oliwia | 11. Wojciechowski Łukasz |
| 6. Paliszewski Patryk | 12. Zdunek Krzysztof |

Koordinator projektu w Polsce: Wyrwich Anna

Opiekun: Buras Monika

Spis Treści/ Зміст рецептів:

1. Wstęp/Вступ.....	3
2. Toruńskie pierniki/ Торунські пряники	4/5
3. Pierogi z kaszą gryczaną, twarogiem i cebulą/ Вареники з гречаною кашею та сиром.....	6/7
4. Koktajle/ Смузі.....	8/9
5. Pasty kanarkowe / Соус для канапок.....	10/11
6. Sałatka jarzynowa / Овочевий салат.....	12/13
7. Rogaliki/ Рогалики.....	14/15
8. Sałatka Tabule / Салат Табуле.....	16/17
9. Pierogi z ziemniakami i cebulą / Вареники з картоплею та цибулею.....	18/19
10. Sałatka Winegret/ Вінегрет.....	20/21
11. Sałatka Stolichny / Салат Столичний.....	22/23
12. Uzwar / Узвар.....	24/25
13. Herbata smak Ukrainy/ Чай аромат України.....	26/27





Drogi Czytelniku!

Książka, którą trzymasz w rękach jest pamiątką i dokumentacją wspaniałej polsko-ukraińskiej kulinarnej przygody, którą przeżywaliśmy i tworzyliśmy,

My - Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego i Publicznego Gimnazjum

w Zespole Szkół im. Integracji Europejskiej w Nowym Mieście

oraz 144 Liceum im. G. Wasienka w Kijowie.

Naszą inspiracją były projektowe smaki, towarzyszące nam w Polsce i Ukrainie podczas realizacji projektu „Z tradycją w nowoczesność, czyli polsko-ukraińskie

gotowanie” finansowanego ze środków Polsko – Ukraińskiej Rady

Wymiany Młodzieży.

Jest nam bardzo miło zaprosić Cię Drogi Czytelniku do aromatów i emocji

Naszej Kuchni charakterystycznej dla regionu Północnego Mazowsza (Polska)

i Obwodu Kijowskiego (Ukraina).

Дорогий читачу!

Книжка, яку ти тримаєш в руках, є сувеніром та одночасно свідченням

шаленої україно–польської кулінарної пригоди, яку пережили ми –

учні загальноосвітнього ліцею та гімназії в Новом Мясце (Польща)

і ліцею № 144 ім. Г. Ващенка з Києва (Україна).

Джерелом нашого натхнення слугували смаки та емоції, що

супроводжували нас протягом реалізації проекту «З традиціями в сучасність

або польсько – українська кухня», що реалізовувався за фінансової підтримки

польсько - української ради обмінів молоддю.

Нам дуже приємно запросити тебе, дорогий читачу, до мандрів

ароматами та емоціями традиційної кухні, характерної для Північної

Мазовії (Польща) та Київщини (Україна).



„Aromatyczne, wyjątkowe tradycyjne pierniczki według staropolskiego przepisu prosto z Torunia skradły moje serce!” Oliwia



Toruńskie pierniki

Składniki:

- 25 dag miodu
- 25 dag mąki pszennej
- 20 dag mąki żytniej
- 5 g cynamonu
- 3 g czarnego pieprzu
- 4 g gałki muskatołowej
- 4 g imbiru
- 4 g goździków

Przygotowanie:

1. Rozgnieść w moździerzu wszystkie przyprawy.
2. Przesiać dwa rodzaje mąki przez sito.
3. Rozgrzać miód w garnku.
4. Do miodu dodać mąkę i przyprawy, wszystkie składniki mieszać do momentu uzyskania jednolitej masy.
5. Ciasto należy odłożyć by odpoczęło na 24 godziny.
6. Po upływie tego czasu ciasto należy ręcznie wyrobić, następnie rozwałkować je i wyciąć foremką dowolny kształt.
7. Piec przez około 10-15 minut w temperaturze 200°C.
8. Udekorować wedle uznania.



