



Gmina
Szczurowa

przePYSZNIK Młodzieżowy



Gmina
Szczurowa



Ten przePYSZNIK Młodzieżowy powstał dzięki zaangażowaniu młodych, kreatywnych osób, które z energią i odwagą odkrywały kulinarny świat. Razem nauczyliśmy się współpracy, planowania, odpowiedzialności i tego, że gotowanie to nie tylko przepisy, lecz także relacje i wspólne przeżycia.

Razem tworzymy smaki, które zostają na długo.

Koordynacja projektu:
Patrycja Sipior

Autorzy i autorki:

Adrianna Broda
Norbert Chabura
Magdalena Długoszewska
Franciszek Grudzień
Patrycja Guzek
Dawid Mazur
Milena Mleczek
Marcel Pazdyka
Wiktoria Samolej
Angelika Szczerba
Sebastian Sobol
Gabriela Śliwińska
Marta Tyrcha
Filip Wojnicki

**Równać
szanse**



2000-20**25** LAT
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

civis.

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Od początku projektu łączyło nas zainteresowanie działaniem, wspólne pomysły i chęć spróbowania czegoś nowego. Każde spotkanie było inną misją: w kuchni oraz w terenie.

Braliśmy udział m.in.: w wyjazdach, grach terenowych, zadaniach integracyjnych i wspólnych działaniach zespołowych.

To nie tylko książka kulinarna. To pamiątka ważnych miesięcy spędzonych razem.



„Projekt „przePYSZNIK Młodzieżowy” jest realizowany w ramach Programu Równać Szanse Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności administrowanego przez Fundację Civis Polonus”.

**Równać
szanse**



2000-2025 LAT
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

civis.



Spis treści

Mała ściaga kucharza	5
Spaghetti Bolo Squad	6
Babeczki Waniliowe z Czekoladową Niespodzianką	7
Kruche Ciasteczka Artystyczne	8
Makaron z Brokułami i Mięskiem	9
Zapiekanka Serowa z Makaronem i Szyneką	10
Rogaliki z Ciasta Francuskiego z Kinderkami	11
Turbo Cynamonki	12
Drożdżowe z Owocami	13





SZYBKI START: Mała ściągą kucharza

Żeby wszystko się udało, przypominamy:

1 kg = 1000 g

(wiadomo, matematyka też w kuchni działa)

1 szklanka = ok. 250 ml

(chyba że to kubek po kakao – tego nie liczymy)

1 łyżka = ok. 15 ml

1 łyżeczka = ok. 5 ml

(gdy ktoś krzyczy: „na oko!”, to lepiej tak)

1 kostka masła = 200 g

(standard w polskiej kuchni i w sklepach)

1 tabliczka czekolady = 100 g

(a połowa to 50 g... jeśli ktoś nie zjadł wcześniej)

Pieczemy:

180°C – ciasta, babeczki, drożdżówki

200°C – rogaliki, pizza, szybkie chrupanie

Krótkie motto naszej ekipy:

Nie panikuj. Mieszaj. Próbuje.





Spaghetti Bolo Squad

Składniki:

- 1,2 kg makaronu spaghetti
- 1,2 kg mięsa mielonego
- 3 cebule
- 4–5 ząbków czosnku
- 3 puszki pomidorów krojonych
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, oregano
- ser do posypania
- oliwa

Jak robimy:

1. Gotujemy makaron w osolonej wodzie, pilnując, żeby był sprężysty.
2. Kroimy cebulę i czosnek, podsmażamy na oliwie, aż będą miękkie.
3. Dodajemy mięso i smażyemy, rozdrabniając je podczas mieszania.
4. Wlewamy pomidory, dodajemy koncentrat i przyprawy. Dusimy ok. 10–15 minut.
5. Łączymy z makaronem lub podajemy osobno z serem na wierzchu.

Odrobina świeżej bazylii robi różnicę.