(Polska, Muzeum Żywego Piernika w Toruniu)



«Коли ми разом з польськими друзями вчилися робити в Торуні пирники, то наче перенеслися машиною часу в середньовіччя» Наталя

Торунські пряники

Інгредієнти:

- Мускатний горіх (4г)
- Мед (250г)
- Кориця (5г)
- Гвоздика (4г)
- Чорний перець (3гт)
- Імбир (4гт)
- Борошно : пшеничне (200 г), житнє (200г)

Спосіб приготування:

1. В окремій посудині змішати гвоздику з чорним перцем та імбиром. Цю суміш потрібно ретельно потовкти.
2. Борошно потрібно просіяти через велике сито.
3. Щоб почати робити тісто, потрібно нагріти мед, але на маленькому вогні.
4. До підготовленого меду додати суміш спецій та корицю (на власний смак). Ретельно перемішати. Потім додати борошна та знову дуже ретельно перемішати до однорідної маси.
5. Згодом цю масу розім'яти руками, щоб зробити тісто.
6. З готової маси взяти маленький шматок та розкачати його качалкою.
7. Розкатаний шматок змастити олією та покласти на потрібну формочку.
8. За допомогою пальців зробити малюнок форми (зробит поглиблення у формі малюнку).
9. Висунути з формочки тісто й обрізати зайве (обрізати по краю малюнка).
10. Поставити у нагріту духовку та готувати до повного приготування.

(майстерня " живого пряника " в Торуні, Польща)



„W moim domu robimy pierogi na różne sposoby, ale nigdy nie spotkałam się z takim pysznym, prostym i zdrowym przepisem na farsz. Na pewno przygotuję je z babcią!” Inga



Pierogi z kaszą gryczaną, twarogiem i cebulą

Składniki na ciasto:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 szklanka ciepłej wody

Składniki na farsz:

- 1 torebka
- 1 kostka twarogu
- 1 cebula
- sól, pieprz, majeranek, pieprz ziołowy i tymianek (do smaku, ilość przypraw wedle uznania).



Przygotowanie:

1. Przesianą mąkę wysypać na stolnicę.
2. Dodać szczyptę soli oraz przygotowaną wodę i wyrobić ciasto.
3. Gotowe ciasto odłożyć by mogło "odpocząć", następnie podzielić na nieduże kulki i rozwałkować, minimalnie podsypując mąką, na grubość około 2 mm.
4. Z rozwałkowanego ciasta wyciąć krążki.
5. Ugotować kaszę, a pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć.
6. Kaszę wymieszać z twarogiem i cebulą. Doprawić farsz solą, pieprzem, majerankiem, pieprzem ziołowym i tymiankiem. Z uzyskanej masy uformować niewielkie kulki.
7. Kulki z farszu położyć na krążku ciasta i dokładnie zlepować jego brzegi w dowolny sposób.
8. W litrze wrzącej, osolonej wody gotować pierogi do momentu wypłynięcia na wierzch, a następnie odczekać 2 minuty i wyłożyć na talerz.



*(Młyn Gąsiorowo, Warsztaty „Kuchnia Dworska,
Kuchnia Chłopska”, Gąsiorowo, Polska)*

«Я вперше ліпила вареники з такою начинкою, але вони мені дуже сподобалися» Марія



Вареники з гречаною кашею та сиром

Інгредієнти:

- Сіль (1ч.л)
- Борошно (500 г)
- Тепла вода (1 склянка)
- Начинка:
- Гречана каша (попередньо відварена і охолоджена) 250г
- Кисломолочний сир (250г)
- Смажена цибуля (100 г)



Спосіб приготування:

1. Робимо класичне тісто на вареники.
2. Після цього беремо гречану кашу, сир, підсмажену цибулю та все змішуємо. І з суміші утворюємо невеличкі кульки.
3. Качалкою розкатуємо тісто до 2 мм та робимо круглі формочки, у які кладемо начинку.
4. Потім, взявши круглу форму з начинкою, згинаємо тісто у напрямку руки. Після цього, тримаючи вареник пальцями, притискуємо тісто так, щоб не було дірок.
5. Варити в підсоленому окропі 15-20 хвилин.

Смачного !

*(Młyn Gąsiorowo, «Кухня панська і кухня селянська».
Майстер – клас в агросадібі, Gąsiorowo, Польща)*



„Nasze koktajle są idealnym źródłem energii. Przygotowane ze świeżych składników smakują doskonale i są bogate w wiele witamin. Pyszne śniadanie Fit!” Patrycja

Koktajle

Koktajl I

Składniki:

- 1 mango
- pół ananasa
- pół szklanki soku pomarańczowego
- 2 banany
- sok z jednej cytryny

Przygotowanie:

1. Obrać i pokroić owoce.
2. Wrzucić wszystko do wysokiego naczynia.
3. Zalać sokiem pomarańczowym i sokiem z cytryny.
4. Zblendować.



Koktajl II

Składniki:

- 0,5 l soku jabłkowego
- 2 garści szpinaku
- 1 garść kolendry
- 1 awokado
- 1 jabłko

Przygotowanie:

1. Awokado i jabłko obrać ze skórki, ze środka wyciąć pestki i pokroić owoce. Wszystkie składniki zmiksować w blenderze.



Koktajl III

Składniki:

- pół ananasa
- pół awokado
- 1 garść szpinaku
- 1 szklanka soku jabłkowego

Przygotowanie:

1. Awokado i ananasa należy obrać ze skórki i pokroić na małe kawałki.
2. Umyć szpinak i porwać na mniejsze części.
3. Wszystko wsypać do blendra, zalać sokiem jabłkowym i zblendować.



(Warsztaty „Zdrowej Kuchni FIT” z dietetykiem panem
Jakubem Kosińskim, Nowe Miasto, Polska)

Смузі

« Готувати такий напій було дуже цікаво, весело і вийшло навіть дуже смачно» Штеяна

Інгредієнти:

- Манго (1шт)
- Банан (2шт)
- Лимонний сік з 1 лимона
- Апельсиновий сік (0,5 склянки)



Спосіб приготування:

- 1.Манго, банан та лимон очистити від шкірки та подрібнити на невеликі шматочки.
- 2.Подрібнені фрукти зсипати у блендер, додати апельсиновий сік і та все ретельно збити.
- 3.Отриману суміш перелити у склянку.

Смузі зі шпинатом та коріандром

Інгредієнти:

- Шпинат (250 г)
- Яблучний сік (0,5л)
- Зелень коріандру (100 г)
- Яблуко (1шт)
- Авокадо (1шт)



Спосіб приготування:

- 1.Яблуко та авокадо очистити від шкірки та дуже дрібно порізати.
- 2.Шпинат та зелень коріандру помити та дуже дрібно порізати.
- 3.Усі інгредієнти покласти до блендеру, додавши яблучний сік.
- 4.Все ретельно збити в блендері.
- 5.Утворену суміш перелити до склянки.

Смузі з ананасом

Інгредієнти:

- Ананас (1 шт)
- Авокадо(1 шти)
- Шпинат(1пучок)
- Яблучний сік(1стакан)

Спосіб приготування:

- 1.Ананас та авокадо почистити та дрібно порізати.
- 2.Шпинат помити та порвати на шматки.
- 3.Усе засипати до блендеру та додати яблучний сік. Ретельно збити
- 4.Перелити до склянки.



*(Майстерня «Здорова кухня Fit» разом з дієтологом.
Jakubem Kosińskim, Nowe Miasto, Polska)*



„Proste do zrobienia – pyszne do zjedzenia! Kanapeczki ze zdrowymi pastami wyjątkowo przypadły mi do gustu, ze względu na to, że możemy zmieniać składniki past na takie, które bardziej lubimy, a mimo to nadal będą pyszne!” Natalia

Pasty kanapkowe

Pasta kanapkowa z suszonymi pomidorami

Składniki:

- 1 opakowanie sera mozzarella
- 3 sztuki rzodkiewki
- 1 słoik suszonych pomidorów
- chleba razowy

Przygotowanie:

1. Suszone pomidory zblendować i posolić wedle uznania.
2. Pokroić rzodkiewkę i ser mozzarella w plastry.
3. Chleb posmarować suszonymi pomidorami, na wierzch położyć po plasterze sera mozzarella i rzodkiewki.

Pasta kanapkowa z twarogiem

Składniki:

- 5 sztuk rzodkiewki
- 1 kostka twarogu
- pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

1. Pokroić rzodkiewkę i wymieszać ją z twarogiem.
2. Dodać sól i pieprz do smaku.
3. Rozsmarować pastę na chlebie.

Pasta kanapkowa z koperkiem

Składniki:

- pół pęczka koperku
- pół kostki twarogu
- 1 łyżka śmietany 18%
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Koperkę drobno kroimy.
2. Wszystkie składniki wrzucamy do miski i dokładnie mieszamy.
3. Gotową pastę smarujemy chleb



**(Warsztaty „Zdrowej Kuchni FIT” z dietetykiem panem
Jakubem Kosińskim, Nowe Miasto, Polska)**



« Дуже смачно та корисно « Женья

Соус для канапок

Інгредієнти:

- Моцарела (300 г)
- Хліб чорний
- Сушені помідори (250г)
- Редиска (3шт)

Спосіб приготування:

- 1.Сушені помідори та свіжу редиску перемолоти в блендері .
- 2.Моцарелу дрібно порізати та додати в блендер для перемелювання.
- 3.Намазати суміш на хліб .