Babeczki Waniłowe z Czekoladową Niespodzianką

Składniki:

- 4 jajka
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- ¾ szklanki oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- aromat waniliowy
- 150 g posiekanej czekolady

Jak robimy:

1. Łączymy jajka, cukier, olej i mleko.
2. Dodajemy mąkę z proszkiem do pieczenia i krótko mieszamy.
3. Wrzucamy czekoladę i delikatnie łączymy.
4. Nakładamy do foremek i pieczemy ok. 18–20 minut w 180°C.
5. Po wystudzeniu dekorujemy według uznania.

Nie miksuj zbyt długo, aby babeczki były puszyste.





Kruche Ciasteczka Artystyczne

Składniki:

- 600 g mąki
- 360 g masła
- 240 g cukru
- 2 jajka
- dowolne dekoracje

Jak robimy:

1. Zagniatamy ciasto do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Chłodzimy je w lodówce ok. 30 minut.
3. Rozwałkowujemy i wycinamy foremkami różne kształty.
4. Pieczemy 10–12 minut w 180°C.
5. Ozdabiamy po ostudzeniu.

Im chłodniejsze masło, tym lepszy efekt.





Makaron z Brokułami i Mięsem

Składniki:

- 1,2 kg makaronu (np. penne)
- 2 brokuły
- 600 g mięsa (np. szynka lub kurczak)
- 600 ml śmietanki 30%
- 300 g startego sera
- czosnek, sól, pieprz

Jak robimy:

1. Gotujemy makaron.
2. Brokuły dzielimy na różyczki i gotujemy ok. 5 minut.
3. Mięso kroimy i podsmażamy, doprawiając do smaku.
4. Podgrzewamy śmietankę z czosnkiem i serem do zgęstnienia.
5. Łączymy wszystkie składniki, mieszamy dokładnie.

*Najlepiej smakuje podane na ciepło
od razu po przygotowaniu.*





Zapiekanka Serowa z Makaronem i Szynką

Składniki:

- 800 g makaronu
- 400 g szynki lub kielbasy
- 500 g sera żółtego
- 300 g mozzarelli
- 400 ml śmietany
- 2 jajka
- cebula
- przyprawy: sól, pieprz, papryka

Jak robimy:

1. Gotujemy makaron i przekładamy do naczynia żaroodpornego.
2. Szynkę z cebulką podsmażamy i dodajemy do makaronu.
3. Łączymy śmietanę z jajkami i przyprawami, polewamy całość.
4. Posypujemy startym serem.
5. Pieczemy 30–35 minut w 190°C, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

Im więcej sera, tym bardziej kremowy środek.





Rogaliki z Ciasta Francuskiego z Kinderkami

Składniki:

- 3 opakowania ciasta francuskiego
- 2 opakowania Kinder czekolady
- 1 jajko
- cukier puder

Jak robimy:

1. Ciasto kroimy na trójkąty.
2. Na każdy kawałek kładziemy kawałek czekolady i zawijamy w rogalik.
3. Smarujemy rozbełtanym jajkiem.
4. Pieczemy 12–15 minut w 200°C.
5. Posypujemy cukrem pudrem.

Najlepsze na ciepło, kiedy czekolada jest miękka.





Turbo Cynamonki

Składniki:

- 900 g mąki
- 400 ml mleka
- 100 g masła
- 2 jajka
- 80 g cukru
- drożdże
- cynamon + cukier
- lukier

Jak robimy:

1. Zagniatamy ciasto drożdżowe i pozostawiamy do wyrośnięcia.
2. Wałkujemy ciasto, smarujemy masłem i posypujemy cynamonem z cukrem.
3. Zwijamy w roladę i kroimy na kawałki.
4. Pieczemy 15–20 minut w 180°C.
5. Polewamy lukrem.

Cynamonki mają najlepszy smak jeszcze lekko ciepłe.