Соус для канапок

Інгредієнти:

- Свіжа молода редиска (5шт)
- Сир кисломолочний
- Чорний перець за смаком
- Сіль за смаком

Спосіб приготування:

- 1.Редис порізати.
- 2.Кисломолочний сир та порізаний редис перемішати.
- 3.Додати сіль та перець за смаком.
- 4.Намастити на хліб.



Соус для канапок

Інгредієнти:

- Зелень укропу (50 г)
- Сир кисломолочний (200 г)
- Сметана (2 столових ложки)
- Сіль, перець

Спосіб приготування:

- 1.Кріп дрібно порізати.
- 2.До сиру додати кріп та сметану, сіль, перець (за смаком).
- 3.Ретельно перемішати.
- 4.Намазати на хліб.



*(Майстерня «Здорова кухня Фіт»
разом з дієтологом
Jakubem Kosińskim,
Nowe Miasto, Polska)*

„Zawsze w domu w okresie przedświątecznym razem z mamą robiliśmy sałatkę jarzynową. Z przyjemnością podczas projektu przygotowałem ją z przyjaciółmi z Kijowa!” Łukasz W.



Sałatka jarzynowa

Składniki:

- marchewka 10 sztuk
- pietruszka 8 sztuk
- pół słoika ogórków konserwowych
- 2 puszki groszku
- 3 cebule
- 5 jabłek
- 10 jajek
- musztarda i majonez oraz sól i czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Marchewkę, pietruszkę ugotować.
2. Jajka ugotować na twardo.
3. Drobną pokroić marchewkę, pietruszkę, ogórki, cebulę, jabłka i jajka.
4. Wszystkie składniki dobrze wymieszać.
5. Dodać majonez i musztardę.
6. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

*(Stowarzyszenie Kobiet „Karolina z Karolinowa”,
Warsztaty Tradycyjnej kuchni polskiej, Karolinowo, Polska)*

« А цікавий виявився салат, дуже схожий на той, що традиційно готують в Україні, але вразило додавання вареної петрушки. Нічого, смачненько! « Ярек



Інгредієнти:

- Мариновані огірки (0,5банки)
- Яйця (10шт)
- Варена морква (10шт)
- Відварений корінь петрушки (8шт)
- Яблука (зелені кислі сорти) 5шт
- Майонез (500 г)
- Консервованний зелений горошок (2 банки)
- Цибуля ріпчаста (3шт)
- Гірчична паста
- Сіль та перець

Овочевий Салат

Спосіб приготування:

1. Яйця, моркву, петрушку попередньо відварити, почистити та дрібно порізати.
2. Яблука теж дрібно порізати
3. Додати горошок, майонез, дрібно порізані мариновані огірки, гірчичну пасту, сіль та перець .
4. Ретельно перемішати.

Смачного!

(Товариство жінок «Кароліна» з Кароліново. Майстерня традиційної польської кухні, Karolínowo, Польща)

*„Rogaliki z tradycyjnego przepisu babci Wandzi są najlepsze!
Takie słodkie i pyszne!
Na pewno będziemy je wypiekać z bratem na rodzinne spotkania.” Ada*



Rogaliki

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 10 dag drożdży
- 4 żółtka
- 40 ml kwaśnej śmietany
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 litr jabłek do szarlotki

Przygotowanie:

1. W misce należy połączyć śmietanę i żółtka, a następnie dodać pokruszone drożdże i mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Na stolnicę wykładamy mąkę, masło i cukier.
3. Wszystko trzeba posiekać nożem, w międzyczasie dolewając jednolitą masę ze śmietany, żółtek i drożdży.
4. Kiedy składniki się połączą, zagniatamy ciasto ręcznie do uzyskania zwartej i odrobinę lepkiej masy.
5. Odkładamy ciasto na 2 godziny do lodówki.
6. Ciasto należy podzielić na mniejsze części i każdą z nich rozwałkować na nieduże okrągłe placki, które kroimy na trójkąty.
7. Na środek kładziemy odrobinę jabłek i zawijamy, zaczynając od zewnętrznej podstawy trójkąta.
8. Wierzch smarujemy wcześniej roztrzepanym jajkiem i posypujemy odrobiną cukru.
9. Rogaliki należy piec około 15 min. w temp. 180°C.



**(Stowarzyszenie Kobiet „Karolina z Karolinowa”
Warsztaty Tradycyjnej kuchni polskiej, Karolinowo, Polska)**

« Готувати рогалиці з бабусями з Кароліново – це просто райське задоволення» Аня



Рогалики

Інгредієнти:

- Борошно (1кг)
- Вершкове масло (2пачки)
- 4 сирих курячих яйця
- Цукор (3 столових ложки)
- Яблучний джем (1банка)
- Сметана (400 г)
- Дріжджі (10 г)



Спосіб приготування:

1. Змішати борошно та цукор, додати вершкове масло та гарно розмішати, зробивши однорідну суміш. Тісто порізати на шматки.
2. Відділити жовток від білка та додати зі сметаною та дріжджами до тіста.
3. Тісто розділити на 8 частин та кожну намастити джемом.
4. Сформувати рогалиці. Покласти їх на деко та намастити білком.
5. Покласти до печі і випікати до готовності, приблизно 15 хвилин, випікати при температурі 180°C.

Смачного!

(Товариство жінок «Кароліна» з Кароліново. Майстерня традиційної польської кухні, Karolinowo, Польща)



„Niespotykany smak i niezwykły aromat sprawiły, że sałatka Tabule będzie stałym gościem na moim stole”. Oliwia



Sałatka Tabule

Składniki:

- 10 dag natki pietruszki
- 10 dag pomidorów
- sok z jednej cytryny
- sól
- oliwa z oliwek do smaku
- 5 dag cebuli
- 4 łyżki kaszy bulgur (mielonej)

Przygotowanie:

1. Kaszę zalać wodą i odstawić do napęcznienia.
2. Bardzo drobno posiekać pomidory, natkę pietruszki i cebulę (w kostkę).
3. Gotową kaszę dodać do pokrojonych wcześniej warzyw.
4. Wymieszać oliwę z oliwek z sokiem z cytryny i solą, a następnie polać sałatkę.

*(Przepis podarował szef kuchni restauracji Beirut Express,
Kijów, Ukraina)*



« Цей салат виявився неочікувано дуже смачним » Настя



Салат Табуле

Інгредієнти:

- Зелень петрушки (100г)
- Свіжі червоні помідори (500 г)
- Цибуля ріпчаста (50г)
- Лимонний сік з 1 лимону
- Сіль
- Маслини без кісточок (100 г
- Варена та подрібнена пшенична крупа (булгур)
- (4 столові ложки)

Спосіб приготування:

1. Дрібно порізати зелень петрушки, помідори, цибулю та оливки.
2. Заправити салат оливковою олією та сіллю.
3. Посипати пшеничною крупкою (булгур).
4. Перемішати.

Смачного!

*(Ресторан ліванської кухні Бейрут–Експрес,
Київ, Україна)*



„Pierogi są pyszne! Doskonale dobrane składniki sprawiają, że farsz jest wyborny, a ciasto zachowuje idealną konsystencję”. Krzysiek



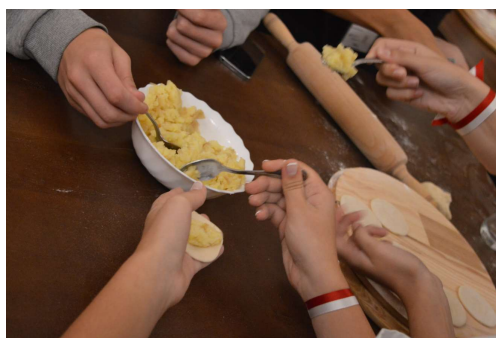
Pierogi z ziemniakami i cebulą

Składniki na ciasto:

- 1 jajko
- 100 ml ciepłej wody
- 0,5 kg mąki pszennej
- szczypta soli

Składniki na farsz:

- 6 ugotowanych ziemniaków
- 1 cebula
- 10 dag masła śmietankowego



Przygotowanie:

1. Mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy jajko i odrobinę wody.
2. W czasie ugniatania ciasta stopniowo należy dolewać wody.
3. Wyrobione ciasto trzeba rozwałkować do grubości około 2 mm, później należy wyciąć z niego krążki.
4. Ugotowane ziemniaki widelcem mieszamy z cebulą i masłem, odrobinę ugniatając masę.
5. Na wycięte krążki nakładamy farsz i formujemy pierogi.
6. Pierogi gotujemy, do wypłynięcia, 5-10 min we wrzącej lekko osolonej wodzie.