Drożdżowe z Owocami

Składniki:

- 900 g mąki
- 400 ml ciepłego mleka
- 100 g masła
- 100 g cukru
- 3 jajka
- drożdże
- 800 g owoców (truskawki, borówki, śliwki itp..)
- kruszonka:
 - 100 g masła
 - 150 g mąki
 - 80 g cukru

Jak robimy:

1. Przygotowujemy zaczyn i wyrabiamy ciasto aż będzie elastyczne.
2. Odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.
3. Ciasto przekładamy do blachy, układamy na wierzchu owoce.
4. Przygotowujemy kruszonkę:
masło, mąkę i cukier krótko zagniatamy palcami,
aż powstaną małe okruszki.
5. Posypujemy owoce kruszonką.
6. Pieczemy 30–40 min w 180°C.
7. Studzimy, kroimy i testujemy smak.

Owoce dobrze osuszyć przed pieczeniem, żeby ciasto nie zrobiło się mokre.





Kulisy projektu

Gotowaliśmy, działaliśmy i świetnie się bawiliśmy.
Tu zostają najfajniejsze wspomnienia z naszych spotkań.





NASZE DZIAŁANIA POZA KUCHNIĄ

 Projekt to znacznie więcej niż gotowanie.

W trakcie realizacji m.in.:

- zorganizowaliśmy wyjazd integracyjny do GOjump w Krakowie pełen ruchu, energii i wspólnej zabawy,
- zrealizowaliśmy studyjną wizytę w Restauracji „Rzym” w Brzesku, gdzie uczyliśmy się robić pizzę pod okiem profesjonalistów,
- włączyliśmy się w wydarzenie Strażmagedon – biegamy i pomagamy, dbając o nawodnienie uczestników wydarzenia,
- spotkaliśmy się z seniorami, przygotowując poczęstunek i poznając ich wspomnienia oraz doświadczenia,
- dokumentowaliśmy nasze działania zdjęciami, filmami i relacjami z warsztatów,
- odwiedziliśmy grupy młodzieżowe z Golanki i Gromnika – poznając ich projekty i pomysły,
- wspólnie planowaliśmy działania i uczyliśmy się podejmowania decyzji,
- tworzyliśmy materiały do tej książki wspólnie przygotowując przepisy, zdjęcia i opisy potraw.





Podziękowania

Dziękujemy wszystkim,
którzy pomagali nam w tej „kulinarnej” przygodzie i byli obok
od pierwszego do ostatniego spotkania.

Dziękujemy Wójtowi Gminy Szczurowa – Panu Zbigniewowi Moskałowi,
za sprzyjającą młodzieży atmosferę w gminie oraz wsparcie inicjatyw,
które dają młodym możliwość działania i rozwoju.

Dziękujemy Dyrektor GCKCzIS w Szczurowej – Pani Bogusławie Daniel-Zieja,
za wsparcie, przestrzeń do działania i otwartość na nasze pomysły.

Dziękujemy Pani Patrycji Sipior
za koordynację projektu, cierpliwość i ogrom energii, dzięki której ten
przePYSZNIK nabrał realnego smaku.

Dziękujemy wszystkim pracownikom GCKCzIS,
którzy wspierali nas dobrym słowem i pomocą wtedy, kiedy było najbardziej potrzebne.

Dziękujemy również rodzicom i opiekunom,
za wsparcie, zaufanie i kibicowanie nam w każdym działaniu
(wiadomo, jak ważny jest dobry transport i motywacja!).

Dziękujemy Zespołowi Programu „Równać Szanse”,
za stworzenie przestrzeni, w której młodzież może rozwijać swoje pomysły,
uczyć się działania i odkrywać swoje możliwości.

Dziękujemy osobom i instytucjom,
które współpracowały z nami podczas działań i wyjazdów
oraz inspirowały nas swoją otwartością i pasją.

To dzięki Wam ten przePYSZNIK mógł powstać.
Każda strona to efekt współpracy, kreatywności i zaangażowania.

Dziękujemy!