*(Warsztaty z szefem kuchni ukraińskiej restauracji „Pan Garbuzik”,
Kijów, Ukraina)*



«Ліпити вареники разом – це дуже цікаво, особливо, коли навчаються це робити разом і хлопці, і дівчата» Наталя



Вареники з картоплею та цибулею

Інгредієнти:

- Яйця 1шт
- Сіль, перець
- Борошно 500 г
- Тепла вода 100 мл

Начинка:

- Картопля (6 шт)
- Цибуля ріпчаста (1шт)
- Вершкове масло (100 г)

Спосіб приготування:

1. Замішуємо тісто, даємо йому відпочити.
2. Підсмажуємо цибулю, варимо картоплю, відварену картоплю товчемо. В картоплю додаємо смажену цибулю і трішки вершкового масла.
3. Качалкою розкатуємо тісто до 2 мм та робимо круглі формочки, у які кладемо начинку.
4. Формуємо вареники.
5. Вареники відварюємо в окропі 15-20 хвилин.

Смачного!

(Майстер – клас з власником ресторану класичної української кухні «Пан Гарбузик», Київ, Україна).



*„Nie jestem zwolenniczką buraczków, jednak w tej sałatce były one pyszne!
Myszę, że ukraińska sałatka winegret będzie pojawiać się
na rodzinnym obiedzie w moim domu.”*

Victoria



Sałatka Winegret

Składniki:

- 45-50 dag buraków
- 25 dag marchwi
- 35 dag ziemniaków
- 20 dag kwaszonej kapusty
- 4-5 sztuk ogórków kwaszonych
- 1-1,5 łyżki oleju słonecznikowego
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotować buraki, marchew i ziemniaki.
2. Posiekać drobno cebulę, ogórki i kapustę.
3. Ugotowane warzywa pokroić w kostkę średniej wielkości.
4. Wszystkie składniki wymieszać i połączyć olejem o i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

*(Warsztaty z szefem kuchni ukraińskiej restauracji „Pan Garbuzik”,
Kijów, Ukraina)*



«А цей звичний для наших українських родин салат, виявився цікавим відкриттям для наших польських друзів» Тимофій



Вінегрет

Інгредієнти:

- Картопля (350г)
- Морква (250г)
- Буряк (450-500г)
- Соняшникова олія (1 – 1,5 столових ложки)
- Квашена капуста (200г)
- Мариновані огірки(4-5шт)
- Сіль, перець

Спосіб приготування:

1. Картоплю, моркву та буряк відварити до готовності.
2. Огірки нарізати кубиками.
3. Капусту, якщо дуже солоня, промити та дрібно нарізати.
4. Моркву, буряк та картоплю також порізати кубиками.
5. Все ретельно змішуємо. Заправляємо соняшниковою олією.

Смачного!

**(Майстер – клас з власником ресторану
класичної української кухні**



„Pyszny domowy smak Ukrainy! Każda osoba, która podczas popołudnia smaków polsko-ukraińskich spróbowała tej sałatki chwaliła jej oryginalny smak i prosiła o dokładkę!” Łukasz K.



Sałatka Stolichny

Składniki:

- 6 ziemniaków
- 5 jajek
- 4 kiszone ogórki
- majonez
- 60 dag chudej kielbasy lub szynki
- 1 puszka groszku konserwowanego
- 3-4 marchewki
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotować jajka, ziemniaki i marchewkę.
2. Warzywa pokroić w drobną kostkę.
3. Kielbasę lub szynkę pokroić w drobną kostkę.
4. Wymieszać przygotowane składniki i dodać groszek.
5. Doprawić majonezem i przyprawami wedle uznania.

(Popołudnie smaków polsko-ukraińskich sałatka według rodzinnej receptury ukraińskiej, Nowe Miasto, Polska

« Дуже цікаво та весело було готувати цей салат разом з польськими друзями. Я вже вмію швидко кришити всі овочі» Іван



Салат Столичний

Інгредієнти:

- Картопля (бшт)
- Морква (3шт)
- Консервованій зелений горошок (1 банка)
- Яйця (5шт)
- Майонез (250 г)
- Огірки мариновані (4шт)
- Зелень (100 г)
- Варена ковбаса (600гр)
- Сіль, перець (за смаком)



Спосіб приготування:

1. Картоплю, моркву та яйця попередньо зварити. Залишити охолонути.
2. Ковбасу, огірки, зелень та охолоджені картоплю, моркву і яйця порізати кубиками.
3. Додати горошок, майонез та сіль, перець.
4. Перемішати.

Смачного!

(Зустріч «Смак польсько–український», салат створений на основі традиційного родинного салату, Nowe Miasto, Polska)

„Kompot z suszu wykonywany z podobnych składników, w każdym miejscu smakuje inaczej, lecz zawsze zaskakująco dobrze! Uzwar już na zawsze będzie mi przypominał smak ukraińskich kolacji.” Patryk



Uzwar (kompot z suszu)

Składniki:

- 0,5 kg suszonych jabłek
- 0,5 kg suszonych gruszek
- 6 łyżek cukru
- 4 litry wody

Przygotowanie:

1. 4 litry wody w dużym garnku gotować do momentu aż zaczną wrzeć.
2. Wrzucić do wrzątku suszone owoce i odczekać 10 min.
3. Dodać 6 łyżek cukru i gotować jeszcze przez około 10-15 min.
4. Kompot odstawić do wystygnięcia.

*(Warsztaty z szefem krymsko-tatarskiej restauracji „Sofra”,
Kijów, Ukraina)*

« Дуже приємно було пригощати польських друзів незвичним для них напоєм – українським узваром » (Коля)



Узвар

Рецепт приготування:

Інгредієнти:

- Сухофрукти (0,5 кг яблук та 0,5 кг груш)
- Цукор (6 столових ложок)
- 4 літри води

Спосіб приготування:

1. Поставити воду на вогонь та довести до кипіння.
2. У кип'ячену воду кинути сухофрукти, варити 10 хвилин.
3. Додати цукор за смаком та проварити 10-15 хвилин.
4. Дати час, щоб напій настоявся.
5. Подавати охолодженим.

Смачного!

(Майстер - клас з приготування традиційних страв кримськотатарської кухні в ресторані «Софра», Київ, Україна)



„Zioła zbierane w różnych regionach Ukrainy, utworzyły cudowny aromat. Jestem bardzo zadowolona, że osobiście przyczyniłam się do powstania nowego przepisu na ziołową herbatkę.” Sofia



Pomysł przygotowania autorskiej herbaty – „Aromat Ukrainy”, narodził wśród ukraińskich nauczycieli, którzy mieszkają i pracują w różnych regionach kraju i spotkali się na konferencji EduCamp w Maniewiczach. Wspólnie ze swoimi uczniami zbierali oni charakterystyczne dla swego regionu zioła, suszyli je i przekazywali do kijowskiej grupy projektowej. Ukraińscy „Projektowicze” wspólnie ze swoimi polskimi przyjaciółmi przygotowali autorską herbacianą kompozycję „Aromat Ukrainy”.

Herbata smak Ukrainy

Składniki oraz miejsca zbioru ziół wg oryginalnej ukraińskiej receptury opracowanej przez naszą grupę projektową:

- dziurawiec (obwód Chmielnicki)
- macierzanka (Lisia Góra, Kijów)
- kwiat lipy (Wołodarka, obwód Kijowski)
- mięta (Jakuszyni, obwód Winnicki)
- facelia (Niżin, obwód Czernikowski)
- tymianek (Konstantinowka, obwód Doniecki)
- trawa bagienna (Maniewiczzi, obwód Woliński)
- szałwia (Progres, obwód Połtawski)

Przygotowanie:

1. Wysuszone zioła w równych proporcjach wsypać do pudełka.
2. Zaparzyć jedną łyżeczkę herbaty na filiżankę.
3. Herbata znakomicie smakuje z miodem.

(Herbata „Aromat Ukrainy”, Zioła zbierane i skomponowane przez grupę projektową i przyjaciół projektu w różnych regionach Ukrainy)



*«Трави, зібрані в різних регіонах України, створили чудовий аромат.
Приємно бути особисто причетною до нового рецепту
трав'яного чаю «Софія»*



Ідея створити такий трав'яний чай зародилася в березні 2018 року на освітній (не) конференції в форматі edcamp в волинських Маневичах. Вчителі з різних регіонів України разом зі своїми учнями збирали лікарські трави, характерні для їхньої місцевості. Потім сушили та передавали до Києва. Вже в столиці учасники проекту з цих трав створили рецепт чаю "Аромат України"



Чай аромат України

Рецепт приготування:

Інгредієнти (вказані регіони збирання трав)

- Липовий цвіт (Володарка, Київська область)
- Чебрець (Константинівка, Донецька область)
- Фацелія (Ніжин, Чернігівська область)
- М'ята (Якушинці, Вінницька область)
- Шавлія (Прогрес, Полтавська область)
- Звіробій (НПП «Подільські Товтри», Хмельницька область)
- Багно болотне (Маневичі, Волинська область)
- Материнка (Лиса гора, Київ)

Спосіб приготування:

1. Висушені трави подрібнити та змішати в однакових пропорціях.
2. Заварити в чайнику та подавати з медом.

Смачного!

Jak się odżywiamy? Cała prawda o nas

- Młodzi ludzie w Polsce i na Ukrainie odżywiają się prawidłowo.
- Jedzą zdrowe jedzenie (owoce, warzywa, kasze, pełnowartościowe posiłki).
- W codziennej diecie każdego ucznia conajmniej jedno danie jest zdrowe (są to np.: drób, zupa).
- Młodzież zazwyczaj komponuje swój obiad z pierwszego i drugiego dania, co uważamy jest bardzo zdrowe.
- Młodzi ludzie odżywiają się zdrowo, ale czasami niestety zdarza im się zjeść coś niezdrowego (pizza, chipsy, frytki) Reklamy niezdrowego jedzenia, bardzo przyciągają naszą uwagę...
- Celem projektu jest pokazanie zdrowego sposobu odżywiania się, istnieje wątpliwość czy filmy nie zostały przygotowane tak , żeby pokazać tylko zdrowy styl odżywiania, ale mamy nadzieję, że pokazywały tylko prawdę!

(Źródło: spostrzeżenia powstały na podstawie analizy filmików i prezentacji przygotowanych przez uczestników projektu w ramach działań przygotowawczych)

«Здорове харчування» - це... Правда про нас

- Молоді люди харчуються правильно.
- Їдять здорову їжу, а саме овочі та фрукти.
- Кожен учасник їсть як мінімум одну корисну страву на день.
- Молодь вміє поєднувати першу та другу страви в своєму обідньому раціоні.
- Учні їдять здорову їжу, але, як виключення, дозволяють собі нездорову їжу (чіпси, картопля-фрі).
- Метою підготовлених презентацій було показати кожному з учасників свій погляд на здорове харчування. Але є певні сумніви, що деякі учасники не відображали своє справжнє щоденне харчування.

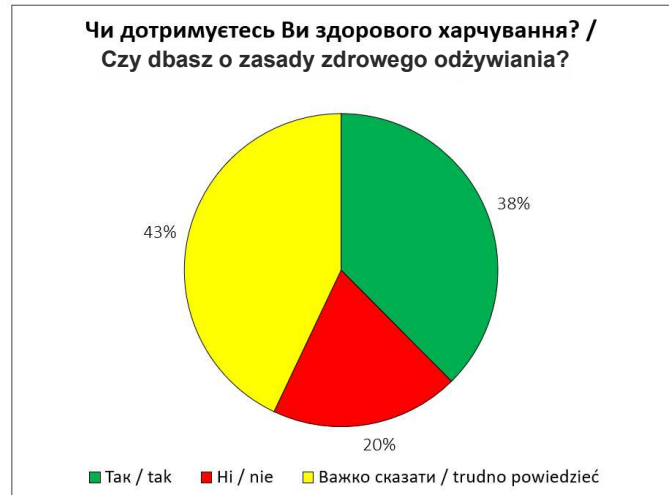
(Джерело: ролики, які зробили учасники проектної групи



під час підготовки проекту.)



Повністю не відповідає / zupełnie nie odpowiada (1) Повністю відповідає / w całości odpowiada (5)



**Nasza projektowa publikacja, to książka pełna polskich i ukraińskich przysmaków,
potraw inspirowanych tradycyjnymi smakami i nowoczesną kuchnią !
Zapraszamy do odkrywania naszej fascynującej przygody noszącej tytuł
„ Z tradycją w nowoczesność, czyli polsko-ukraińskie gotowanie”.**

Tekst: grupa projektowa - Zespół Szkół w Nowym Mieście

i 144 Liceum im. G. Wasienka w Kijowie,

Fotografie: Anna Wyrwich

Okładka: grupa projektowa - Zespół Szkół w Nowym Mieście

i

144 Liceum im. G. Wasienka w Kijowie pod kierunkiem Natalii Yioniny



Наша проекта публікація - це книжка, що повна української та польської смакоти.

Рецепти страв отримали натхнення від традиційної та сучасної кухні !

Запрошуємо разом з нами до кулінарної пригоди

"З традиціями в сучасність або польсько - українська кухня".

Текст: група projektowa - Zespół Szkół w Nowym Mieście

i 144 Liceum im. G. Wasienka w Kijowie,

Світлини: Anna Wyrwich

Обкладинка: група projektowa - Zespół Szkół w Nowym Mieście

i

144 Liceum im. G. Wasienka w Kijowie pod kierunkiem Natalii Yioniny







Notatki



Projekt został
sfinansowany
ze środków



POLSKO-UKRAIŃSKA RADA
WYMIANY MŁODZIEŻY

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНЬСЬКА РАДА
ОБМІНУ МОЛОДДЮ

www.nowemiasto.edu.pl

www.litsey144.com.ua

